



# UDS

## Mi Universidad

### INFOGRAFIA

**Nombre del Alumno: Espinosa Méndes Luis Antonio**

**Nombre del tema: Antropometria; protocolo y pliegues cuataneos**

**Parcial: 3ro.**

**Nombre de la Materia: Nutrición en la actividad física y el deporte**

**Nombre del Asesor: Luna Gutierrez Patricia Del Rosario**

**Nombre de la Licenciatura: Nutrición.**

**Cuatrimestre: 7mo**

# ANTROPOMETRIA

## PROTOCOLO Y PLIEGUES CUTANEOS.

### IMPORTANCIA

determina las medidas antropométricas a través del porcentaje graso de la persona

### PLICOMETRO

El plicómetro o lipocalibre es una especie de pinza que cuenta con una escala en milímetros y que permite medir los pliegues de grasa de diferentes zonas del cuerpo.

### PLIEGUE TRICIPITAL

La medición se realiza en el brazo no dominante. Se coloca el brazo de forma extendida: el lipocalibre se coloca entre el punto medio del codo y el hombro.

### PLIEGUE SUPRAILIIACO

se realiza la medición por encima de la cresta iliaca hacia la línea de la axila.

### FACTOR 2 A CONSIDERAR

Si la toma de un mismo pliegue se realiza repetidas veces, la zona puede inflamarse, es recomendable establecer un tiempo para tomar las medidas

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



### BENEFICIOS

- Es un método no invasivo.
- Se realiza de forma muy sencilla y rápida.
- Es eficaz y preciso

### PLIEGUE BICIPITAL

La medición se realiza en el brazo no dominante, en la cara anterior del brazo. Se debe coger únicamente la piel, dejando libre el músculo.

### PLIEGUE SUBESCAPULAR

A un centímetro por debajo del ángulo escapular se toma la medida.

### FACTOR 1 A CONSIDERAR

La persona que realice el procedimiento puede llegar a coger más o menos proporción del pliegue.

### FACTOR 3 A CONSIDERAR

En caso de un índice muy elevado de obesidad, el plicómetro puede no ser suficiente.



## BIBLIOGRAFÍA.

Guterman, T. (sin fecha). Protocolo de medicina antropométrica en el deportista y ecuaciones de estimación de la masa corporal .  
<https://efdeportes.com/efd174/protocolo-de-medicion-antropometrica-en-el-deportista.htm>

Abreu, M. (2023, 10 de mayo). Pliegues cutáneos y determinación de la masa grasa . Blog Nutrium. <https://nutrium.com/blog/es/pliegues-cutaneos-y-determinacion-de-la-masa-grasa/>

Inteligente, K. (2024, 6 de febrero). Medida de pliegues cutáneos . Capital Inteligente. <https://www.kapitalinteligente.es/pliegues-cutaneos/>