

Índice de Masa Corporal

Materiales

- Internet
- Cuaderno y bolígrafo

Contenidos

- Ecuaciones
- Paso de unidades de medida
- Interpretación de gráficas
- Porcentajes
- Media

Preguntas iniciales:

- ¿Cómo se puede saber el peso recomendado para una persona?
- ¿De qué depende ese peso?

El índice de masa corporal es una fórmula que te indica si tienes el peso adecuado para tu edad y estatura. Sólo es válido para mayores de 18 años.

Actualmente, **esta fórmula está cayendo en desuso porque se está viendo que el IMC no hace diferencia entre la grasa corporal y la muscular**, lo que hace que no sea muy exacto. “Un deportista o un culturista van a tener siempre un sobrepeso si tenemos en cuenta su peso respecto a la altura, pero no tienen los problemas de salud que tiene una persona obesa. Esta última tiene problemas debido a la cantidad de grasa que tienen, no por el peso”. La cantidad de grasa marca mejor nuestro estado de salud.

El IMC es una fórmula que se calcula dividiendo el peso, expresado siempre en Kg, entre la altura, siempre en metros al cuadrado. Una cosa importante es **que no se pueden aplicar los mismos valores en niños y adolescentes que en adultos**. “Para calcular el IMC en niños se utilizan los percentiles. Estos son una media en los que se establece el peso del niño y se le relaciona con sus iguales de edad y sexo, dentro de la misma área; y si está en la media, tiene un peso adecuado; si está por encima, habría un percentil alto, por lo que tendrían obesidad, y si está por debajo, se calificaría como un bajo peso”

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)

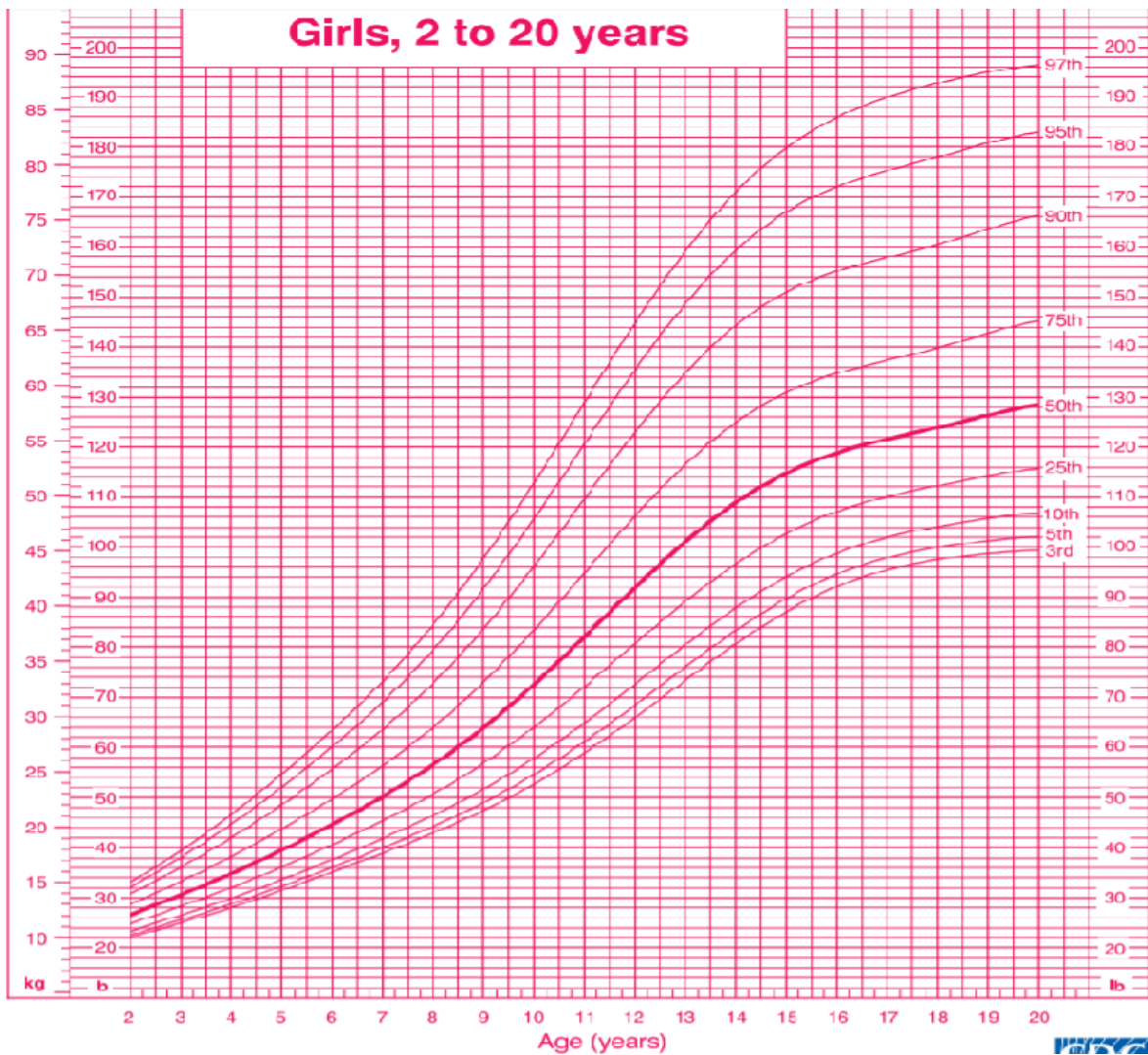
Cada alumno calculará el IMC de los siguientes individuos y determinarán su grado de obesidad o delgadez:

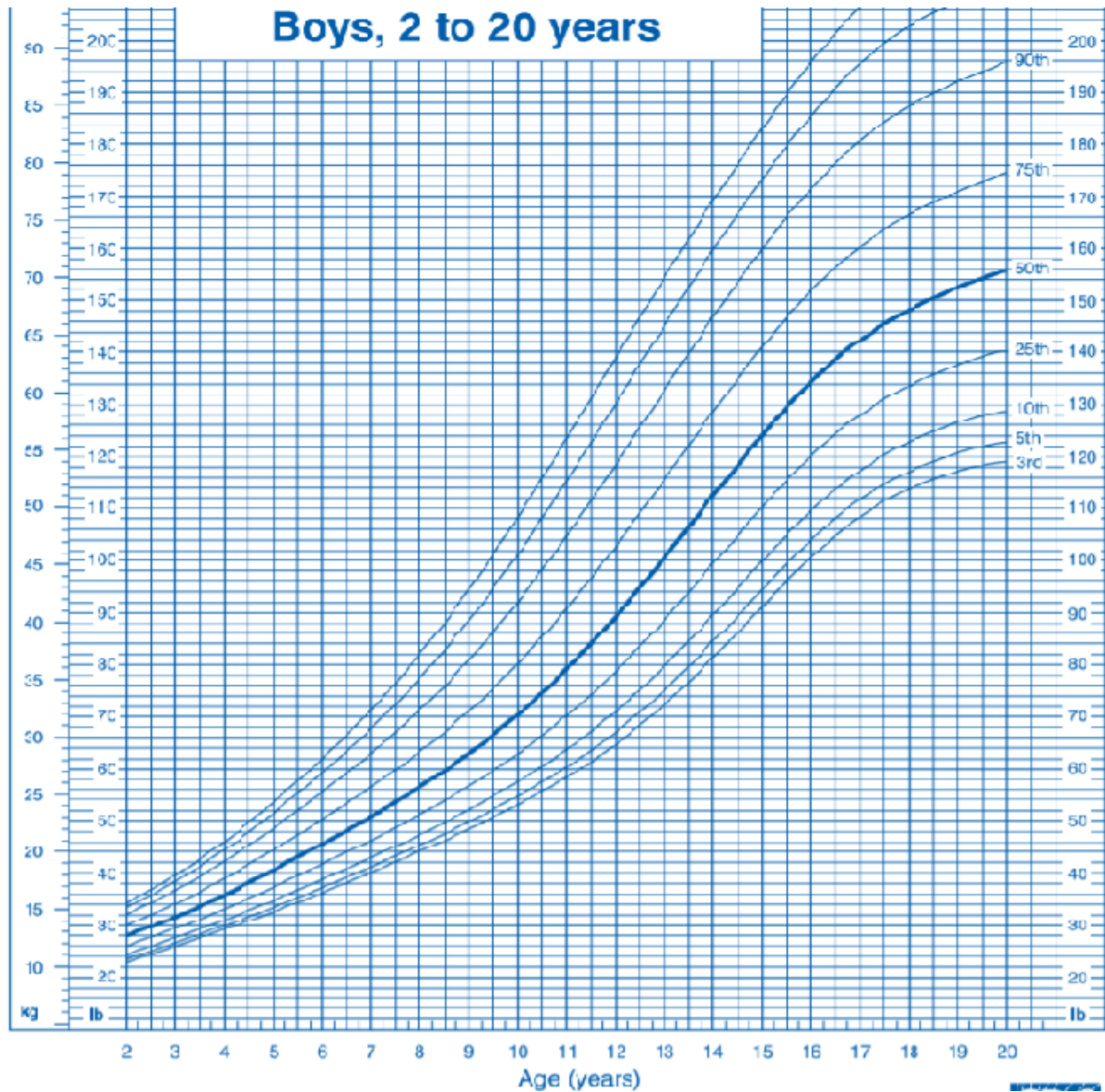
Nº1: Peso 58000 g, altura 1,78 m edad 38 años

Nº2: Peso 76 kg, altura 160 cm edad 43 años

Nº3: Peso 440 hg, altura 15,3 dm edad 25 años

En las siguientes gráficas se expresa por sexo y edad, el peso óptimo, (es la función más destacada). Comprueba si estás por encima o debajo de la media.





Los alumnos realizarán una encuesta de su IMC, calculando la media y representando con porcentajes los resultados obtenidos. Se compararán con la media española. Para ello buscarán información sobre el IMC medio de adolescentes con su edad españoles.

Preguntas finales:

- ¿Qué conclusiones obtienes sobre el IMC medio de la clase?
- ¿Es un resultado representativo?
- ¿Qué podemos hacer para mantener el peso recomendado?