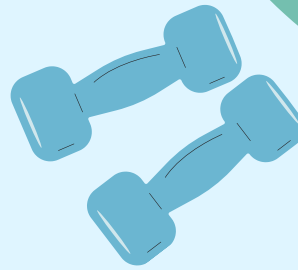


# BMI Guide

Body mass index (BMI) tells you if you are at a healthy weight for your height. Calculate your BMI by entering your height and weight into an online BMI calculator:

[National Heart, Lung and Blood Institute BMI Calculator](#)



## Pros:

BMI is quick, easy, and can screen for potential health risks.

## Cons:

BMI does not consider age, sex, ethnicity, or muscle mass.

## BMI Classifications

Below 18.5, Underweight  
18.5 - 24.9, Normal Range  
25 - 29.9, Overweight  
30 and Above, Obese

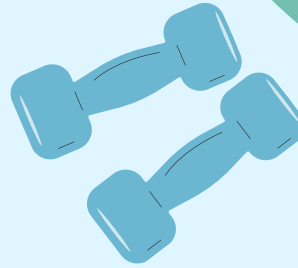
*Consider speaking to a registered dietitian-nutritionist to better understand your BMI.*



# Guía del IMC

El índice de masa corporal (IMC) te indica si tienes un peso saludable para tu estatura. Calcula tu IMC introduciendo tu estatura y peso en una calculadora de IMC en línea:

[Calculadora de IMC del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre](#)



## Ventajas:

El IMC es rápido, fácil y permite detectar posibles riesgos para la salud.

## Desventajas:

El IMC no tiene en cuenta la edad, el sexo, la etnia ni la masa muscular.

## Clasificaciones del IMC

Menos de 18.5, bajo peso  
18.5 - 24.9, Rango normal  
25 - 29.9, Sobrepeso  
30 o más, Obesidad

*Considere la posibilidad de consultar con un dietista-nutricionista titulado para comprender mejor su IMC.*

