

TRABAJO PRÁCTICO PARA 4° 5° y 6° AÑO

PERÍODO: desde el 23/06/20.

FECHA DE ENTREGA: 26/06/20.

CONTROLAMOS NUESTRO ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

¿Qué es?

El índice de masa corporal (IMC) es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo.

¿Cómo se calcula?

El IMC es una fórmula que se calcula dividiendo el peso, expresado siempre en Kg, entre la altura o talla al cuadrado (siempre en metros). La fórmula sería:

$$\frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2}$$

Para poder sacar este índice deberán tomarse el peso en una balanza confiable, y tomarse la talla midiéndose con una cinta métrica. Es importante saber que para pesarse deben hacerlo con la ropa más liviana que puedan y sin ningún tipo de calzados para que sea lo más exacto posible. Para tomarse la talla deberán medir su altura parándose de manera recta contra una pared apoyando todo el pie en el suelo (sin levantar los talones), sin utilizar ningún tipo de calzado y midiendo hasta donde llega la parte superior de la cabeza, anotando el número exacto en el que fijan la marca.

Hagamos un ejemplo con número imaginarios. Supongamos que su peso es de 68,450 kg y su talla es de 1,73 mts. La fórmula sería la siguiente:

$$\frac{68,450}{1,73 (2)} = \frac{68,450}{1,73 \times 1,73} = \frac{68,450}{2,9929} = \mathbf{22,870}$$

El índice de masa corporal (IMC) para ese ejemplo sería de 22,870 el cual deberán comparar en el siguiente cuadro para determinar la condición en la que se encuentran.

Índice de Masa Corporal	Tu rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 – 15.9	Delgadez severa
16 – 18.4	Delgadez
18.5 – 24.9	Peso Saludable
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad Moderada
35 – 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad muy severa (obesidad mórbida)

El objetivo de éste trabajo es complementar los trabajos anteriores de alimentación, hidratación, fuentes de energía y dieta. Con este trabajo tendrán una idea más precisa de la situación de cada uno en lo que respecta a la cantidad de grasa corporal que poseen y a la necesidad o no de cuidarse en la dieta. Es importante saber que si estamos en un IMC aceptable, no necesitamos hacer dieta, en cambio si estamos en el rango del sobrepeso o de la delgadez, debemos pedir asesoramiento a un profesional. No olvidemos todo lo que estudiamos en el trabajo anterior con respecto a la dieta ya que es muy importante de tener en cuenta, ya que una buena alimentación no solo nos proporcionará una buena estética, sino que también nos brindará una buena salud, que en definitiva, es lo más valioso. Aparte quiero destacar que en cualquier caso es importante mantener una actividad física permanente.

Una vez calculado el IMC deberán enviarme una foto de la hoja donde realizaron el cálculo para controlar que hayan hecho correctamente.

Recuerden continuar con las rutinas de los ejercicios establecidos y enviar la foto del cuadro de autoevaluación!!!!