



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

NUTRICION DEPORTIVA

INFOGRAFIA

DOCENTE: L.N. PATRICIA DEL ROSARIO LUNA GUTIERREZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

SEXTO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 28 DE OCTUBRE DE 2024

PROTOCOLO PARA MEDIR PLIEGUES CUTÁNEOS ANTROPOMÉTRICAMENTE

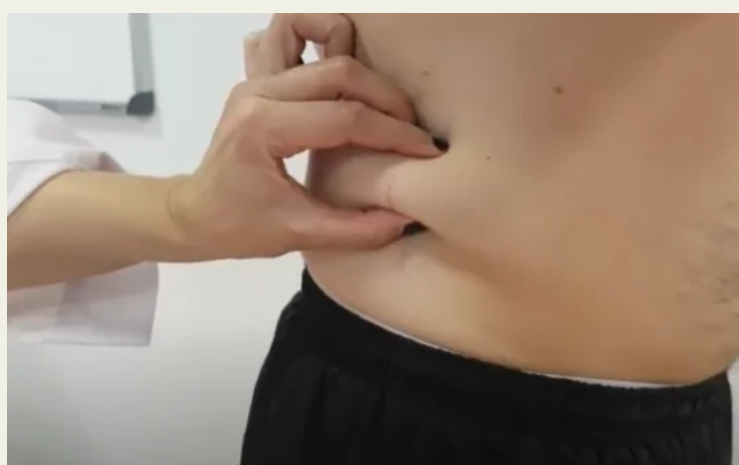
PASO 1

EL SUJETO DEBE ESTAR SENTADO DERECHO O EN DECÚBITO LATERAL, CON LOS HOMBROS RELAJADOS Y LOS BRAZOS A LOS LADOS DEL CUERPO.



PASO 2

EL EXAMINADOR PELLIZCA LA PIEL EN EL LUGAR DE UBICACIÓN, SEPARANDO EL PLIEGUE DEL MÚSCULO SUBYACENTE.



PASO 3

SE APLICA UN COMPÁS DE PLIEGUES CUTÁNEOS A UN CENTÍMETRO DE DISTANCIA DE LOS DEDOS QUE TOMAN EL PLIEGUE.



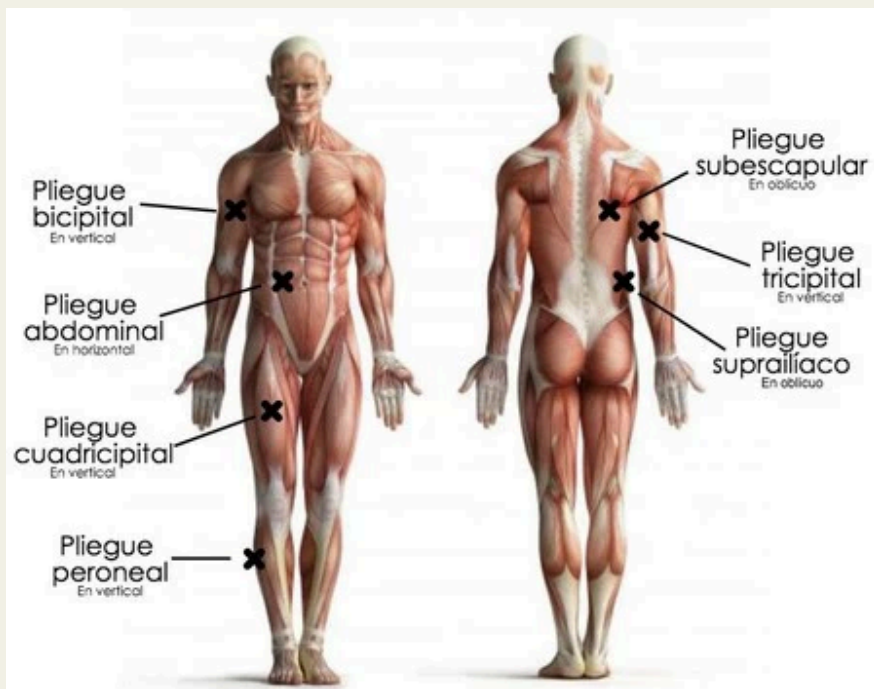
PASO 4

SE MANTIENE EL PLIEGUE ATRAPADO Y SE LEE LA MEDIDA APROXIMADAMENTE DOS SEGUNDOS DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DEL PLICÓMETRO.



LOS PLIEGUES CUTÁNEOS MÁS UTILIZADOS PARA MEDIR SON:

- **PLIEGUE BICIPITAL:** SE TOMA EN EL BRAZO NO DOMINANTE, EN LA CARA ANTERIOR DEL BRAZO.
- **PLIEGUE TRICIPITAL:** SE TOMA EN EL BRAZO NO DOMINANTE, CON EL BRAZO EXTENDIDO.
- **PLIEGUE SUBESCAPULAR:** SE TOMA A UN CENTÍMETRO POR DEBAJO DEL ÁNGULO ESCAPULAR.
- **PLIEGUE SUPRAILÍACO:** SE TOMA POR ENCIMA DE LA CRESTA ILIACA HACIA LA LÍNEA DE LA AXILA.



COMPOSICION CORPORAL

LA COMPOSICIÓN CORPORAL ES UN SISTEMA DE TEORÍAS, MODELOS Y MÉTODOS QUE PERMITEN COMPRENDER LA ESTRUCTURA DEL CUERPO HUMANO Y CÓMO SE RELACIONAN SUS COMPONENTES. EN GENERAL, SE REFIERE A LOS PORCENTAJES DE AGUA, GRASA, HUESO Y MÚSCULO QUE CONFORMAN EL CUERPO

