

Estatura en mts.	Peso en kgs.																Height ft.
	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	
1.45																	4'09"
1.47																	4'10"
1.49																	4'11"
1.52																	5'00"
1.54																	5'01"
1.57																	5'02"
1.60																	5'03"
1.62																	5'04"
1.64																	5'05"
1.67																	5'06"
1.70																	5'07"
1.72																	5'08"
	97	101	106	110	114	119	123	128	132	136	141	145	150	154	158	163	

Weight Pounds

CH/S= CHICA/SMALL M/M= MEDIANA/MEDIUM G/L= GRANDE/LARGE X/XL= EXTRAGRANDE/EXTRALARGE

Observa tu altura en metros o pies en las escalas de los lados y crúzala con tu peso AL INICIAR EL EMBARAZO en kilogramos o libras.