



Institución: Universidad Del Sureste “Matutino”

Asignatura: Estadística Descriptiva En Nutrición

Tema: Para Que sirven las Medidas Antropométricas, Medidas De Peso, Medidas De Talla, Medidas De Circunferencia Braquial y Medidas De Circunferencia Cefálica.

Docente: Juan Jesús Agustín Guzmán

Alumno(a): Sandra Ramos Solis

3°Cuatrimestre 3°Parcial

5-07-22. Tapachula Chiapas.

10-07-22

Introducción.

A veces nos hemos preguntado que ¿para que nos sirve las medidas antropométricas? O ¿Qué nos benefician? Bueno las medidas antropométricas son necesarias para que nosotros tengamos un conocimiento sobre ciertas medidas, como la medida de cadera, cintura. Brazos y etc., algunas medidas ayuda para saber nuestro IMC o también saber si nuestras medidas van cambiando durante los años, ya que siendo bebés tenemos ciertas medidas y ya cuando somos adultos tenemos otra. Estas cosas suelen pasar mientras vamos creciendo ya que mientras nos desarrollamos, nuestro huesos crecen y las medidas va creciendo, en este ensayo veremos sobre las medidas antropométricas, las medidas de tallas, las medidas de peso, las medidas braquiales y por ultimo las medidas de circunferencia encefálica, ya que estas nos explicara para que sirve y cual es la gran importancia que se obtienen en la nutrición.

Desarrollo

El poder conocer nuestras medidas antropométricas es importante ya que nos ayuda a saber cuanto medimos en ciertas cosas, por ejemplo con una persona podemos tener la misma estatura o el peso pero las medidas de cintura o cadera puede ser diferentes o las medidas de el cuello de los brazos también pueden tener diferencias, que no importaría tener el mismo peso, si las medidas son diferentes, para esto nos llega a servir las medidas antropométricas, ya que las medidas de un niño de 6 años a un joven de 15 años son diferentes, es importante tener el conocimiento de las medidas de nuestro cuerpo. Ya que con esto podemos cambiar nuestra manera de alimentación ya que si es un deportista tiene que tener medidas concisas y con eso sería tener una buena alimentación y llegar a tener las medidas que le solicita. Ya que la antropometría es que nos llega a permitir a saber como esta constituido el cuerpo, ya que esto también es importante y para ver como repartido ese peso en los diferentes componentes, y así ir evaluando el cambio o evolución corporal con las medidas antropométricas para así ajustar la alimentación a la persona y según sus objetivos y llegar a tener mejor un rendimiento. A veces podemos tener más grasa que musculo. Las medidas de peso, se puede llegar a mal interpretar ya que existe diferentes maneras, por ejemplo, las medidas de un balón o una carne, eso ya depende, pero aquí estamos hablando medidas de el peso de una persona que pueden ser el IMC, que este se calcula con el peso entre estatura $\times 2$ y así podemos saber cuanto de IMC tenemos pueden ser que estemos en bajo peso o el sobrepeso, para eso son las medidas de peso. También esto se logra ver con las personas deportivas así como el boxeo que tiene diferentes categorías de peso, por ejemplo, el peso mosca que son los competidores de menos de 51 kilogramos, el peso pluma donde competir los boxeadores con el peso de menos 57 kilogramos, el peso ligero, cuyos competidores no pueden exceder de los 60 kg, y el peso pesado es donde los deportistas deben pesar menos 91 kg, el peso superpesado, que son todos aquellos competidos que exceden los 91 kg y entre muchas otras categorías intermedias que se puedan encontrar. Es ahí donde vemos la importancia de las medidas de peso, ya que esta en lo deportivo y hasta en las comidas, debemos tener en cuenta la gran importancia que es, por que esto nos ayuda en primer lugar saber nuestra medida que tengamos y de como debemos ir cambiando, si subimos o bajamos, para estar en un peso adecuado y así estar bien con nuestro propio cuerpo, ya que esto nos hará sentir bien con nosotros mismos, por que si tenemos un cierto peso no nos sentimos bien y empezamos a cuidar nuestro peso, comiendo poco pero saludable. Por eso debemos tener en claro nuestras medidas de peso para que siempre estemos pendientes de nuestro peso y siempre

cuidarnos. Las medidas de talla son las de cintura, cadera y busto, estas son importantes ya que nos permite saber cuales son nuestras tallas y ver cómo va cambiando durante los meses que se valla tomando sus tallas, ya que es importante tener el conocimiento de la medida de nuestra cintura, ya que puede ser que el un mes este midiendo 98 y después de los dos meses, tenga 80, ahí ya vemos la diferencia que se tuvieron en los meses, en la cadera pueden pasar lo mismo, peso tanto y logro bajar o peso menos y logro subir, también pasa con las medidas de busto, podemos tener tanto y después bajamos o logramos subir, siempre tener en cuenta los cambios en los meses, mas si estamos haciendo ejercicio, es ahí donde notamos cambios notorios y nos hacen sentir bien con las medidas que logramos tener en los meses cómo buen resultado de nuestra disciplina. Las medidas de circunferencia braquial es el perímetro, medido en el punto medio de la parte proximal del brazo, se ha usado durante muchos años como índice del estado nutricional en situaciones como hambrunas o crisis de refugiados en las que es difícil determinar la altura y peso. (Ross sheldon; introducción a la estadística; Ed. Reverte; México). El perímetro braquial también se ha usado en situaciones normales como instrumento adicional de tamizaje, por su poder para predecir la mortalidad infantil. (Cañete Estrada R). Durante los últimos 30 años se utilizo para detectar malnutridos entre los menores de 5 años un único punto de corte, generalmente 12,5 o 13,0 cm de perímetro braquial. (Cañete Estrada R). Para poder facilitar este trabajo de campo de evaluación rápida del estado nutricional, durante los años sesenta se vino desarrollando un método para relacionar el perímetro braquial con la altura. (Cañete Estrada R). Los materiales y métodos que se utiliza aquí son los que derivan de los valores de referencia de perímetro braquial según su altura utilizando los datos de crecimiento de niños de 6 meses a 9 años de la edad que corresponde a muestra que se llegue a realizar. Las medidas de circunferencia cefálica son aquellas también conocidas como el perímetro cefálico, ya que esta es una medida que se realiza alrededor de la cabeza del un pequeño, y esto es una información muy importante, ya que es información para los nutriólogos, pediatras y médicos, es importante que cierta persona de la salud sepa las medidas de circunferencia cefálica, para descartar alguna anomalía con el menor de edad. Es muy importante en la medida de la circunferencia cefálica ya que debemos tomar en cuenta tres puntos es la longitud de el fémur ya que esta es tomada en la tercera ecografía, el segundo punto el peso ideal de la madre y por último el perímetro abdominal, es importante saber esto ya que desde bebes se descartar cualquier anomalía que se valla presentando y tomar en cuenta cuando el bebe ya nazca.

Conclusión.

Con este ensayo nos llevamos el conocimiento de saber la importancia de la antropometría y ¿para que nos sirve? O ¿Cuál es su importancia? tomemos en cuenta que es muy importante tener ciertos conocimientos sobre la antropometría, las tallas de peso y por que es importante en conocerlo y de ahí las medidas de tallas que también sobre la gran importancia que se llega a tener, las medidas braquiales que también es importante poder conocer la gran importancia que se tienen sabiendo sobre ciertas medidas y por ultimo las medidas de circunferencia cefálica esta también es muy importante ya que esta nos permite conocer desde un bebe que se encuentra en la panza de su madre, hasta que nace y tener en cuentas las medidas que se fueron obteniendo desde sus ecografías desde el nacimiento y descartar cualquier anomalía que se presente en él bebe. Estos 5 temas son importantes para nosotros como nutriólogos para tener en cuenta ciertas medidas o tallas que veremos durante la vida diaria y tomar en cuenta que se pueden presentar casos extraños, tener una estatura muy gigante o cosas así, yo me llevo conocimiento en este pequeño ensayo y para así ir mejorando en ciertas cosas.