

12-MANTÉN EL PESO ADECUADO

- LOS PROBLEMAS DE SOBRE PESO TIENEN UNA ASOCIACIÓN DIRECTA CON ENFERMEDADES CRÓNICAS TIPO DIABÉTES MELLITUS, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES, HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y ARTROSIS.
- EL IMC (índice de masa corporal) ES UNA MEDIDA FIABLE DE LA GRASA CORPORAL , NO ES TAN PRECISO EN DETERMINADOS CASOS (atletas o personas muy musculosas y en ancianos con poca masa magra), SITUÁNDOLES EN UNA CATEGORÍA DE IMC SUPERIOR AÚN TENIENDO UN NIVEL DE GRASA CORPORAL SALUDABLE.
 - Se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros ($IMC = \text{peso (kg)} / [\text{estatura (m)}]^2$).
 - Con este resultado se establecen las siguientes categorías:
 - IMC < 18,5 : Peso Insuficiente
 - IMC 18,5-24,9: Peso Adecuado
 - IMC 25-29,9: Sobrepeso
 - IMC 30-40: Obesidad
 - IMC \geq 40: Obesidad Mórbida

