



**INSTITUCION: UNIVERSIDAD DEL SURESTE "MATUTINO"**

**ASIGNATURA: ESTADISTICA DESCRIPTIVA EN NUTRICION**

**TEMA DEL ENSAYO: ENSAYO DE LA UNIDAD 3**

**DOCENTE: JUAN JESUS AGUSTIN GUZMAN**

**GRADO Y GRUPO: TERCERO CUATRIMESTRE**

**AUTORES:**

**FATIMA GUADALUPE AGUILAR VAZQUEZ**

**LUGAR Y FECHA: TAPACHULA, CHIAPAS; 10 DE JULIO DE 2022**

## **INTRODUCCIÓN**

**Bueno le voy hablar sobre la antropometría que es una técnica ampliamente usada en la evaluación Nutricional tanto para la vigilancia de crecimiento y desarrollo como en la determinación de la composición corporal “porción magra y grasa”, aspectos fundamentales de la valoración del estado Nutricional en individuos y comunidades. La medición de diferentes parámetros antropométricos, así como la construcción de indicadores derivados de los mismos permite conocer el estado de las reservas proteicas y calóricas. Cada día se es más consciente de que la talla y media y demás aspectos morfológicos de composición y composición corporal están menos ligados de lo que se creía a factores genéticos y más a factores de alimentación en especial en las fases de crecimiento rápido. Las principales medidas antropométricas son talla, pliegues cutáneos, circunferencias y dímetros corporales a partir de las cuales se constituyen diversos indicadores que permiten realizar el diagnóstico antropométrico final.**

### **UNIDAD 3 MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS**

La antropometría nutricional no es más que un análisis antropométrico del que vamos a poder extraer conclusiones para posteriormente modificar una dieta o estilo de alimentación. Por ejemplo, si tras un estudio antropométrico nos sale un índice de grasa corporal por encima de los rangos de salud establecidos, debemos comenzar una dieta que sea hipocalórica hasta establecernos en un rango de grasa corporal adecuado. Hay dos formas de trabajar en gabinete de dietética:

A) La báscula de bioimpedancia, que nos va a dar los valores de grasa, de músculo y de hueso que posteriormente podremos volcar en el programa de, por ejemplo, Dietopro, y simplemente recoger esas medidas junto con la talla del paciente y algún contorno que nos permita hacer el siguiente de esa paciente visita a visita

B) Recogida de datos más exhaustiva del paciente. En este caso utilizaremos el calibre, el plicómetro, etc.

La báscula de bioimpedancia, que no solamente nos permitirá recoger el peso del paciente, si no que nos dirá del peso de la persona, qué parte corresponde a grasa, qué parte a hueso, a agua y a músculo. De esta manera tenemos estas medidas recogidas y memorizadas con la báscula. En cuanto a las las medidas recogidas con el resto del instrumental van a ser un poco distintas porque la báscula lo que hace es que mediante su software y las ecuaciones que tiene internos, hace una estimación. Nosotros con el resto de instrumentos, lo que vamos a hacer es realizar medidas reales que iremos registrando paso a paso. Nosotros elegimos cuál es el mejor método. El plicómetro: se coge como si fuese una pistola con el gatillo y lo que hacemos siempre es fijarnos en la medida que nos marca en la escala de la parte posterior. La primera medida antropométrica (una de las más importantes) es la de la talla.

Es la única medida que solo vais a registrar en la primera visita, cuando hablamos de adultos. No tiene sentido medir la talla de una persona en cada visita porque no va a variar. En caso de niños o de adolescentes que están en crecimiento, sí que es conveniente que repitáis esta medida una vez al mes, o cada quince días. Esta es técnica para medir la talla a una persona es la siguiente. La persona debe estar: En posición recta De pie. Los pies juntos y con una serie de puntos en contacto con la pared: Los talones, los glúteos, las escápulas de manera que nos aseguramos que la espalda está bien pegada a la pared y la nuca. ¿Cómo sabemos que la persona está en la posición correcta para medir? Muchas veces la gente lo que hace es levantar el mentón para incrementar esta medida o bajarla para incrementar la estatura, con esto conseguimos que la medida sea errónea. La cabeza tiene que estar completamente alineada en ángulo de 90° con la pared. Para asegurarnos de que esto es así, utilizamos el plano de Frankfurt, que es una línea que trazamos desde el trago, que es el cartílago que abre el canal auditivo del oído a la órbita del ojo. Esta línea debe estar completamente horizontal y así nos aseguramos de que la cabeza está en buena posición y realizamos la medida. Esta medida sería la que utilizaríamos tanto en el programa informático como en las ecuaciones que usemos. Para realizar esta medida necesitaremos o bien una báscula romana o una báscula de bioimpedancia. En ésta última, los datos que obtendremos (medida ósea, grasa, muscular, volumen de agua, etc ) son datos aproximados. Las medidas que calculamos con el plicómetro, con la cinta de medir y el calibre son mucho más acertadas ya que esta báscula lo que hace es una estimación de los compartimentos corporales gracias al software que lleva incluido.

## **CONCLUSION**

**Es de importancia que el médico sepa cuáles son los valores normales en las medidas antropométricas para que así pueda detectar tiempo trastornos del crecimiento, desarrollo, nutrición y metabolismo que puedan llevar a enfermedades crónicas, como obesidad, diabetes, así como también la detección oportuna de malformaciones en niños. Es importante recalcar que es imprescindible conocer las técnicas correctas de toma de medidas para una correcta y ética praxis médica. Que es de gran importancia conocer los patrones que existen en un grupo determinado de individuos, la relación existente entre sus variables antropométricas, además de la interacción que existe entre las variables y un mesabanco para poder definir las dimensiones que se adecuen a la antropometría de los usuarios.**

## BIBLIOGRAFIA

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/429bddd163da49125073a4b9d0de4e1f-LC-LNU302.pdf>

<https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/8632/MANUAL%20ANTR OPOMETRIA.pdf>

<http://www.sspa.juntadeandalucia.es/sas/hantequera/promsalud/wp-content/uploads/sites/20/2015/03/Alimentaci%C3%B3n-y-medidas-antoprom%C3%A9tricas.pdf>