**Metodología Quiero Vivir Sano**

**Medición del Índice de Masa Corporal**

**Nombre**: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Apellidos:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Edad**: \_\_\_\_\_\_\_ Dirección: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**IMC**: *índice de masa corporal*

****1era semana**

Estatura: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ *(Centímetros)* Peso: \_\_\_\_\_\_ (*Kilogramos)*

IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Peso Ideal: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**2da Semana**

Peso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Kilogramos)*

IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3era semana**

Peso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Kilogramos)*

**IMC:** *al peso (Kg) entre la altura (Mt) la cuadrado medida en metros*

IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4ta semana**

Peso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Kilogramos)*

IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 IMC menos de 18,5 es por debajo del peso normal.

 IMC de 18,5-24,9 es peso normal

 IMC de 25,0-29,9 es sobrepeso.

 IMC de 30,0-34,9 es obesidad clase I.

 IMC de 35,0-39,9 es obesidad clase II.

 IMC de 40,0 o mayor es obesidad clase III, grave (o mórbida).

 IMC de 35,0 o mayor en la presencia de al menos una u otra morbilidad significativa es también clasificada por algunas personas como **obesidad mórbida**.

**5ta Semana**

Peso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Kilogramos)*

IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**6ta semana**

Peso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Kilogramos)*

IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**7ma semana**

Peso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Kilogramos)*

IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8va semana**

Peso: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (*Kilogramos)*

IMC: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Observaciones; \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_