

se coman tu salud

2

Mide el perímetro
de tu cintura con una cinta
métrica por debajo de las costillas
en un punto intermedio entre el fi-
nal del esternón y el ombligo.

Hombres	Mujeres	Riesgo para la salud*
Menos de 94 cm	Menos de 80 cm	Normal
Entre 94 - 102 cm	Entre 80 - 88 cm	Riesgo alto
Más de 102 cm	Más de 88 cm	Riesgo muy alto

* Riesgo aumentado de diabetes, hipertensión, colesterol e infarto cardíaco y cerebral.

1

Calcula tu IMC (índice de masa corporal)

Divide tu peso en kilos por tu talla en metros al cuadrado.
Ejemplo: con un peso de 70 Kg y una talla de 1,65 m el IMC es: 70: (1,65 x 1,65)= 25,7

También puedes calcular tu IMC en esta tabla. Busca tu peso en la columna de la izquierda Peso(kg) y sigue la línea horizontalmente hasta llegar a tu "Altura (cm)". El número que se indica en la intersección de ambos es tu IMC.

		Altura (cm)											
		150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
Peso (kg)	40	17,8	16,6	15,6	14,7	13,8	13,1	12,3	11,7	11,1	10,5	10,0	9,5
	45	20,0	18,7	17,6	16,5	15,6	14,7	13,9	13,1	12,5	11,8	11,3	10,7
50	22,2	20,8	19,5	18,4	17,3	16,3	15,4	14,6	13,9	13,1	12,5	11,9	
55	24,4	22,9	21,5	20,2	19,0	18,0	17,0	16,1	15,2	14,5	13,8	13,1	
60	26,7	25,0	23,4	22,0	20,8	19,6	18,5	17,5	16,6	15,8	15,0	14,3	
65	28,9	27,1	25,4	23,9	22,5	21,2	20,1	19,0	18,0	17,1	16,3	15,5	
70	31,1	29,1	27,3	25,7	24,2	22,9	21,6	20,5	19,4	18,4	17,5	16,7	
75	33,3	31,2	29,3	27,5	26,0	24,5	23,1	21,9	20,8	19,7	18,8	17,8	
80	35,6	33,3	31,3	29,4	27,7	26,1	24,7	23,4	22,2	21,0	20,0	19,0	
85	37,8	35,4	33,2	31,2	29,4	27,8	26,2	24,8	23,5	22,4	21,3	20,2	
90	40,0	37,5	35,2	33,1	31,1	29,4	27,8	26,3	24,9	23,7	22,5	21,4	
95	42,2	39,5	37,1	34,9	32,9	31,0	29,3	27,8	26,3	25,0	23,8	22,6	
100	44,4	41,6	39,1	36,7	34,6	32,7	30,9	29,2	27,7	26,3	25,0	23,8	
105	46,7	43,7	41,0	38,6	36,3	34,3	32,4	30,7	29,1	27,6	26,3	25,0	
110	48,9	45,8	43,0	40,4	38,1	35,9	34,0	32,1	30,5	28,9	27,5	26,2	
115	51,1	47,9	44,9	42,2	39,8	37,6	35,5	33,6	31,9	30,2	28,8	27,4	
120	53,3	49,9	46,9	44,1	41,5	39,2	37,0	35,1	33,2	31,6	30,0	28,6	

Si tu IMC está:

por debajo de 18,5

tienes **bajo peso**

entre 18,5 - 24,9

tu **peso es normal**

entre 25 - 29,9

tienes **sobrepeso**

entre 30-39,9

tienes **obesidad**

por encima de 40

tienes **obesidad mórbida**

un riesgo para tu

s
a
l
u
d

sobre
peso

No dejes que los kilos



Mide tu salud

10 pasos para cuidar tu peso

1 Mira qué y cuánto comes

Presta también atención a lo que bebes

2 Limita los alimentos con alta densidad energética

Fruta y verdura en abundancia

3 Organiza tu alimentación y programa tus menús

4 Si comes fuera de casa

5 Vive una vida activa

6 Duerme lo suficiente

7 MUÉVETE!

¡MUÉVETE! y márcate como objetivos:
• 5 días a la semana: 30 min. de actividad moderada -andar, bailar, bicicleta, nadar...
• Para perder peso debes llegar a 60 min.
• 2 días a la semana: 15 min. de tabla suave de gimnasia.

SI QUIERES PERDER PESO, CONSULTA EN TU CENTRO DE SALUD

10 Vigila tu peso toda la vida

- Los problemas de peso son crónicos, por lo que los cambios de hábitos no pueden ser pasajeros sino graduales y mantenidos en el tiempo
- Desconfía de las dietas y productos milagrosos.