



CONOCER MI ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Por Hector Carrion





INTRODUCCIÓN

¿QUÉ ES EL IMC?

El **IMC** significa Índice de Masa Corporal. Es un indicador muy utilizado para evaluar si el peso de una persona es adecuado en relación con su estatura. Fue desarrollado por el estadístico belga Adolphe Quetelet en el siglo XIX, por lo que a veces también se le conoce como índice de Quetelet

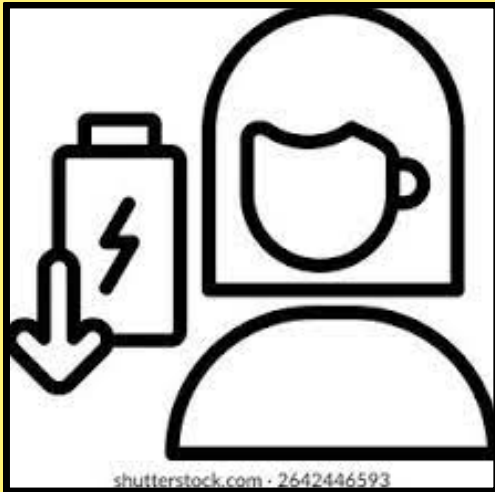
POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCERLO PARA LA SALUD

1. **Identifica riesgo:** Señala si tu peso, en relación con tu altura, cae en una categoría estadísticamente asociada a mayores probabilidades de desarrollar ciertas enfermedades.
2. **Crea conciencia:** Proporciona un número objetivo que puede desafiar la percepción personal y servir como un punto de partida impactante.
3. **Motiva acción:** Puede impulsarte a buscar asesoría profesional (médico o nutricionista) para obtener un diagnóstico preciso y comenzar a hacer cambios saludables.



FACTORES A CONSIDERAR EN LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS DIARIAS

Las calorías que una persona necesita dependen de varios factores:



1. **Edad:** un niño requiere más energía para crecer, mientras que un adulto mayor necesita menos.

2. **Sexo:** los hombres suelen requerir más calorías que las mujeres.

3. **Peso y altura:** a mayor masa corporal, mayor gasto energético.

4. **Nivel de actividad física:**

- Sedentario → pocas calorías.
- Activo → más calorías.

5. **Estado fisiológico:** embarazo, lactancia o enfermedad pueden aumentar la necesidad energética.


Ejemplo:


1. **Hombre** 30 años, activo → aprox. 2,500 kcal/día.


2. **Mujer** 25 años, sedentaria → aprox. 1,800 kcal/día.

NUTRIENTES Y CALORÍAS QUE NECESITA EL CUERPO


El cuerpo obtiene energía de 3 macronutrientes:

 **Carbohidratos** (55–60%) → pan, arroz, frutas.

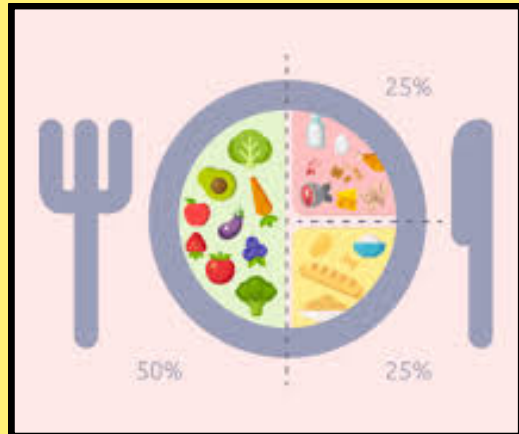
 **Proteínas** (15–20%) → carnes, huevos, legumbres.

 **Grasas saludables** (20–30%) → aceite de oliva, aguacate, frutos secos.

Además: **agua, vitaminas y minerales.**

 Ejemplo de 2000 kcal/día:

- 1100 kcal de carbohidratos (275 g)
- 400 kcal de proteínas (100 g)
- 500 kcal de grasas (55 g)



FACTORES QUE AFECTAN EL GASTO ENERGÉTICO

No todos procesamos igual los alimentos. Influyen:

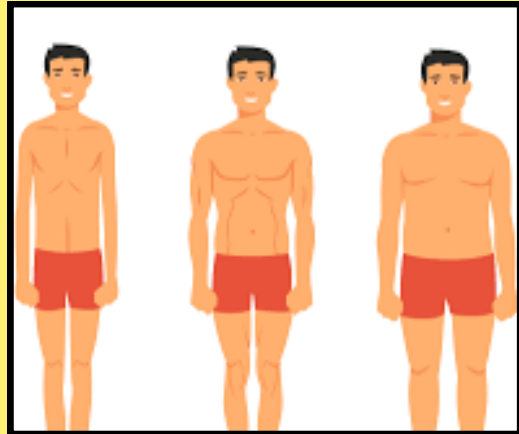
🧬 **Genética** (metabolismo rápido o lento).

🩺 **Enfermedades** (ej. tiroides).

😴 **Sueño** (dormir poco afecta el metabolismo).

😓 **Estrés** (aumenta el apetito).

🍺 **Hábitos** (alcohol, tabaco, sedentarismo).



CONCLUSION

El **IMC** es una señal de alerta, no un diagnóstico médico.

Conocerlo ayuda a mejorar hábitos de alimentación, ejercicio y descanso.

Un estilo de vida saludable previene enfermedades y mejora tu calidad de vida.



Bibliografía

- Organización Mundial de la Salud (OMS). Índice de Masa Corporal (IMC).
- FAO/OMS. Requerimientos energéticos humanos.
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Guías Alimentarias para la Población Colombiana, 2022.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). Obesidad y estilos de vida saludables.
- Revista Médica de Chile. Factores que influyen en el balance energético, 2020.



SERVICIO NACIONAL
DE APRENDIZAJE

HECHO CON FINES
ACADEMICOS