

¿Cómo saber si presento bajo peso, peso saludable, sobrepeso u obesidad?

MIS DATOS ANTROPOMÉTRICOS

PESO ACTUAL: _____ Kg

TALLA: _____m.

IMC (Índice de Masa Corporal): _____

**Índice de Masa Corporal según la OMS
(Organización Mundial de la Salud):**

$$IMC = \frac{\text{Peso actual (kg)}}{\text{Talla x talla (m)}}$$

Menos de 18.5	Bajo Peso
18.5 a 24.9	Peso Saludable
25 a 29.9	Sobrepeso
30 a 39.9	Obesidad
Más de 40	Obesidad Mórbida

PESO SALUDABLE: _____ kg

MIS OBJETIVOS:

Lic. en Nutrición Cecilia Martinelli
Disertante de los talleres de Peso Saludable