**CATEGORÍAS DE IMC SEGÚN LA OMS**

| **Categoría** | **IMC (kg/m²)** |
| --- | --- |
| Bajo peso | < 18.5 |
| Normal | 18.5 – 24.9 |
| Sobrepeso | 25.0 – 29.9 |
| Obesidad grado 1 | 30.0 – 34.9 |
| Obesidad grado 2 | 35.0 – 39.9 |
| Obesidad grado 3 | ≥ 40.0 |

**🔵 1. Bajo peso (IMC < 18.5)**

**Alimentación recomendada:**

* Aumentar la ingesta calórica de forma saludable.
* Comer 5-6 veces al día (desayuno, media mañana, almuerzo, merienda, cena, snack nocturno).
* Incluir alimentos ricos en proteínas: huevos, pescado, carnes magras, legumbres.
* Añadir grasas saludables: aguacate, frutos secos, aceite de oliva.
* Batidos de frutas con avena o leche entera como snack.

**Ejercicio:**

* Ejercicios de **fuerza/resistencia**: pesas, ejercicios con peso corporal (flexiones, sentadillas).
* Evitar cardio intenso; priorizar entrenamientos de fuerza 3-4 veces por semana.
* Objetivo: aumentar masa muscular.

**Rutina diaria sugerida:**

* Despertarse temprano y hacer un desayuno nutritivo.
* Comer cada 3 horas.
* Realizar una rutina de fuerza por la tarde (45 minutos).
* Dormir al menos 8 horas.

**🟢 2. Peso normal (IMC 18.5 – 24.9)**

**Alimentación recomendada:**

* Dieta balanceada: frutas, verduras, proteínas magras, carbohidratos integrales.
* Controlar porciones y evitar excesos de azúcares y grasas.
* Mantener buena hidratación (agua > 2L/día).

**Ejercicio:**

* Mezcla de ejercicio **aeróbico** (cardio) y **fuerza**.
  + Cardio: 150 min/semana (caminar, correr, bicicleta).
  + Fuerza: 2-3 veces por semana.

**Rutina diaria sugerida:**

* Incluir caminatas o ejercicio físico moderado.
* 3 comidas principales + 2 snacks saludables.
* Dormir entre 7-9 horas.

**🟡 3. Sobrepeso (IMC 25.0 – 29.9)**

**Alimentación recomendada:**

* Reducir calorías: evitar fritos, refrescos, dulces.
* Comer más vegetales, proteínas magras (pollo, pescado) y cereales integrales.
* Evitar comidas procesadas y reducir sal.

**Ejercicio:**

* **Cardio moderado**: caminar rápido, trotar suave, bici – al menos 30-45 min diarios.
* Introducir ejercicios de fuerza 2 veces por semana.
* Aumentar movimiento durante el día (subir escaleras, caminar más).

**Rutina diaria sugerida:**

* Desayuno saludable alto en fibra.
* Ejercicio 5-6 veces por semana.
* Evitar cenar tarde y controlar porciones.
* Hidratación constante.

**🟠 4. Obesidad grado 1 (IMC 30.0 – 34.9)**

**Alimentación recomendada:**

* Plan de alimentación bajo en calorías supervisado por nutricionista.
* Comer lentamente y ser consciente de las porciones.
* Eliminar bebidas azucaradas y comida rápida.
* Preferir cocción al vapor, al horno o a la plancha.

**Ejercicio:**

* Iniciar con **caminar 30 minutos al día**, aumentar gradualmente.
* Ejercicios de bajo impacto (natación, bicicleta estática).
* Incorporar fuerza ligera 1-2 veces/semana.

**Rutina diaria sugerida:**

* Actividad física diaria adaptada.
* Dormir bien (falta de sueño puede aumentar el apetito).
* Planificar comidas con anticipación.
* Evaluación médica y control de presión, glucosa, etc.

**🔴 5. Obesidad grado 2 (IMC 35.0 – 39.9)**

**Alimentación recomendada:**

* Dieta hipocalórica estricta guiada por especialista.
* Reeducación alimentaria: identificar hábitos negativos.
* Evitar snacks, alcohol, pan blanco, postres.
* Introducir más vegetales, proteínas vegetales y frutas con bajo índice glucémico.

**Ejercicio:**

* Comenzar con actividades suaves: caminatas diarias, yoga, ejercicios en silla si es necesario.
* Apoyo profesional (fisioterapeuta, entrenador personal).
* Avanzar gradualmente hacia sesiones más largas.

**Rutina diaria sugerida:**

* Registrar comidas y actividad física.
* Control médico frecuente.
* Apoyo psicológico si hay relación emocional con la comida.
* Establecer objetivos a corto plazo.

**🔴🔴 6. Obesidad grado 3 (IMC ≥ 40.0)**

**Alimentación recomendada:**

* Supervisión médica y nutricional rigurosa.
* Considerar tratamientos médicos (en algunos casos cirugía bariátrica).
* Dieta muy controlada, evitar absolutamente todo tipo de comida procesada o calórica.
* Plan de nutrición personalizada.

**Ejercicio:**

* Actividad física adaptada a las limitaciones físicas actuales.
* Comenzar con ejercicios **en piscina o sentado**, caminatas cortas.
* Trabajo progresivo con profesionales.

**Rutina diaria sugerida:**

* Evaluaciones médicas frecuentes.
* Terapia psicológica si es necesario.
* Apoyo social o grupos de apoyo.
* Establecer micro objetivos diarios (p. ej., caminar 5 minutos más cada semana).