

Consejos para una vida saludable

CÓMO CALCULAR EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

El índice de masa corporal es un buen parámetro para determinar si nuestro peso es saludable, como así también para estimar nuestro grado de obesidad.

La fórmula es: $IMC = \text{peso (kg)} / \text{talla(m}^2\text{)}$.

Ejemplo si una persona pesa 70 kilos y mide 1.70 metros, el resultado sería el siguiente:

Peso: 70

Talla en metros al cuadrado: $1,70 \times 1,70 = 2,89$

Peso / talla: $70 / 2.89 = 24,22$

Tabla de referencia:

Menos de 20	De 20 a 25	De 25 a 30	Más de 30
Muy delgado	Normal	Sobrepeso ligero	Obesidad

¿DIETA O CAMBIO DE HÁBITOS?

Al emprender un plan de pérdida de peso corporal, en lugar de someternos a una dieta estricta y planificada, pasándonos el día pesando y clasificando alimentos, sería una opción más inteligente realizar un cambio de hábitos alimenticios y un cambio de vida sedentaria por una vida más activa. Ingerir alimentos bajos en grasas saturadas, caminar diariamente, subir escaleras en lugar de usar el ascensor, desplazarnos caminando en lugar de viajar en el autobús y realizar ejercicio todos los días, es una mejor alternativa a largo plazo que una dieta estricta.



Fuente: www.portalfitness.com