



[⌂ \(http://www.gob.mx\)](http://www.gob.mx) › Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (/issste) › **Blog**

Publicaciones Recientes



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



Índice de **MASA corporal**

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kilogramos)}}{\text{Estatura (metros)}}$$

Ejemplo:

Una persona pesa 98kg
y mide 1.78 mts

$$\text{IMC} = \frac{98\text{kg}}{1.78^2\text{mts}} = \frac{98}{3.1684}$$

Al dividir 98 entre 3.1684
nos da 30.93 es decir su IMC



gob.mx/issste

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.



kilogramos) \div (metros cuadrados) = IMC

Ejemplo:

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

(75 Kg) \div (1.68 al cuadrado)

(75 kg) \div (2.8224 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

25.00 a 29.99 = sobrepeso

30.00 a 34.99 = obesidad leve

35.00 a 39.99 = obesidad media



Mayor a 40.0 = obesidad mórbida

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 **sobrepeso**.

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.