Vicente J. Sanz
NUTRICIONISTA

Guía para tomar tus medidas en casa

Cómo medir tu peso, cintura, perímetro umbilical y cadera de forma simple, consistente y útil para tu seguimiento

1



Antes de empezar

- Usa una cinta métrica flexible.
- Hazlo con ropa ligera o ropa interior.
- Intenta medir siempre en condiciones similares.
- Mantén una postura relajada.
- Si puedes, pide ayuda para mejorar la precisión.

2



Peso

- Mídelo por la mañana, después de ir al baño, antes de comer y sin calzado.
- Usa una báscula sobre una superficie firme y plana.
- Si la báscula varía, realiza 2 mediciones y anota el promedio.

3



Cintura

- Coloca la cinta horizontal, sin apretar, y mide al final de una espiración suave.
- Busca el punto medio entre la última costilla y la cresta ilíaca (cintura natural).
- Mantén el abdomen relajado, sin meter barriga.

4



Perímetro umbilical

- Mide a la altura del ombligo, con el abdomen relajado y la cinta paralela al suelo.
- La cinta debe pasar exactamente sobre el ombligo.
- No aprietes la cinta ni contraigas el abdomen.

5



Cadera

- Con los pies juntos, coloca la cinta horizontal alrededor de la zona de mayor contorno.
- Mide la parte más ancha de glúteos y cadera.
- Comprueba que la cinta quede recta por delante y por detrás.

Importante

- Haz 2–3 mediciones y registra el promedio.
- Repite siempre de la misma forma para comparar cambios reales.
- Si es posible, usa la misma cinta, báscula y horario en cada control.

Vicente J. Sanz

NUTRICIONISTA

Guía para tomar tus medidas en casa

Cómo medir tu peso, cintura, perímetro umbilical y cadera
de forma simple, consistente y útil para tu seguimiento

1



Antes de empezar

- Usa una cinta métrica flexible.
- Hazlo con ropa ligera o ropa interior.
- Intenta medir siempre en condiciones similares.
- Mantén una postura relajada.
- Si puedes, pide ayuda para mejorar la precisión.

2



Peso

- Mídelo por la mañana, después de ir al baño, antes de comer y sin calzado.
- Usa una báscula sobre una superficie firme y plana.
- Si la báscula varía, realiza 2 mediciones y anota el promedio.

3



Cintura

- Coloca la cinta horizontal, sin apretar, y mide al final de una espiración suave.
- Busca el punto medio entre la última costilla y la cresta ilíaca (cintura natural).
- Mantén el abdomen relajado, sin meter barriga.

4



Perímetro umbilical

- Mide a la altura del ombligo, con el abdomen relajado y la cinta paralela al suelo.
- La cinta debe pasar exactamente sobre el ombligo.
- No aprietes la cinta ni contraigas el abdomen.

5



Cadera

- Con los pies juntos, coloca la cinta horizontal alrededor de la zona de mayor contorno.
- Mide la parte más ancha de glúteos y cadera.
- Comprueba que la cinta quede recta por delante y por detrás.

Importante

- Haz 2–3 mediciones y registra el promedio.
- Repite siempre de la misma forma para comparar cambios reales.
- Si es posible, usa la misma cinta, báscula y horario en cada control.