

Tabla de peso y estatura: cuánto debo pesar según lo que mido

Busca tu estatura, de 1,45 a 2,00 m, y mira tu rango de peso saludable según la OMS. Para adultos de ambos sexos.

✓ Revisado por ElCoach Ibrahim · 26 de octubre de 2026

Peso saludable según la estatura (adultos, mujeres y hombres)				
Estatura	● Peso saludable IMC 18,5–24,9	Peso con IMC 22 punto medio	● Sobrepeso IMC 25–29,9	● Obesidad IMC ≥ 30
1,45 m (4 ft 9 in)	38,9–52,4 kg (86–115 lb)	46,3 kg	52,6–62,9 kg	63,1 kg o más
1,46 m (4 ft 9 in)	39,4–53,1 kg (87–117 lb)	46,9 kg	53,3–63,7 kg	63,9 kg o más
1,47 m (4 ft 10 in)	40,0–53,8 kg (88–119 lb)	47,5 kg	54,0–64,6 kg	64,8 kg o más
1,48 m (4 ft 10 in)	40,5–54,5 kg (89–120 lb)	48,2 kg	54,8–65,5 kg	65,7 kg o más
1,49 m (4 ft 11 in)	41,1–55,3 kg (91–122 lb)	48,8 kg	55,5–66,4 kg	66,6 kg o más
1,50 m (4 ft 11 in)	41,6–56,0 kg (92–124 lb)	49,5 kg	56,3–67,3 kg	67,5 kg o más
1,51 m (4 ft 11 in)	42,2–56,8 kg (93–125 lb)	50,2 kg	57,0–68,2 kg	68,4 kg o más
1,52 m (5 ft 0 in)	42,7–57,5 kg (94–127 lb)	50,8 kg	57,8–69,1 kg	69,3 kg o más
1,53 m (5 ft 0 in)	43,3–58,3 kg (95–129 lb)	51,5 kg	58,5–70,0 kg	70,2 kg o más
1,54 m (5 ft 1 in)	43,9–59,1 kg (97–130 lb)	52,2 kg	59,3–70,9 kg	71,1 kg o más
1,55 m (5 ft 1 in)	44,4–59,8 kg (98–132 lb)	52,9 kg	60,1–71,8 kg	72,1 kg o más
1,56 m (5 ft 1 in)	45,0–60,6 kg (99–134 lb)	53,5 kg	60,8–72,8 kg	73,0 kg o más
1,57 m (5 ft 2 in)	45,6–61,4 kg (101–135 lb)	54,2 kg	61,6–73,7 kg	73,9 kg o más
1,58 m (5 ft 2 in)	46,2–62,2 kg (102–137 lb)	54,9 kg	62,4–74,6 kg	74,9 kg o más
1,59 m (5 ft 3 in)	46,8–62,9 kg (103–139 lb)	55,6 kg	63,2–75,6 kg	75,8 kg o más
1,60 m (5 ft 3 in)	47,4–63,7 kg (104–141 lb)	56,3 kg	64,0–76,5 kg	76,8 kg o más
1,61 m (5 ft 3 in)	48,0–64,5 kg (106–142 lb)	57,0 kg	64,8–77,5 kg	77,8 kg o más
1,62 m (5 ft 4 in)	48,6–65,3 kg (107–144 lb)	57,7 kg	65,6–78,5 kg	78,7 kg o más
1,63 m (5 ft 4 in)	49,2–66,2 kg (108–146 lb)	58,5 kg	66,4–79,4 kg	79,7 kg o más
1,64 m (5 ft 5 in)	49,8–67,0 kg (110–148 lb)	59,2 kg	67,2–80,4 kg	80,7 kg o más
1,65 m (5 ft 5 in)	50,4–67,8 kg (111–149 lb)	59,9 kg	68,1–81,4 kg	81,7 kg o más
1,66 m (5 ft 5 in)	51,0–68,6 kg (112–151 lb)	60,6 kg	68,9–82,4 kg	82,7 kg o más
1,67 m (5 ft 6 in)	51,6–69,4 kg (114–153 lb)	61,4 kg	69,7–83,4 kg	83,7 kg o más
1,68 m (5 ft 6 in)	52,2–70,3 kg (115–155 lb)	62,1 kg	70,6–84,4 kg	84,7 kg o más
1,69 m (5 ft 7 in)	52,8–71,1 kg (116–157 lb)	62,8 kg	71,4–85,4 kg	85,7 kg o más

Estatura	● Peso saludable IMC 18,5–24,9	Peso con IMC 22 punto medio	● Sobrepeso IMC 25–29,9	● Obesidad IMC ≥ 30
1,70 m (5 ft 7 in)	53,5–72,0 kg (118–159 lb)	63,6 kg	72,3–86,4 kg	86,7 kg o más
1,71 m (5 ft 7 in)	54,1–72,8 kg (119–161 lb)	64,3 kg	73,1–87,4 kg	87,7 kg o más
1,72 m (5 ft 8 in)	54,7–73,7 kg (121–162 lb)	65,1 kg	74,0–88,5 kg	88,8 kg o más
1,73 m (5 ft 8 in)	55,4–74,5 kg (122–164 lb)	65,8 kg	74,8–89,5 kg	89,8 kg o más
1,74 m (5 ft 9 in)	56,0–75,4 kg (123–166 lb)	66,6 kg	75,7–90,5 kg	90,8 kg o más
1,75 m (5 ft 9 in)	56,7–76,3 kg (125–168 lb)	67,4 kg	76,6–91,6 kg	91,9 kg o más
1,76 m (5 ft 9 in)	57,3–77,1 kg (126–170 lb)	68,1 kg	77,4–92,6 kg	92,9 kg o más
1,77 m (5 ft 10 in)	58,0–78,0 kg (128–172 lb)	68,9 kg	78,3–93,7 kg	94,0 kg o más
1,78 m (5 ft 10 in)	58,6–78,9 kg (129–174 lb)	69,7 kg	79,2–94,7 kg	95,1 kg o más
1,79 m (5 ft 10 in)	59,3–79,8 kg (131–176 lb)	70,5 kg	80,1–95,8 kg	96,1 kg o más
1,80 m (5 ft 11 in)	59,9–80,7 kg (132–178 lb)	71,3 kg	81,0–96,9 kg	97,2 kg o más
1,81 m (5 ft 11 in)	60,6–81,6 kg (134–180 lb)	72,1 kg	81,9–98,0 kg	98,3 kg o más
1,82 m (6 ft 0 in)	61,3–82,5 kg (135–182 lb)	72,9 kg	82,8–99,0 kg	99,4 kg o más
1,83 m (6 ft 0 in)	62,0–83,4 kg (137–184 lb)	73,7 kg	83,7–100,1 kg	100,5 kg o más
1,84 m (6 ft 0 in)	62,6–84,3 kg (138–186 lb)	74,5 kg	84,6–101,2 kg	101,6 kg o más
1,85 m (6 ft 1 in)	63,3–85,2 kg (140–188 lb)	75,3 kg	85,6–102,3 kg	102,7 kg o más
1,86 m (6 ft 1 in)	64,0–86,1 kg (141–190 lb)	76,1 kg	86,5–103,4 kg	103,8 kg o más
1,87 m (6 ft 2 in)	64,7–87,1 kg (143–192 lb)	76,9 kg	87,4–104,6 kg	104,9 kg o más
1,88 m (6 ft 2 in)	65,4–88,0 kg (144–194 lb)	77,8 kg	88,4–105,7 kg	106,0 kg o más
1,89 m (6 ft 2 in)	66,1–88,9 kg (146–196 lb)	78,6 kg	89,3–106,8 kg	107,2 kg o más
1,90 m (6 ft 3 in)	66,8–89,9 kg (147–198 lb)	79,4 kg	90,3–107,9 kg	108,3 kg o más
1,91 m (6 ft 3 in)	67,5–90,8 kg (149–200 lb)	80,3 kg	91,2–109,1 kg	109,4 kg o más
1,92 m (6 ft 4 in)	68,2–91,8 kg (150–202 lb)	81,1 kg	92,2–110,2 kg	110,6 kg o más
1,93 m (6 ft 4 in)	68,9–92,8 kg (152–204 lb)	81,9 kg	93,1–111,4 kg	111,7 kg o más
1,94 m (6 ft 4 in)	69,6–93,7 kg (154–207 lb)	82,8 kg	94,1–112,5 kg	112,9 kg o más
1,95 m (6 ft 5 in)	70,3–94,7 kg (155–209 lb)	83,7 kg	95,1–113,7 kg	114,1 kg o más
1,96 m (6 ft 5 in)	71,1–95,7 kg (157–211 lb)	84,5 kg	96,0–114,9 kg	115,2 kg o más
1,97 m (6 ft 6 in)	71,8–96,6 kg (158–213 lb)	85,4 kg	97,0–116,0 kg	116,4 kg o más
1,98 m (6 ft 6 in)	72,5–97,6 kg (160–215 lb)	86,2 kg	98,0–117,2 kg	117,6 kg o más
1,99 m (6 ft 6 in)	73,3–98,6 kg (162–217 lb)	87,1 kg	99,0–118,4 kg	118,8 kg o más
2,00 m (6 ft 7 in)	74,0–99,6 kg (163–220 lb)	88,0 kg	100,0–119,6 kg	120,0 kg o más

Cálculo: peso = IMC × estatura². Clasificación: Fuente: OMS, Obesity: preventing and managing the global epidemic (TRS 894) y OMS, Physical status (TRS 854).

i Aviso: la información y las calculadoras de IMC Latino son orientativas y educativas. No sustituyen el diagnóstico ni el consejo de un profesional de la salud. Si estás embarazada, tienes una enfermedad crónica o te preocupa tu peso, consulta con tu médico o nutricionista. Leer el aviso médico.

Las calculadoras y tablas de IMC Latino son orientativas y no sustituyen la valoración de un profesional de la salud.
IMC Latino es operado por Thinkly for Digital Business.