



Jazmín Mazariegos Aguilar

Ing. Andrés Alejandro reyes molina

Estadística descriptiva en nutrición

Super nota de toda la unidad 3

Nutrición A- 3cer cuatrimestre

## MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

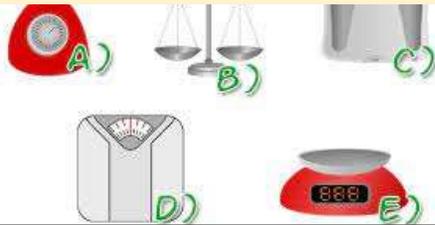


Para que sirvan las medidas antropométricas si comparamos dos personas que tienen el mismo peso al subir a una báscula, lo más seguro es que la composición corporal de ambas sea muy diferente. Tal vez una de ellas tiene mayor masa grasa, y la otra mayor cantidad de masa muscular, sin embargo, esto no puede determinarlo la báscula.

### Medidas de peso

¿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.



### ¿Cuál es la diferencia entre peso y masa?

Moneda - Dinero – Peso

El término “peso” también es el nombre que reciben determinadas monedas.

Es importante saber diferenciar lo que es la masa, es decir la cantidad de materia que tiene un cuerpo, del peso. 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 constante, ya que no depende de factores externos como es la fuerza gravitacional.

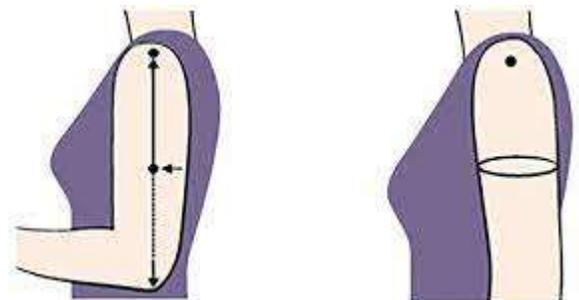
### Medidas de talla

¿Cómo puedo saber mis medidas? Con un metro de sastre y desnuda. Mide el contorno del busto sin apretujar demasiado, después la cintura (debajo de las costillas) y las caderas. Toma todas las medidas cada dos meses, apúntalas en centímetros y guárdalas bien. Te servirán para definir tu talla así como para saber si adelgazas o engordas. Para saber qué talla te corresponde, he aquí las tablas completas de las normas en vigor. Investiga a qué talla corresponden tus medidas.

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	

### Medidas de circunferencia Braquial

Durante muchos años se han usado los valores de perímetro braquial inferiores a cierto límite como índice alternativo del estado nutricional de los menores de 5 años de edad en épocas de hambruna o crisis de refugiados y también como método adicional de tamizaje en situaciones normales. Sin embargo, recientemente se ha puesto en duda la independencia del perímetro braquial respecto de la edad y el sexo. Tras revisar las pruebas científicas en las que se basan el uso y la interpretación del perímetro braquial, un Comité de Expertos de la OMS recomendó nuevos valores de referencia de perímetro braquial según la edad en menores de 5 años. Sin embargo, en algunas situaciones es difícil evaluar la edad de un niño y en tales circunstancias el perímetro braquial según la altura puede ser una buena alternativa.



## Medidas de circunferencia cefálica

Una vez que ya tenemos plena seguridad de que estamos en espera de un bebé, empezamos las interrogantes de si el bebé va a ser alto o pequeño, ojos claros u oscuros, gordito o flaco. Y así empezamos a indagar acerca de toda esa información perteneciente a nuestro bebé. Pero realmente la más grande incógnita al estar dentro del vientre de la madre es de cuanto es su peso hasta el momento y de cuales medidas está logrando a lo largo de esos meses de desarrollo dentro del vientre. Para tratar de tener idea de estos datos, debemos realizar visitas periódicas a un ginecólogo. Este profesional se va a encargar de brindarte apoyo e información acerca de tu salud y la del bebé, además ubicara mediante una ecografía a tu bebé, y tomara ciertos datos con las medidas bastante cercanas de tu bebé para así tener el aproximado de su peso y tamaño.



## ¿Cuál es el peso ideal de mí bebé al nacer?

No todos los bebés son iguales, así que no todos pesan lo mismo al nacer. El peso ideal del bebé, va a depender de la duración de tu embarazo, es decir evidentemente en cada semana que pasa, el bebé tiene un aumento del peso y tamaño, es decir, que si el bebé tiene 9 meses de gestación va a tener un peso mayor que aquel bebé que nació de manera prematura, por esto mismo es importante realizarle la medida al fémur.

## Bibliografía:

Estadística descriptiva. (s. f.). plataformaeducativauds. Recuperado 14 de mayo de 2022, de

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