

# Condiciones generales para la toma de mediciones antropométricas

## A) Requisitos para la toma de mediciones antropométricas

Es necesario que los individuos cumplan con los siguientes puntos:

- 1) Estar en ayuno por lo menos de 8 horas.
- 2) Vestir ropa ligera y sin algún material o accesorio que pese (llaves, monedas, anillos, reloj, etc.).
- 3) Descalzos y sin calcetines.
- 4) No presentar edema.\*

Para la toma de la impedancia bioeléctrica, el individuo además de lo anterior debe:

- 1) No vestir con alguna prenda o ropa de nylon que pueda interferir con la medición de impedancia bioeléctrica.
- 2) No haber realizado esfuerzo físico previo a la medición.
- 3) No haber ingerido alcohol.
- 4) No estar en etapa de embarazo\*
- 5) No presentar amputación de extremidades del cuerpo.\*
- 6) No presentar atrofia muscular o deformación del sistema esquelético.\*

*\*Estas condiciones fisiológicas deben preguntarse y observarse.*

## B) Plano anatómico para la toma de mediciones antropométricas

- 1) De pie.
- 2) Postura erguida y vista al frente.
- 3) Brazos extendidos hacia los costados.
- 4) Palmas de las manos tocando ligeramente los costados del muslo.
- 5) Piernas sin flexionar.
- 6) Talones juntos y puntas de los pies ligeramente separadas.

