



Nombre del alumno (a): Maricela Álvarez Ton

Nombre del Prof: Mtra: Elvi Guadalupe Pilicastro Flores

Licenciatura: Enfermería

Materia: Nutrición Clínica

Nombre del trabajo: Investigación MC

IMC.

Índice de Masa Corporal; es un método que los especialistas, médicos y nutricionistas utilizan si una persona tiene un peso saludable, este indicador tiene en cuenta la altura y el peso de una persona para determinar los niveles de grasa que permite detectar algunos tipos de enfermedades, se asocia regularmente con las enfermedades es un indicador preciso la genética y el estilo de vida, indicador como la presión arterial, azúcar en la sangre, los niveles de colesterol.

FORMULA:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kilogramos)}}{\text{Estatura (Metros)}}$$

Mujer de 44 años con un peso de 71.100 kg y una talla de 1054 cm.

$$\text{IMC} = \frac{71.100 \text{ Kg}}{1.54 \text{ (m)} \times 1.54 \text{ (m)}} = \frac{71.100}{2.3716} = 29.979$$

¿Para usted de acuerdo al IMC en qué grado de obesidad se encuentra? **Está en el grado de sobrepeso (Pre obeso).**

Le recomendaría a limitar el consumo de alimentos que contengan azúcares y grasas estos alimentos hace que aumente el peso ; realizar un ejercicio frecuentemente y la más importante comer frutas y verduras varias veces al día así como teniendo una comida Variada Equilibrada y Suficiente, o también poner una lista de cantidad de cada alimento de que se vaya consumir como por ejemplo en vez de comer un pan se recomienda comer 8 galletas marías , menos tortilla, etc ; y de igual manera se le recomienda tomar agua ayuda a eliminar la grasa tomando mínimo 8 vasos al día que es lo más importante en el cuerpo, no tomar refresco u otras cosas que traigan calorías de igual manera mantener controlada el estrés esto hay la posibilidad que se aumente de peso.

Bibliografía.

Formula IMC. CDC 24/7: Salvamos vidas. Protegemos a la gente TM.