

Su salud y estado físico: La composición corporal

La composición de su cuerpo es un factor importante en la evaluación de su salud y estado físico. El cuerpo humano se compone de los tejidos adiposos y los tejidos no grasos. Los tejidos no grasos son: los órganos, huesos, y músculos. Los tejidos adiposos son: la grasa esencial (la que es requerida para que el cuerpo funcione) y la grasa no esencial (grasa innecesaria que puede causar enfermedades como diabetes, alta presión, y ataques al corazón). Es peligroso tener demasiada o poca grasa. Por eso, es importante mantener una dieta saludable y hacer ejercicio físico.

El IMC

El índice de masa corporal (IMC) es una medida de asociación entre el peso y la altura de un individuo. Señala si el peso de una persona es normal para su altura dada.

$$IMC = \frac{\text{peso}(kg)}{\text{estatura}^2(m^2)}$$

¿Cuánto peso necesito aumentar durante mi embarazo?

Estatura (Pies y pulgadas)	Baja de peso (libras)	Peso Normal (libras)	Sobrepeso (libras)	Obesa (libras)
	IMC <19.8	IMC 19.8-26.0	IMC 26.1-29.0	IMC > 29.0
4'8"	menos de 88	88-116	117-129	130 o más
4'9"	menos de 92	92-121	122-134	135 o más
4'10"	menos de 95	95-124	125-138	139 o más
4'11"	menos de 98	98-128	129-143	144 o más
5'0"	menos de 101	101-133	134-148	149 o más
5'1"	menos de 105	105-137	138-153	154 o más
5'2"	menos de 108	108-142	143-158	159 o más
5'3"	menos de 112	112-146	147-163	164 o más
5'4"	menos de 115	115-151	152-169	170 o más
5'5"	menos de 119	119-156	157-174	175 o más
5'6"	menos de 123	123-161	162-179	180 o más
5'7"	menos de 126	126-166	167-185	186 o más
5'8"	menos de 130	130-171	172-190	191 o más
5'9"	menos de 134	134-176	177-196	197 o más
5'10"	menos de 138	138-181	182-202	203 o más
5'11"	menos de 142	142-186	187-208	209 o más
6'0"	menos de 146	146-191	192-213	214 o más
6'1"	menos de 150	150-197	198-219	220 o más
6'2"	menos de 154	154-202	203-225	226 o más
6'3"	menos de 159	159-208	209-232	233 o más
6'4"	menos de 163	163-213	214-238	239 o más
	Para la salud de su bebé, lo mejor es aumentar entre 28 y 40 libras.	Para la salud de su bebé, lo mejor es aumentar entre 25 y 35 libras.	Para la salud de su bebé, lo mejor es aumentar entre 15 y 25 libras.	Para la salud de su bebé, lo mejor es aumentar 15 libras.



Campaña Healthy Baby

Gemelos = de 35- 45 libras
Trillizos Propóngase aumentar 50 libras

La posibilidad de tener un bebé de buen peso (más de 5 libras y 8 onzas) es mejor si usted aumenta el peso adecuado

El porcentaje ideal de grasa corporal

Un porcentaje ideal de grasa corporal realmente no existe. Varía entre la gente ya que la edad y el sexo de una persona contribuye a su valor ideal. La tabla abajo muestra los porcentajes recomendados:

La composición corporal para personas normales		
Edad (años)	Hombres	Mujeres
Hasta 30	9-15%	14-21%
30-50	11-17%	15-23%
50+	12-19%	16-25%