



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE CONOCER MI INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Mantener buenos hábitos alimenticios puede ayudar a evitar diferentes tipos de enfermedades es por eso la importancia de conocer el Índice de Masa Corporal (IMC) donde es una medida que se utiliza para determinar si una persona tiene un peso saludable en relación con su altura. Es una herramienta importante para evaluar el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el peso, como la obesidad, la diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y ciertos tipos de cáncer. El IMC es una herramienta importante para evaluar y prevenir problemas de salud relacionados con el peso, así como para guiar a las personas hacia un estilo de vida más saludable.

Duración: 12 horas.

Material de formación: para el desarrollo adecuado de las evidencias el aprendiz debe apropiarse los contenidos del componente formativo: Actividad física y hábitos de vida saludables.

Evidencias: a continuación, se describen las acciones y las correspondientes evidencias que conforman la actividad de aprendizaje:

Evidencia: Cartilla sobre el IMC (Índice de Masa Corporal)

El objetivo de esta evidencia consiste en diseñar un ebook o cartilla digital, este debe contener video, imágenes, texto de 6 páginas y máximo de 10 páginas donde estén los elementos que le permitan establecer hábitos para lograr un estilo de vida saludable, para lograr esto se propone que el recurso construido dé respuesta a las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los factores a considerar para calcular las necesidades energéticas diarias de una persona?

¿Qué cantidad de calorías necesita el cuerpo diariamente y cómo se obtienen a través de la ingesta de carbohidratos, proteínas, grasas, bebidas y otros nutrientes?

¿Qué variables pueden afectar estos aportes?

¿Qué otros aspectos influyen en la adopción de un estilo de vida saludable a partir de un IMC en obesidad?



**Centro de Electricidad
y Automatización Industrial**
Regional Valle



Se recomienda el uso de la siguiente caja de herramientas para la elaboración de un ebook o cartilla digital IMC

<https://bookcreator.com/>

Lineamientos generales para la entrega de la evidencia:

Producto a entregar: un ebook o cartilla digital IMC

Formato: PDF.

Extensión: libre.

Para hacer el envío de la evidencia remítase a la semana 6 y suba su evidencia en formato PDF