¡Toma acción!

¿Por qué es importante conocer el IMC?

Este número sirve como guía para evaluar el estado de salud de las personas con relación a su peso.

El IMC y el por ciento de grasa corporal están relacionados con los riesgos asociados a la obesidad:

- Diabetes
- Presión arterial elevada
- Colesterol alto
- Enfermedades del corazón
- Síndrome metabólico
- Algunos tipos de cáncer

Para mantener un peso saludable es importante realizar **actividad física** y llevar una **alimentación** balanceada.

Referencia:

Guías de la Asociación Americana del Corazón.
Revisadas en enero 2013.

Secretaría Auxiliar para la Promoción de la Salud

Departamento de Salud

Tel. 787-765-2929 Ext. 4103, 4104, 4110

www.salud.pr.gov

Programas

División de Control de Tabaco y Salud Oral

División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas

- Programa para la Prevención y Control de Diabetes
- Programa de Asma
- Programa de Automanejo de Condiciones Crónicas
- Programa de Geriatría
- Centro y Registro de Alzheimer
- Programa de Prevención de Cáncer

División de Salud y Bienestar

Internado en dietética

Programa de Promoción y Educación

This publication was supported by the Grant 2B00T009046, funded by the Centers for Disease Control and Prevention. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention.

Revisado: Mayo 2017

GOBIERNO DE PUERTO RICO

Departamento de Salud

CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Edúcate.
¡Conocer es Salud!

¡CONOCE TUS 4 NÚMEROS SALUDABLES!

¿Qué es el Índice de Masa Corporal (IMC)?

El **Índice de masa corporal (IMC) o BMI** [por sus siglas en inglés], es una relación entre el peso y la estatura. El cálculo del **IMC** es un método para evaluar el peso de una persona. Esta medida permite determinar si su peso es saludable.

Clasificaciones según el IMC

Bajo peso	Menos de 18.5
Peso adecuado	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad	30 - 39.9
Obesidad mórbida	Más de 40

Para calcular el índice de masa corporal se utiliza la siguiente fórmula:

$$\frac{\textbf{Peso (libras)}}{\textbf{Estatura (pulgadas)}^2} \times 703$$

También puedes utilizar esta tabla para conocer tu índice de masa corporal (IMC):

Peso	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
Altura																							
5'0"	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
5'1"	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40
5'2"	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39
5'3"	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	38
5'4"	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	37
5'5"	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35
5'6"	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	34
5'7"	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	33
5'8"	16	16	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	32	32
5'9"	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	31	31
5'10"	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30
5'11"	14	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30
6'0"	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	29
6'1"	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28
6'2"	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27
6'3"	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26
6'4"	12	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26

- Bajo peso
- Peso adecuado
- Sobrepeso
- Obesidad
- Obesidad mórbida