

Índice de Masa Corporal

La forma más común de averiguar si usted tiene sobrepeso u obesidad es calcular el índice de masa corporal (IMC). El IMC es una estimación de la grasa corporal y un buen indicador de su riesgo de enfermedades que se producen con más grasa corporal. Cuanto más alto sea su IMC, mayor es el riesgo de la enfermedad. El IMC se calcula a partir de su altura y peso.

Índice de Masa Corporal para los adultos

En primer lugar, busque su estatura en la columna de la izquierda. A continuación, se mueven a través de la fila para encontrar su peso. Una vez que hayas encontrado tu peso, pasar a la parte superior de esa columna. Este número es su IMC.

IMC	
18.5 - 24.9	Normal
25.0 - 29.9	Sobrepeso
30.0 - 39.9	Obeso
40.0 y por encima	Obesidad Extrema

IMC	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
4' 10"	100	105	110	115	119	124	129	134	138	143	148
5' 0"	107	112	118	123	128	133	138	143	148	153	158
5' 1"	111	116	122	127	132	137	143	148	153	158	164
5' 3"	118	124	130	135	141	146	152	158	163	169	175
5' 5"	126	132	138	144	150	156	162	168	174	180	186
5' 7"	134	140	146	153	159	166	172	178	185	191	198
5' 9"	142	149	155	162	169	176	182	189	196	203	209
5' 11"	150	157	165	172	179	186	193	200	208	215	222
6' 1"	159	166	174	182	189	197	204	212	219	227	235
6' 3"	168	176	184	192	200	208	216	224	232	240	248
Altura	Peso - Medida con la ropa interior, pero sin zapatos.										

Fuente: EE.UU. Departamento de Salud y Servicios Humanos, Institutos Nacionales de Salud, Instituto Nacional del Corazón Pulmón y Sangre. www.nhlbi.nih.gov