

Universidad del Sureste

Licenciatura en Nutrición

Estadística Descriptiva en Nutrición

Juan Jesús Agustín

3° Cuatrimestre

Ensayo

“Para que sirven las medidas antropométricas”

Diego Riquelme Cano Aquino

422419026

Domingo

07 de julio de 2020

Tapachula, Chiapas

## Introducción

El arquitecto romano Marco Vitrubio encontró todo tipo de proporciones matemáticas en el cuerpo humano, a las cuales consideró como la medida de toda construcción arquitectónica, siguiendo el antiguo *dictum* de que el hombre es la medida de todas las cosas: "Sin simetría y proporción ningún templo puede tener un plan regular; esto es, debe tener una exacta proporción elaborada a partir de los miembros de una figura humana bien formada". Mucho se ha especulado que muchos de los grandes templos de la antigüedad guardaron la proporción áurea, algo que ha sido documentado por el alquimista René Schwaller de Lubicz en su estudio del templo de Lúxor (El templo en el hombre). Leonardo Da Vinci se basó en los escritos de Vitrubio, quien escribió que se puede trazar un círculo perfecto alrededor del cuerpo humano si se toma el ombligo como centro y, también, que la extensión de los brazos y la altura del cuerpo traza un cuadrado.

Existen dos tipos de antropometría:

- 1) Antropometría estática: que mide las diferencias estructurales del cuerpo humano, en diferentes posiciones, sin movimiento y
- 2) Antropometría dinámica: que considera las posiciones resultantes del movimiento, este tipo de antropometría va ligada a la biomecánica.

La antropometría es una herramienta de diagnóstico y evaluación, estudia los componentes del cuerpo humano, permite diferenciar peso bruto de los tejidos, valorar el agua intra y extracelular y clasificar al hombre por su morfotipo. Cuando realizamos una antropometría medimos el peso, altura, longitudes, perímetros, diámetro y pliegues cutáneos, localizamos una serie de puntos anatómicos, y procesamos los datos recogidos mediante la aplicación de diferentes ecuaciones y fórmulas estadísticas.

Si comparamos dos personas que tienen el mismo peso al subir a una balanza, lo más seguro es que la composición corporal de ambas sea muy diferente. Tal vez una de ellas tiene mayor masa adiposa y la otra mayor cantidad de masa muscular, sin embargo, esto no puede determinarlo la balanza. La antropometría es la que nos permite saber cómo está constituido el cuerpo, ya que lo más importante no es cuanto pesamos, sino cómo está repartido ese peso en los diferentes componentes. En el caso de los deportistas de alta rendimiento y en cualquier persona una vez obtenido los resultados de la antropometría nosotros podemos modificar su alimentación para mejorar su rendimiento, aspecto físico y salud en general. Podemos evaluar su desarrollo físico haciéndole antropometrías de forma periódica. Por ejemplo, podemos ver cuanto a aumentado su circunferencia del brazo contraído desde al cabo de un mes de haberle aplicado cambios es su entrenamiento y dieta. también saber su somatotipo, que es una descripción cuantitativa de la forma y composición corporal del cuerpo humano en un momento determinado. Se aplica para describir y compara deportistas en distintos niveles de competencia o entrenamiento.

La antropometría es la que nos permite saber cómo está constituido el cuerpo, ya que lo más importante no es cuanto pesamos, sino cómo está repartido ese peso en los diferentes componentes, e ir periódicamente evaluando el cambio o evolución corporal con medidas antropométricas para poder ajustar la alimentación a la persona, y según sus objetivos, obtener mejor rendimiento.

La talla: es el parámetro fundamental para enjuiciar el crecimiento en longitud pero es menos sensible que el peso a las deficiencias nutricionales; por eso sólo se afecta en las carencias prolongadas, sobre todo si se inician en los primeros años de la vida. Se utiliza para evaluar el crecimiento y desarrollo en los niños, mediante la comparación con estándares obtenidos en estudios realizados en poblaciones de niños saludables y normales.

El peso y principalmente los cambios de peso pueden ser considerados como una herramienta de screening, es uno de los mejores parámetros para valorar el estado nutricional de un individuo

peso actual o peso real: es el peso en el momento de la valoración. Se deben de tener en cuenta los siguientes factores a la hora de interpretarlo: Edemas, ascitis y deshidratación.

Peso ideal: se establece mediante unas tablas de referencia en función del sexo, talla y complejión del individuo.

peso habitual: consideramos como peso habitual el que presenta el individuo de manera constante antes de la modificación actual. Es una variable más útil que el peso corporal ideal para quienes están enfermos.

porcentaje de peso habitual: es un método para determinar el porcentaje de pérdida o ganancia de peso. Este porcentaje del peso habitual puede utilizarse para valorar el estado de nutrición del individuo.

**CAMBIOS DE PESO:** la pérdida de peso involuntaria es más útil que el peso en sí mismo, especialmente si los cambios son recientes.

## **Conclusión**

En conclusión, las medidas antropométricas nos sirven para saber el orden de nuestro paciente, como ha cuidado de su figura con ayuda de sus rutinas y un plan alimenticio o un caso de un paciente donde no sigue de su plan, es por esto que las medidas antropométricas ayudan a saber al nutriólogo como un paciente cuida y sigue las los planes que le manda, también si es un deportista, si sigue cuidando de su cuerpo, los torneos tienen reglas muy estrictas, tienen que estar en un orden en su figura, no deben pasar sus medidas o bajar de sus medidas que sus atletas de elite deben estar un régimen muy estricto