



¿Cómo puede saber si su niño tiene un peso saludable?

“Calcular el índice de masa corporal (IMC) puede ser el primer paso para saber si su hijo tiene un peso adecuado”.

Según revela un estudio publicado por la Fundación Thao, El 21,7 % de los niños españoles presentan sobrepeso y el 8,3 % , sufre obesidad, por tanto la prevalencia de exceso de peso en total, es del 30 %.

Los padres deben saber si su hijo tiene el peso ideal, o si por el contrario, tiene sobrepeso o un peso inferior a lo normal. Usar una **Calculadora de índice de masa corporal (IMC) es una buena forma de valorar el peso apropiado**



¿Qué es el IMC?

El IMC detalla la relación entre el peso y la estatura de una persona y ofrece una horquilla de peso recomendado. Se obtiene al dividir el peso (kg), entre la estatura (mts) al cuadrado.

Ligeros sobrepesos (por encima de un índice 25) no son especialmente peligrosos para su salud, aunque es recomendable mantenerse siempre por debajo del citado índice. Se considera obesidad cuando el índice obtenido está por encima del 30, el cual se corresponde con un peligro real para su salud.

Valores del IMC	
Menos de 20	Peso por debajo de lo normal
Entre 20 y 25	Peso normal
Entre 25 y 29	Sobrepeso
A partir de 30	obesidad



Ayuntamiento de Málaga

Área de Deporte

Sección de Medicina Deportiva

¿Es fiable el IMC?

La calculadora de IMC infantil ofrece unos valores aproximados para niños de 2 a 18 años. Sin embargo nunca hay que olvidar que se trata de un valor aislado y que en cualquier caso, esta información no sustituye la asistencia sanitaria profesional. Para tener una valoración exacta del crecimiento de un niño, se debe acudir al pediatra.

<http://thaoweb.com/es/publicaciones/curso-2010-2011-0>