

NOMBRE DEL ALUMNO: SYLVIA MILETH GUTIERREZ CITALAN

TEMA: SUPER NOTA

MATERIA: ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA EN NUTRICION

NOMBRE DEL PROFESOR: ANDRÉS ALEJANDRO REYES MOLINA

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

TERCER CUATRIMESTRE

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS. 04 DE JULIO DEL 2022

# MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

## ANTROPOMETRÍA

Es una herramienta de diagnóstico y evaluación que estudia los componentes del cuerpo.

Es la que nos permite saber cómo está constituido el cuerpo, ya que lo más importante no es cuanto pesamos, sino cómo está repartido ese peso en los diferentes componentes.

Se mide

- Peso
- Altura
- Longitudes
- Perímetros
- Diámetros
- Pliegues cutáneos

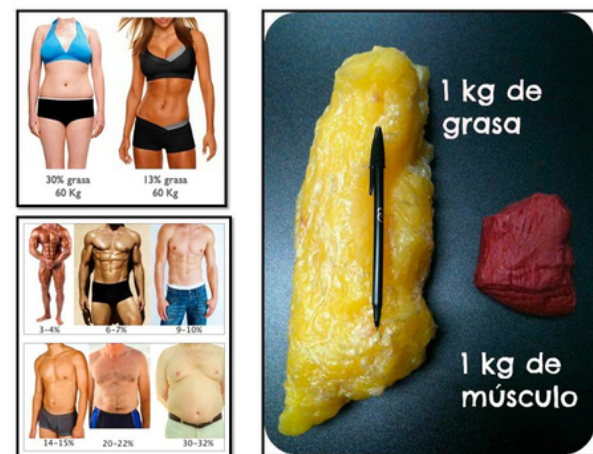


## ¿Para qué sirven las medidas antropométricas?

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. Ya que con la báscula no lo determinamos

Con las medidas antropométricas iremos periódicamente evaluando el cambio o evolución corporal para poder ajustar la alimentación a la persona.

Es especialmente útil en deportistas pues podemos controlar su disminución de grasa y aumento de peso.



## MEDIDAD DE PESO

La palabra peso proviene del término latino pensum.

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.

Cuando hablamos de kilos en nuestro cuerpo, estamos hablando de masa, no de peso. Sin embargo, esto no es importante.

quilógramo	Kg.	1.000 g.
hectógramo	Hg.	100 g.
decágramo	Dg.	10 g.
gramo	g.	1 g.
decígramo	dg.	0,1 g.
centígramo	cg.	0,01 g.
milígramo	mg.	0,001 g.

## MEDIDAS DE TALLA

Para saber nuestra talla con un metro de sastre y desnuda, se mide el contorno del busto sin apretujar demasiado, después la cintura (debajo de las costillas) y las caderas.

Con esas medidas podemos ver si adelgazas o engordas y para ubicar la talla se observa la siguiente imagen.

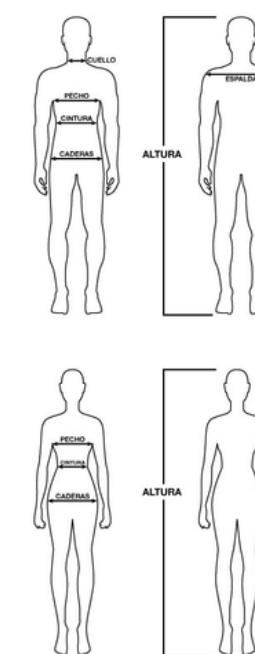


Tabla de Medidas HOMBRE  
Medidas en cm.

TALLA	XS	S	M	L	XL	XXL	3XL	4XL
1/2 PECHO	49	51	53	55	58	61	64	67
ESPALDA (De hombro a hombro)	39	41	43	45	47,5	50	52,5	55
CUELLO	37	38	39/40	41/42	43/44	45/46	47/48	48/49
ALTURA	170/180				175/190			

TALLA	34/27	36/28	38/30	40/32	42/33	44/34	46/36	48/38	50/40
1/2 CINTURA	34	36	38	40	42	44	46	48	50
1/2 CADERA	44	46	48	50	52	54	56	58	60

Tabla de Medidas MUJER  
Medidas en cm.

TALLA	36	38	40	42	44	46
1/2 PECHO	42	44	46	48	50	52
1/2 CINTURA	36	38	40	42	44	46
1/2 CADERA	45	47	49	51	53	55

TALLA	XS	S	M	L	XL	XXL
1/2 PECHO	42	44	46	48	50	52
1/2 CINTURA	36	38	40	45	47	50
1/2 CADERA	45	47	49	51	53	55
ALTURA	160/170			170/180		

## MEDIDAS DE CIRCUNFERENCIA BRAQUIAL

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

Se desarrolló un método para relacionar el perímetro braquial con la altura, mediante el uso de una regla métrica denominada medidor QUAC en el que se mide el perímetro braquial a nivel medio de la parte proximal del brazo y luego se compara este valor con la estatura del niño, es sencillo, barato.



## MEDIDAS DE 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.

La circunferencia cefálica da un reflejo de como se encuentra el desarrollo del cerebro del bebé. Estudios indican que un niño con una circunferencia cefálica de pequeñas medidas es un indicio de retraso mental o deficiencia en el desarrollo del mismo.

## EXAMEN FÍSICO DEL NIÑO SANO

### CRECIMIENTO DEL PERÍMETRO CEFÁLICO



0 a 3: 2 cm cada mes  
3 a 6 meses: 1 cm cada mes  
6 a 12 meses: 0,5 cm cada mes

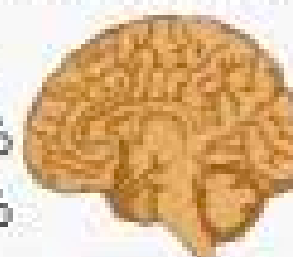


### PESO DEL CEREBRO EN RELACIÓN AL ADULTO



Recién nacido  
360 gr

a los 6 meses: 50%  
a los 12 meses: 60%  
a los 18 meses: 75%



Adulto 20 años  
1360 gr

# BIBLIOGRAFÍA

Universidad del sureste 2022. Antología de Estadística descriptiva en nutrición Unidad 3 , Páginas : 71 -87  
Recuperado el: 4 de Julio 2022