



UDS- UNIVERSIDAD DEL SURESTE

ESTADISTICA



10 DE JULIO DE 2022
ENSAYO
LILI MONTSERRAT RECINOS VAZQUEZ

INTRODUCCION

Las medidas antropométricas son la talla, el peso y los perímetros corporales. Estas medidas son imprescindibles para un técnico en dietética. Cuando hablamos de dietas más específicas y exhaustivas como las que podemos realizar para nutrición deportiva, nutrición clínica, etc, utilizaremos la medida de pliegues cutáneos.

La antropometría es el conjunto de medidas de referencia que tenemos en cuenta a la hora hacer un análisis corporal: Perímetros y pliegues, índices corporales, altura, IMC, composición hidráulica, metabolismo basal, etc.

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, En el caso de los deportistas. Una vez obtenido los resultados de la antropometría, podemos modificar su alimentación para mejorar su rendimiento, para por ejemplo, bajar %de grasa o aumentar %masa muscular, dependiendo de la disciplina o deporte realizado, y por tanto, aumentar su rendimiento físico. La antropometría, nos permite además, conocer su somatotipo (para clasificar el tipo corporal ó físico).

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. En primer lugar el peso no es una propiedad particular de los cuerpos, sino que el mismo se ve condicionado por al campo gravitatorio en el cual se hallan los mismos, es decir los cuerpos. En cambio, el concepto de masa hace referencia a la cantidad de materia que posee el cuerpo que se estudia. Es decir que la masa de un cuerpo es igual en el planeta tierra o en la luna, mientras que el peso variará notablemente. El peso de un determinado cuerpo se calcula a partir de la multiplicación entre la masa y la aceleración de la gravedad.

La masa se mide en kilogramos y se utiliza una balanza para ello. El peso es la fuerza que la gravedad ejerce sobre una masa, y es medido con un dinamómetro, se mide en newtons. El peso varía de acuerdo con la latitud y la altitud, la masa, en cambio, es contante, ya que no depende de factores externos como es la fuerza gravitacional

TALLA	BUSTO	CADERA	CINTURA
34 - XS	80	86-88	60-62
36 - S	85	89-92	36-66
38 - S/M	90	93-96	67-70
40 - M	95	97-100	71-74
42 - M/L	100	101-104	75-78
44 - L	105	105-108	79-82
46 - L/XL	110	109-112	83-86
48 - XL	115	113-116	87-90
50 - XL/XXL	120	117-120	91-94
52- XXL	125	121-124	95-98

El perímetro braquial, 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 el peso (1-4). El perímetro braquial

también se ha usado en situaciones normales como instrumento adicional de tamizaje, por su

poder para predecir la mortalidad infantil (5-7).

Perímetro abdominal: esta medición se realiza tomando como referencia un punto a nivel del ombligo y de ese modo se concluye la distancia alrededor del estómago.

Circunferencia cefálica: también conocido como el perímetro cefálico, esta es una medida que se realiza alrededor de la cabeza del niño, es una información muy importante, ya que es información base para neurólogos, pediatras y médicos.

Longitud del fémur: esta medida es tomada luego de la tercera ecográfica, por tu ginecólogo. Debes saber que el fémur es el hueso más largo del fémur, y por esto mismo es el que utilizamos para medir las edades gestacionales del bebé

El peso ideal de la madre Uno de los datos más fundamentales, luego de estos tres, es el peso de la madre. Por ende existe una tabla que sirve como calendario, que es para llevar el control del desarrollo del bebé, con estos cuatro datos: Perímetro abdominal. Circunferencia cefálica. Longitud del fémur. Peso de la madre.

Otro de los factores que influyen, es la alimentación de la madre durante el desarrollo del bebé, es decir que la madre debe de consumir suficientes proteínas y nutrientes, para lograr que el bebé logre un peso y tamaño ideal, lo cual generara el adecuado desarrollo de los músculos.

La importancia de la medida de su circunferencia cefálica La longitud del fémur dará indicios de cuales serán sus medidas o centímetros al nacer; el perímetro abdominal puede variar y simplemente dependerá de la alimentación que pueda consumir gracias a la madre, pero uno de los factores más importantes, de hecho el principal es la circunferencia cefálica del bebé, sencillamente porque el tamaño de la circunferencia cefálica da un reflejo de como se encuentra el desarrollo del cerebro del bebé.

CONCLUSION

La antropometría es una técnica incruenta y poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones clínicas.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.enfemenino.com/tendencias/tu-talla-segun-tus-medidas-s483654.html>