

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS TAPACHULA**

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

**NUTRICIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL
DEPORTE**

SUPER NOTA

**LA ANTROPOMETRÍA: PROTOCOLO Y
PLIEGUES CUTÁNEOS
UNIDAD III**

**DOCENTE: PATRICIA DEL ROSARIO LUNA
GUTIÉRREZ**

**ALUMNA: JOSSELINE SARAHI CERDIO
ZEPEDA**

CUARTO CUATRIMESTRE

NOVIEMBRE, 2024

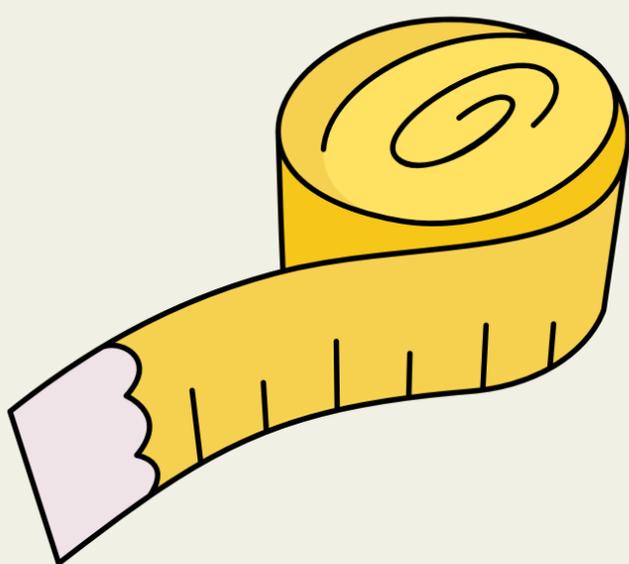
LA ANTROPOMETRÍA: PROTOCOLO Y PLIEGUES CUTÁNEOS

¿QUÉ ES LA ANTROPOMETRÍA?



La antropometría es una disciplina científica que estudia las dimensiones, la composición, la forma y la estructura del cuerpo humano. Se trata de una técnica poco costosa, portátil e incruenta que permite evaluar el estado de salud y nutricional de una persona

APLICACIONES DE LA ANTROPOMETRÍA EN LA NUTRICIÓN



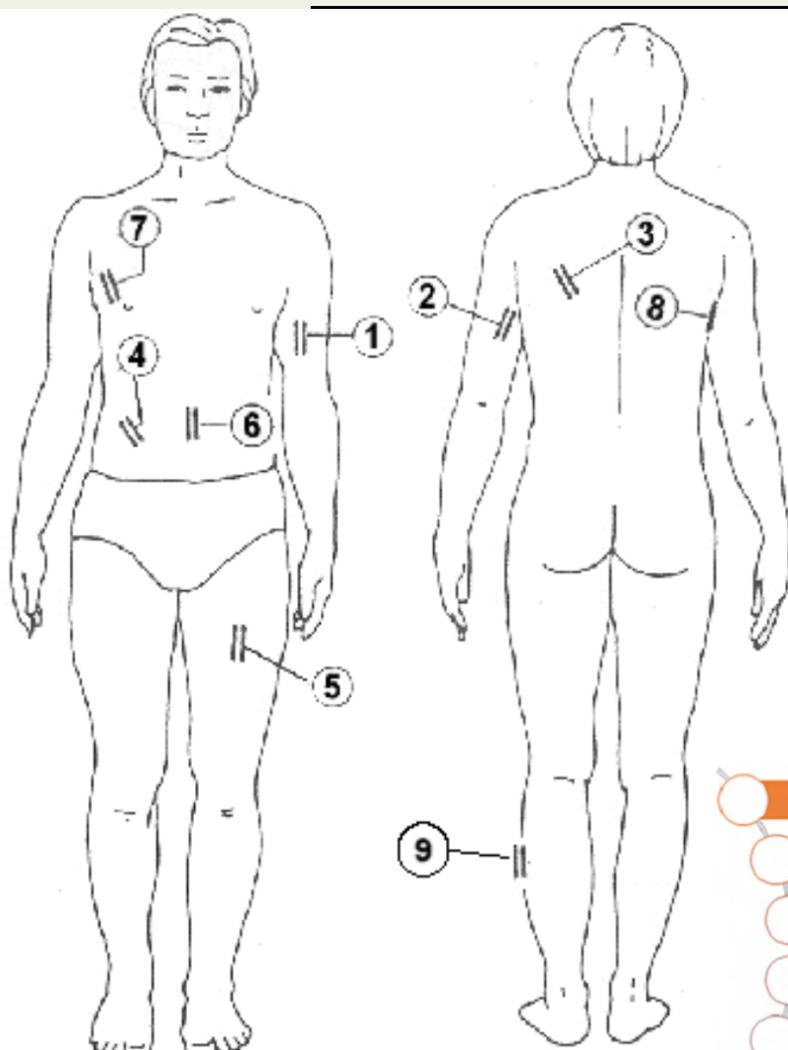
Uno de los campos donde más se utiliza la antropometría es la nutrición. Estas mediciones permiten a los profesionales de la salud monitorear el crecimiento y desarrollo de individuos, especialmente en niños y adolescentes. También es crucial para evaluar el riesgo de enfermedades como la obesidad o la desnutrición.

MEDIDAS CORPORALES BÁSICAS

- **Altura:** Es la medida más común y fácil de obtener.
- **Peso:** Junto con la altura, se utiliza para calcular el índice de masa corporal (IMC).
- **Perímetros:** Circunferencias de diferentes partes del cuerpo, como cintura, cadera o muslo.
- **Pliegues cutáneos:** Utilizados para calcular el porcentaje de grasa corporal.

PLIEGUES A MEDIR.

- Pliegue bicipital
- Pliegue tricipital
- Pliegue de la cresta ilíaca
- Pliegue de la espina ilíaca
- Pliegue abdominal
- Pliegue del muslo anterior
- Pliegue de la pantorrilla



INSTRUMENTO

Se utiliza el compás de pliegues cutáneos o plicómetro.

- 1.- PC bicipital
- 2.- PC tricipital
- 3.- PC subescapular
- 4.- PC suprailíaco
- 5.- PC muslo
- 6.- PC abdominal
- 7.- PC pecho
- 8.- PC axilar
- 9.- PC pierna

IMPORTANCIA

- Vigilar el crecimiento individual
- Identificar anomalías en el crecimiento
- Controlar el estado nutricional
- Medir efectos de una intervención nutricional
- Medir efectos de un tratamiento
- Medir intervención de programas

Bibliografía:

<https://www.ugr.es/~jhuertas/EvaluacionFisiologica/Antropometria/antroppliegues.htm>