

# Hoja De Trabajo - Calcule IMC (BMI) - Utiliza Sistema Inglés



1. Peso \_\_\_\_\_ (libras)
2. Altura \_\_\_\_\_ x Altura \_\_\_\_\_ (pulgadas)  
= (altura<sup>2</sup>) \_\_\_\_\_
3. Divida peso por altura<sup>2</sup> = \_\_\_\_\_
4. Multiplique por 703 = \_\_\_\_\_



Falto de peso <input type="checkbox"/>	Peso Normal <input type="checkbox"/>	Al riesgo de Obesidad <input type="checkbox"/>	Obeso/a <input type="checkbox"/>
<p>Puede que tu cuerpo necesite más combustible. Asegúrate de comer desayuno, almuerzo, cena, y dos meriendas cada día. Al tener más combustible para tu cuerpo tendrás suficiente energía para hacer cosas divertidas como las barras de monos tres veces corridas.</p>	<p>Tu cuerpo está recibiendo suficiente combustible. Sigue manteniéndote activo jugando deportes o simplemente montando tu bicicleta. Tu cuerpo hace bien con el movimiento y ejercicio diario. Sigue comiendo alimentos de todos los grupos alimenticios con énfasis en las frutas y vegetales. Tu cuerpo te recompensará con crecer alto y sentirte lleno de energía para aprender cosas nuevas.</p>	<p>Puede que tu cuerpo necesite más ejercicio. Asegúrate de que tu cuerpo se esté divirtiendo estando activo por lo menos por 60 minutos al día y comiendo bastantes frutas y vegetales. Sesenta minutos es una hora y puede parecer mucho tiempo, pero puedes acumular los minutos a través del día. Tu cuerpo te dará las gracias.</p>	<p>Tu cuerpo probablemente necesita más ejercicio. Asegúrate de que tu cuerpo se esté divirtiendo estando activo por lo menos por 60 minutos al día. Come bastantes frutas y vegetales. Los alimentos altos en azúcar como dulces y soda saben buenos, pero actualmente te pueden retrasar; disfrútalos solo de vez en cuando. Pídele a tu mamá que te compre leche descremada o baja en grasa y yogur.</p>