



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°04**

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS

<b>ÁREA:</b> EDUCACION FISICA	<b>NIVEL:</b> SECUNDARIA	<b>GRADO Y SECCIÓN:</b> 5 A-B-C-D
<b>DOCENTE:</b> DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
<b>COMPETENCIA</b>	<b>CAPACIDAD</b>	<b>DESEMPEÑO</b>
<b>ASUME UNA VIDA SALUDABLE</b>	<b>COMPRENDE LAS RELACIONES ENTRE LA ACTIVIDAD FÍSICA, ALIMENTACIÓN, POSTURA E HIGIENE PERSONAL DEL AMBIENTE Y LA SALUD.</b>	Elabora un plan de actividades para mantener o mejorar su bienestar (físico, psicológico y emocional) tomando en cuenta su estado nutricional, su gasto calórico diario, sus prácticas alimentarias y las características de la actividad física que practica, e interpretando los resultados de las pruebas que miden su aptitud física.

**MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS**

<p><b>CONCEPTO DE ANTROPOMETRIA</b></p> <p>La antropometría es la rama de la antropología biológica que estudia las medidas del hombre, mediante el estudio de las dimensiones y medidas humanas con el propósito de comprender los cambios físicos del hombre y las diferencias entre individuos, grupos o razas.</p> <p><b>IMPORTANCIA DE LA ANTROPOMETRÍA</b></p> <p>La antropometría es importante, porque es un instrumento muy valioso utilizado para tener una adecuada evaluación nutricional, que permite tomar las decisiones clínicas en los individuos, y también en las poblaciones con el propósito de detección y evaluación de las intervenciones, orientando las políticas de salud.</p> <p><b>MEDIDAS BIOANTROPOMETRICAS</b></p> <p><b>Peso:</b> Mide la masa corporal total de un individuo.  <b>Talla:</b> Mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones), el niño se mide de pie (parado). La <b>talla</b> se toma en niños mayores de 24 meses.</p> <p><b>CONCEPTO DE PESO CORPORAL</b></p> <p>El peso corporal es la fuerza que genera la gravedad sobre el cuerpo humano. Ambas magnitudes son proporcionales entre sí (fuerza gravitacional y masa corporal), pero no son iguales, pues están vinculadas por el factor aceleración de la gravedad.          El peso corporal de un individuo. Se expresa en unidades de libras o kilogramos.</p> <p style="text-align: center;"><b>Medición de peso</b></p> <p><i>Concepto:</i> Es la medida de la masa corporal expresada en kilogramos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Procedimiento</li> </ul> <p>La medición se realizará con la menor ropa posible y sin zapatos. Se pide al sujeto que suba a la báscula colocando los pies paralelos en el centro, de frente al examinador. Debe estar erguido, con la vista hacia el frente, sin moverse y con los brazos que caigan naturalmente a los lados.</p>	<p>Requisitos iniciales para una medición antropométrica:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El examinado debe permanecer de pie, con la vista hacia el frente, las extremidades superiores relajadas o a lo largo del cuerpo con los dedos extendidos, apoyando el peso del cuerpo por igual en ambas piernas, los pies con los talones juntos formando un ángulo de 45°. Esta posiciones llamada en cineantropometrica o posición estándar erecta.</li> <li>• Tener la menor ropa posible durante las mediciones.</li> <li>• Todas las mediciones unilaterales se realizaran en hemicuerpo derecho para lograr estandarizar las mediciones y poder comparar con otros estudios e investigaciones.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>MATERIAL DE MEDICION</b></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p style="text-align: center; background-color: #e6e6fa;">MATERIAL ANTROPOMÉTRICO</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="background-color: #d9ead3; text-align: center;">TALLÍMETRO</td> <td>Escala métrica vertical con cursor deslizante para contactar con la parte superior de la cabeza. Si está bien calibrado debe tener una precisión de 1.0 mm</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d9ead3; text-align: center;">BÁSCULA</td> <td>Balanza pesa-personas con precisión de 100 gramos, el estudiado debe subir con la menor ropa posible. Las más empleadas son las llamadas pesas romanas.</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d9ead3; text-align: center;">CINTA ANTROPOMÉTRICA</td> <td>Debe ser flexible y no elástica, con espacio sin graduar antes del cero y con escala de fácil lectura. Se recomienda que las unidades de lectura estén únicamente en cm y con precisión de mm</td> </tr> <tr> <td style="background-color: #d9ead3; text-align: center;">PLICÓMETRO O COMPÁS DE PLEGUES</td> <td>Con capacidad de medida de 0-48 mm y precisión de 0.2 mm, la presión en sus ramas debe ser constante cualquiera que sea su abertura, se emplea para medir el pániculo adiposo</td> </tr> </table> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div> <p style="text-align: center;"><b>IMC (INDICE DE MASA CORPORAL)</b></p> <p>El Índice de Masa Corporal es un sencillo índice sobre la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el peso insuficiente, el peso excesivo y la obesidad en los adultos</p> <p><b>COMO CALCULAR EL IMC</b></p> <p>Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (<b>IMC</b>), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros (<b>IMC = peso [kg]/ estatura [m<sup>2</sup>]</b>).</p>	TALLÍMETRO	Escala métrica vertical con cursor deslizante para contactar con la parte superior de la cabeza. Si está bien calibrado debe tener una precisión de 1.0 mm	BÁSCULA	Balanza pesa-personas con precisión de 100 gramos, el estudiado debe subir con la menor ropa posible. Las más empleadas son las llamadas pesas romanas.	CINTA ANTROPOMÉTRICA	Debe ser flexible y no elástica, con espacio sin graduar antes del cero y con escala de fácil lectura. Se recomienda que las unidades de lectura estén únicamente en cm y con precisión de mm	PLICÓMETRO O COMPÁS DE PLEGUES	Con capacidad de medida de 0-48 mm y precisión de 0.2 mm, la presión en sus ramas debe ser constante cualquiera que sea su abertura, se emplea para medir el pániculo adiposo
TALLÍMETRO	Escala métrica vertical con cursor deslizante para contactar con la parte superior de la cabeza. Si está bien calibrado debe tener una precisión de 1.0 mm								
BÁSCULA	Balanza pesa-personas con precisión de 100 gramos, el estudiado debe subir con la menor ropa posible. Las más empleadas son las llamadas pesas romanas.								
CINTA ANTROPOMÉTRICA	Debe ser flexible y no elástica, con espacio sin graduar antes del cero y con escala de fácil lectura. Se recomienda que las unidades de lectura estén únicamente en cm y con precisión de mm								
PLICÓMETRO O COMPÁS DE PLEGUES	Con capacidad de medida de 0-48 mm y precisión de 0.2 mm, la presión en sus ramas debe ser constante cualquiera que sea su abertura, se emplea para medir el pániculo adiposo								

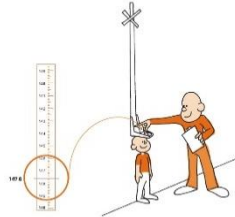


### PESO IDEAL SEGÚN LA ESTATURA DE UNA PERSONA

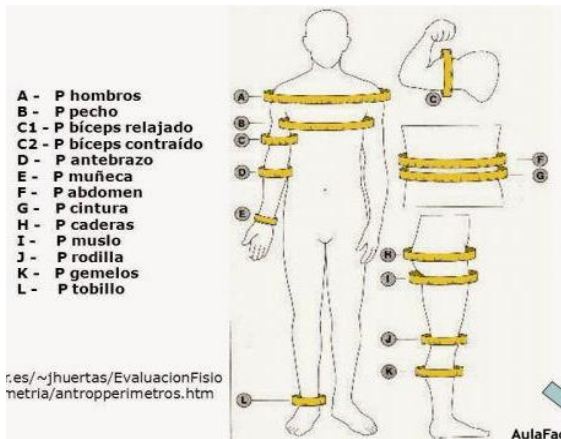
Para una estatura de 1,75 m, el peso saludable, de acuerdo al IMC normal, se encuentra entre los 57 a los 76 kg. Para una altura de 1,82 m, el rango de peso ideal va de 62 a 83 kg.

### CONCEPTO DE TALLA

La talla o estatura de un individuo, es diferenciado de acuerdo a su contextura genética. La estatura promedio de una persona es de 1.70cm considerandose como mediana.



se realizan diversas mediciones referencial en la persona medicion antropometrica tales como: medicion de perimetros (circunferencias)



### Clasificación de IMC



### ¿Cómo calculo mi IMC?

Mediante una fórmula que indica dividir el peso expresado en kilogramos, entre la altura, expresada en metros y al cuadrado.

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2}$$

### CUESTIONARIO #01

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas y realiza la actividad física programada para la semana:

1. ¿Cuál es la importancia de realizar una medición antropométrica?
2. ¿Qué significa las siglas IMC y cuál es su importancia?
3. Realiza en casa las siguientes mediciones personales

NOMBRE Y APELLIDOS	PESO	TALLA	IMC	C. CINTURA	ABDOMINALES 45 SEGUNDOS	PLANCHAS 45 SEGUNDOS

#### 4. EJERCITATE SIN SALIR DE CASA:

- Realiza las mediciones talla, peso y evalúa tu IMC.(al inicio de la semana)
- Realiza los siguientes ejercicios de lunes a domingo.
- Cada ejercicios se realiza por 45 segundos (intensidad media) y descansó de 1minuto; la rutina consistirá en realizar 3 series (12 ejercicios).
- Hidratación constante y una alimentación balanceada durante la semana.
- Una serie consiste (desde ejercicio salto de tijera o polichinela hasta el último planchas oblicuas).
- Terminado la semana se evaluara el IMC NUEVAMENTE.

