

MUJERES		
Altura (cm.)	PESO (Kg.)	
	Min.	Max.
148	43,8	54,8
149	44,4	55,5
150	45	56,3
151	45,6	57
152	46,2	57,8
153	46,8	58,5
154	47,4	59,3
155	48,1	60,1
156	48,7	60,8
157	49,3	61,6
158	49,9	62,4
159	50,6	63,2
160	51,2	64
161	51,8	64,8
162	52,5	65,6
163	53,1	66,4
164	53,8	67,2
165	54,5	68,1
166	55,1	68,9
167	55,8	69,7
168	56,4	70,6
169	57,1	71,4
170	57,8	72,2
171	58,5	73,1
172	59,2	74
173	59,9	74,8
174	60,6	75,7
175	61,3	76,6
176	62	77,4
177	62,7	78,3
178	63,4	79,2
179	64,1	80,1
180	64,8	81
181	64,4	81,9
182	66,2	82,8
183	67	83,7

HOMBRES		
Altura (cm.)	PESO (Kg.)	
	Min.	Max.
158	52,4	64,9
159	53,1	65,7
160	53,8	66,6
161	54,4	67,4
162	55,1	68,2
163	55,8	69,1
164	56,5	69,9
165	57,2	70,8
166	57,9	71,6
167	58,6	72,5
168	59,3	73,4
169	60	74,3
170	60,7	75,1
171	61,4	76
172	62,1	76,9
173	62,9	77,8
174	63,6	78,7
175	64,3	79,6
176	65	80,5
177	65,8	81,5
178	66,5	82,4
179	67,3	83,3
180	68	84,2
181	68,8	85,2
182	69,6	86,1
183	70,3	87,1
184	71,1	88
185	71,9	89
186	72,7	89,9
187	73,4	90,9
188	74,2	91,9
189	75	92,9
190	75,8	93,9
191	76,6	94,9
192	77,4	95,8
193	78,2	96,8

*Esta Tabla es orientativa y se ha calculado en función de una persona de mediana edad, ya que los IMC también varían en función de la edad

- INDICE DE MASA CORPORAL: IMC Estado

IMC	Estado
Por debajo de 18.5	Bajo peso
18,5–24,9	Peso normal
25.0–29.9	Pre-obesidad o Sobrepeso
30.0–34.9	Obesidad clase I
35,0–39,9	Obesidad clase II
Por encima de 40	Obesidad clase III

Fuente:OMS (2020)

- **Cómo calcular tu IMC (utilizando una fórmula):** divide tu peso (en kilos) entre tu estatura al cuadrado (en metros).

Ejemplo para una persona que pesa 87 kilos y mide 1,74 metros:

$$\text{Peso} / \text{Estatura}^2 = \text{IMC}$$

$$87 / (1,74 \times 1,74) = 28,74$$