



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

GIOVANNY DAMIAN GONZALEZ ESPINOZA

DOCTORA LAURA BLASI PINEDA

MEDICINA HUMANA

NUTRICION

ANTROPOMETRÍA INSTRUMENTAL Y MEDIDAS

TAPACHULA, CHIAPAS



**ANTROPOMETRÍA  
(INSTRUMENTAL Y  
MEDIDAS)**

**PESO**

para tomar este valor se usará la báscula, Se utiliza para determinar el peso corporal total.

**TALLA**

para calcular este parámetro se usará el tallímetro, Utilizado para medir la altura del vértex y la talla sentando.

**MEDICIÓN  
DE  
PLIEGUES**

Para tomar correctamente los pliegues hay que hacerlo siguiendo un protocolo.

**PLICÓMETRO  
O COMPÁS DE  
PLIEGUES  
CUTÁNEOS:**

POSICIÓN: El estudiado mantendrá la posición de atención antropométrica. La musculatura del estudiado tiene que estar relajada.

TÉCNICA: El pliegue cutáneo se toma con los dedos índice y pulgar de la mano izquierda, manteniendo el compás en la mano derecha perpendicularmente al pliegue y abriendo la pinza unos 8 cm.

También llamado espesímetro o plicómetro. Mide el espesor del tejido adiposo en determinados puntos de la superficie corporal.

**BICEPS**

Se medirá el pliegue vertical en la parte media frontal del brazo

**TRICEPS**

Este pliegue se medirá eligiendo cuidadosamente el sitio en el que se había utilizado del punto medio del brazo, que no es otro que el punto medio entre el acromion en su punto más superior y externo y la cabeza del radio en su punto lateral y externo.

**SUBESC-  
APULAR**

El lugar de medición corresponderá al ángulo interno debajo de la escapula, (punto más inferior del ángulo inferior: se marca a 2 cm en la línea que corre lateral y oblicua siguiendo el clivaje de la piel)

**SUPRAIL  
IACO**

Se medirá justo inmediatamente por arriba de la cresta ilíaca, en la línea axilar media, en forma oblicua y en dirección anterior y descendente (hacia la zona genital).

# ANTROPOMETRÍA (INSTRUMENTAL Y MEDIDAS)

## PESO

Situado lateralmente a la derecha, junto a la cicatriz umbilical en su punto medio. El pliegue es vertical y corre paralelo al eje longitudinal del cuerpo.

## MUSLO

El pliegue se toma en la parte anterior del muslo, en el punto medio entre la doblez inguinal y el borde proximal de la rótula.

## MUSLO

El pliegue se deberá desprender a la altura de la máxima circunferencia de pierna en la parte interna de la misma, en dirección vertical y corre paralelo al eje longitudinal de la pierna.

## PAQUÍMETRO O COMPÁS

Es un compás de corredera graduado, de profundidad en sus ramas de 50 mm, con capacidad de medida de 0 a 259 mm. Sirve para medir los diámetros óseos

## BIESTILOIDEO

Distancia entre la apófisis estiloides del radio y del cúbito. El antropometrista está delante del estudiado que estará sentado con el antebrazo en pronación sobre el muslo y la mano flexionada con la muñeca en un ángulo de 90°.

## BIEPHUMERO

Distancia entre el epicóndilo y la epitroclea que son el condilo lateral y medial del húmero, respectivamente. El antropometrista se sitúa delante del estudiado

## CINTA METRICA

Debe de ser flexible pero no elástica, preferiblemente metálica, de anchura inferior a 7 mm. Es importante que disponga de un espacio sin graduar antes del cero y con una escala de fácil lectura que permita una identificación fácil de los números.

## ANTEBRAZO

Es el perímetro máximo del antebrazo. El estudiado estará con el codo extendido, músculos del antebrazo relajados y mano en supinación

## BRAZO

Es el perímetro máximo del brazo contraído voluntariamente. El estudiado se encuentra en posición erecta, con el brazo en antepulsión y horizontal.

## PER. MUSLO

Es el perímetro del muslo tomado un centímetro por debajo del pliegue glúteo. El estudiado está de pie, con las piernas ligeramente separadas y el peso distribuido por igual entre ambas piernas.

## PER. PIERNA

Perímetro medido a nivel de la máxima circunferencia de la pierna. Debe prestarse especial atención en esta medición dada su importancia para los posteriores cálculos antropométricos.

# ANTROPOMETRÍA (INSTRUMENTAL Y MEDIDAS)

## TALLA SENTADA

se define como la distancia entre el vértex y la superficie donde se encuentra sentado el sujeto  
Técnica: El sujeto se coloca sentado, erecto en la mesa de Medida.

## ENVERGADURA

es la distancia existente entre los puntos dedales de la mano derecha y de la mano izquierda, cuando las extremidades superiores están en máxima extensión y colocadas a la altura de los hombros.

## PER. PECHO

Medida de la circunferencia que rodea al tórax a nivel de la cuarta articulación condroesternal.

## PER. CINTURA

Puede ser también llamado ABDOMINAL 1. Se localiza donde la circunferencia del abdomen es menor, aproximadamente en el punto medio de la distancia entre el borde costal y la cresta iliaca.

## PER. UMBILICAL

También llamado "ABDOMINAL": Medida de la circunferencia que pasa por el ombligo.

## PER. CADERA

Puede encontrarse denominado como perímetro PÉLVICO o de los glúteos. Es el perímetro en el nivel de la mayor circunferencia glútea. Aproximadamente por encima de la sínfisis púbica.

## PER. MUÑECA

Perímetro distal de la muñeca coincidiendo con la mínima circunferencia del antebrazo.  
El estudiado está en la misma posición que la medida anterior, pero con el codo flexionado, de manera que la palma de la mano esté hacia arriba.

