

## “Sobrepeso, obesidad y diabetes”.

### Actividad 3 “Índice de masa corporal”.

El índice de masa corporal, al igual que el índice cintura - cadera son esenciales para diagnosticar problemas de sobrepeso y obesidad, también nos indican el riesgo que tiene una persona de desarrollar enfermedades como diabetes e hipertensión, es importante saber cómo calcular este índice tanto en adultos como en niños, si lo hacemos con nuestros hijos o familiares más cercanos podremos detectar a tiempo los factores de riesgo que amenazan la salud de nuestros seres queridos.

Como tercera actividad deberán leer de la página 14 a la página 26, realizar el ejercicio de cálculo del IMC de sus hijos, esposo (a), o algún familiar cercano y anotarlo en una hoja, dicha hoja deberán traerla para su próxima medición de control.

Adjunto un link muy interesante que vale la pena revisar, así como una calculadora de IMC. <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/calculaimc>

