

## Índice de masa corporal

More Sharing Services [Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#) [Share on digg](#)

El índice de masa corporal (IMC, por sus siglas en Español) es una forma de considerar el peso corporal en relación a la estatura. Se trata de un índice con base científica que clasifica el peso debajo de lo normal, lo normal, arriba de lo normal o como obeso, y también permite conocer los riesgos de desarrollar enfermedades vinculadas con la obesidad.

### ¡Calcula tu IMC ahora!

Simplemene calcula tu estatura al cuadrado y divide tu peso entre esta cantidad. Busca el resultado en la tabla de abajo y ve tu resultado.

Ejemplo:

Si una persona mide 1.70mt y pesa 72kg:  
 $1.70 \times 1.70 = 2.89$        $72\text{kg}/2.89 = 24.91$

Esta persona se encontraría en el límite superior de su peso ideal.

### Qué significan los resultados

Dependiendo del cálculo de IMC, puedes determinar tu clasificación en el siguiente cuadro. Las personas con un valor de IMC igual o más de 25 pueden tener mayor riesgo de ciertas condiciones vinculadas con la obesidad.

Con tu IMC como punto de partida, puedes crear un enfoque personalizado para un mejor estilo de vida a través del apoyo confiable de tu Distribuidor Independiente y con nuestros productos con base científica para obtener una excelente nutrición.

Debajo de 20	= delgado - magro
20 a 24.9	= nivel de peso ideal
25 a 29.9	= sobrepeso (25-27 podría ser un nivel saludable si la persona tiene huesos grandes y músculos fuertes)
30 y más	= obesidad/alto riesgo
40 y más	= obesidad mórbida/alto riesgo de complicaciones de salud

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.