

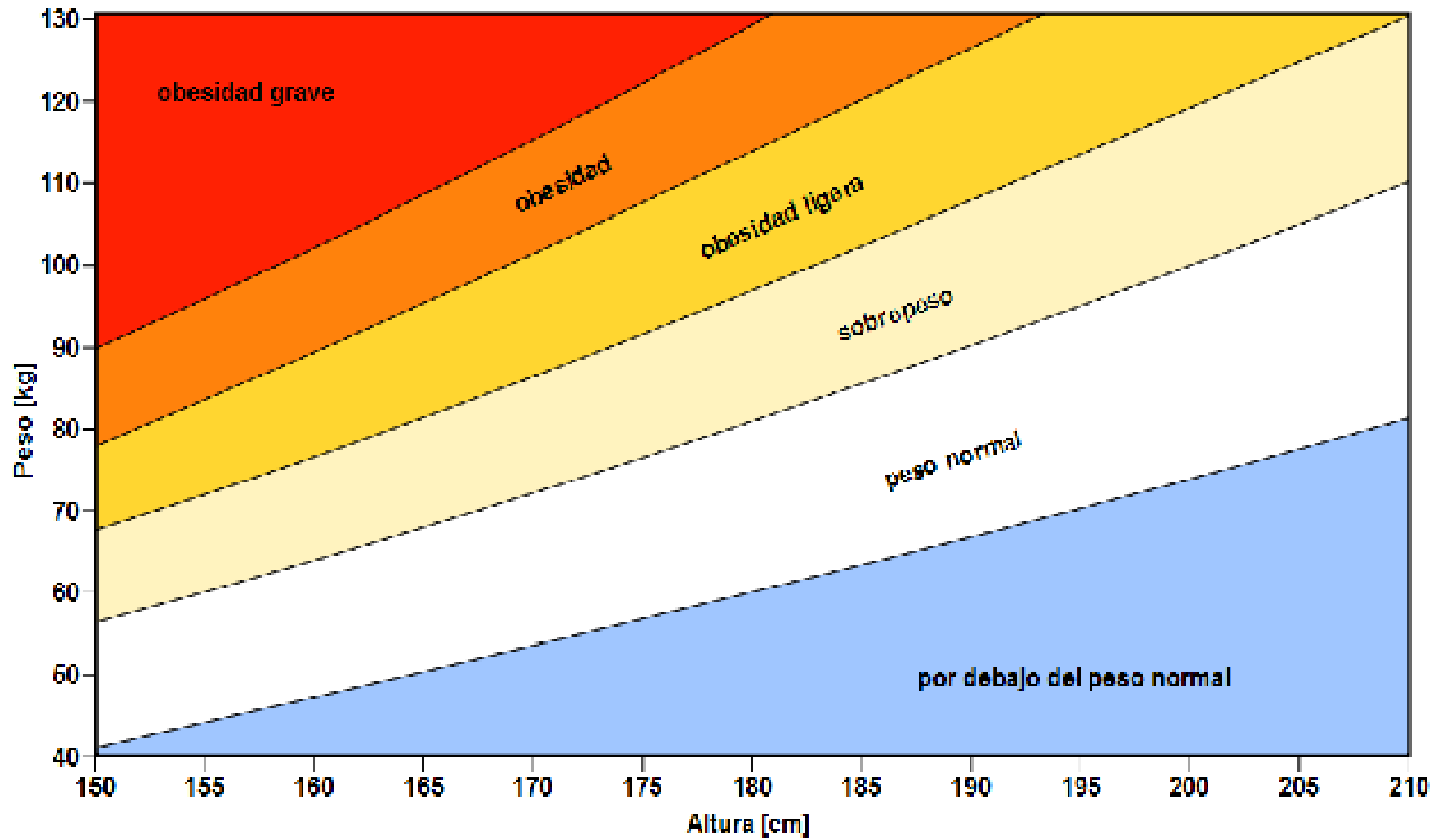
## Clasificación de la obesidad en función del IMC (Criterios SEEDO, 2007a)

CATEGORÍA	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	OBJETIVO DE PÉRDIDA DE PESO	ACTUACIÓN
Peso insuficiente	< 18,5		Consejos dietéticas, fomentar ejercicio Dieta hipocalórica, ejercicio, cambios en estilo de vida
Normopeso	18,5–24,9		
Sobrepeso			
Grado I	25,0–26,9		
Grado II (preobesidad)	27,0–29,9	5-10%	
Obesidad			Dieta hipocalórica, ejercicio, cambios en estilo de vida
Tipo I	30,0–34,9	10%	
Tipo II	35,0–39,9	> 10%	
Tipo III (mórbida)	40,0–49,9	≥ 20%	
Tipo IV (extrema)	≥ 50,0	≥ 20%	

Fuente: Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada. [www.senba.es](http://www.senba.es)

Clasificación	IMC: Kg/m <sup>2</sup>	Riesgo
Deficiencia energética grado 3	$\leq 16$	Muy severo
Deficiencia energética grado 2	16-16.9	Severo
Deficiencia energética grado 1	17-18.4	Moderado
Normal	18.5-24.9	Bajo
Sobrepeso grado 1	25-26.9	Incrementado
Sobrepeso grado 2 (Pre-obesidad)	27-29.9	Incrementado
Obesidad 1	30-34.9	Moderado
Obesidad 2	35-39.9	Severo
Obesidad 3	$\geq 40$	Muy severo
Obesidad 4 Súper obeso	50-59.9	Muy severo
Obesidad 5 Super-super obeso	$\geq 60$	Muy severo








Clasificación	IMC (kg/m <sup>2</sup> )	
	Valores principales	Valores adicionales
<b>Infrapeso</b>	<b>&lt;18.50</b>	<b>&lt;18.50</b>
Delgadez severa	<16.00	<16.00
Delgadez moderada	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Delgadez aceptable	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
<b>Normal</b>	<b>18.50 - 24.99</b>	<b>18.50 - 22.99</b>
		<b>23.00 - 24.99</b>
<b>Sobrepeso</b>	<b>≥25.00</b>	<b>≥25.00</b>
Preobeso	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
<b>Obeso</b>	<b>≥30.00</b>	<b>≥30.00</b>
Obeso tipo I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obeso tipo II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obeso tipo III	≥40.00	≥40.00



## TABLA DE I.M.C. RELACION PESO PARA TALLA

TALLA	PESO KGS															
	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
1,5	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31
1,52	17	18	19	21	21	22	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30
1,54	17	18	18	19	20	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	29
1,56	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29
1,58	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28
1,6	16	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	26	27
1,62	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	23	24	24	25	26	27
1,64	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26
1,66	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25
1,68	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25
1,7	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24
1,72	13	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24
1,74	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23
1,76	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22
1,78	13	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22
1,8	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	20	20	21	22
1,82	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21
1,84	12	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21
1,86	11	12	13	13	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20
1,88	11	12	12	13	13	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19	20
1,9	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19

Para hallar el índice de masa corporal, una la columnan de peso con la columna de talla.  
El color representa el estado nutricional del paciente.

 Rango normal	 Posible DNT	 DNT	 Preobesidad
 Obesidad 1	 Obesidad 2	 Obesidad 3	

## TABLA DE I.M.C. RELACION PESO PARA TALLA

TALLA	PESO KGS															
	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102
1,5	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45
1,52	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	41	42	43	44
1,54	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43
1,56	29	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42
1,58	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41
1,6	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	37	37	38	39	40
1,62	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	39
1,64	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38
1,66	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37
1,68	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36
1,7	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35
1,72	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34
1,74	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34
1,76	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
1,78	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32
1,8	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31
1,82	22	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	30	31
1,84	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	28	28	29	29	30
1,86	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29
1,88	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	28	28	29
1,9	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	28	28

Para hallar el índice de masa corporal, una la columan de peso con la columna de talla.  
El color representa el estado nutricional del paciente.

Rango normal

Posible DNT

DNT

Preobesidad

Obesidad 1

Obesidad 2

Obesidad 3





Lambert Adolphe Jacques **Quetelet** (1796-1874, estadístico belga y astrónomo.

Doctorado en matemática en 1819

Primer director (1828) del observatorio real en Bruselas. como supervisor de la estadística para Bélgica (a partir de 1830). Aplicó el método estadístico al estudio de la sociología.

## ANTROPOMETRÍA

1. Índice de Masa Corporal = peso (Kg.) / talla<sup>2</sup> (m)

(Índice de QUETELET)

INDICE DE MASA CORPORAL	Hombres	Mujeres
<b>Bajo</b>	< 19.5	< 18.5
<b>Leve Bajo</b>	19.5 - 20.5	18.5 - 19.5
<b>Adecuado</b>	20.5 - 24.5	19.5 - 22.5
<b>Leve Aumento</b>	24.5 - 26.0	22.5 - 24.0
<b>Alto</b>	26.0 - 28.0	24.0 - 27.0
<b>Muy Alto</b>	28.0 - 30.0	27.0 - 30.0
<b>Extremo</b>	>30.0	> 30.0

Original



federación española de  
sociedades de nutrición,  
alimentación y dietética



Sociedad Española para  
el Estudio de la Obesidad

Tabla

## ECUACIONES PARA EL CÁLCULO DEL GASTO ENERGÉTICO EN REPOSO

### Ecuación de Harris-Benedict

Varones:  $GER \text{ (kcal/día)} = 66 + 13,7 \times \text{peso (kg)} + 5 \times \text{talla (cm)} - 6,8 \times \text{edad (años)}$

Mujeres:  $GER \text{ (kcal/día)} = 655 + 9,6 \times \text{peso (kg)} + 1,8 \times \text{talla (cm)} - 4,7 \times \text{edad (años)}$

### Ecuación de Mifflin-St. Jeor<sup>(30)</sup>

Varones:  $GER \text{ (kcal/día)} = 10 \times \text{peso (kg)} + 6,25 \times \text{talla (cm)} - 5 \times \text{edad (años)} + 5$

Mujeres:  $GER \text{ (kcal/día)} = 10 \times \text{peso (kg)} + 6,25 \times \text{talla (cm)} - 5 \times \text{edad (años)} - 161$

*GER: gasto energético en reposo*





## RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA OBESIDAD

- No saltarse el desayuno
- Tener una alimentación variada y equilibrada
- Consumir cinco raciones de frutas y verduras todos los días
- Evitar las grasas saturadas y los alimentos y bebidas ricos en azúcares
- Realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física moderada
- Dormir al menos 8 horas diarias



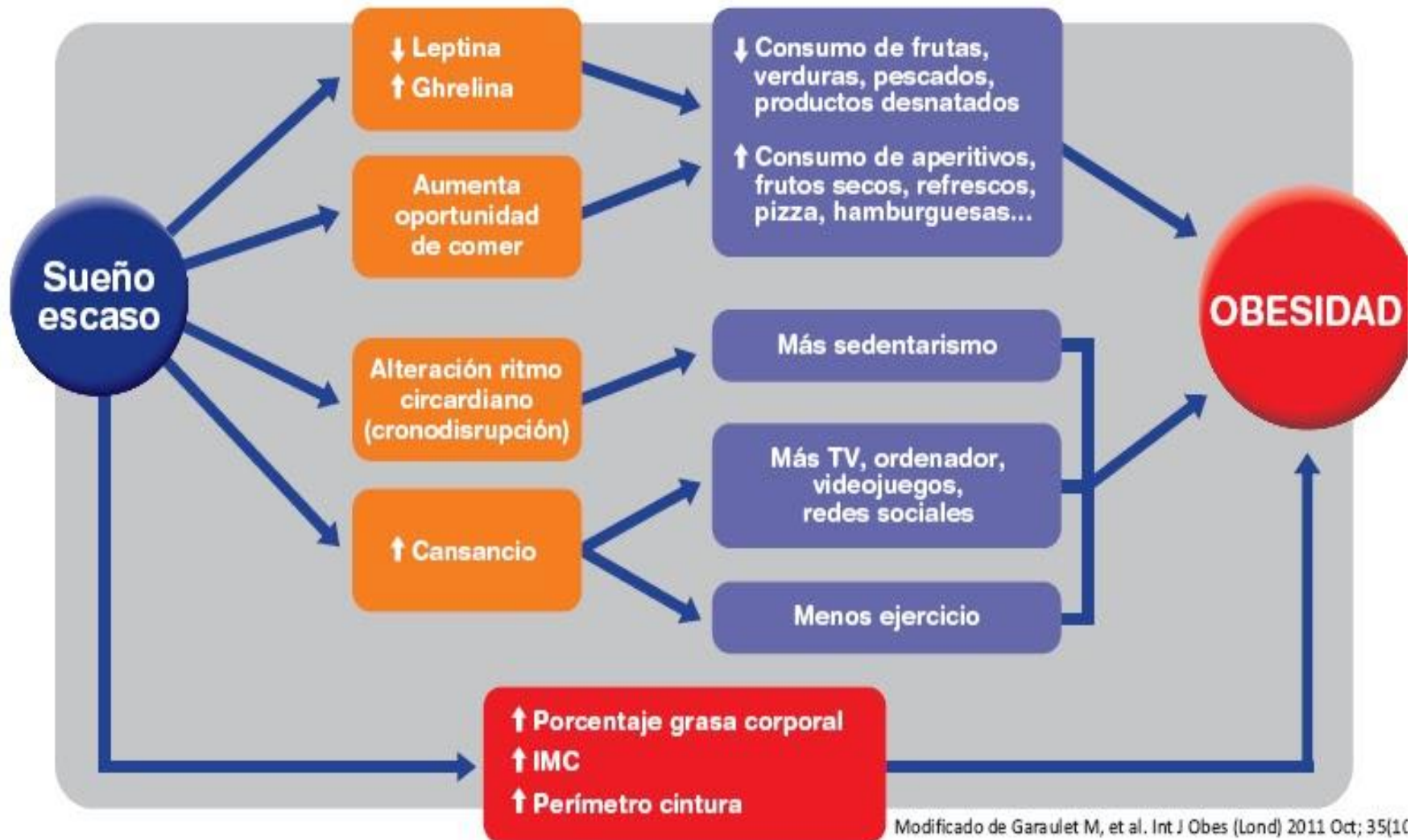
Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad

SEEN



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición

**DORMIR ES ESENCIAL PARA EL MANEJO DEL PESO** zzzzz



Modificado de Garaulet M, et al. Int J Obes (Lond) 2011 Oct; 35(10)