



# UNIVERSIDAD DEL SURESTE

---

**CARRERA:**

NUTRICION

**MATERIA:**

ESTADISTICA

**TEMA:**

Ensayo medidas antropométricas

**ALUMNO:**

PUI RAMIREZ MANSENG

**LUGAR:**

TAPACHULA DE CORDOBA Y ORDOÑEZ, CHIAPAS

**05 DE JULIO DE 2020**

## **Ensayo: Medidas antropométricas**

### **Introducción**

Ya se ha hablado de diferentes tipos de medición numéricas, formulas, medidas de dispersión entre otras, las cuales son herramientas que se utilizan en un estudio o investigación por medio de la estadística, y sin ellas no seria posible obtener resultados veraces. Así mismo es necesario enfocarnos un poco a medidas que se relacionen con la nutrición y la medicina, por ellos existen las medidas antropométricas que nos ayudan a medir las diferentes partes del cuerpo, como medir los diferentes pliegues, medidas de la cintura, de las muñecas y em general de todo el cuerpo.

### **Desarrollo**

La antropometría es la medición del cuerpo, como ya mencione anteriormente, esta se define como el estudio del tamaño, proporción, maduración, forma y composición corporal, todo esto con el objetivo de describir las características físicas del individuo que se esta estudiando (paciente), por medio de estos podemos ver el crecimiento y así mismo la nutricios y cuales son los efectos que tiene la actividad física sobre dicha persona.

Por tanto en la nutrición es meramente importante ya que podemos por medio de estas medidas antropométricas evaluar nuestro paciente y saber acerca de su estado nutricional para así poder llegar nosotros a poder darle una dieta adecuada conforme a su constitución, de hecho las medidas antropométricas si bien, hacen una diferencia notable en dos sujetos que pesen lo mismo ya que sus medidas antropométricas no serán las mismas y de hecho lo mas importante no es cuanto pesa una persona si no como este peso se distribuye en nuestro cuerpo, para ello las medidas antropométricas incluyen la talla, longitudes, perímetros, diámetros y pliegues que debemos de medir y tomar en cuenta al momento del diagnostico para nuestro paciente ya que con ellos podremos saber si dicho paciente tiene que aumentar su masa corporal o en su caso disminuir la grasa.

La antropometría nos sirve además para identificar el somatotipo de cada persona, asi como la proporcionalidad y la conformación del cuerpo. Las medidas antropométricas mas utilizadas son el peso, la talla, la circunferencia braquial, y los pliegues; cada una de etas medidas de toma con diferentes instrumentos de trabajos, como son la báscula, la cinta métrica, y el plicómetro, todos estos datos que se obtienen por si solos no tienen ninguna

importancia pero cuando se les relaciona con la edad del paciente toman una gran importancia con la que nosotros podemos diagnosticar.

### **Conclusión**

Como ya hemos leído y sabemos las medidas antropométricas sirven para tomar las medidas corporales y en conjunto con la edad poder llegar a un diagnóstico para determinar si nuestro paciente tiene que ganar masa corporal o perder grasa y todo esto partiendo de la evolución de dichas medidas a través de las cuales estudiamos la distribución del peso, la constitución y la conformación de nuestro paciente y así saber y tomar la mejor opción, por ellos estas medidas antropométricas son de vital importancia en la nutrición y no solo en la nutrición si no también en la medicina por que nos ayudaran a que nuestro paciente pueda estar bien en su salud física y dependiendo así también de las actividades que realice, la actividad física determinar qué es lo más favorable para él.