

# GUÍA 4

## TALLA Y PESO INDICADORES DE SALUD



### Logro:

- Reconozco y utilizo los parámetros de crecimiento en niños, niñas y jóvenes.

## Aktivencia



### En equipo

1. Realizamos un test, con el fin de identificar la escala de actitudes frente a los hábitos alimenticios que tenemos los jóvenes.





- **Para ello realizamos las siguientes actividades**

- \* Leemos en grupo las instrucciones dadas.
- \* Después de interpretadas escogemos a un compañero para que nos explique nuevamente lo que hay que hacer.
- \* Se desarrolla el test, de manera individual.
- \* Pedimos a nuestro profesor que califique las respuestas obtenidas a cada uno, teniendo en cuenta los valores suministrados, con la siguiente escala de valores.
- \* Cada aseveración de la escala tiene cinco (5) posibilidades de respuesta para escoger una.

Los valores de las distintas posibilidades de la respuesta escogida fluctúan entre 5 y 1, siendo:

- \* (5) una actitud adecuada,
- \* (4) parcialmente adecuada,
- \* (3) indecisa,
- \* (2) parcialmente inadecuada
- \* (1) totalmente inadecuada

ASEVERACIÓN	PUNTUACIÓN				
	1	2	3	4	5
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Todos los alimentos que consumimos en el día son nutritivos</li> <li>2. Controlamos nuestro peso y estatura cada año</li> <li>3. Cuando nos enfermamos nos cuidamos consumiendo alimentos especiales</li> <li>4. Todos los alimentos tienen hierro y calcio</li> <li>5. Me gusta decir que estoy enfermo para que mi mamá me dé lo que más me gusta</li> <li>6. Todos los alimentos que debo consumir los encuentro clasificados en siete vagones</li> <li>7. Los niños enfermos pueden jugar todo el tiempo que quieran, igual que los niños sanos</li> <li>8. Me gusta consumir todos los alimentos, así me parezcan malucos</li> <li>9. La desnutrición se manifiesta con los siguientes signos: pérdida de peso, dificultad para caminar, estado de ánimo triste, dificultades para aprender, poco ánimo para jugar, decaimiento y poco peso, cabello débil y quebradizo, dificultad para ver de lejos</li> <li>10. La talla y el peso de una persona son indicadores de salud</li> <li>11. Los niños y niñas deben llevarse a un puesto de salud hasta los 7 años para que se les controle su peso y talla</li> <li>12. Las mujeres embarazadas deben controlar su peso durante los 9 meses</li> <li>13. El peso ideal para un recién nacido debe oscilar entre 3000 gr. y 4800 gr.</li> </ol>					





## CUANTIFICACIÓN

El maestro califica las respuestas obtenidas para que cada persona, teniendo en cuenta los valores suministrados en la planilla, proceda a sumar dichos valores, obteniendo el puntaje total de la escala de actitudes.

El puntaje total obtenido por los estudiantes se valora de acuerdo a los siguientes criterios

CRITERIO	PUNTAJE
BUENO	Para el mayor puntaje 50 - 65
NECESITA MEJORAR	Puntaje medio 33 - 49
DEFICIENTE	Puntaje inferior 1 - 32

*Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.*

# B

## fundamentación científica



### En equipo

1. Después de identificar la escala de actitudes que considero positivas, me apropio de otros conceptos clave para afianzar los aprendizajes y diseñar estrategias que permitirán ayudar a todos los padres y madres de la comunidad, sobre la importancia de hacer un control continuo de la talla y peso.

- Leamos y aprendamos del siguiente texto:

## CÓMO ENTENDER Y APLICAR INDICADORES DE TALLA Y PESO

TALLA	PESO
Es un referente longitud que permite determinar en cm y metros el crecimiento de una persona	Es la suma del tejido óseo, músculo, órganos, líquidos corporales y tejido adiposo

Las medidas antropométricas son las medidas del cuerpo que se utilizan para evaluar el crecimiento y/o el estado nutricional de las personas.

La talla y el peso son dos indicadores de gran importancia (datos antropométricos) que ayudan a determinar el adecuado desarrollo físico y fisiológico de un ser humano desde el momento en que nace hasta cuando muere.

La talla y el peso adecuado en una persona determinan su estado físico, el que en general se define **como la medida de capacidad de una persona para realizar una tarea física particular**. Se pueden hacer muchas cosas diferentes porque el corazón y los pulmones están sanos, poseen resistencia, los músculos poseen fuerza y flexibilidad y el conjunto armónico del cuerpo funciona con equilibrio y coordinación.

Cuando se tiene control sobre la talla y el peso, especialmente en los niños y niñas durante sus tres primeros años de vida, se puede diagnosticar a tiempo problemas de malnutrición o desequilibrios nutricionales por defecto o exceso en la ingesta de alimentos.

Hemos aprendido en guías anteriores que la desnutrición se produce cuando el organismo no recibe la cantidad, variedad y calidad de alimentos necesarios para su normal crecimiento y desarrollo y que ésta se manifiesta por los siguientes signos:

- \* Pérdida de peso
- \* Dificultad para caminar
- \* Estado de ánimo triste
- \* Dificultades para aprender
- \* Poco ánimo para jugar







- \* Decaimiento y poco peso
- \* Cabello débil y quebradizo
- \* Dificultad para ver de lejos

Pero es de vital importancia conocer las causas que ocasionan la desnutrición:

- Cuando la madre embarazada no se alimenta bien, no llegan los nutrientes necesarios al bebé para su completo desarrollo.
- Se suspende tempranamente la leche materna.
- Se tratan inadecuadamente las enfermedades.
- No existen buenas condiciones higiénicas en la vivienda, personas y espacios.

Para evitar la desnutrición en los menores, se deben tener en cuenta las siguientes acciones:

- No negar a los menores el más completo de los alimentos: la leche materna.
- Al alimentar a su bebé, la madre debe estar cómoda y tranquila para que transmita al niño amor, ternura, cariño y alimento.
- Iniciar el control de talla y peso del bebé, con la ayuda de la promotora de salud y registrarlo para que tenga el carné infantil.
- No olvidar la alimentación complementaria del niño.

### **¿CÓMO MEDIR LOS INDICADORES DE TALLA Y PESO?**

Las mediciones del crecimiento deben registrarse a intervalos regulares, para indicar los patrones de crecimiento. Las mediciones de talla y peso, si se obtienen sólo una vez, no se prestan a una interpretación del estado de crecimiento. Los niños por lo general mantienen sus vectores de crecimiento durante los años preescolares y de infancia temprana, aunque estos vectores no están bien establecidos sino hasta después de los dos años de edad, si en ocasiones algunos niños crecen más rápido que otros, seguirán los mismos vectores de crecimiento.

La talla y el peso de un niño deben ser proporcionales, esto se valora mediante el registro del peso para la talla en las gráficas de crecimiento, o la determinación del índice de masa corporal.

Cuando se vigila el crecimiento en los niños se identifican tendencias de gran importancia para el desarrollo. Un peso que aumenta a una velocidad rápida y que se cruza con los vectores de crecimiento sugiere el desarrollo de obesidad. La falta de aumento en el peso o la pérdida de éste durante un período de meses puede obedecer a una mala nutrición, a alguna enfermedad aguda, una enfermedad crónica no diagnosticada o problemas emocionales o familiares importantes.

## EL PESO Y LA TALLA

Para obtener estas medidas, existen ciertos requisitos que se deben cumplir.

Para tomar el peso:

- Tomar el peso con el mínimo de ropa y sin zapatos.
- Quitar todos aquellos objetos o adornos que puedan falsear los datos.
- Las personas deben pararse en el centro de la báscula con la mirada al frente y los brazos caídos sobre los muslos.
- Calibrar la báscula, es decir, que esté en cero.
- Evitar que la báscula esté colocada en un lugar con corrientes de aire.
- Alistar los registros donde se va a anotar.
- Elegir el instrumento adecuado para hacer la toma de los mismos.

Para tomar la talla:

- Alistar los instrumentos: tallímetro, infantómetro o metro y una escuadra.
- Tener a mano papel, lápiz, así como el registro de anotación de datos.
- Colocar el metro en forma ascendente, es decir, el número 1 hacia abajo y el número 100 hacia arriba.



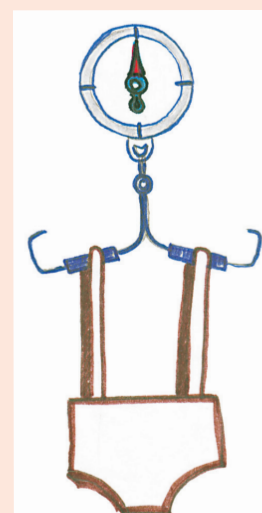
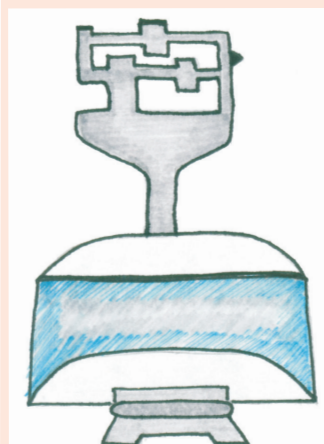
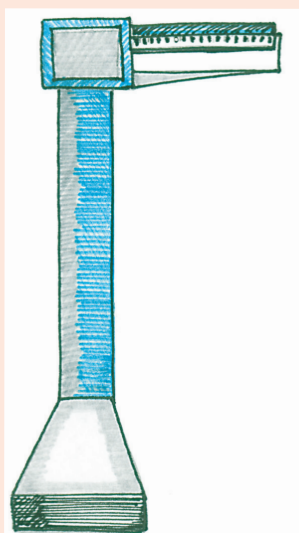


## INSTRUMENTOS PARA PESAR

**Báscula de platillo:** allí se pesa al niño acostado. Es útil para los niños hasta de dos años.

**Báscula de pie:** para pesar niños mayores de dos años, puede ser con plataforma y soporte vertical.

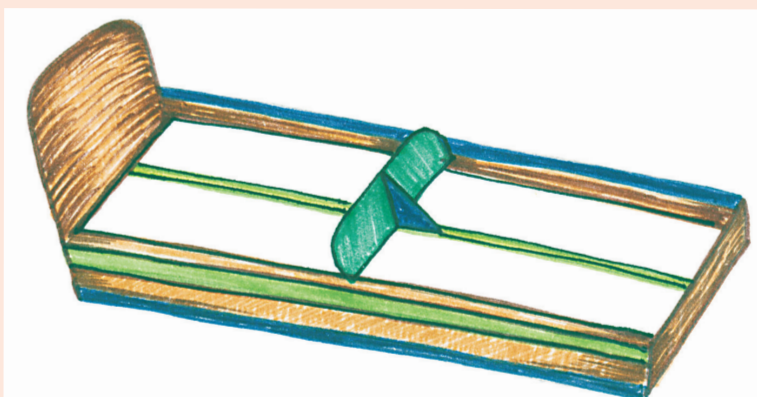
**Báscula de resorte o reloj:** son de colgar y tienen un cuadrante en forma de reloj.



## INSTRUMENTOS PARA MEDIR

Para medir la estatura o talla de un niño se necesita:

**INFANTÓMETRO** (para niños menores de dos años), es una tabla con base fija y otra móvil, con un metro pegado en la mitad que se extiende desde la base fija hacia la base móvil.





Tallímetro, cinta métrica o metro para los niños mayores de dos años. El tallímetro y el metro de la pared deben colocarse en una superficie lisa y homogénea.

Los datos obtenidos de peso y talla se grafican en las rejillas de crecimiento o valores de referencia, en las que se relacionan con la edad de la persona y unas con otras entre sí, para dar información más real, construyendo indicadores del estado nutricional así:

**PESO PARA LA EDAD (P/E)** evalúa el crecimiento general del niño, ya que éste debe ganar peso en la medida en que aumenta su edad.

**TALLA PARA LA EDAD (T/E)** evalúa el crecimiento longitudinal del niño.

**PESO PARA LA TALLA (P/T)** evalúa la armonía en el crecimiento.



**En equipo**

2. Leemos el siguiente estudio de caso para afianzar nuestros aprendizajes

**LAS PREOCUPACIONES DE JUAN POR SU HERMANO MENOR**





El hermano menor de Juan tiene 10 meses y se mantiene enfermo y esto le preocupa demasiado.

Aprovecha la visita de la promotora a la escuela para preguntar:  
Mi hermano menor está enfermo, pero no se de qué: ¿Por qué no me ayuda?  
Claro, Juanito, cuénteme qué le sucede a su hermano – dice la promotora-  
Está muy flaco y lo poco que come lo vomita, se ve muy triste y sin deseos de jugar  
-responde Juan-

Parece que su hermano está desnutrido -afirma la promotora-, vamos a visitarlo.  
La promotora luego de examinar al niño, comprueba que fuera de los signos descritos por Juan, el niño tiene los ojos hundidos, su piel no tiene elasticidad y sufre permanentemente de gripa.

Juan, su hermano está sufriendo de desnutrición avanzada. Vamos a darle un buen tratamiento para su recuperación.

Primero le dice a su mamá, que por ningún motivo le suspenda la leche materna; y que además, deben darle una alimentación variada y nutritiva.

Juan afirma:  
Le daremos sopas de granos, hortalizas, huevos, verduras, jugos, con los productos de la cosecha.

Es necesario que usted y su hermano jueguen con él, le demuestren amor y le ayuden a dar los alimentos. Con su ayuda, se recuperará más pronto.  
Está bien señora- anota Juan.

Dentro de un mes lo llevan al puesto de salud, para un segundo chequeo- afirma la promotora.

*Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.*

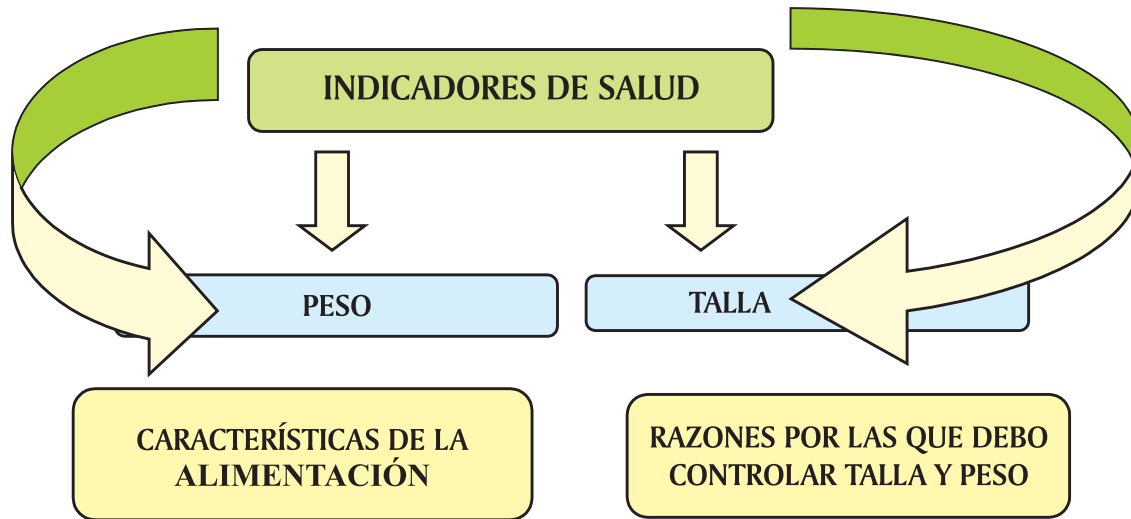
# C

## actividades de práctica



**Solo**

1. Con base en los aprendizajes adquiridos, elaboro en mi cuaderno un mapa conceptual sobre indicadores de salud. Puedes tener como referente el siguiente gráfico, en ella debes completar los datos.



**En equipo**

2. Analizamos la tabla que nos presenta indicadores de talla y peso, escribimos en nuestros cuadernos el correspondiente análisis hecho, ¿a qué conclusiones hemos llegado?

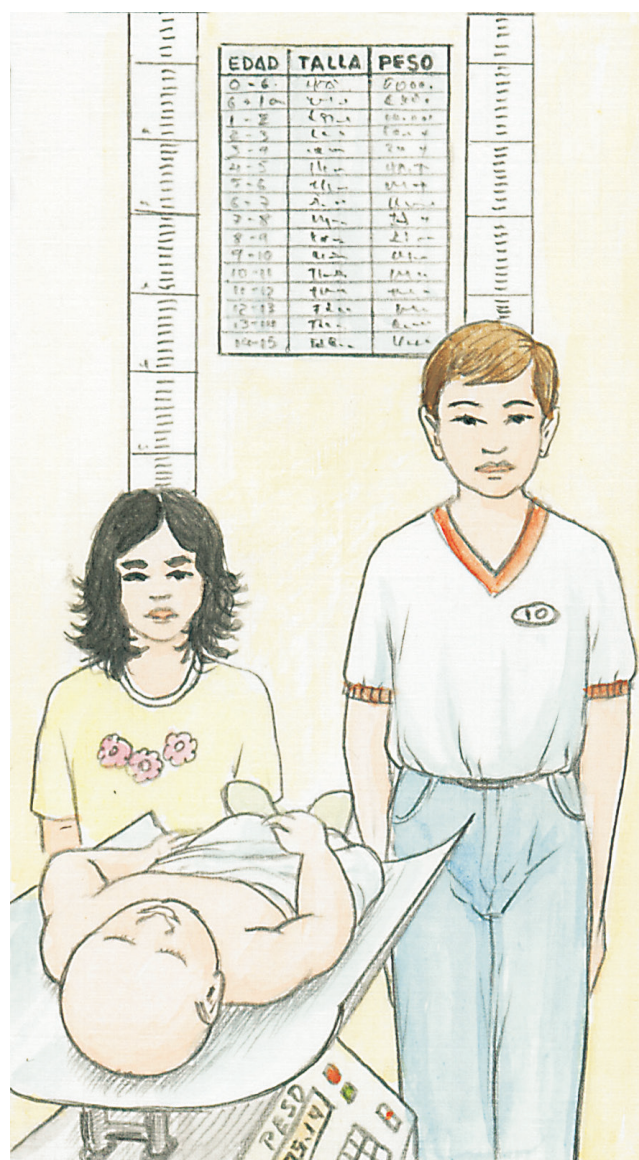




Solo

3. Escribo en mi cuaderno y con mis propias palabras el significado de:

- TALLA
- PESO
- VECTOR
- DESARROLLO FÍSICO
- DESARROLLO FISIOLÓGICO



Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.





# D

## actividades de aplicación



### Con mi familia

1. Pedimos a nuestros padres que nos relaten historias de personas de la familia que se hayan visto muy enfermas o hayan muerto pequeñas, para ello les preguntamos:

- ¿Qué edad tenía cuando enfermó o murió?
- ¿Cuál fue la enfermedad que le diagnosticaron?
- ¿Fue atendido por personal especializado?
- ¿Creen ustedes en este momento que esa muerte se hubiera podido evitar?

Registro todas las respuestas en mi cuaderno en forma de historia para que sea socializada en las próximas actividades de conjunto.



### Nuestro proyecto

2. Recordemos nuestro proyecto de grado 8° **JÓVENES EN ACCIÓN REALIZANDO MEDICIÓN**. Ya en esta etapa del proyecto hemos realizado varias actividades, entre ellas:

- Planteamiento del proyecto
- Acercamiento a las familias objeto
- Diligenciamiento de fichas
- Talla y peso a los miembros de las familias







- Campañas sobre importancia de los alimentos y en especial de la leche materna.
- Importancia de los alimentos funcionales

Con base en todas las actividades, que ya se han desarrollado se pide al profesor ayuda para evaluar las fortalezas y debilidades de todas las acciones ejecutadas hasta el momento.

*Presento las actividades desarrolladas al profesor para que valore los aprendizajes.*

