

IMC: índice de masa corporal, un indicador de la salud y el estado físico. ¡Muy fácil de calcular!

Como calcular:

1. calculadora en la red del CDC

Enlace: https://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html

2. calcular manualmente usando la siguiente fórmula

$$\text{IMC} = \frac{\text{Masa en kilogramo}}{(\text{altura en metros})^2}$$

Kg = kilogramo, m = metro, lb = libra; in = pulgada

IMC normal: 18,5-25,0

Bajo peso: <18,5

Sobrepeso: 25,0 - 29,9

Obeso: > 30,0

Consecuencias de un IMC anormal:

Demasiado baja: desnutrición

Demasiado alto: cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y degeneración de huesos.

Cómo mejorar el IMC si está demasiado alto:

1. Dieta más saludable: más frutas, verduras y carnes magras. Alimentos menos procesados (refrescos, dulces, comida rápida)

2. Ejercicio: correr, jugar deportes, levantar pesas, etc. ¡Lo que sea!