



Aprende a conocer tu peso ideal

## Descripción

**¿Cuánto debo pesar según mi altura? Es una pregunta que siempre nos hacemos y que hoy te enseñaremos como saberlo...**

**Dani Arancibia Meléndez**  
[darancibia@todomujeres.cl](mailto:darancibia@todomujeres.cl)  
[Follow @dani\\_Arancibia](#)

**SANTIAGO.-** No es una buena idea comparar el peso de tus conocidas con el tuyo, todas tenemos diferentes estaturas y contexturas, es por este motivo que tomar como referencia el peso de alguien más para determinar si estás bien o no, no te dará la respuesta correcta...



Compararse con el resto es lo peor...  
cada una tiene un cuerpo ¡único!

Generalmente, las mujeres tenemos la **mala costumbre de auto criticar** nuestro cuerpo y de no aceptarnos como somos, pero la mejor manera de estar en armonía contigo misma es conocer tu cuerpo, mantener tu bienestar y aceptarlo como es. **¿Te gustaría saber cual es tu peso ideal?** Es fácil, solo debes tener clara tu altura y conocer el **Índice de Masa Corporal (IMC)**. Estos **dos datos** son relevantes para sacar el cálculo de tu peso óptimo con un breve ejercicio matemático, así podrás

saber si estás desnutrida, normal, con sobrepeso u obesa...



Lo ideal es que te peses en la mañana.

Primero ten claro **cuántos kilos exactamente pesas**. Lo ideal es que te peses en la mañana, ya que tu cuerpo aún no ha recibido comidas desde la noche anterior. Además, debes saber exactamente cuál es tu estatura para sacar el calculo de tu IMC. Luego de obtener estos datos, debes hacer lo siguiente:

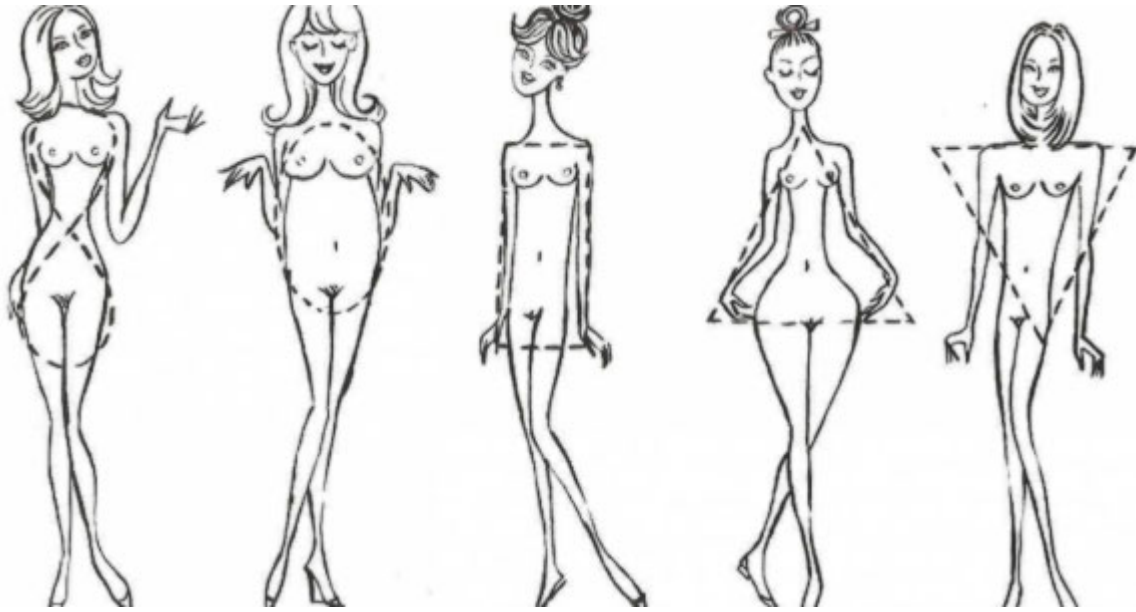
Por ejemplo: Supondremos que tu **altura es de 1,65 cm y que pesas 55 kilos**, debes sacar al cuadrado tu altura, es decir multiplicarla ( $1,65 \times 1,65 = 2,75$ ). Ahora el resultado obtenido (2,75) debes dividirlo con tu peso,  $55:2,75$  es igual a 20. Esto quiere decir que tu **IMC es de 20**.

Luego, utilizando el indicador de la Organización Mundial de la Salud (OMS), podrás averiguar si efectivamente estás pesando lo que deberías:

Si el resultado obtenido es de **19 a 24**: ¡Felicidades! Esto quiere decir que estás en tu pesa ideal!

Si estás entre **25 a 39**: Debes tener mucho cuidado, ya que puedes tener sobrepeso...

Si superas los **30**: Lamentablemente hay posibilidades de que presentas obesidad, lo que mejor es que visites a un especialista para tomar las medidas y cuidados necesarios.



Intenta mantener un peso óptimo para tu cuerpo.

**Algunos consejos prácticos que puedes seguir para llevar una dieta balanceada son:**

- Realizar constantemente ejercicio: caminar 30 minutos diarios puede ayudarte a mantenerte en forma.
- Llevar un estilo de vida sano: evitar las comidas chatarras, mantener una dieta equilibrar, es decir, comer frutas y verduras todos los días.

**Fecha de creación**

octubre 2014