

Prof. Lic. María de las Mercedes Gabin de Sardoy  
(USAL) - Diploma de Honor

Tel. particular: (011) 15-4036-5382  
[gabindesardoy@yahoo.com.ar](mailto:gabindesardoy@yahoo.com.ar)  
[www.nutri-salud.com.ar](http://www.nutri-salud.com.ar)

**Paciente:**

**Fichas de comparación de datos antropométricos.**

Las medidas deberán ser tomadas al levantarse e inmediatamente después de ir al baño, no debe haber ingerido alimentos ni bebidas. Mujer: Cintura mínima; cadera y pierna máxima. Varón: Cintura a la altura del ombligo; cadera en la cresta ilíaca y pierna máxima.

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>									
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>									
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	- %	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>									/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	- %	%	%	%	%	%	%	%

	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.	hs.
<b>Fecha</b>	/	/	/	/	/	/	/	/	/
<b>Peso</b>									
<b>Cintura</b>									
<b>Cadera</b>									
<b>Pierna</b>									
<b>% Grasa</b>	%	%	%	%	%	%	%	%	%

La OMS en 1997 propuso unos puntos de corte (umbrales) en la medición de la cintura para identificar personas en riesgo de padecer enfermedades crónicas, estos son:

	<b>Mujeres</b>	<b>Varones</b>
<b>Bajo Riesgo</b>	≤ 79 cm	≤ 93 cm
<b>Riesgo Incrementado</b>	80 - 87 cm	94 - 101 cm
<b>Riesgo Incrementado Sustancialmente</b>	≥ 88 cm	≥ 102 cm