

MEDIDAS DE COMPOSICIÓN CORPORAL

PESO

Medir el peso a través de una báscula. Si tienes una báscula de bioimpedancia que da más información sería genial

ALTURA

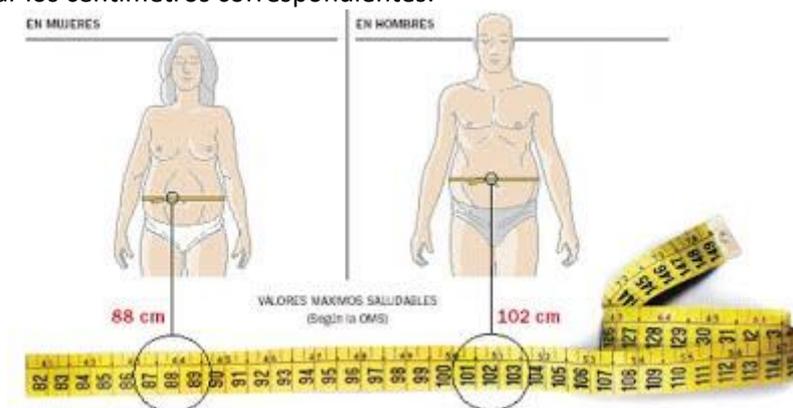
Medir la altura con una cinta métrica

PERIMETRO DE LA CINTURA

Mida alrededor del abdomen, alrededor del ombligo.

- 1) La persona debe permanecer de pie, con los pies juntos y el tronco erguido.
- 2) El abdomen debe permanecer relajado.
- 3) Los miembros superiores colgando a ambos lados del cuerpo.
- 4) Mediante palpación detectaremos el extremo superior de la cresta ilíaca y el extremo inferior de la última costilla.
- 5) Con un bolígrafo podemos realizar una marca en ambos accidentes óseos.
- 6) Con una cinta métrica realizamos la medición a mitad de camino entre las marcas realizadas.
- 7) En caso que no podamos palpar las crestas ilíacas y costillas podemos realizar la medición calculando aproximadamente la zona arriba mencionada (aproximadamente la línea del ombligo)

Se debe anotar los centímetros correspondientes.



PERIMETRO DE LA CADERA

Mide alrededor de las caderas o de las nalgas en el punto en que la circunferencia es máxima.

El sujeto debe estar de pie con los pies juntos

Se debe anotar los centímetros correspondientes.

- **Perímetro de cadera:** es la medición de la circunferencia de la cadera en su punto más ancho.

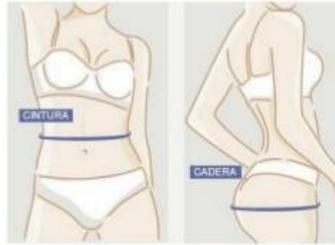


FOTO DE ANTES (FRENTE, ESPALDAS Y PERFIL)

Se efectuar tres fotos, una de frente, otra de espaldas y otra de perfil

Deberás hacerlo con traje de baño o ropa deportiva ajustada-Top y Short, pantaloneta corta o ropa interior

No realizar la foto delante del espejo

Las fotos deben quedar lo más centradas posibles