



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE



Come sano, haz Deporte



El Índice de Masa Corporal (IMC) define la relación entre el peso y la estatura de una persona y depende de la proporción de la grasa corporal.

¡Descubre tu IMC!
Divide tu peso entre tu estatura al cuadrado, como en el ejemplo siguiente:

$$\text{Índice (IMC)} = \frac{60 \text{ (kg)}}{1,62^2 \text{ (m)}} = \frac{60}{2,62} = 22,90$$

Tabla IMC para NIÑAS de 5 a 18 años (OMS)

Edad (años-meses)	Obesidad $\geq +2$ SD (IMC)	Sobrepeso $\geq +1$ a $< +2$ SD (IMC)	Normal ≥ -1 a $< +1$ SD (IMC)	Desnutrición leve ≥ -2 a < -1 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 a < -2 SD (IMC)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)
5:1	$\geq 18,9$	16,9-18,8	13,9-16,8	12,7-13,8	11,8-12,6	$< 11,8$
5:6	$\geq 19,0$	16,9-18,9	13,9-16,8	12,7-13,8	11,7-12,6	$< 11,7$
6:0	$\geq 19,2$	17,0-19,1	13,9-16,9	12,7-13,8	11,7-12,6	$< 11,7$
6:6	$\geq 19,5$	17,1-19,4	13,9-17,0	12,7-13,8	11,7-12,6	$< 11,7$
7:0	$\geq 19,8$	17,3-19,7	13,9-17,2	12,7-13,8	11,8-12,6	$< 11,8$
7:6	$\geq 20,1$	17,5-20,0	14,0-17,4	12,8-13,9	11,8-12,7	$< 11,8$
8:0	$\geq 20,6$	17,7-20,5	14,1-17,6	12,9-14,0	11,9-12,8	$< 11,9$
8:6	$\geq 21,0$	18,0-20,9	14,3-17,9	13,0-14,2	12,0-12,9	$< 12,0$
9:0	$\geq 21,5$	18,3-21,4	14,4-18,2	13,1-14,3	12,1-13,0	$< 12,1$
9:6	$\geq 22,0$	18,7-21,9	14,6-18,6	13,3-14,5	12,2-13,2	$< 12,2$
10:0	$\geq 22,6$	19,0-22,5	14,8-18,9	13,5-14,7	12,4-13,4	$< 12,4$
10:6	$\geq 23,1$	19,4-23,0	15,1-19,3	13,7-15,0	12,5-13,6	$< 12,5$
11:0	$\geq 23,7$	19,9-23,6	15,3-19,8	13,9-15,2	12,7-13,8	$< 12,7$
11:6	$\geq 24,3$	20,3-24,2	15,6-20,2	14,1-15,5	12,9-14,0	$< 12,9$
12:0	$\geq 25,0$	20,8-24,9	16,0-20,7	14,4-15,9	13,2-14,3	$< 13,2$
12:6	$\geq 25,6$	21,3-25,5	16,3-21,2	14,7-16,2	13,4-14,6	$< 13,4$
13:0	$\geq 26,2$	21,8-26,1	16,6-21,7	14,9-16,5	13,6-14,8	$< 13,6$
13:6	$\geq 26,8$	22,3-26,7	16,9-22,2	15,2-16,8	13,8-15,1	$< 13,8$
14:0	$\geq 27,3$	22,7-27,2	17,2-22,6	15,4-17,1	14,0-15,3	$< 14,0$
14:6	$\geq 27,8$	23,1-27,7	17,5-23,0	15,7-17,4	14,2-15,6	$< 14,2$
15:0	$\geq 28,2$	23,5-28,1	17,8-23,4	15,9-17,7	14,4-15,8	$< 14,4$
15:6	$\geq 28,6$	23,9-28,5	18,0-23,7	16,0-17,9	14,5-15,9	$< 14,5$
16:0	$\geq 28,9$	24,1-28,8	18,2-24,0	16,2-18,1	14,6-16,1	$< 14,6$
16:6	$\geq 29,1$	24,3-29,0	18,3-24,2	16,3-18,2	14,7-16,2	$< 14,7$
17:0	$\geq 29,3$	24,5-29,2	18,4-24,4	16,4-18,3	14,7-16,3	$< 14,7$
17:6	$\geq 29,4$	24,6-29,3	18,5-24,5	16,4-18,4	14,7-16,3	$< 14,7$
18:0	$\geq 29,5$	24,8-29,4	18,6-24,7	16,4-18,5	14,7-16,3	$< 14,7$

Tabla IMC para NIÑOS de 5 a 18 años (OMS)

Edad (años-meses)	Obesidad $\geq +2$ SD (IMC)	Sobrepeso $\geq +1$ a $< +2$ SD (IMC)	Normal ≥ -1 a $< +1$ SD (IMC)	Desnutrición leve ≥ -2 a < -1 SD (IMC)	Desnutrición moderada ≥ -3 a < -2 SD (IMC)	Desnutrición severa < -3 SD (IMC)
5:1	$\geq 18,3$	16,6-18,2	14,1-16,5	13,0-14,0	12,1-12,9	$< 12,1$
5:6	$\geq 18,4$	16,7-18,3	14,1-16,6	13,0-14,0	12,1-12,9	$< 12,1$
6:0	$\geq 18,5$	16,8-18,4	14,1-16,7	13,0-14,0	12,1-12,9	$< 12,1$
6:6	$\geq 18,7$	16,9-18,6	14,1-16,8	13,1-14,0	12,2-13,0	$< 12,2$
7:0	$\geq 19,0$	17,0-18,9	14,2-16,9	13,1-14,1	12,3-13,0	$< 12,3$
7:6	$\geq 19,3$	17,2-19,2	14,3-17,1	13,2-14,2	12,3-13,1	$< 12,3$
8:0	$\geq 19,7$	17,4-19,6	14,4-17,3	13,3-14,3	12,4-13,2	$< 12,4$
8:6	$\geq 20,1$	17,7-20,0	14,5-17,6	13,4-14,4	12,5-13,3	$< 12,5$
9:0	$\geq 20,5$	17,9-20,4	14,6-17,8	13,5-14,5	12,6-13,4	$< 12,6$
9:6	$\geq 20,9$	18,2-20,8	14,8-19,1	13,6-14,7	12,7-13,5	$< 12,7$
10:0	$\geq 21,4$	18,5-21,3	14,9-18,4	13,7-14,8	12,8-13,6	$< 12,8$
10:6	$\geq 21,9$	18,8-21,8	15,1-18,7	13,9-15,0	12,9-13,8	$< 12,9$
11:0	$\geq 22,5$	19,2-22,4	15,3-19,1	14,1-15,2	13,1-14,0	$< 13,1$
11:6	$\geq 23,0$	19,5-22,9	15,5-19,4	14,2-15,4	13,2-14,1	$< 13,2$
12:0	$\geq 23,6$	19,9-23,5	15,8-19,8	14,5-15,7	13,4-14,4	$< 13,4$
12:6	$\geq 24,2$	20,4-24,1	16,1-20,3	14,7-16,0	13,6-14,6	$< 13,6$
13:0	$\geq 24,8$	20,8-24,7	16,4-20,7	14,9-16,3	13,8-14,8	$< 13,8$
13:6	$\geq 25,3$	21,3-25,2	16,7-21,2	15,2-16,6	14,0-15,1	$< 14,0$
14:0	$\geq 25,9$	21,8-25,8	17,0-21,7	15,5-16,9	14,3-15,4	$< 14,3$
14:6	$\geq 26,5$	22,2-26,4	17,3-22,1	15,7-17,2	14,5-15,6	$< 14,5$
15:0	$\geq 27,0$	22,7-26,9	17,6-22,6	16,0-17,5	14,7-15,9	$< 14,7$
15:6	$\geq 27,4$	23,1-27,3	18,0-23,0	16,3-17,9	14,9-16,2	$< 14,9$
16:0	$\geq 27,9$	23,5-27,8	18,2-23,4	16,5-18,1	15,1-16,4	$< 15,1$
16:6	$\geq 28,3$	23,9-28,2	18,5-28,1	16,7-18,4	15,3-16,6	$< 15,3$
17:0	$\geq 28,6$	24,3-28,5	18,8-24,2	16,9-18,7	15,4-16,8	$< 15,4$
17:6	$\geq 29,0$	24,6-28,9	19,0-24,5	17,1-18,9	15,6-17,0	$< 15,6$
18:0	$\geq 29,2$	24,9-29,1	19,2-24,8	17,3-19,1	15,7-17,2	$< 15,7$

alimentación.es



Para saber más
escanea este
código QR

