

**Educación física y salud**  
**Daniela Acevedo Moya**  
**Octavo básico**

**Guía n° 1 I.M.C.**

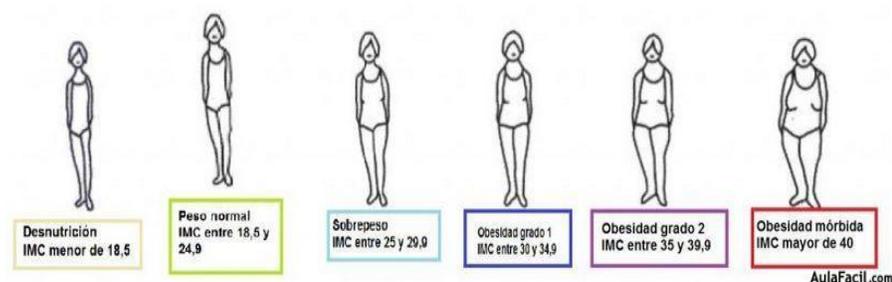
**Objetivos**

- Reconocer IMC y relacionar su estado físico.

**NOMBRE:** \_\_\_\_\_ **CURSO:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

- Índice de masa corporal es la Medida que relaciona el peso del cuerpo con la altura. A veces, se usa el IMC para medir la cantidad total de tejido graso del cuerpo y comprobar si una persona tiene un peso saludable. El exceso de grasa en el cuerpo se vincula con un mayor riesgo de padecer de algunas enfermedades, incluso enfermedades del corazón y algunos cánceres.
- El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.
- En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.
- Se calcula, el peso,(en kilos), dividido por la altura(metros) al cuadrado:

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA}^2}$$





1.-Calcula el I.M.C en los siguientes casos

NOMBRE	PESO	ESTATURA	IMC	Clasificación. (Desnutrición, peso normal, sobrepeso, obesidad1, obesidad2, obesidad mórbida).
1	65	1.55		
2	40	1.60		
3	71	1.70		
4	95	1.80		
5	90	1.70		
6	88	1.40		
7	40	1.61		
8	65	1.66		
9	84	1.70		
10	88	1.78		

2.-calcula tu propio IMC

PESO:	ESTATURA:	IMC:
-------	-----------	------

3.-Grafica la tabla anterior:



4.- Según la tabla anterior, responde:

a.- ¿Quiénes se encuentran en un peso normal?

b.- ¿Quiénes están bajo peso?

c.- ¿Quiénes están con sobrepeso?

d.- ¿Quiénes tienen algún nivel de obesidad?

e.- ¿Nombra y relaciona las enfermedades que están asociadas al sobrepeso y obesidad?

f.- ¿Cuál es la razón por la que se produce el sobrepeso y obesidad?

g.- ¿Qué consecuencias puede tener en mi salud tener un IMC elevado?