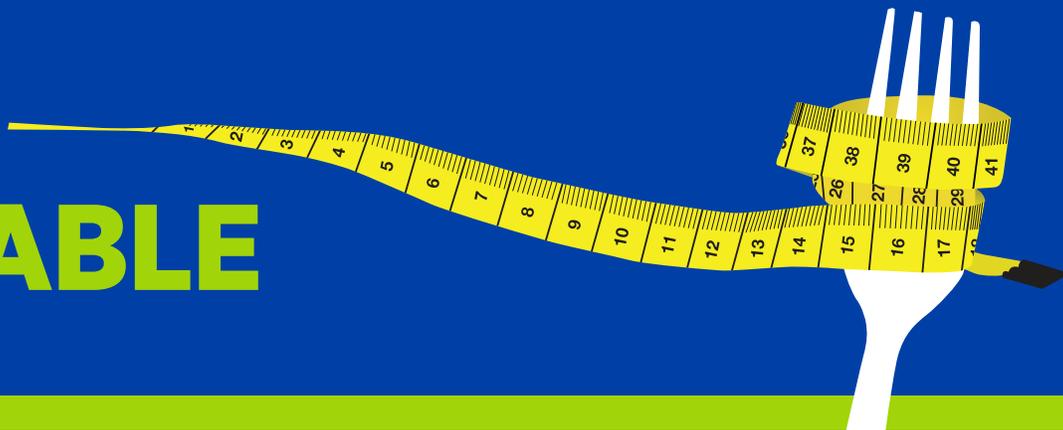


PESO SALUDABLE



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

- Un peso saludable es bueno para la salud en general. Seguir un plan de alimentación saludable y hacer ejercicios regularmente pueden ayudarte a alcanzarlo.
- **Algunos de los beneficios que puedes obtener son:** prevenir y controlar enfermedades del corazón, diabetes, algunos tipos de cáncer, osteoporosis y obesidad. Además ayuda a tener más energía, agilidad y a tener un buen estado de ánimo.
- Existen una serie de indicadores que ayudan a identificar factores de riesgos asociados al sobrepeso y obesidad. Estos son: índice de masa corporal, porcentaje de grasa y circunferencia de cintura.
- **Si deseas bajar de peso:**
 - Haz que la mitad de tus platos sean de frutas y vegetales.
 - Limita el consumo de refrescos y bebidas azucaradas.
 - Prepara los alimentos en métodos de cocción saludables: al horno, a la parrilla y guisados en vez de fritos.
 - Aumenta tu consumo de agua.
 - Realiza al menos 30 minutos de actividad física 5 días en semana.
- **Si deseas aumentar de peso:**
 - No omitas comidas.
 - Realiza meriendas saludables altas en calorías: tostadas integrales con mantequilla de maní o aguacate
 - Aumenta 500 kcal diarias a tu patrón de alimentos, procura que provengan de fuentes saludables.
 - Aumenta tu consumo de calorías si vas a realizar actividad física.
- **¡Motívate!** Los cambios son necesarios para poder mejorar tu salud y estado de ánimo.

PESO EN LIBRAS

ALTURA EN PIES Y PULGADAS

	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
4'5"	30	33	35	38	40	43	45	48	50	53	55	58	60	63	65	68	70	73	75	78	80	83
4'6"	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80
4'7"	28	30	33	35	37	40	42	44	47	49	51	54	56	58	61	63	65	68	70	72	75	77
4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	54	56	58	61	63	65	67	70	72	74
4'9"	26	28	30	33	35	37	39	41	43	46	48	50	52	54	56	59	61	63	65	67	69	72
4'10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	57	59	61	63	65	67	69
4'11"	24	26	28	30	32	34	36	38	40	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65
5'1"	23	25	27	28	30	32	34	36	38	40	42	44	45	47	49	51	53	55	57	59	61	62
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46	48	49	51	53	55	57	59	60
5'3"	21	23	25	27	28	30	32	34	36	37	39	41	43	44	46	48	50	51	53	55	57	59
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43	45	46	48	50	52	53	55	57
5'5"	20	22	23	25	27	28	30	32	33	35	37	38	40	42	43	45	47	48	50	52	53	55
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40	42	44	45	47	49	50	52	53
5'7"	19	20	22	24	25	27	28	30	31	33	35	36	38	39	41	42	44	46	47	49	50	52
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38	40	41	43	44	46	47	49	50
5'9"	18	19	21	22	24	25	27	28	30	31	33	34	36	37	38	40	41	43	44	46	47	49
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36	37	39	40	42	43	45	46	47
5'11"	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34	35	36	38	39	41	42	43	45	46
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	29	30	31	33	34	35	37	38	39	41	42	43	45
6'1"	16	17	19	20	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	34	36	37	38	40	41	42	44
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32	33	35	36	37	39	40	41	42
6'3"	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30	31	33	34	35	36	38	39	40	41
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	32	33	34	35	37	38	39	40
6'5"	14	15	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	29	30	31	32	33	34	36	37	38	39
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29	30	31	32	34	35	36	37	38
6'7"	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	32	33	34	35	36	37
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	32	33	34	35	36
6'9"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
6'10"	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	34	35

Bajo Peso
 Peso Saludable
 Sobrepeso
 Obesidad
 Obesidad Extrema

Índice de Masa Corporal

IMC (kg/m ²)	Clasificación
Menos de 18.5	Bajo Peso
18.5 - 24.9	Peso Saludable
25.0 - 29.9	Sobrepeso
30 - 39.9	Obesidad
40 ó más	Obesidad Extrema

Circunferencia de Cintura

Medidas Deseables

Mujer: Menor de 35 pulgadas

Hombre: Menor de 40 pulgadas

Porcentaje de Grasa

Edad y Género	%Grasa Corporal
Mujeres	
20 a 39 años	21-33 %
40 a 59 años	23-34 %
60 a 79 años	24-36 %
Hombres	
20 a 39 años	8-20 %
40 a 59 años	11-22 %
60 a 79 años	13-25 %

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una medida que relaciona peso y estatura para determinar riesgo de salud.

¿Se puede considerar obeso si tiene un peso corporal saludable?¹

Sí. A esto se le conoce como obesidad por composición. Puedes tener un peso total adecuado (IMC que te clasifica en peso saludable), pero tu porcentaje de grasa corporal es alto que puede ser considerado obeso. Al estar en esta clasificación puedes tener los mismos riesgos de salud que alguien que es obeso de acuerdo a su IMC.

¹Zeratsky K. (2014). Can you be considered obese if you have a normal body weight? Recuperado de <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/obesity/expert-answers/normal-weight-obesity/faq-20058313>