

DATOS PERSONALES:

Edad: _____ Peso: _____ Talla: _____

DATOS DE INTERES:

- Mi mochila pesa _____ Kg

La mochila debe pesar el 10% de mi peso corporal, por lo tanto _____ Kg

- $IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{[\text{altura (m)}]^2} =$

Mi IMC es _____

Se recomienda que tu IMC se encuentre entre el percentil 5 y el 85 (compruébalo en la tabla).

IES MARIA PACHECO

CURSO 2017-18

Cartilla

"Hábitos Saludables"



NOMBRE: _____

CURSO: 1º ESO

GRUPO: _____

ENERO

15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

FEBRERO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARZO

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25

ABRIL

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

MAYO

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			