

[¿Cómo hacer... ?](#)

Cómo calcular el peso ideal según la estatura y la edad.

Para calcular el peso ideal hay que saber manejar el Índice de Masa Corporal (IMC), una medida que nos ayuda a detectar si nos encontramos dentro de los valores saludables o no.

1 agosto, 2019 13:12

Ada Funes

https://www.elespanol.com/como/calcular-peso-ideal-estatura-edad/367713856_0.html



Tener el peso ideal es uno de los objetivos que tienen muchas personas, algo que preocupa bastante y que hace que muchas de ellas se esfuercen al máximo para poder conseguir alcanzar el peso que desean. ¿Cómo calcular el peso ideal? Hay un gran número de personas que no tienen claro cuál es el peso que deberían ganar o perder para estar en el peso ideal.

Hay muchas opiniones contrarias en cuanto al cálculo del peso ideal, pero lo que está claro es que el peso depende de muchos factores diferentes. A continuación, vamos a explicarte cuáles son los factores más importantes para calcular el peso ideal y vamos a darte unas cuantas **fórmulas para calcularlo**.

¿De qué depende el peso ideal?

El peso ideal depende de factores como la **cantidad de grasa, la altura, la complexión, los líquidos que se estén reteniendo y la masa muscular** entre otros. Es importante tener en cuenta que tanto la báscula como el índice de masa corporal no son fiables, por la sencilla razón que, si seguimos estos indicadores únicamente, podría darse el caso de que, para un deportista profesional que tiene **un 6 o un 7% de grasa corporal** se obtuviera como conclusión que tiene obesidad mórbida, algo que no es así.

Se debe conocer el porcentaje de la grasa corporal para poder saber el peso ideal.

Peso ideal según la estatura

El primero de los factores que hay que tener en cuenta para poder calcular correctamente el peso ideal es la estatura. Es lógico que cuanto más alta sea una persona más puede llegar a pesar ya que cuentan con más masa y más hueso, por tanto, pueden llegar a sobrepasar los **100 kilos sin ningún problema y no estar obesos**.

Por norma general, un hombre en edad adulta con un peso ideal estará alrededor de su altura. Es decir, si mide **1,75 puede tener un peso ideal de unos 75 kilos**. No pasa lo mismo con las mujeres, ya que el peso ideal suele ser unos 10 kilos menos que lo que indica la estatura, por ejemplo, si una mujer mide **1,70 su peso ideal se situaría en 60 Kg**. Sin embargo, habría que tener en cuenta la masa muscular y su complexión.

La masa muscular

La masa muscular es la cantidad de masa magra, que no tiene grasa y que tenemos en el cuerpo. En el caso de una persona que cuente con una buena masa muscular suele tener un peso superior al de cualquier persona que no tenga masa muscular. La razón es que el músculo pesa más que la grasa.

Una persona que entrene con asiduidad puede estar en **unos 5 o 6 kilos por encima de su altura** y contar con un peso ideal a un bajo índice de grasa corporal. Por otro lado, una persona que no haga ejercicio normalmente, podría estar unos 10 kilos por debajo de su altura y tener sobrepeso, no por los músculos sino por la grasa que acumula en su peso.

En este último caso, para eliminar la grasa corporal y ganar masa muscular, hay que hacer aeróbicos y entrenar realizando ejercicios de alta intensidad que ayuden a aumentar la masa muscular.

La complexión

Para tener el peso ideal también hay que tener en cuenta la complexión, que **es el tipo de cuerpo que tiene una persona**. En este caso, entran en juego muchos aspectos como el grosor de sus extremidades, la anchura de los huesos y también la facilidad que tienen para poder engordar o adelgazar.

Una persona que tenga los huesos anchos, tendrán un peso ideal superior al de las personas que tengan los huesos más pequeños.

Calcula tu peso ideal

Hay muchos métodos para calcular el peso ideal. A continuación, citamos los cuatro más sencillos:

1. **La fórmula de Perrault Dry**. No es demasiado conocido, pero es bastante fiable ya que se incluyen factores como la edad.

Para calcular el peso ideal en Kg hay que usar la siguiente fórmula:

$$\text{Peso ideal} = \text{Altura en cm} - 100 + \frac{\text{edad}}{10} \times 0,9$$

Por ejemplo, una mujer que mida 1,75 m y tenga 28 años, aplicando la fórmula obtenemos que su peso ideal está entre los 77 y los 78 kilos.

$$\text{Peso ideal} = 175 - 100 + \frac{28}{10} \times 0,9 \approx 77,5 \text{ Kg}$$

2. **La fórmula de Broca** es un método muy sencillo, aunque en el caso de personas muy altas, puede dar fallos. El objetivo es calcular el peso ideal teniendo como base la altura en centímetros y restándole 100. Por tanto, si se mide 177 cm el peso ideal sería de unos 77 kilos.

$$\text{Peso ideal} = \text{Altura en cm} - 100$$

3. **La fórmula de Monnerot-Dumaine.** Para aplicarla, hay que tener en cuenta el tamaño de los huesos, así como la circunferencia de la muñeca. En este caso, la fórmula a aplicar es: estatura en cm - 100 + 4 x la circunferencia de la muñeca en cm / 2.

$$\text{Peso ideal} = \frac{(\text{estatura en cm} - 100) + (4 \times \text{la circunferencia de la muñeca en cm})}{2}$$

Ejemplo para una persona que mide 1,75 m y que tiene una circunferencia de muñeca de 18 cm:

$$\text{Peso ideal} = \frac{(175 - 100) + (4 \times 18)}{2} = 73,5 \text{ Kg}$$

4. Finalizamos con la **fórmula de Wan der Vael**, la cual está basada en la altura y el peso. Para el hombre la fórmula es altura en cm - 150 x 0,75 + 50. En caso de la mujer, la fórmula es: altura en cm - 150 x 0,6 + 50

$$\text{Peso ideal del hombre} = [(\text{altura en cm} - 150) \times 0,75] + 50$$

$$\text{Peso ideal de la mujer} = [(\text{altura en cm} - 150) \times 0,6] + 50$$

Para una mujer de 160 cm su peso ideal sería 56 Kg:

$$\text{Peso ideal de la mujer} = [(160 - 150) \times 0,6] + 50 = 56 \text{ Kg}$$

Para un hombre de 160 cm su peso ideal sería 57,5 Kg

$$\text{Peso ideal del hombre} = [(160 - 150) \times 0,75] + 50 = 57,5 \text{ Kg}$$