Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Me gustaría conocer mi peso ideal. ¿Existe algún método?

Esta es una duda muy común de los chicos de tu edad. Puede parecer que la respuesta es sencilla, pero la verdad es que no lo es tanto.

Puede haber diferencias según la composición corporal (cantidad de músculo, grasa y hueso). Puede depender de tu genética. Pero también de la actividad física que hagas. Es posible que si haces mucho deporte tengas más peso, por el desarrollo de músculo (que pesa más). Y si no estás en forma y tienes sobrepeso con menos peso es porque tienes más grasa (que pesa menos).

Pero para los médicos y pediatras sí que es posible saber si estás en un peso saludable. Para ello usan el Índice de Masa Corporal o IMC.

Te explicamos brevemente cómo lo calculamos en esta infografía pero conviene que consultes toda la información en nuestro artículo completo pinchando aquí.

¿CÓMO SE CALCULA EL IMC?

El Indice de Masa Corporal es una fórmula que relaciona el peso y la talla. Se calcula: IMC = Peso/ talla2

Ejemplo: Si tu peso es de 45 kilogramos y tu talla de 1.30 m, el IMC será: IMC = 45 / (1.30) 2 = 45 / 1.69 = 26.63

Esta cifra luego se pasa a una tabla de IMC (3) y nos dice tu percentil. Los percentiles se usan para comparar las medidas de una persona respecto a otras de la misma edad o sexo. Así si tienes:

Bajo peso: si estás debajo del percentil 5
Peso saludable: entre el percentil 5 y el 85
Sobrepeso: entre el percentil 85 y el 95
Obesidad: por encima del percentil 95

También permiten comprobar la evolución de tus medidas, si bajas o subes de percentil con la edad.

SI TIENES DUDAS O NECESITAS AYUDA CONSULTA CON TU MÉDICO O PEDIATRA

Y VISITA NUESTRA WEB:HTTP://WWW.FAMILIAYSALUD.ES/SALUD-JOVEN

Descarga la infografía en pdf o pincha la imagen para verla mejor.

Enlaces útiles

1. ¿Cuál es el peso adecuado para mi altura? En kidshealth (español) para adolescentes
2. Vigilamos el peso para prevenir la obesidad. *Familia y Salud*: Recursos para padres. Gráficas de crecimiento

---

Fecha de publicación: 17-12-2013

Última fecha de actualización: 16-09-2018

Autor/es:

- Marta E. Vázquez Fernández. Pediatra. Centro de Salud “Arturo Eyries“. Valladolid

BY NC ND