

## Guía para la toma de medidas antropométricas

Esta guía ha sido diseñada para que conozca cómo debe registrar tus cambios de composición corporal, y aplique las técnicas adecuadamente. **El peso no es un indicador fiable de pérdida de grasa corporal, por su parte la disminución de medidas corporales indican una disminución de tejido graso, expresado en volumen.**

### Para tomar las mediciones debe:

- En la mañana al levantarse después de la primera micción y/o defecación.
- Sin ropa y sin algún material o accesorio que pese (anillos, reloj. Etc).
- Descalzo

**Nota:** En el caso de las mujeres deben recordar que los días previos a la menstruación se presenta mayor retención de líquidos por el cambio hormonal y por tanto las mediciones no son confiables, puede haber un incremento hasta de 2 kg.

**1. Peso:** Procure siempre emplear la misma báscula, que este firme al piso y en buen estado, permanecer erguido y con la vista al frente. Registrar el resultado cuando el indicador de la báscula se encuentre completamente fijo.



**2. Circunferencia de cintura:** Debe utilizar una cinta flexible como las de la imagen. Debe estar relajado, erguido y de perfil. Los brazos sueltos. Colocar la cinta métrica a nivel del ombligo, sin comprimirla, debe inspirar y espirar, al momento de la medición. Tomar la medida por triplicado y registrar el promedio.



**3. Circunferencia de cadera:** Usar la misma cinta métrica. Debe palpar los trocánteres mayores del fémur. Una vez localizados, colocar la cinta métrica sin comprimirla alrededor de éstos, en su circunferencia máxima. Tomar la medida por triplicado y registrar el promedio.



**4. Circunferencia media del brazo:** Debe medir la longitud del brazo; con el antebrazo derecho doblado (en ángulo de 90°). Coloque la cinta métrica en el vértice superior del acromion del omoplato hasta el olecranon del cúbito. Deberá estar relajado, el brazo descubierto, erguido y de perfil. Una vez marcado el punto medio del brazo, baje el brazo y toma la medida, sin presionar y haciendo contacto con la piel. Tomar la medida por triplicado y registrar el promedio.

**5. Circunferencia del muslo medio:** Debe permanecer erguido, con los pies ligeramente separados y la pierna derecha descubierta. Se toma y se marca el punto medio entre las marcas trocánterea y tibial lateral. Una vez marcado el punto medio tome la medida, sin presionar. Tomar la medida por triplicado y registrar el promedio.





**S A L U S**

INMUNONUTRICIÓN Y ENDOCRINOLOGÍA  
CLÍNICA INTEGRATIVA

Paciente:

## FICHA DE COMPOSICIÓN CORPORAL

Estatura en cm:

Peso sugerido:

Fecha	Peso A (cm)	Kg. Diferencia	% Grasa	%M. muscular	C. Cintura (cm)	C. Cadera (cm)	C. Brazo (cm)	C.Muslo Medio (cm)
Inicio								

+34 625 83 47 61 

Madrid, España 

salusnutricionclinica@gmail.com 

www.salusnutricionclinica.com