

Tus Numeros Importantes

PA _____

Presión Arterial (PA) debe ser 120/80 o menos

Altura _____(pulgadas) Peso _____(libras)

IMC (Indice de Masa Corporal) _____

Debe ser dentro 19 y 24.5 IMC

Identifica si tienes

un peso saludable para tu altura.

Circunferencia de Cintura _____pulgadas

Riesgo alto para hombres es mas de 40 pulgadas

Riesgo alto para mujeres es mas de 35 pulgadas



Tus Numeros Importantes

PA _____

Presión Arterial (PA) debe ser 120/80 o menos

Altura _____(pulgadas) Peso _____(libras)

IMC (Indice de Masa Corporal) _____

Debe ser dentro 19 y 24.5 IMC

Identifica si tienes

un peso saludable para tu altura.

Circunferencia de Cintura _____pulgadas

Riesgo alto para hombres es mas de 40 pulgadas

Riesgo alto para mujeres es mas de 35 pulgadas



Tus Numeros Importantes

PA _____

Presión Arterial (PA) debe ser 120/80 o menos

Altura _____(pulgadas) Peso _____(libras)

IMC (Indice de Masa Corporal) _____

Debe ser dentro 19 y 24.5 IMC

Identifica si tienes

un peso saludable para tu altura.

Circunferencia de Cintura _____pulgadas

Riesgo alto para hombres es mas de 40 pulgadas

Riesgo alto para mujeres es mas de 35 pulgadas



Tus Numeros Importantes

PA _____

Presión Arterial (PA) debe ser 120/80 o menos

Altura _____(pulgadas) Peso _____(libras)

IMC (Indice de Masa Corporal) _____

Debe ser dentro 19 y 24.5 IMC

Identifica si tienes

un peso saludable para tu altura.

Circunferencia de Cintura _____pulgadas

Riesgo alto para hombres es mas de 40 pulgadas

Riesgo alto para mujeres es mas de 35 pulgadas

