

Conoce tus medidas

www.df-nutricion.es



Conoce tus medidas

www.df-nutricion.es



¿Qué son los
perímetros corporales

Pág. 3.....

Índice cintura
cadera

.....Pág.6

Báscula de
bioimpedancia

Pág. 8.....

¿Qué son los perímetros corporales?

Los perímetros son las medidas corporales de diferentes partes del cuerpo.

Nos guían en procesos como dietas de adelgazamiento o entrenamiento muscular.



Para tomar bien los perímetros corporales basta con tener una cinta métrica de modista. Ten en cuenta que hay cintas que tienen una porción de varios centímetros antes de comenzar con la marca 0.

La técnica más común para medir, es la llamada técnica cruzada, donde con la mano izquierda se toma el extremo de la cinta, se pasa la cinta alrededor del cuerpo, hasta llegar de nuevo a la cinta con la mano derecha de forma yustapuesta (una parte arriba de la otra, en general la parte de extremo por encima).

La cinta no debe quedar ni floja (con partes fuera de contacto con la piel), ni demasiado tensa, provocando compresión.





Perímetros corporales

Perímetro del pecho

Es el perímetro de la caja torácica. Toma como referencia cuatro dedos por encima del final del esternón (suele coincidir con la línea de los senos).

Perímetro de cintura

Es el perímetro en la zona abdominal, a un nivel intermedio entre la última costilla y la cadera, en la posición más estrecha del abdomen.

Perímetro de cadera

Se toma a nivel del máximo relieve de los músculos glúteos.

Perímetro abdominal

Se mide a la altura del ombligo.



Perímetros corporales

Perímetro del antebrazo

Se mide en el antebrazo derecho, con la mano está con la palma hacia arriba.

Si el máximo relieve no está en el centro, deberá medirse en ese punto.

Perímetro del muslo

Se mide en el muslo derecho con los pies ligeramente separados y el peso corporal distribuido de forma homogénea.

La cinta se ubica a 1-2 cm debajo del pliegue glúteo.

Perímetro de pantorrilla

Con la misma posición que la medición del muslo, la cinta se coloca en el máximo perímetro de la pantorrilla.

Índice cintura cadera

Se calcula dividiendo el perímetro de la cintura entre el de la cadera.

Marca el riesgo que tiene una persona a desarrollar una enfermedad cardiovascular.

		RIESGO			
		BAJO	MODERADO	ALTO	MUY ALTO
HOMBRES	EDAD				
	20-29	<0,83	0,83-0,88	0,89-0,94	>0,94
	30-39	<0,84	0,84-0,91	0,92-0,96	>0,96
	40-49	<0,88	0,88-0,95	0,96-1	>1
	50-59	<0,9	0,9-0,96	0,97-1,02	>1,02
60-69	<0,91	0,91-0,98	0,99-1,03	>1,03	
		RIESGO			
		BAJO	MODERADO	ALTO	MUY ALTO
MUJERES	EDAD				
	20-29	<0,71	0,71-0,77	0,78-0,82	>0,82
	30-39	<0,72	0,72-0,78	0,79-0,84	>0,84
	40-49	<0,73	0,73-0,79	0,8-0,87	>0,87
	50-59	<0,74	0,74-0,81	0,82-0,88	>0,88
60-69	<0,76	0,76-0,83	0,84-0,9	>0,9	



Báscula de bioimpedancia

Fácil de usar

Memoria de almacenamiento

Tener en cuenta el peso máximo

Hay que tener en cuenta que la medición de porcentaje de grasa, agua... no es adecuado para personas embarazadas, o con algún equipo médico electrónico como marcapasos, ya que emite una señal de poca intensidad al cuerpo.

Los niños menores a 7 años deben utilizar exclusivamente el peso absoluto



Kg de agua

Cantidad de líquido que tenemos en el cuerpo. Se calcula multiplicando el peso x 0, (porcentaje de agua).

Cantidad de grasa en el cuerpo.
Se calcula multiplicando el peso x 0, (porcentaje de grasa).

Kg de grasa

Índice de grasa visceral

Hace referencia a la cantidad de grasa que se sitúa en la zona abdominal.

Es la cantidad de tejido muscular presente en el cuerpo

Masa muscular

IMB El Índice Metabólico Basal son las calorías mínimas que necesita tu cuerpo.

