

PERÍMETRO DE LA CINTURA

PROPÓSITO

EVALUAR LA GRASA CORPORAL ABDOMINAL, TRONCAL O CENTRAL

MATERIAL

CINTA MÉTRICA NO ELÁSTICA



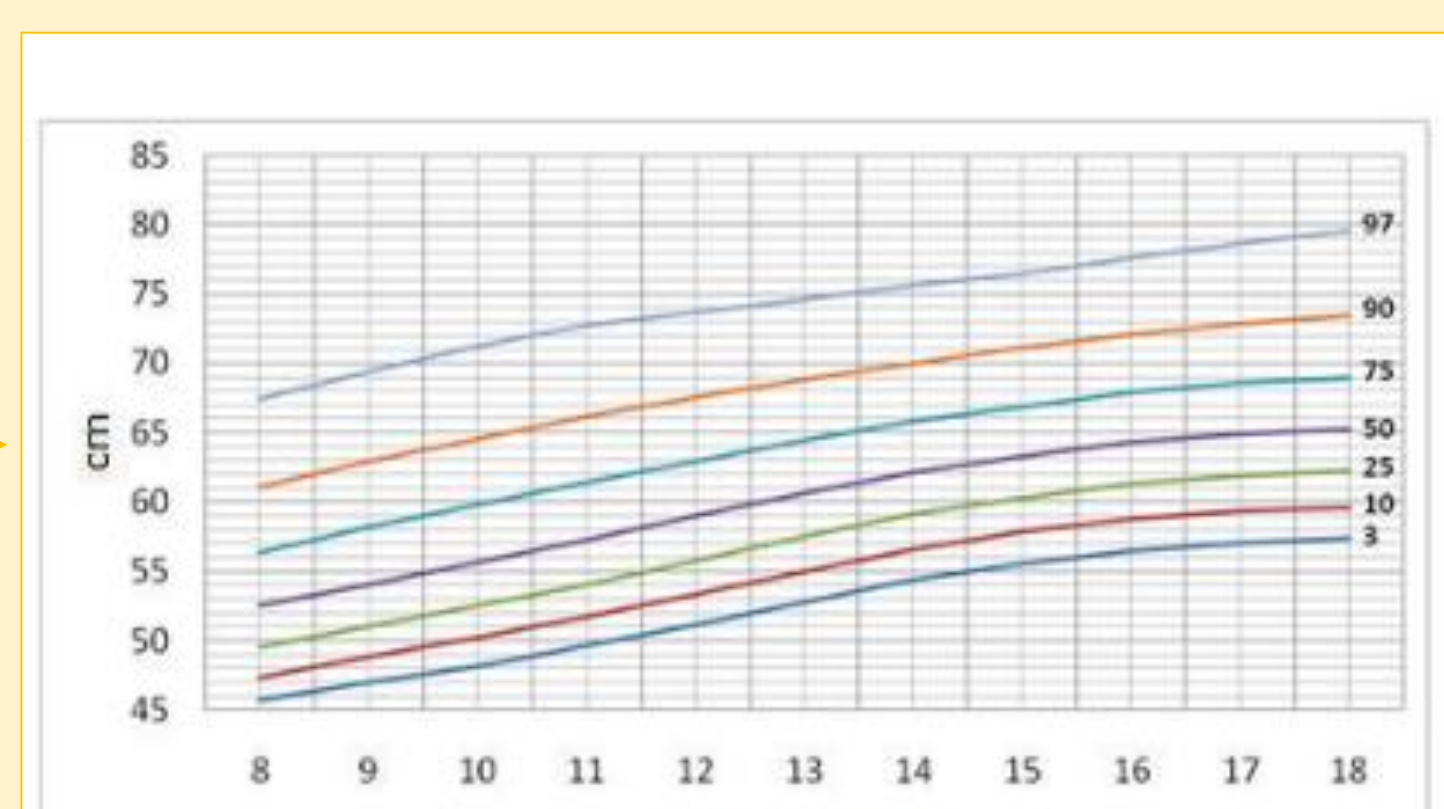
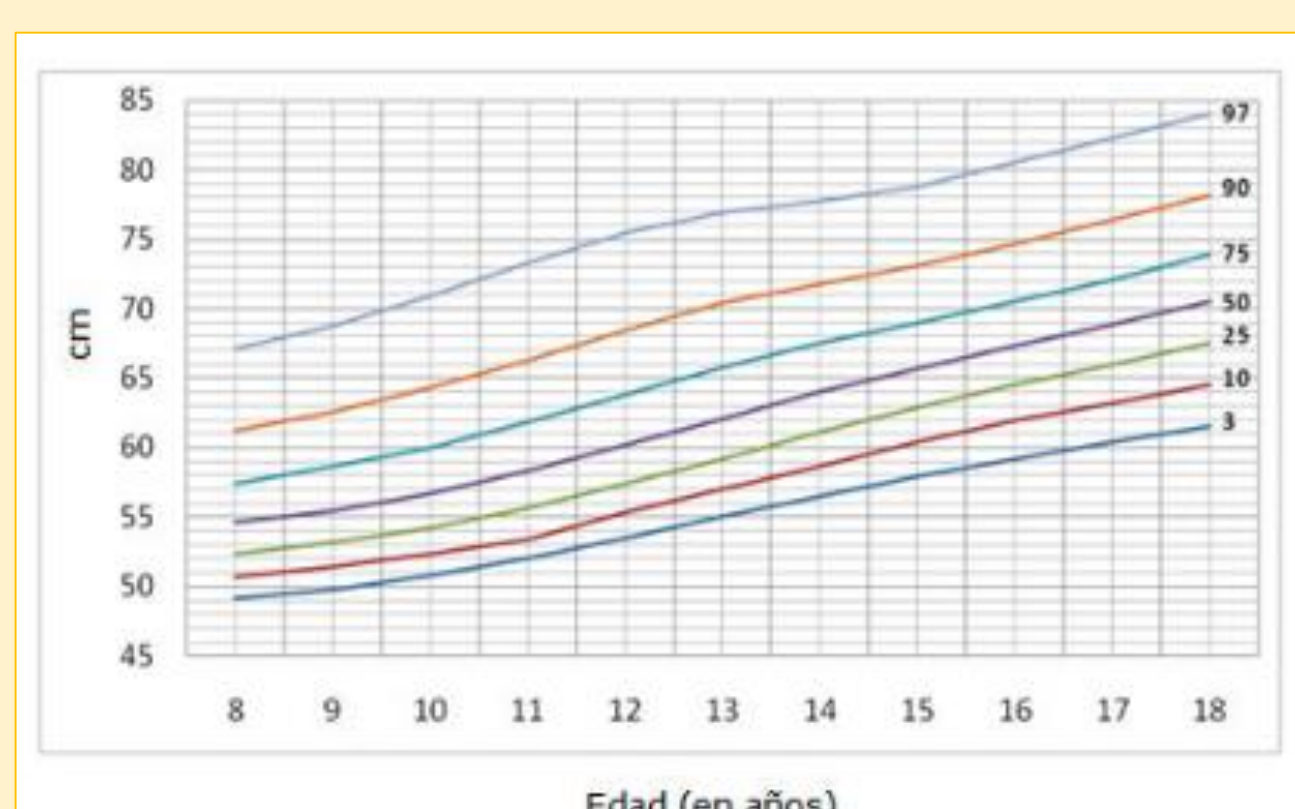
EJECUCIÓN

- ✓ El niño llevará ropa ligera y estará de pie, con abdomen relajado y brazos cruzados sobre el pecho.
- ✓ Se rodeará la cintura del niño con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida.
- ✓ La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10º costilla) y la cresta ilíaca.



EXIGENCIAS

La medida no debe hacerse sobre la ropa. Se medirá al final de una espiración normal, sin que la cinta presione la piel y con los brazos del niño a los lados.



Número de ensayos

Se realizarán dos y se anotará la media de cada uno de ellos.

Puntuación de Medida

Se registra con una aproximación de 0.1 cm.

Ejemplo

Se registra 60.7.