

Cómo determinar su peso ideal

La mayoría de las personas que aparecen en las revistas o en televisión son mucho más delgadas que el promedio; sin embargo, este es el "ideal" al que aspira mucha gente. Antes de decidir que usted no se conformará hasta bajar una cierta cantidad de libras, tenga en cuenta lo siguiente:

- **Su edad.** Tal vez su objetivo sea volver al peso que tenía en sus años universitarios. Pero los cambios en el metabolismo y los niveles de las hormonas que se presentan con la edad pueden hacer que sea más difícil.
- **Su sexo.** En general, los hombres tienen más musculatura y huesos más pesados que las mujeres. Esto significa que los hombres sanos suelen pesar más que las mujeres sanas de la misma altura.
- **Su peso actual.** Si usted pesa mucho, concéntrese en bajar una cantidad más reducida (como, por ejemplo, el 10 % de su peso corporal). Bajar solo de 2.25 a 4.5 kg (5 a 10 libras) puede mejorar su salud.



El porcentaje de grasa corporal

Una libra de músculo pesa lo mismo que una libra de grasa, pero ocupa menos espacio. Compare a dos personas con la misma estatura y el mismo peso: un atleta entrenado y un adicto a la televisión. Aunque las dos personas pesen lo mismo, el atleta luce en forma y está más sano. Y probablemente usa una menor talla de ropa. Si usted es musculoso, podrá determinar su peso ideal con más exactitud haciéndose una prueba de grasa corporal que pesándose en el baño. Consulte con un proveedor de atención médica, quien puede ayudarlo a establecer las metas adecuadas para usted.

Índice de masa corporal (IMC)

El IMC es un número que se calcula a partir de su peso y altura. El IMC se usa como prueba de detección de riesgos para la salud. No diagnostica la cantidad de grasa corporal ni la salud de la persona. Para calcular su IMC, consulte esta calculadora de IMC del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés):

www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/adult_bmi/english_bmi_calculator/bmi_calculator.html