

HÁGASE CARGO DE SU BIENESTAR.

YA NO TIENE QUE MENTIR

SOBRE SU PESO. AHORA PUEDE MENTIR

SOBRE SU ESTATURA.

PESO EN LIBRAS

	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250
4'6"	29	31	34	36	39	41	43	46	48	51	53	56	58	60
4'8"	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	52	51	56
4'10"	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
5'0"	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
5'2"	22	24	26	27	29	31	33	35	37	38	40	42	44	46
5'4"	21	22	24	26	28	29	31	33	34	36	38	40	41	43
5'6"	19	21	23	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	40
5'8"	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
5'10"	17	19	20	22	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
6'0"	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	33	34
6'2"	15	17	18	19	21	22	23	24	26	27	28	30	31	32
6'4"	15	16	17	18	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30
6'6"	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
6'8"	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	28

ESTATURA EN PIES Y PULGADAS

Desarrollado por el National Center for Health Statistics en colaboración con el National Center for Chronic Disease and Health Promotions (2000)

EL CÁLCULO DE SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL
ES UN PASO PARA LUCHAR CONTRA LA OBESIDAD.

Peso Saludable Sobrepeso Obesidad

Desprenda esta tarjeta y comparta la información
con su consejero de salud.

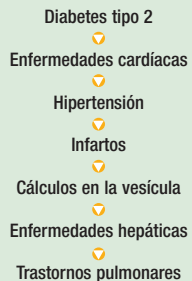


United Health Foundation

SI CREE QUE LA OBESIDAD ES UN PROBLEMA,

CONOZCA LA DIABETES TIPO 2.

ENFERMEDADES Y PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON LA OBESIDAD:



Aproximadamente 300,000 muertes anuales de adultos en los Estados Unidos están ligados a la obesidad.
Hable con su médico sobre el plan de pérdida de peso más adecuado para usted.

