




27 DE JUNIO DEL 2021

ANTROPOMETRÍA
ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA EN NUTRICIÓN

JULISSA CÁRDENAS RODAS
UNIVERSIDAD DEL SURESTE
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN



ANTROPOMETRÍA, ¿PARA QUÉ NOS SIRVE?

Es la ciencia de la determinación y aplicación de las medidas de cuerpo humano, tanto en reposo como en movimiento; estas medidas están determinadas por la longitud de los huesos, músculos y de la forma de las articulaciones. (Arellano, 2009)

Se clasifica en dos tipos:

- Estructural: Se encarga de las medidas de cabeza, troncos, y extremidades en posiciones estándar.
- Funcional: Toma medidas mientras el tiempo está en movimiento, ambas funciones se completan ofreciendo medidas del propio individuo y el entorno que el mismo necesita para desenvolver sus actividades diarias.

Se utiliza en diferentes áreas como alimentación, deporte, vestuario, ergonomía, arquitectura, entre otros. Actualmente, la antropometría es aplicada en diversas áreas de medicina para estudiar las enfermedades y anomalías que afectan las dimensiones del cuerpo humano. Para ello se elabora fichas antropométricas en el que registra las medidas y dimensiones del cuerpo humano, estatura, peso, entre otras medidas lo que permite obtener una estadística de los cambios físicos del hombre y las diferencias entre las razas.

Cuando se realiza una antropometría se mide 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.

La antropometría es la que nos permite saber cómo está constituido el cuerpo, ya que lo más importante no es cuánto 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. Y además nos permite clasificar a la persona por su morfotipo.

Si comparamos dos personas que tienen el mismo peso al subir a una báscula, lo más seguro es que la composición corporal de ambas sea muy diferente. Tal vez una de ellas tiene mayor masa grasa y la otra mayor cantidad de masa muscular, sin embargo esto no puede determinarlo la báscula. Se puede determinar mediante la antropometría que nos da resultados más precisos y completos.

En el caso de los deportistas, una vez obtenido los resultados de la antropometría, se puede modificar la alimentación para mejorar su rendimiento. Bajando el % de grasa o aumentar el

% de masa muscular, dependiendo del deporte realizado, y asimismo, aumentar el rendimiento físico.

Hay un importante dibujo que considera como un logro del Renacimiento, el estudio de la simetría del cuerpo humano. Fue realizado por Leonardo Da Vinci, en el año 1490 y se llama "**hombre de vitruvio**". Representa una figura humana desnuda e inscrita en una circunferencia y un cuadrado, tomando en cuenta las proporciones del cuerpo humano indicadas en los textos de arquitectura del arquitecto de la antigua Roma Vitruvio.

BIBLIOGRAFÍA

Arellano. (2009).

Estadística descriptiva en nutrición. (s.f.).