**Levantamiento de información**

El índice de masa corporal (IMC) es un número que se calcula con base en el peso y la estatura de la persona. Para la mayoría de las personas, el IMC es un indicador confiable de la gordura y se usa para identificar las categorías de peso que pueden llevar a problemas de salud.

**¿Cómo se interpreta el IMC para adultos?**

Para adultos de 20 años o más, el IMC se interpreta usando categorías de estado de peso estándar. Estas categorías son iguales para hombres y mujeres de todos los tipos de cuerpo y edades.

Las categorías de estado de peso estándar asociadas con los rangos de IMC para adultos se muestran en la siguiente tabla.

| En la siguiente tabla se presentan las categorías de nivel de peso estándar asociadas a los rangos del IMC de adultos: | |
| --- | --- |
| **IMC** | **Nivel de peso** |
| Por debajo de 18.5 | Bajo peso |
| 18.5 – 24.9 | Normal |
| 25.0 – 29.9 | Sobrepeso |
| 30.0 o más | Obesidad |

¿Cómo se usa el IMC con niños y adolescentes?

Para los niños y adolescentes, el IMC no es una herramienta que se utilice para diagnosticar. Se utiliza para detectar posibles problemas relacionados con el peso y la salud.

Si los niños tienen un IMC alto para su edad y sexo, un proveedor de atención médica puede realizar evaluaciones adicionales para determinar si el exceso de grasa es un problema. Estas evaluaciones pueden incluir la toma de medidas del grosor de los pliegues cutáneos, la evaluación de la dieta, la actividad física, los antecedentes familiares y otros exámenes de salud apropiados.

| **IMC** | **Nivel de peso** |
| --- | --- |
| Por debajo de 18.5 | Bajo peso |
| 18.5 – 24.9 | Normal |
| 25.0 – 29.9 | Sobrepeso |
| 30.0 o más | Obesidad |

A continuación, se mostrara una tabla relacionada con las diferentes estaturas y pesos que se podrían hacer



Los beneficios que resultan al tener un peso saludable son :

1. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

2. Reduce el riesgo de sufrir diabetes.

3. Reduce el riesgo de desarrollar cáncer.

4. Reduce el riesgo de padecer enfermedades de la vesícula biliar, cálculos biliares y gota.

5. Mejora el sueño, y permite que sus pulmones se expandan por completo y que respire profundamente.

6. Reduce el riesgo de padecer apnea del sueño.

7. Aumenta la motivación para hacer ejercicio e involucrarse en actividades físicas.

8. Mejora el humor y la salud emocional, y disminuye las hormonas relacionadas con el estrés.

9. Aumenta la energía y mejora la movilidad.

10. Protege contra las enfermedades relacionadas con la edad, incluidas la demencia, la osteoartritis y la artritis reumatoide.

Desventajas

Pese a ese carácter universal y rápido del índice de masa corporal, la fórmula matemática que se utiliza no tiene en cuenta la grasa corporal. Esto puede hacer que personas como los deportistas, con una gran masa muscular, tengan un IMC que los clasifica como personas con sobrepeso cuando no deberían estarlo. También se puede dar la situación contraria, que alguien que ha perdido mucho peso muscular aparezca en la categoría de peso saludable, cuando quizá debería estar en la de bajo peso. Este es el caso de las personas mayores.

¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física regular proporciona beneficios para la salud inmediatos y a largo plazo. Estar físicamente activo puede mejorar la salud de su cerebro, reducir el riesgo de enfermedades, fortalecer sus huesos y músculos y mejorar su capacidad para realizar las actividades cotidianas.

La actividad física también ayuda a:

Mejorar la calidad del sueño.

Reducir la presión arterial alta.

Reducir el riesgo de diabetes tipo 2, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y varias formas de cáncer.

Reducir el dolor de la artritis y la discapacidad asociada con la artritis.

Reducir el riesgo de osteoporosis y caídas.

Reducir los síntomas de depresión y ansiedad.

Además, la actividad física es importante si está intentando perder peso o mantener un peso saludable.

Hacer más actividad física aumenta la cantidad de calorías que su cuerpo usa para obtener energía. Quemar calorías a través de la actividad física, combinado con la reducción de las calorías que consume, crea un déficit de calorías que resulta en la pérdida de peso.

La mayor parte de la pérdida de peso ocurre al disminuir las calorías que consume. Sin embargo, la evidencia muestra que la única forma de mantener la pérdida de peso es realizar actividad física con regularidad.

Rutina de ejercicio para bajar de peso (bajo nivel):

Sergio Peinado, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y entrenador personal, comparte una rutina de entrenamiento que incluye ejercicios de cardio, funcionales y de peso corporal que nos permitierán quemar grasa y adelgazar.⠀

* Flexiones (20 segundos)
* Zancadas con peso (20 segundos)
* Remo con peso (20 segundos)
* Rodillas arriba (20 segundos)
* Sentadillas (20 segundos)
* Jumping jacks (20 segundos)

Rutina de ejercicio para bajar de peso ( nivel medio):

* Flexiones (40 segundos)
* Zancadas con peso (40 segundos)
* Remo con peso (40 segundos)
* Rodillas arriba (40 segundos)
* Sentadillas (40 segundos)
* Jumping (40 segundos)
* 40 elevaciónes de rodillas.
* 40 abdominales bicicleta.
* 40 flexiones con impulso.

Rutina de ejercicio para bajar de peso ( nivel alto):

* Flexiones (80 segundos)
* Zancadas con peso (80 segundos)
* Remo con peso (80 segundos)
* Rodillas arriba (80 segundos)
* Sentadillas (80 segundos)
* Jumping jacks (80 segundos)
* 80 elevaciónes de rodillas.
* 80 abdominales bicicleta.
* 80 flexiones con impulso.

Rutina de ejercicio para mantener tu peso (bajo nivel):

* 40 Sentadilla básica
* 40Zancada básica
* 40 Equilibrio con una pierna
* 40 Zancada hacia atrás
* 40 puente de una sola pierna
* 40 sentadilla dividida búlgara
* 40 Puente de glúteos
* 40 media sentadilla con una sola pierna
* 40 Elevación de pantorrilla con pierna recta
* 40 Fondos de tríceps
* 40 Burpee
* 40 nadadores

Rutina de ejercicio para mantener tu peso ( nivel medio):

* 80 Sentadilla básica
* 80 Zancada básica
* 80 Equilibrio con una pierna
* 80 Zancada hacia atrás
* 80 puente de una sola pierna
* 80 sentadilla dividida búlgara
* 80 Puente de glúteos
* 80 media sentadilla con una sola pierna
* 80 Elevación de pantorrilla con pierna recta
* 80 Fondos de tríceps
* 80 Burpee
* 80 nadadores

Rutina de ejercicio para mantener tu peso ( nivel alto):

* 160 Sentadilla básica
* 160 Zancada básica
* 160 Equilibrio con una pierna
* 160 Zancada hacia atrás
* 160 puente de una sola pierna
* 160 sentadilla dividida búlgara
* 160 Puente de glúteos
* 160 media sentadilla con una sola pierna
* 160 Elevación de pantorrilla con pierna recta
* 160 Fondos de tríceps
* 160 Burpee
* 160 nadadores

Rutina de ejercicio para aumentar tu peso ( nivel bajo):

* 40 Sentadilla básica
* 40 Zancada básica
* 40 Equilibrio con una pierna
* 40 Zancada hacia atrás
* 40 puente de una sola pierna
* 40 sentadilla dividida búlgara
* 40 Puente de glúteos
* 40 media sentadilla con una sola pierna
* 40 Elevación de pantorrilla con pierna recta
* 40 Fondos de tríceps
* 40 Burpee
* 40 nadadores
* Flexiones (40 segundos)
* Zancadas con peso (40 segundos)
* Remo con peso (40 segundos)
* Rodillas arriba (40 segundos)
* Sentadillas (40 segundos)
* Jumping jacks (40 segundos)
* 40 elevaciónes de rodillas.
* 40 abdominales bicicleta.
* 40 flexiones con impulso.

Rutina de ejercicio para aumentar tu peso ( nivel medio):

* 80 Sentadilla básica
* 80 Zancada básica
* 80 Equilibrio con una pierna
* 80 Zancada hacia atrás
* 80 puente de una sola pierna
* 80 sentadilla dividida búlgara
* 80 Puente de glúteos
* 80 media sentadilla con una sola pierna
* 80 Elevación de pantorrilla con pierna recta
* 80 Fondos de tríceps
* 80 Burpee
* 80 nadadores
* Flexiones (60 segundos)
* Zancadas con peso (60 segundos)
* Remo con peso (60 segundos)
* Rodillas arriba (60 segundos)
* Sentadillas (60 segundos)
* Jumping jacks (60 segundos)
* 60 elevaciónes de rodillas.
* 60 abdominales bicicleta.
* 60 flexiones con impulso.

Rutina de ejercicio para aumentar tu peso ( nivel alto):

* 160 Sentadilla básica
* 160 Zancada básica
* 160 Equilibrio con una pierna
* 160 Zancada hacia atrás
* 160 puente de una sola pierna
* 160 sentadilla dividida búlgara
* 160 Puente de glúteos
* 160 media sentadilla con una sola pierna
* 160 Elevación de pantorrilla con pierna recta
* 160 Fondos de tríceps
* 160 Burpee
* 160 nadadores
* Flexiones (80 segundos)
* Zancadas con peso (80 segundos)
* Remo con peso (80 segundos)
* Rodillas arriba (80 segundos)
* Sentadillas (80 segundos)
* Jumping jacks (80 segundos)
* 80 elevaciónes de rodillas.
* 80 abdominales bicicleta.
* 80 flexiones con impulso.

Recomendaciones:

* Jugar en forma activa con niños.
* Andar en bicicleta a un ritmo de suave.
* Trotar con un ritmo moderado
* Practicar algún deporte dos o tres veces a la semana
* Practicar danza (bailar)
* No consumir menos azucares
* Consuma proteínas, grasas y verduras

Cada una de sus comidas debe incluir una fuente de proteínas, una fuente de grasas y vegetales bajos en carbohidratos.