

¿Es Su Peso Saludable?

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida que utilizan los proveedores de salud en base a su estatura y peso corporal para determinar si su peso es saludable. Su IMC puede identificar si está en riesgo de desarrollar ciertas enfermedades. Cómo calcular su IMC:

- Busque su estatura en la columna izquierda.
- En la parte superior de la tabla, marque el número que más se acerca a su peso en libras.
- Dibuje una línea horizontal desde su estatura y una línea vertical desde su peso hasta que las dos líneas se unan.
- Este es su IMC.

		PESO CORPORAL EN LIBRAS													
ESTATURA	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
4'11"	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	49
5'0"	20	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47
5'1"	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45
5'2"	18	20	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44
5'3"	18	19	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43
5'4"	18	19	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41
5'5"	17	18	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40
5'6"	16	18	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39
5'7"	16	17	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38
5'8"	15	17	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37
5'9"	15	16	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36
5'10"	14	16	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35

Peso Bajo
 Peso Saludable
 Sobrepeso
 Obesa
 Obesidad Severa

Por ejemplo: Si usted mide 5'4" y pesa 150 libras, su IMC es 26. Su IMC está en el área rosada, lo que quiere decir que tiene sobrepeso.

*Esta tabla es para adultos de 20 años o mayores. Para saber sobre la importancia de su IMC y cómo bajar de peso, consulte a su proveedor de salud.



Hábitos Saludables Para Una Vida Sana

- Mantenga una alimentación balanceada.
- Cocine alimentos saludables.
- Coma más frutas y verduras.
- Beba más agua en vez de soda.
- Escoja bebidas sin azúcar añadido.
- Consuma leche y queso bajo en grasa.
- Sea más activo todos los días.
- Tome una multivitamina todos los días.

Para mayor información, visite el sitio web: www.LatinaSanaNC.com.