

Entendiendo el Índice de Masa Corporal (IMC)

¿Qué es el IMC?

El Índice de Masa Corporal (IMC) es una forma rápida de saber si usted está de bajo peso, peso normal o sobrepeso.

¿Cómo se calcula el IMC?

El IMC es una medida de su peso en relación a su estatura. Puede que no sea precisa para los atletas y los que tienen una estructura muscular, o para las personas mayores y otras personas que tienen una reducción de masa muscular.

¿Necesito bajar de peso?

Lista para verificarlo:

___ Mi IMC es superior a 24

___ Mi Circunferencia de la cintura es de 36" o mayor para una mujer o 41" o mayor para un hombre

___ Yo tengo dos o más de lo siguiente:

La presión arterial alta • Alto nivel de azúcar en la sangre • El colesterol alto • Antecedentes familiares de enfermedad cardíaca • La inactividad física • El consumo de tabaco

Si marcó uno o más, usted debe considerar la pérdida de peso para mejorar su salud.

Incluso una pequeña pérdida de peso, (como el 10% de su peso actual), ayudará a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la enfermedad cardíaca, hipertensión, derrame cerebral, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

¿Cómo puedo reducir mi IMC?

1. Coma menos alimentos que contienen harina blanca refinada, azúcar y grasa. Estos alimentos son ricos en calorías y carecen de fibra.
2. Coma más alimentos ricos en fibra como granos enteros, frijoles, frutas y verduras.
3. Beba más agua. Muchas veces cuando tiene hambre, sólo sea que tenga sed.
4. Disminuya las calorías líquidas tales como refrescos, jugos de frutas y bebidas de café especiales. Elija bebidas sin calorías, tales como agua, agua mineral o café negro.
5. Sea más activo. Aumente su actividad física moviéndose más y sentándose menos. Estacionese lo más retirado de su destino y use las escaleras.