

♠ (http://www.gob.mx) > Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (/issste) > Blog



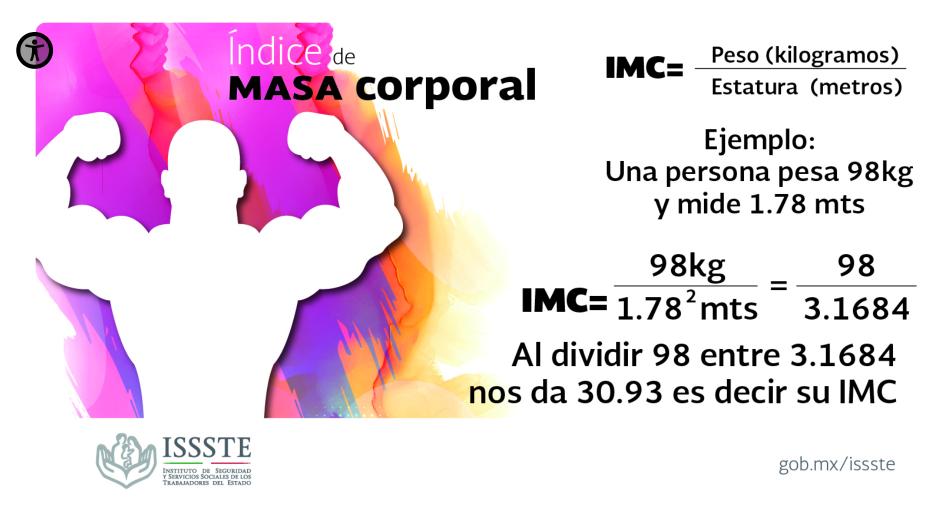


de igualdad laboral y no discriminación del ISSSTE (/issste/es/articulos/politica-de-igualdad-l

¿Qué es el índice de masa corporal?

Aprende a calcular e interpretar tu IMC y toma medidas dependiendo de la condición en la que te encuentras

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado | 09 de noviembre de 2018



Si tu condición es de sobrepeso puedes acudir a nuestro programa PPRESyO

El índice de masa corporal (IMC) sirve para medir la relación entre el peso y la talla, lo que permite identificar el sobrepeso y la obesidad en adultos.

La forma para calcularlo es la siguiente:

Se divide el peso de una persona en kilos, entre el cuadrado de su talla (estatura) en metros.

Ejemplo:

Si el peso de una persona es de 75 kilos y su talla es de 1.68 metros, se calcula así:

$$(75 \text{ kg}) \div (2.8224 \text{ m}) = 26.57$$

El IMC de esta persona es de **26.57**

Una vez que se obtiene el cálculo del índice de masa corporal con la siguiente tabla se puede interpretar la condición en la que se encuentra la persona.

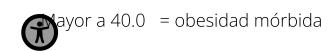
Menor a 18.9 = peso bajo

18.50 a 24.99 = peso normal

<u>25.00 a 29.99 = sobrepeso</u>

30.00 a 34.99 = obesidad leve

35.00 a 39.99 = obesidad media



Ejemplo:

Con el cálculo anterior del IMC = **26.57**, identificamos el rango en el que se encuentra siendo este de 25.00 a 29.99 lo que significa que esta persona tiene s**obrepeso**.

Ahora, calcula el tuyo y recuerda, ¡tu salud es primero!

¡Cuídate!

Contesta nuestra encuesta de satisfacción.

Compartir (https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http://www.gob.mx/issste/articulos/que-es-el-indice-de-masa-corporal&src=sdkpreparse)

Imprime la página completa

La legalidad, veracidad y la calidad de la información es estricta responsabilidad de la dependencia, entidad o empresa productiva del Estado que la proporcionó en virtud de sus atribuciones y/o facultades normativas.