
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



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.

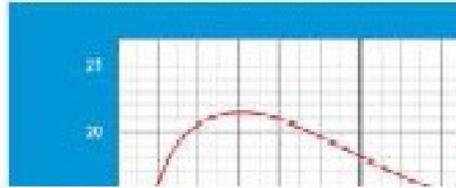
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



GRÁFICAS DE IMC PARA NIÑOS Y NIÑAS

IMC para la edad Niños

Percentiles (Nacimiento a 5 años)



BMI-f

5 to 19 year

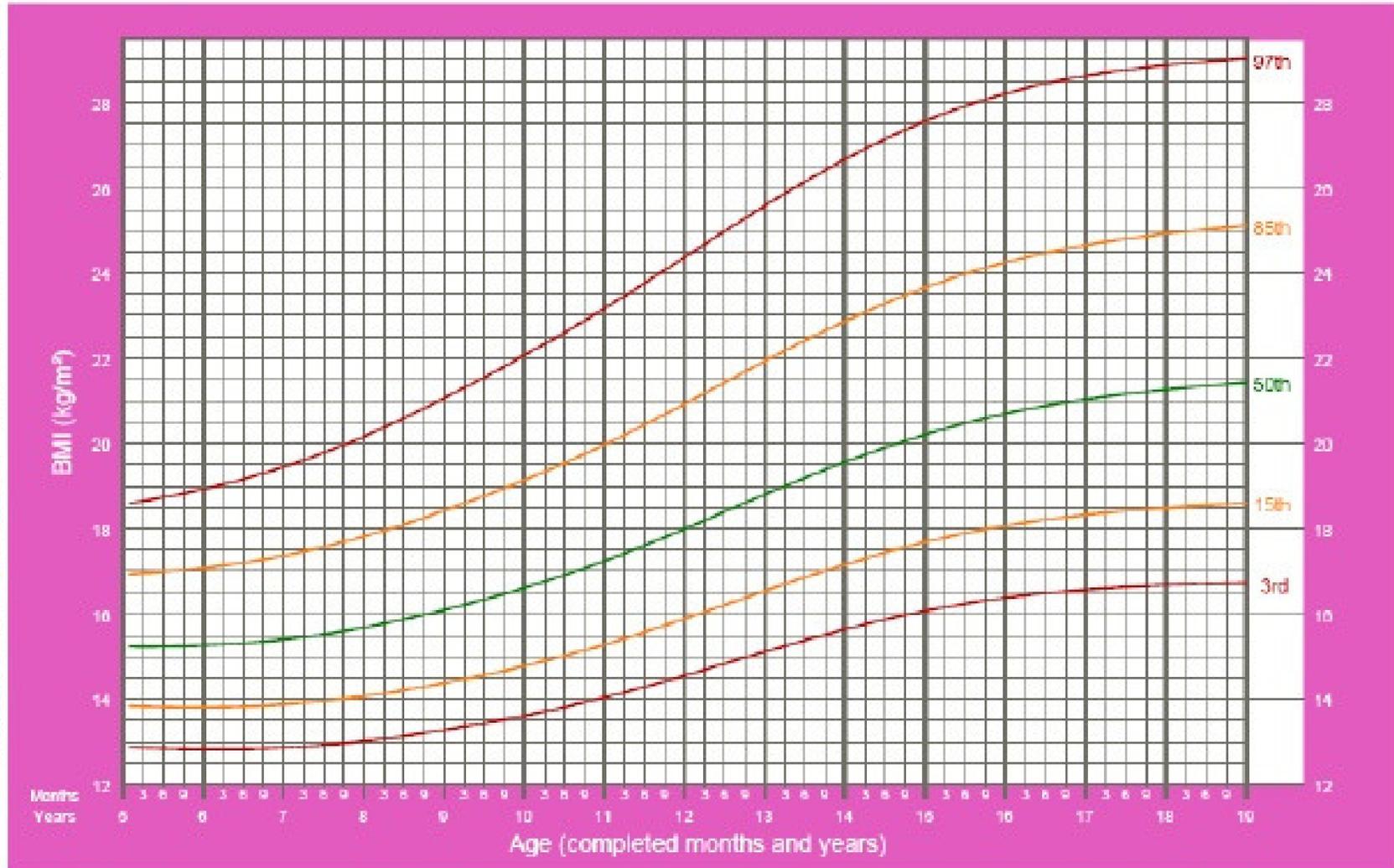
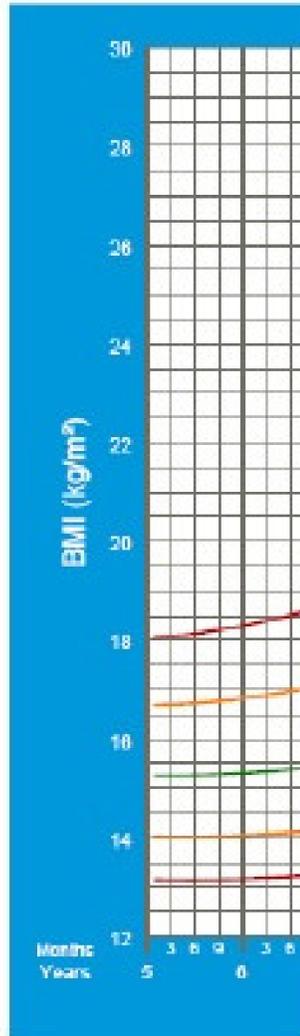
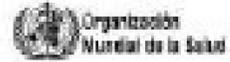
IMC para la edad Niñas

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)**

