

IMC



¿QUÉ ES EL IMC?

El IMC o Índice de Masa Corporal es una medida para identificar si tu peso esta en el rango normal o si hay sobrepeso o delgadez y así chequear uno de los espectos que puede afectar tu salud.

“Recuerda que este es solo un estimado para tener en cuenta con otras variables como tu actividad física, descanso y alimentación”

¿CÓMO LO CALCULAS?

Para calcular el IMC solo debes dividir tu peso en kg entre tu estatura en m con la siguiente formula:

$$\text{IMC} = \text{Kg} / \text{m}^2$$

...Y con el resultado revisa la siguiente tabla:



IMC	CATEGORÍA
Debajo de 18.5	Bajo peso
18.5 – 24.9	Saludable
25.0 – 29.9	Sobrepeso
30.0 o más	Obeso