

Evaluación de Índice de Masa Corporal en Adultos

El Índice de Masa Corporal (I.M.C.) es una manera sencilla y universalmente acordada para determinar si una persona tiene un peso adecuado.

En adultos, el cálculo del índice de masa corporal se hace de manera directa, sin necesidad de trasladarlo a otras tablas.

El índice de masa corporal se calcula:

Índice de Masa Corporal (IMC) = Peso (en Kg) dividido por la Altura (en metros) al cuadrado.

$$IMC = Kg / m^2$$

Divida su peso, en kilogramos, entre su estatura, en metros, elevada al cuadrado.

Ejemplo: si su peso es de 100 Kg y su estatura 1.8 m. el I.M.C será:

$$IMC = 100 / (1.8)^2 = 100 / 3.24 = 30.86$$

Después, vea en qué clasificación se encuentra:

Clasificación	IMC
Bajopeso	< 18.5
Normopeso	18.5 - 24.9
Sobrepeso	25 - 29.9
Obesidad grado I	30 - 34.9
Obesidad grado II	35 - 39.9
Obesidad grado III	= / > 40

Fuente: Organización Mundial de la Salud - O.M.S. 1998