

Departamento de Educación Física

## GUÍA VIDA SALUDABLE NIVEL 3°y 4° Medio

### “INDICE DE MASA CORPORAL”

Respeto – Responsabilidad – Resiliencia – Tolerancia

Correo: [Edfisicacestarosa@gmail.com](mailto:Edfisicacestarosa@gmail.com)

Nombre.....Curso.....

“LEER Y RESPONDER LAS PREGUNTAS EN FORMA COMPLETA”

**OBJETIVO:** Evaluar la composición corporal y registrar tus resultados, ya que es un elemento indispensable para determinar la salud de las personas y así poder formular recomendaciones nutricionales y prescripciones de ejercicios.

A continuación aprenderás a clasificar tu relación peso-talla, aplicando la siguiente fórmula:

I.M.C.=Índice de Masa corporal.

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

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

Este coeficiente obtenido de la división del peso de una persona por el cuadrado de su altura nos proporciona un valor para aplicar a la siguiente tabla:

Clasificación	IMC (Kg/m <sup>2</sup> )	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

Fuente: OMS (Organización Mundial de la Salud)

Para hacer un plan de entrenamiento físico y mantener o mejorar tu salud lo ideal es estar en 'Peso Normal.

Ahora realiza tu clasificación:

Aplica la formula →

I.M.C.=P/ H<sup>2</sup>

Peso.....

Talla.....

REGISTRA TUS RESULTADOS DE CLASIFICACIÓN.....

## COMO CONTROLAR TU PULSO (frecuencia cardiaca)

El pulso arterial es un excelente indicador de la intensidad del ejercicio: por un lado, indica si el cuerpo trabaja bastante fuerte como para mejorar su forma física; y por otro, nos estamos excediendo en el ejercicio.

---

## CALCULO DEL PORCENTAJE DE GRASA

Para saber el % de grasa de tu cuerpo debes medir con una cinta métrica el contorno de la cintura y dividirlo por el contorno de la cadera.

La formulación para su cálculo es: **% de GRASA = cm de cintura / cm de cadera**

Si el valor obtenido está entre 0,64 y 0,85 está muy bien, continúa con tu alimentación y actividad. Si tu IMC es menor de 25 pero tu % de grasa está por encima de 0,85, haz deporte para eliminar los michelines y la flacidez. El caso contrario, cuando tienes un IMC mayor de 25 pero te encuentras dentro de los márgenes de % de grasa indicaría que seguramente tienes una musculación muy desarrollada (deportistas) y que por lo tanto no estás gordo. Atención a la distribución de la grasa, diferente de hombres a mujeres. En los hombres el tejido graso se localiza en el tórax y abdomen, mientras que en las mujeres se localiza preferentemente en nalgas y muslos.

De acuerdo a resultados obtenidos.

1.- ¿En qué nivel te encuentras?

2.- ¿Por qué es importante saber el peso?

3.- ¿Cuánto es lo normal de I.M.C.?

4.- Según tus palabras: ¿Cómo podrías definir los siguientes términos?

a)- Obesidad.....

b)- Anorexia.....

c) obesidad mórbida.....

5.- ¿Qué aprendiste ?