



FÍSICA Y SALUD
Emma Espinoza Correa
Lautaro, Lautaro
Fono: 547 politecnicoliceoc52@gmail.com

Estudiante:	Curso: 3°	Fecha: 17 al 28 de agosto 2020	Profesora: Valeria Garrido
OA3 Objetivo de la clase: Conocen el IMC y lo utilizan para realizar un plan de evaluación para detectar sus avances y progresos durante este periodo			

¿Qué es el IMC?

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador para determinar si el peso de una persona es saludable de acuerdo con la altura que posee. Se usa para evaluar el estado nutricional en que se encuentra una persona, estableciendo si ésta se encuentra bajo peso, normal, con sobrepeso u obesidad.

¿Cómo se calcula el IMC?

Calcular el IMC es bastante simple. Como se mencionó anteriormente, este indicador correlaciona el peso con la altura, estableciendo que el IMC es el peso en kilogramos (kg) dividido en la altura en metros (m) elevado al cuadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2 \text{ (m)}}$$

Interpretación de los resultados del IMC:

La siguiente tabla expresa la clasificación de los resultados del IMC.

Clasificación	IMC (Kg/m ²)	Riesgo
Normal	18.5 - 24.9	Promedio
Sobrepeso	25 - 29.9	Aumentado
Obesidad grado I	30 - 34.9	Moderado
Obesidad grado II	35 - 39.9	Severo
Obesidad grado III	Más de 40	Muy Severo

Ejemplo: Josefina tiene 17 años, tiene un peso de 58 kilos y mide 1,60 metros, su IMC corresponde a **22,7**, encontrándose en un peso normal.

ACTIVIDAD:

Calcula el IMC usando los datos de tu altura y peso corporal, clasificando sus resultados y realizando plan de evaluación durante este periodo.