



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 = peso (kg) / [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: Sobre peso
- IMC 30-40: Obesidad
- IMC ≥ 40: Obesidad Mórbida

