

UDS

UNIVERSIDAD DEL SUR

LIC EN GASTRONOMIA

3ER CUATRIMESTRE

COMO CALCULAR EL INDICE DE MASA CORPORAL

PRESENTA:

EDUARDO EFRAIN MORENO CAMAS

Calculadora del índice de masa corporal (IMC)

El sobrepeso puede causar la elevación de la concentración de colesterol total y de la presión arterial, y aumentar el riesgo de sufrir la enfermedad arterial coronaria. La obesidad aumenta las probabilidades de que se presenten otros factores de riesgo cardiovascular, en especial, presión arterial alta, colesterol elevado y diabetes.

Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ($IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}$). Según el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos (NHLBI), el sobrepeso se define como un IMC de más de 25. Se considera que una persona es obesa si su IMC es superior a 30. Usted puede determinar su IMC con la calculadora que se encuentra a continuación. Con la cifra del IMC puede averiguar su composición corporal en la tabla que aparece debajo de la calculadora.

Para calcular su índice de masa corporal, ingrese su estatura y peso.

Sistema inglés

ESTATURA

PESO

Sistema métrico

ESTATURA

en centímetros:

PESO

en kilogramos:

Resultado:

Composición corporal

Índice de masa corporal (IMC)

Peso inferior al normal

Menos de 18.5

Normal

18.5 – 24.9

Peso superior al normal

25.0 – 29.9

Obesidad

Más de 30.0