



Universidad del Sureste

# MEDIDAS ANTROPOMÉ- TRICAS

Ensayo: Unidad III

Mauren Fernanda Méndez Pacheco

---



# Medidas Antropométricas



La antropometría es la medición del cuerpo humano. Las mediciones antropométricas se usan para evaluar el estado nutricional de individuos y grupos de población, y sirve como criterio de elegibilidad para programas de nutrición con ayuda alimentaria. 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.

La antropometría, es una herramienta de diagnóstico y evaluación que estudia los componentes del cuerpo humano. 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. Con esta técnica, medimos peso, altura, longitudes, perímetros, longitudes, diámetros y pliegues cutáneos

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 ese paciente visita a visita

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

¿Qué es el peso?

La palabra peso proviene del término latino pensum. En primer lugar, este concepto puede ser definido como la fuerza con la que el planeta Tierra atrae a los cuerpos. Sin embargo, la palabra peso puede ser interpretada de diversas formas, según la disciplina desde la cual sea tratada. Desde la física se entiende al concepto de peso como la fuerza que ejerce un determinado cuerpo sobre el punto en que se encuentra apoyado. El mismo encuentra su origen en la aceleración de la gravedad. Desde la física resulta elemental distinguir dos conceptos que suelen ser confundidos o utilizados como sinónimos, que son el de masa y peso.

La altura corporal de un individuo a menudo se considera algo importante, especialmente en lo que respecta a la causa de la altura corporal final de un individuo.

La antropometría es la ciencia de la medición y el arte de la aplicación que establece la geometría física, las propiedades de volumen y las capacidades de resistencia del cuerpo humano. el nombre se deriva de la palabra anthropos, que quiere decir humano, y métricos, que se refiere a la medición. La medición de los seres humanos puede ser importante para muchas aplicaciones, incluyendo entre estas a la criminología, medicina práctica y selección de personal. Sin embargo, se hará énfasis en las aplicaciones del diseño, considerando las mediciones más útiles para el mismo y se mostrará la manera en que son utilizadas para ese propósito (Roebuck, 1995).