**Cómo calcular tu Índice de masa corporal**

El **índice de masa corporal** (**IMC**) es una medida de asociación entre el [peso](http://es.wikipedia.org/wiki/Peso) y la [talla](http://es.wikipedia.org/wiki/Talla_(estatura)) de un individuo ideada por el estadístico [belga](http://es.wikipedia.org/wiki/B%C3%A9lgica) [L. A. J. Quetelet](http://es.wikipedia.org/wiki/Lambert_Adolphe_Jacques_Qu%C3%A9telet), por lo que también se conoce como **índice de Quetelet**. Indice de masa corporal (IMC):

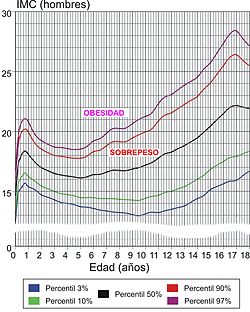
Se calcula según la expresión matemática:

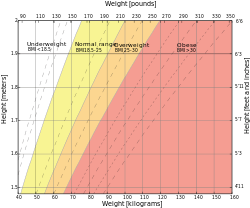
\mbox{IMC} = \frac{\mbox{masa}}{\mbox{estatura}^2} \,\!

Que es lo mismo que masa entre altura elevado al cuadrado y las unidades de medida en el sistema MKS son:

\mbox{kg}\cdot\mbox{m}^{-2} = \mbox{kg}/\mbox{m}^{2}

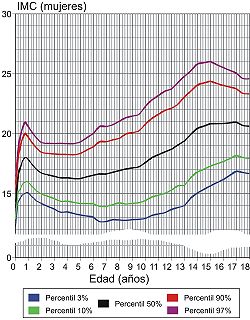
El valor obtenido no es constante, sino que varía con la edad y el sexo (véanse las figuras 1 y 2). También depende de otros factores, como las proporciones de [tejidos muscular](http://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_muscular) y [adiposo](http://es.wikipedia.org/wiki/Tejido_adiposo). En el caso de los adultos se ha utilizado como uno de los recursos para evaluar su [estado nutricional](http://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Estado_nutricional&action=edit&redlink=1), de acuerdo con los valores propuestos por la [Organización Mundial de la Salud](http://es.wikipedia.org/wiki/Organizaci%C3%B3n_Mundial_de_la_Salud).[[1]](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_masa_corporal#cite_note-1) [[2]](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_masa_corporal#cite_note-2) [[3]](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_masa_corporal#cite_note-3)

*[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:IMC-ninos3.jpg)*

[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Body_mass_index_chart.svg)

[http://bits.wikimedia.org/static-1.21wmf12/skins/common/images/magnify-clip.png](http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Body_mass_index_chart.svg)

**Figura 1**. Gráfico del índice de masa corporal (IMC).  
Blanco = **Bajo peso** (IMC **< 18,5**)  
Amarillo = **Rango normal** (IMC = **18,5-25**)  
Naranja = **Sobrepeso** (IMC = **25-30**)  
Rojo = **Obesidad** (IMC **> 30**)

[](http://commons.wikimedia.org/wiki/File:IMC-ninas3.jpg)

[http://bits.wikimedia.org/static-1.21wmf12/skins/common/images/magnify-clip.png](http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:IMC-ninas3.jpg)

**Figura 2.** Cambios del IMC con la edad de las niñas españolas. Se señalan los valores correspondientes a los percentiles más relevantes en la práctica clínica.

[http://bits.wikimedia.org/static-1.21wmf12/skins/common/images/magnify-clip.png](http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:IMC-ninos3.jpg)

**Figura 3.** Cambios del IMC con la edad de los niños españoles. Se señalan los valores correspondientes a los percentiles más relevantes en la práctica clínica.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Clasificación de la** [**OMS**](http://es.wikipedia.org/wiki/OMS) **del estado nutricional de acuerdo con el IMC**[[4]](http://es.wikipedia.org/wiki/%C3%8Dndice_de_masa_corporal#cite_note-4) | | |
| **Clasificación** | **IMC (kg/m2)** | |
|  | **Valores principales** | **Valores adicionales** |
| **Infrapeso** | **<15,99** | **<15,99** |
| Delgadez severa | <16,00 | <16,00 |
| Delgadez moderada | 16,00 - 16,99 | 16,00 - 16,99 |
| Delgadez no muy pronunciada | 17,00 - 18,49 | 17,00 - 18,49 |
| **Normal** | 18.5 - 24,99 | 18.5 - 22,99 |
| 23,00 - 24,99 |
| [**Sobrepeso**](http://es.wikipedia.org/wiki/Sobrepeso) | **≥25,00** | **≥25,00** |
| Preobeso | 25,00 - 29,99 | 25,00 - 27,49 |
| 27,50 - 29,99 |
| **Obeso** | **≥30,00** | **≥30,00** |
| Obeso tipo I | 30,00 - 34,99 | 30,00 - 32,49 |
| 32,50 - 34,99 |
| Obeso tipo II | 35,00 - 39,99 | 35,00 - 37,49 |
| 37,50 - 39,99 |
| Obeso tipo III | ≥40,00 | ≥40,00 |
|  |  |

\* En adultos (20 a 60 años) estos valores son independientes de la edad y son para ambos sexos.

* CALCULA TU IMC PINCHANDO EL SIGUIENTE ENLACE:

imc.mispecialk.es/