

## 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

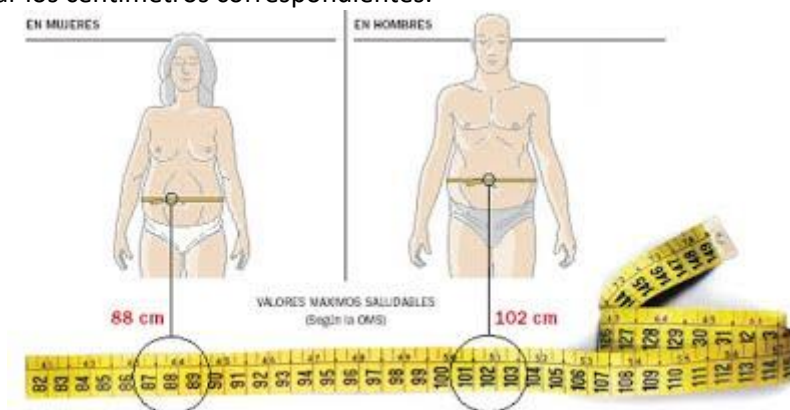
Medir la altura con una cinta métrica

### 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