

Estilos de vida saludable

Control de peso



SABES QUE ES EL CONTROL DE PESO?

El control de peso es una estrategia para mantenernos sanos y prevenir futuras enfermedades como hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas entre otras.



PARA CALCULAR TU PESO DEBES REALIZAR EL CALCULO Y VERIFICAR EN LA TABLA RESULTADO



$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$



Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

EL RESULTADO FINALMENTE LO BUSCAS EN LA TABLA Y TE DIRA EN QUE CONDICION ESTAS:

- Si su IMC es inferior a 18.5, está dentro de los valores correspondientes a "delgadez o bajo peso".
- Si su IMC es entre 18.5 y 24.9, está dentro de los valores "normales" o de peso saludable.
- Si su IMC es entre 25.0 y 29.9, está dentro de los valores correspondientes a "sobrepeso".
- Si su IMC es 30.0 o superior, está dentro de los valores de "obesidad".