



COMPOSICIÓN CORPORAL: IMC Y CINTURA

Relación con la salud: valores elevados de IMC y de perímetro de la cintura se asocian a peores perfiles de salud cardiovascular

ESTATURA

MATERIAL: tallímetro

POSTURA:

- Pies descalzos, postura erguida, talones juntos y brazos a lo largo del cuerpo.
- Talones, glúteos y parte superior de la espalda, en contacto con el tallímetro o la pared.
- En un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort).
- El niño/a **inspirará profundamente** y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido.



Número de medidas

2 (se anotan las dos)

Unidad de medida

cm, con un decimal.

Ej. Altura: 157,3. Cintura: 45,8

PERÍMETRO DE LA CINTURA

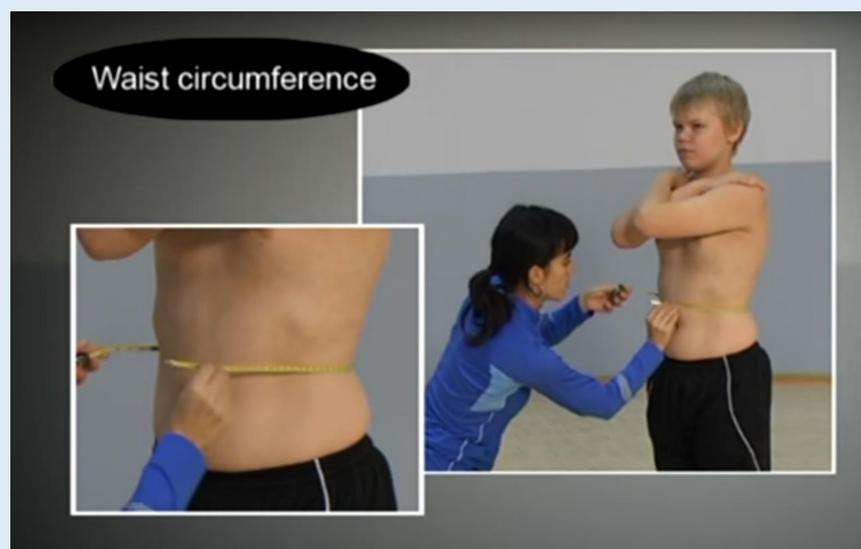
MATERIAL: cinta métrica flexible (tipo modista)

POSTURA:

- De pie, abdomen relajado y brazos cruzados sobre el pecho.

MEDICIÓN:

- 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 **sobre el nivel más estrecho, al final de una espiración normal**. Si no hay una cintura mínima evidente, entre el borde del costal inferior (10º costilla) y la cresta ilíaca.



Número de medidas

2 (se anotan las dos)

Unidad de medida

kg, con un decimal

Ejemplo: 43,6

PESO CORPORAL

MATERIAL: báscula electrónica

POSTURA:

- Pies descalzos y ropa ligera.
- Mirada al frente, brazos a lo largo del cuerpo.