

# Manuel S. Agúndez Tabasco



## ¿Que es el Sobrepeso y la Obesidad!



LiderEfectivo.com



## ¡Que es el sobrepeso y la obesidad!



Es bien sabido que la obesidad es uno de los problemas de salud más graves en todo el mundo, quizás esto se deba a que cada vez experimentamos más estrés, realizamos menos ejercicio en comparación con hace 20 o 25 años, comemos más, y nos nutrimos menos; comúnmente dos terceras partes de quienes pierden peso lo recuperan en el curso de 3 a 5 años debido a hábitos de alimentación inadecuados.

Actualmente se utiliza el Índice de Masa Corporal (IMC) para saber si estás en un peso saludable, además es importante saber el porcentaje de Grasa Corporal y el Índice de cintura, ya que son indicadores de riesgo para desarrollar enfermedades que pueden deteriorar nuestra salud.

El sobre peso u obesidad es simplemente un exceso de grasa corporal, factor aún más importante que el peso; en las mujeres sanas este porcentaje puede representar de un 20 a un 25 por ciento del peso corporal y en los hombres entre un 12 y 17 por ciento. Al comenzar un Programa de Control de Calorías puedes apoyarte en el Índice de Masa Corporal (IMC) ya que es un excelente indicador. Si éste se encuentra entre el rango de 25 a 29.9 se considera que la persona tiene sobre peso; y si es igual o mayor a 30, se considera obesidad. (NO aplica para físico culturista o mujeres embarazadas).

### Fórmula para calcular el (IMC):

$$\text{Índice: } \frac{\text{Peso en Kilogramos}}{(\text{IMC}) \text{ estatura} \times \text{estatura (mts)}}$$

$$\text{Ejemplo: } \frac{70 \text{ Kilogramos}}{1.62 \times 1.62} = \frac{70}{2.62}$$

Índice de Masa Corporal (IMC)= 26.71= **Sobrepeso.**

### Interpretación del IMC

- **Bajo de Peso:** IMC menor de 18.5
- **Peso Saludable:** IMC de 18.5 a 24.9
- **Sobre Peso:** IMC de 25 a 29.9
- **Obesidad:** IMC igual o mayor a 30

Si desea recibir un perfil de nutrición personalizado favor de contactar a:

Manuel Salvador Agundez Tabasco  
Instructor Personalizado y Asesor de Salud  
044 (612) 137-9701  
[magundez@liderefectivo.com](mailto:magundez@liderefectivo.com)