

---

# ME GUSTARÍA CONOCER MI PESO IDEAL



# ¿CÓMO SE CALCULA EL IMC?

El Índice de Masa Corporal es una fórmula que relaciona el peso y la talla. Se calcula:  $IMC = \text{Peso} / \text{talla}^2$

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.



# EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.



Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

Coma muchas frutas y de todos los colores.



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health  
The Nutrition Source  
[www.hsph.harvard.edu/nutritionsource](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)



Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.

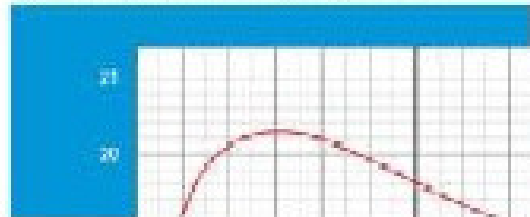
Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)



# GRÁFICAS DE IMC PARA NIÑOS Y NIÑAS

## IMC para la edad Niños

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



## BMI-f

5 to 19 year

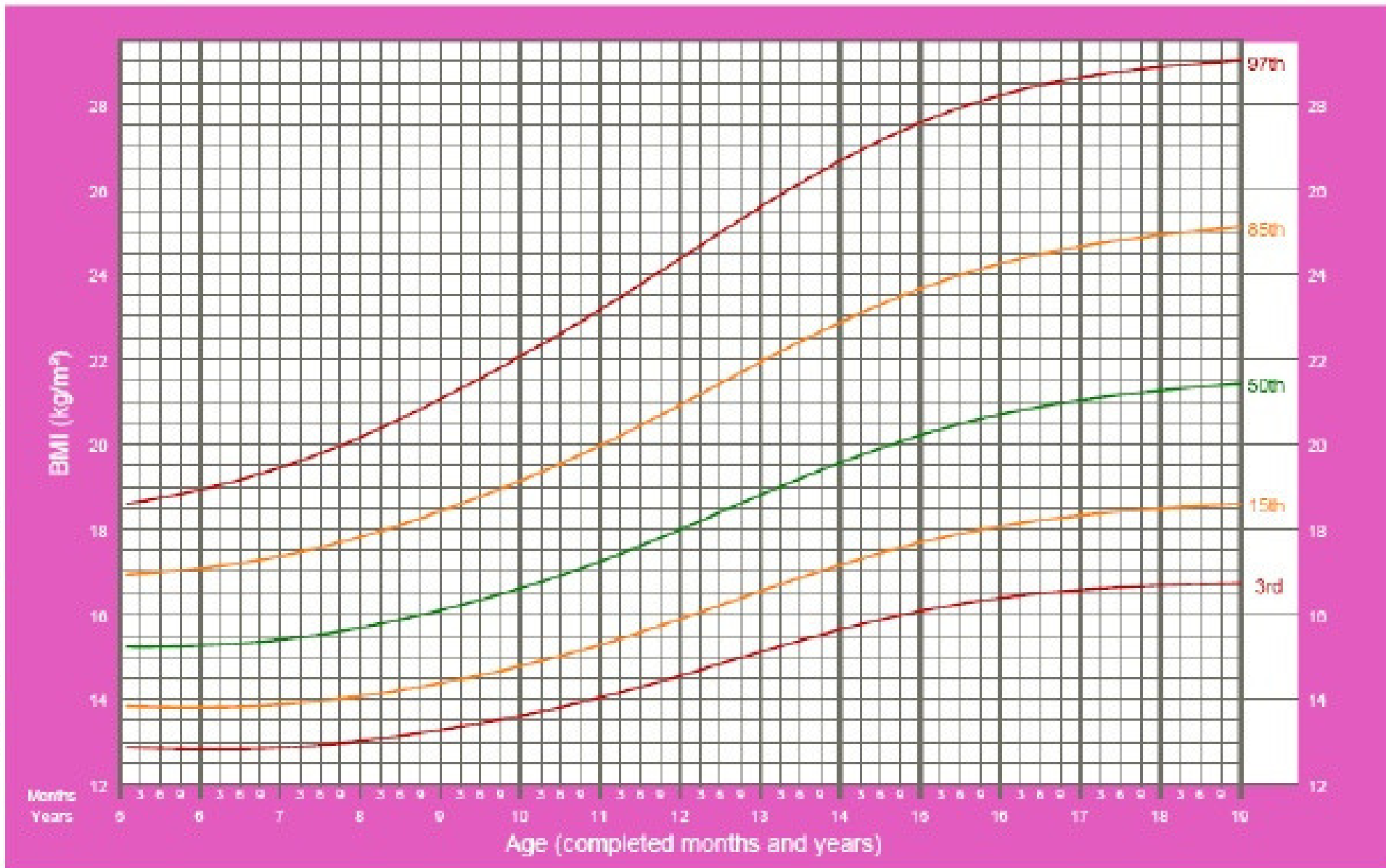
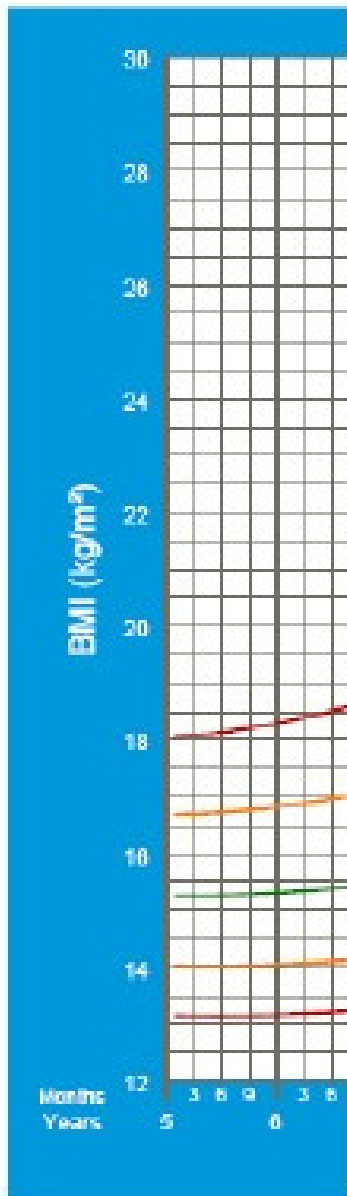
## IMC para la edad Niñas

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



## BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)





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

**Y VISITA NUESTRA  
WEB:[HTTP://WWW.FAM  
ILIAYSALUD.ES/SALUD-  
JOVEN](http://www.familiaysalud.es/salud-joven)**

