



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA EN NUTRICIÓN

ENSAYO: PARA QUE SIRVEN LAS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.

DOCENTE: JUAN JESÚS AGUSTÍN GUZMAN

ALUMNA: XOCHITL PÉREZ PASCUAL

TERCER CUATRIMESTRE

GRUPO "A"

TAPACHULA CHIAPAS

05 DE JULIO 2020

Para que sirven las medidas antropométricas

Introducción

Al abordar este tema descifraremos la importancia y utilidad de las medidas antropométricas. Si bien, son de gran utilidad para la carrera que en este momento estoy cursando, pues me ayudará al momento de saber los datos del paciente y de esta manera, poder ser de apoyo en su estado nutricional. A continuación, la explicación y significado de dicho término.

Desarrollo.

La antropometría, es la ciencia que se ocupa de las medidas del cuerpo humano, tales como: la altura, el peso y el tamaño de las partes que lo componen, así como la longitud de pliegues cutáneos. El objetivo es estudiar y comparar las porciones en circunstancias normales y anormales.

Basándonos en el área de nutrición, es importante verificar los datos antropométricos del paciente que abarcan medidas como: peso, altura, perímetros, longitudes, diámetros y pliegues cutáneos. Así, podemos saber de qué manera podemos ayudar a nuestro paciente, en caso de que este sea deportista, podemos saber si su cuerpo está en las condiciones adecuadas, y en caso de que no sea así, podemos bajar %de grasa o aumentar %masa muscular, para mejorar su rendimiento físico.

La antropometría, nos permite, además, conocer su somatotipo

1. Tipo corporal o físico
2. Clasificación de los individuos según el tipo corporal, basada en determinadas características físicas, los principales tipos son: ectomorfo, endomorfo, mesomorfo.

La importancia de las medidas antropométricas, es la de saber la composición corporal de las personas y de manera importante, saber la composición corporal de mi paciente, esto me ayudará a estructurar dietas adecuadas en cuanto a sus necesidades energéticas, pero también en cuanto al tipo de alimento que debe ingerir para poder eliminar lo que no necesita y aumentar lo que su cuerpo y condiciones requieren, esto en cuanto a la grasa y músculos. Además, el propósito se logrará, en caso de que el paciente sea una persona sedentaria, indicándole la importancia de hacer ejercicio. Pues esto será de ayudará a que los nutrientes ingeridos sean aprovechados y la grasa sea oxidada de manera adecuada. En cambio, si mi paciente es una persona activa físicamente, no carecerá de nutrientes, pues todos serán ingeridos y aprovechados en cantidad y manera adecuadas.

Conclusión

En resumen, es muy importante poder monitorear las medidas antropométricas. Utilizando las herramientas adecuadas. De esto depende el bienestar del paciente, si éste, tiene un exceso en cuanto a la grasa corporal, ya tiene un sobrepeso y en cuanto esta medida crezca, en poco tiempo se convertirá en una persona obesa, con tendencia a desarrollar otras patologías que afecten su salud de manera grave y prolongada.

Bibliografía

Mendenhall, William; Introducción a la probabilidad y estadística; Ed. Cengage Learning; México.

Spiegel, Murray R; Teoría y problemas de probabilidad y estadística; Ed. McGraw-Hill, Serie Schaum; México.

Gutierrez Eduardo; Probabilidad y estadística. Aplicaciones a la ingeniería y ciencias; Ed. Patria; México.

Walpole, Ronald; Probabilidad y estadística para ingenieros y ciencias; Ed. Pearson-Prentice Hall; México.

Ross, Sheldon; Introducción a la Estadística; Ed. Reverté; México.

Miller, John; Estadística matemática con aplicaciones; Ed. Pearson; México

