

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CARRERA:
NUTRICIÓN

MATERIA:
ESTADISTICA

TEMA:
ENSAYO

CATEDRATICO:
AGUSTIN GUZMAN JUAN JESUS

ALUMN@:
MONZÓN LÓPEZ LITZY BELEN

LUGAR Y FECHA:
TAPACHULA CHIAPAS
05/07/2020

INTRODUCCIÓN

En este ensayo podemos encontrar información sobre que son las medidas antropométricas y la importancia que tienen tanto en la nutrición como en el deporte y salud es muy importante aprenderlas a utilizar nos puede ayudar a saber si una persona sufre de obesidad o si su sobrepeso se debe a masa muscular etc

La antropometría es muy utilizada hoy en la actualidad ya que gracias ella podemos conocer o saber la composición de nuestro cuerpo (masa corporal , grasa , etc)

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Para que sirven las medidas antropométricas

La antropometría es encargada del estudio de las medidas del cuerpo humano medidas y nos permite saber cómo está constituido nuestro cuerpo .Podemos saber medidas como peso, altura o talla, diámetros, pliegues cutáneos, perímetros, longitudes, circunferencia de cintura, circunferencia de cadera, etc.

Con ayuda de las medidas antropométricas podemos obtener muchos mas datos como lo son MMT(masa muscular total), porcentaje de grasa , IMC (índice de masa corporal),MM (Masa magra), ACT (agua corporal total), y flexión.

Cabe mencionar que hay ciertos requisitos que nos pueden a tener una mejor obtención de las medidas antropométricas como : el examen debe ser tomado de pie , tener la menor cantidad de ropa posible y para tener datos mas certeros se recomienda que este se en ayuno.

Para realizar y poder tomar todas estas medidas es necesario tener ciertos instrumentos como lo son cinta métrica, balanza, estadiómetro , plicómetro, copas de pliegues cutáneos, Paqui metro,etc.

Es muy importante aprender el uso de la antropometría ya que en muchos casos puede pasar que una persona puede pesar mucho pero esto no quiere decir que tenga obesidad hay veces que este sobre peso se puede deber a que por el mucho ejercicio la persona tenga mucha masa muscular. En la nutrición es muy importante ya que con estos datos podemos ayudar y dar una mejor alimentación a nuestros pacientes .

Otro ejemplo puede ser que pueden haber dos personas que tengan el mismo peso pero una puede tener mas grasa corporal y la otra mayor masa muscular y esto esto es en lo que nos ayuda la antropometría. También cabe mencionar que un kilo de grasa puede tener el doble de tamaño o mas de un kilo de musculo.

CONCLUSIÓN

Las medidas antropométricas son muy importantes ya que gracias a ellas podemos obtener muchos datos como lo son peso, talla, Circunferencia de cintura o cadera y nos ayuda a tener mejores resultados ya que hay veces que por dejarnos llevar solo por el peso nos podemos confundir ya que puede haber una persona que pese 100 kg y esto no quiere decir que sea una persona con obesidad puede ser una persona con mucha masa muscular. Por eso en la carrera de nutrición es muy importante aprender a usar la antropometría.