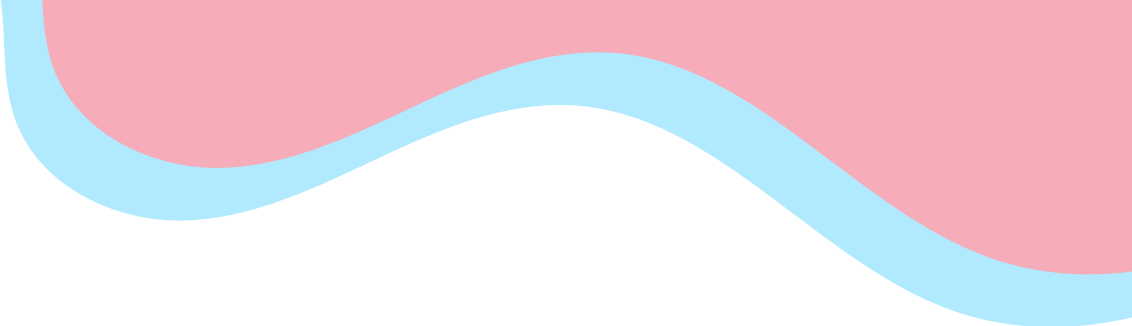




CÓMO TOMAR MIS MEDIDAS

GUÍA PARA MUJERES





Importancia de tomarse las medidas

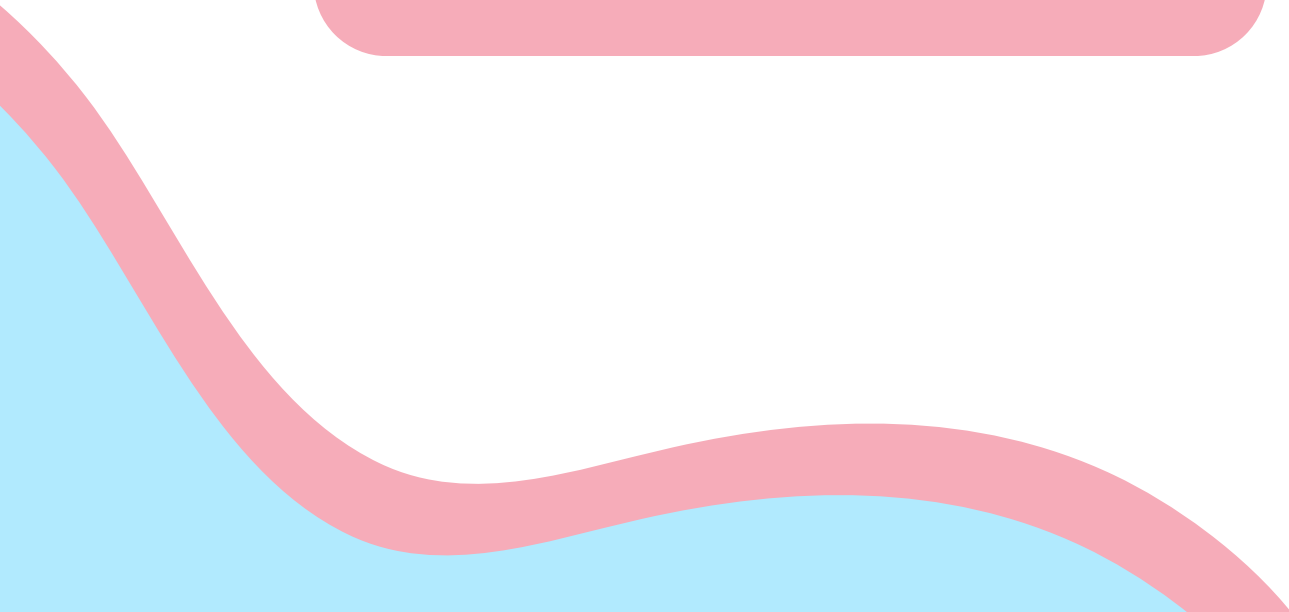
Cuando estamos bajo un tratamiento médico, una intervención nutricional o cuando se está embarazada, llevar un control de nuestras medidas corporales es fundamental para evaluar la eficacia del régimen y así mismo verificar nuestro estado de salud.

Los objetivos fundamentales de medirse con frecuencia son:

Controlar el estado nutricional.

Medir efectos de una intervención nutricional.

Medir efectos de un tratamiento médico.

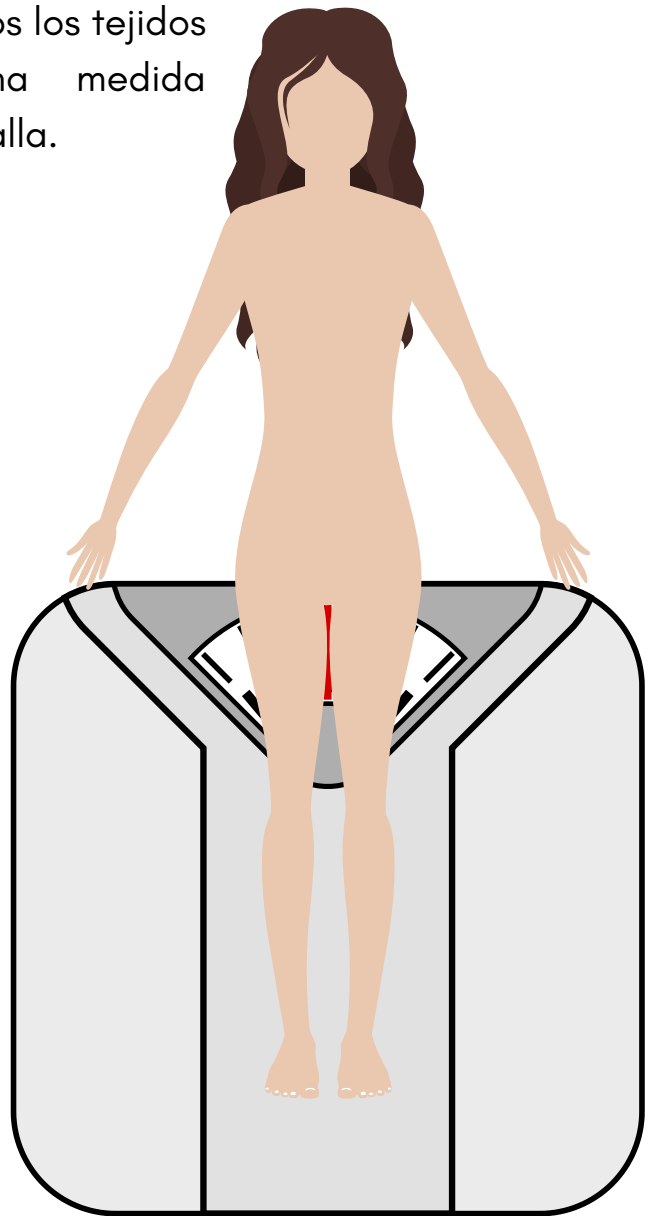


Peso

Nuestro peso corporal es la suma de todos los tejidos del cuerpo y es considerado una medida antropométrica tradicional junto con la talla.

- El peso en se registra en kilogramos (kg).
- Toma tu peso sin zapatos, con la ropa más ligera (puede ser en ropa interior o puedes ponerte blusa de tirantes y un short), no debes cargar peso extra como reloj, celular, bolsa, y cinturón.
- No debes moverte.

Nota: para una toma de peso más exacta, te recomiendo que sea por la mañana, antes del desayuno y después de haber ido al baño.

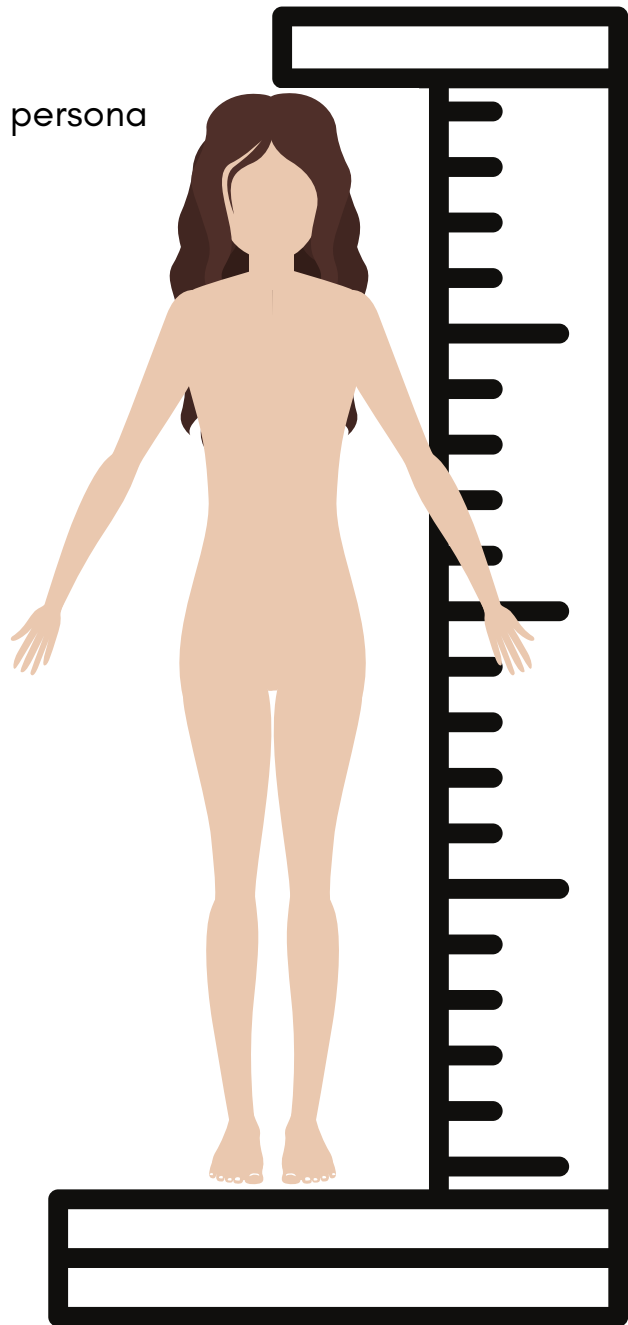


Estatura

Estatura, altura o talla es medida de una persona desde los pies a la cabeza.

Para asegurar que la medida es correcta es recomendable que solicites la ayuda de alguien.

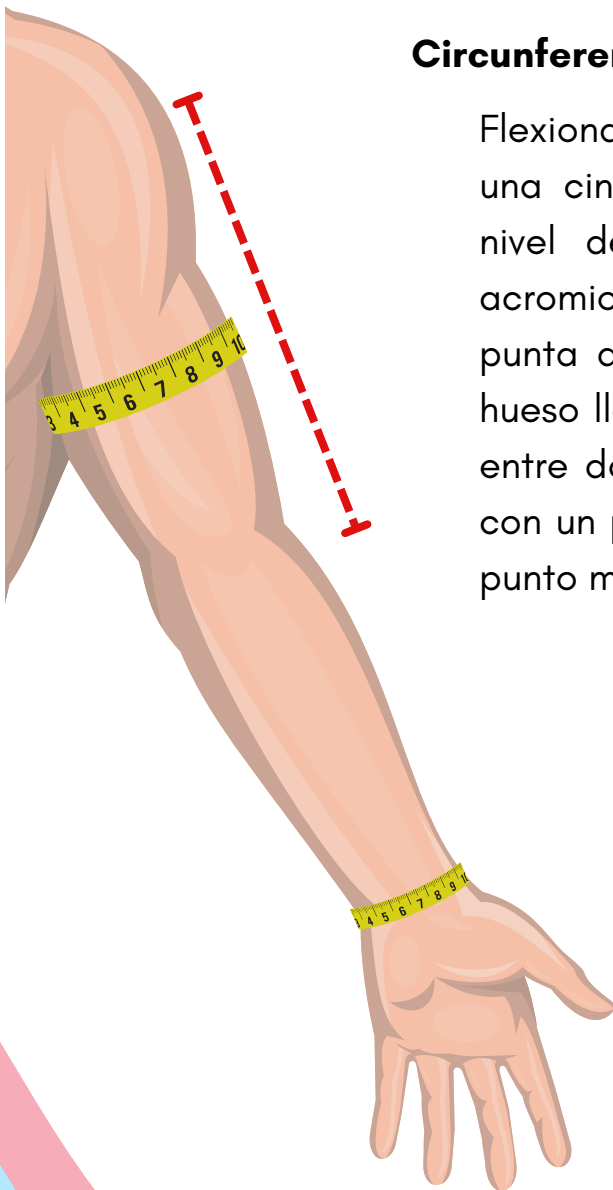
- Debes tomar esta medida sin zapatos, sin gorra o accesorios en la cabeza.
- Cólocate frente a la cinta, dándole la espalda. Debes tener los brazos sueltos, bien firmes y sin moverte.
- Coloca los pies con talones juntos y ligeramente abiertos en 45 grados.
- Solicita a la persona que te apoya, que marque el número que coincide con el punto más alto de tu cabeza.



Medidas corporales

Circunferencia de brazo:

Flexiona el brazo en 90 grados; midiéndolo con una cinta métrica desde el inicio del brazo a nivel del hombro (se puede sentir el hueso acromio y lleva la cinta hasta un cm antes de la punta del codo en donde se puede sentir otro hueso llamado olecranon), el resultado se divide entre dos y obtienes la media (marcar tu brazo con un plumón), atraviesa la cinta métrica en el punto marcado y toma la medida.



Circunferencia de muñeca:

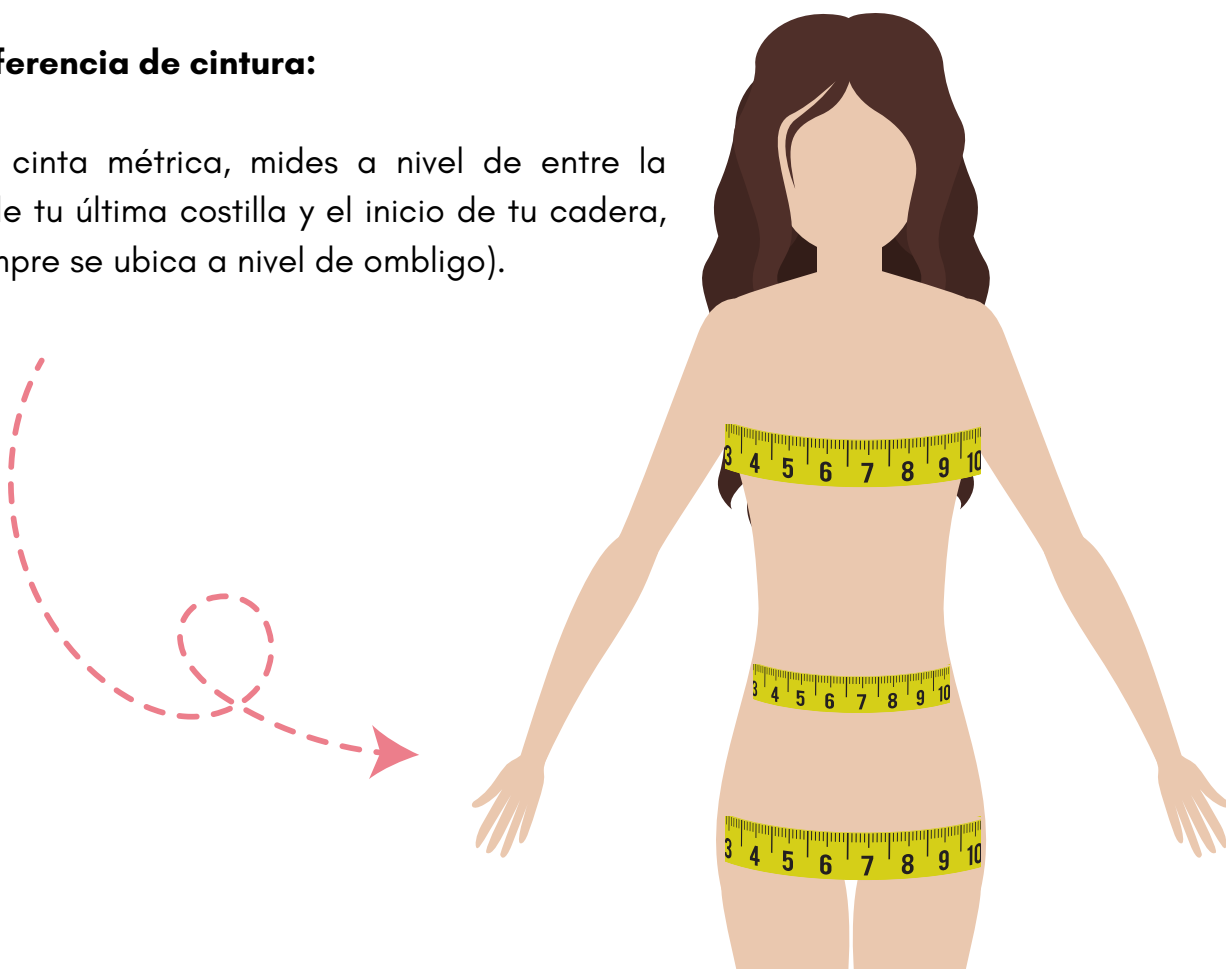
Con la cinta métrica traza alrededor de los huesos de tu muñeca.

Circunferencia de pecho:

Corresponde a la circunferencia horizontal del cuerpo, medida justo en el centro del esternón y por encima de la punta de los senos.

Circunferencia de cintura:

Con la cinta métrica, mides a nivel de entre la mitad de tu última costilla y el inicio de tu cadera, (no siempre se ubica a nivel de ombligo).

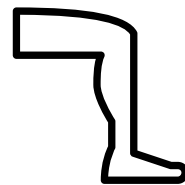
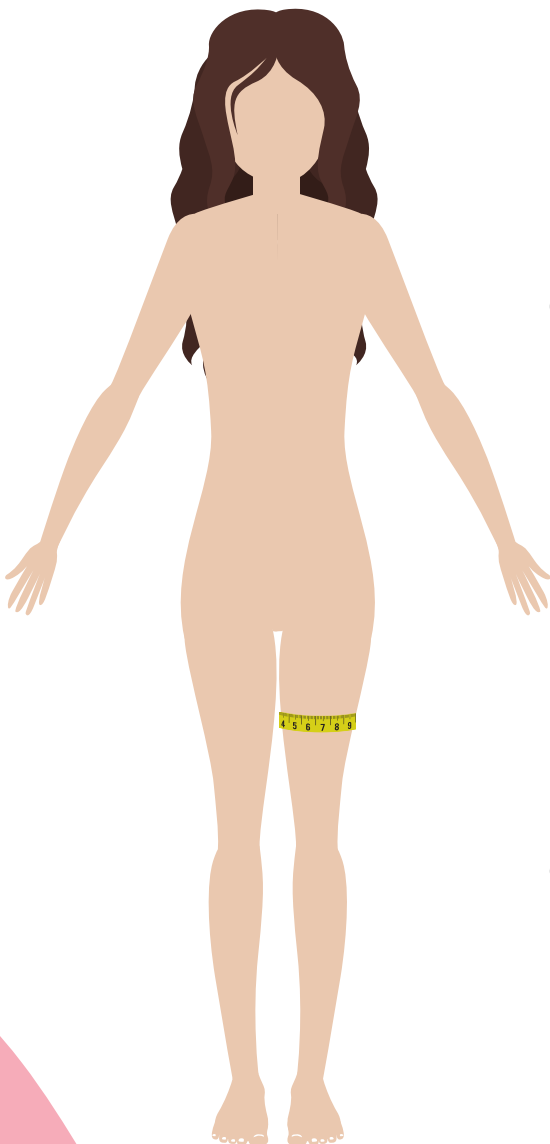


Circunferencia de cadera:

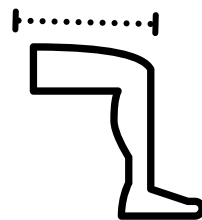
Con la cinta métrica, mides a nivel de la parte más prominente de los glúteos.

Circunferencia de pierna:

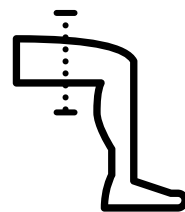
Esta medida se debe tomar sentada al borde de la silla, debes mantener la pierna en un ángulo de 90 grados .



Coloca la cinta métrica a nivel de la cadera (se puede sentir la cresta ilíaca) y debes medir hasta la parte posterior de la rodilla (aproximadamente 1 cm antes de tocar rótula).



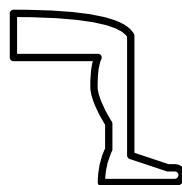
El resultado obtenido divídelo en 2 y así obtienes la media.



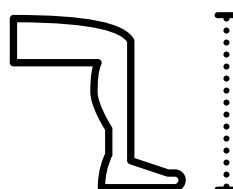
Has una marca en la media obtenida y atraviesa la cinta métrica en la marca para obtener la circunferencia de tu pierna.

Circunferencia de pantorrilla:

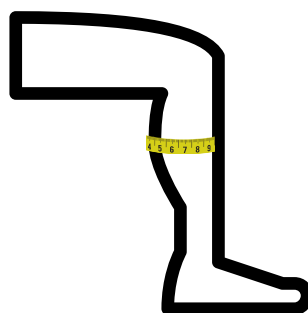
Esta medida se debe tomar sentada al borde de la silla, debes mantener la pierna en un ángulo de 90 grados .



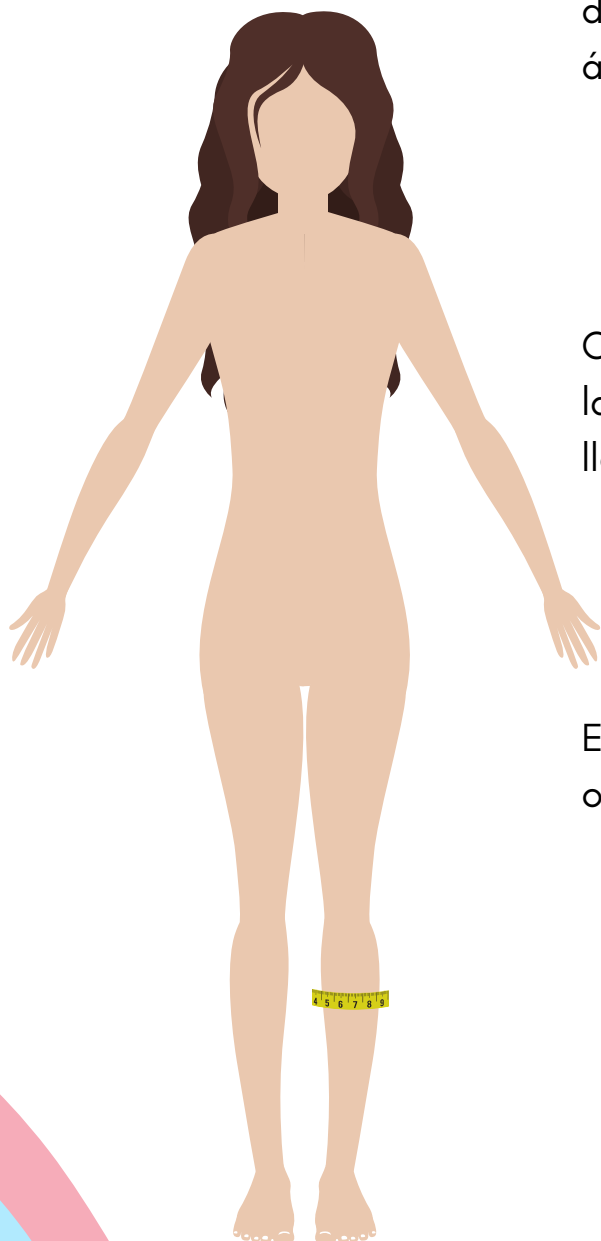
Coloca el inicio de la cinta métrica a nivel de la rodilla y lleva la cinta con dirección al suelo llegando al hueso del tobillo (astrágalo).



El resultado obtenido divídelo en 2 y así obtienes la media.



Has una marca en la media obtenida y atraviesa la cinta métrica en la marca para obtener la circunferencia de tu pantorrilla.



CONTACTO



6625017583



[lizeth.fitnesscoach](https://www.facebook.com/lizeth.fitnesscoach)



[lizeth.fitnesscoach](https://www.instagram.com/lizeth.fitnesscoach)



lizeth.fitnesscoach@gmail.com

