

# controle su INDICE DE MASA CORPORAL

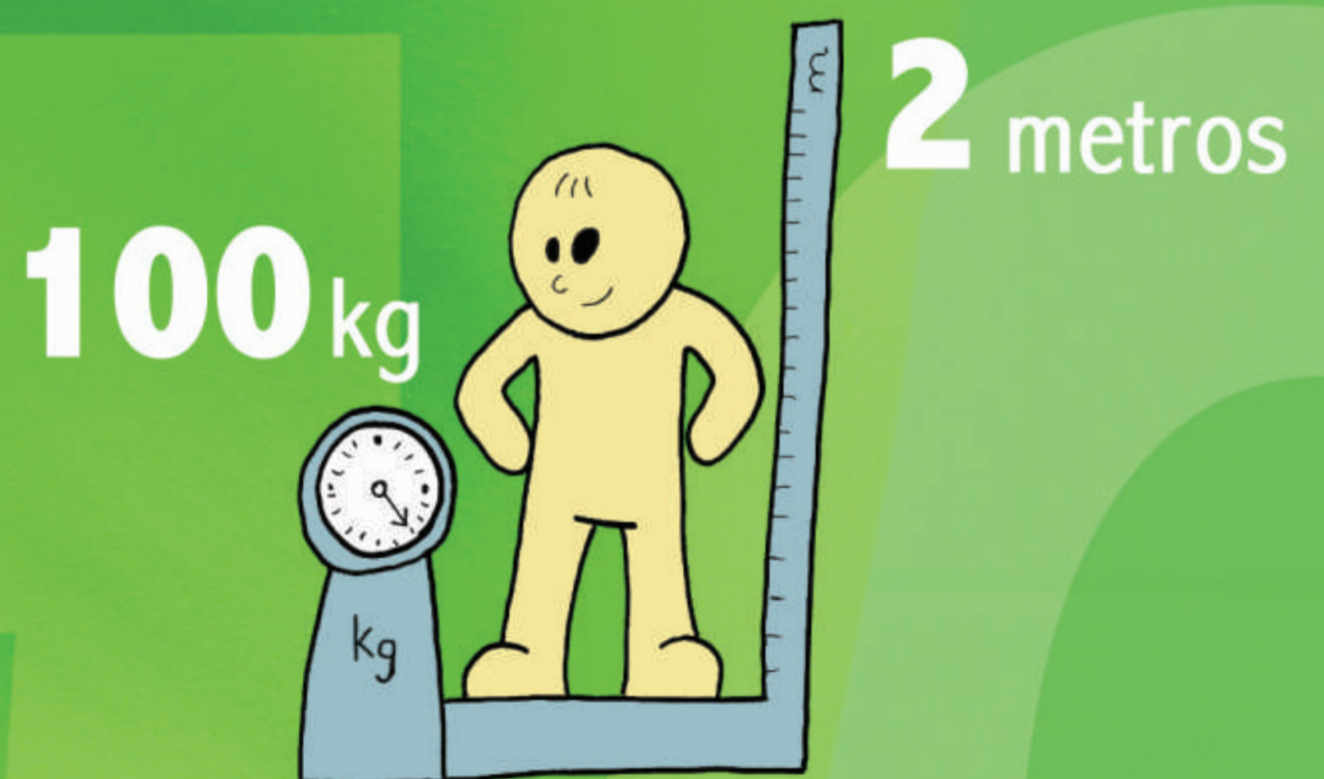


El **IMC** es un parámetro muy útil para vigilar el peso en relación con su talla

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Talla}^2 \text{ (m)}$$

EJEMPLO:

IMC	Clasificación
menor de 18.5	Peso insuficiente
entre 18.5 y 25	Normal
entre 25 y 30	Sobrepeso
entre 30 y 40	Obesidad
mayor de 40	Obesidad mórbida



$$\text{IMC} = \frac{100}{2^2} = \frac{100}{4} = 25$$

## Mantenga el IMC entre 18,5 y 25