

**Objetivos:**

- Ayudar a mis compañeros de equipo a conocer entre qué valores está su peso ideal
- Conocer distintas formas de hacer cálculos: manual, analógico y digital, y distintos instrumentos.
- Valorar el uso de las matemáticas para mejorar nuestra salud.

**¿Qué vamos a hacer?**

- A partir de la altura de una persona buscaremos cuál es su intervalo de peso ideal.
- Nos basaremos en que el IMC de una persona de 15 años debe estar entre 17 y 24 (tablas Cole & Lobstein)
- Utilizaremos nuestros conocimientos de álgebra, la calculadora y una regla de cálculo o un nomograma.
- Analizaremos si lo que aprendemos en clase es útil para tener una vida saludable.

**El IMC**

**El IMC** (índice de masa corporal o índice de Quetelet) es un valor obtenido al dividir el peso de una persona (en kg) entre su altura (en metros) al cuadrado.

$$\text{IMC} = p / a^2$$

La interpretación del resultado indica si tenemos un peso bajo, normal o sobrepeso, no el igual para niños o adultos, ya que la composición corporal varía mucho con la edad, por eso se utilizan unas tablas estadísticas que nos guían en la comparación.

En esta actividad trabajaremos con **la altura y el IMC para obtener el peso ideal**.

**TAREA**

1. Escribe en esta tabla tu nombre y tu altura en metros.
2. Elige un compañero de equipo del país vecino y calcula su intervalo de peso ideal de forma analógica (regla, nomograma ...), digital (calculadora) y manual.
3. Comprueba tu intervalo, si es correcto felicita a tu compañero, y si no lo es ayúdale a revisarlo.
4. Opina sobre la actividad

EQUIPO Nº ...			
NOMBRE	ALTURA en metros	Intervalo peso ideal IMC entre 17 y 24	Hecho por
		[.... , ....]	

[Descarga la regla](#) uso de la regla de cálculo <https://comacinco.blogspot.com.es/>

Fuente: [https://nutricionpersonalizada.wordpress.com/2010/11/09/nomograma\\_indice\\_masa\\_corporal/](https://nutricionpersonalizada.wordpress.com/2010/11/09/nomograma_indice_masa_corporal/)

