

TIRO Y TIPOS DE TIRO



El índice de masa corporal (IMC) sirve para medir la relación entre el peso y la talla, lo que permite identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos.

La forma para calcularlo es la siguiente: se divide el peso de una persona en kilos, entre el cuadrado de su talla (estatura) en metros.

$$(\text{kilogramos}) \div (\text{estatura en metros cuadrados}) = \text{IMC}$$

Ejemplo:

Si el peso de una persona es de 75 kilos y su talla es de 1.68 metros, se calcula así:

$$(75 \text{ Kg}) \div (1.68 \text{ al cuadrado})$$

$$(75 \text{ kg}) \div (2.8224 \text{ m}) = 26.57$$

El IMC de esta persona es de 26.57

Una vez que se obtiene el cálculo del índice de masa corporal con la siguiente tabla se puede interpretar la condición en la que se encuentra la persona.



Con el cálculo anterior del IMC = 26.57, identificamos el rango en el que se encuentra siendo este de 25.00 a 29.99 lo que significa que esta persona tiene sobrepeso.

Referencia:

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (2018) ¿Qué es el índice de masa corporal?

Gobierno de México. Recuperado de: <https://www.gob.mx/issste/articulos/que-es-el-indice-de-masa-corporal>