

Herramientas

Calcula tu IMC

Calculadora de calorías

Sexo

Peso: Kgs

Edad:

Altura cms

Calcular IMC

Herramientas

Calcula tu IMC

Calculadora de calorías

Edad:

Altura:

Sexo:

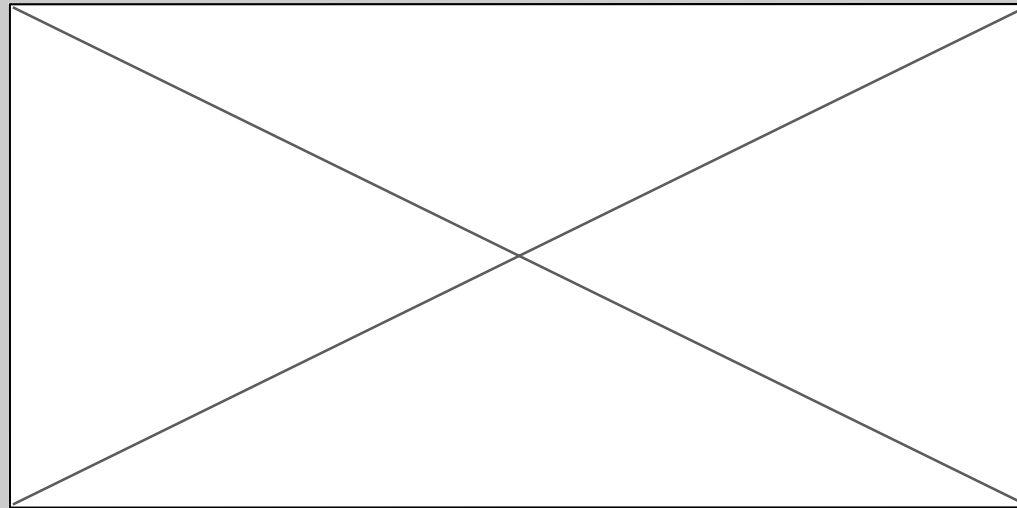
Peso:

Actividades físicas
1 Poco o ningún ejercicio
2 Ejercicio ligero (1-3 días a la semana)
3 Ejercicio moderado (3-5 días a la semana)
4 Ejercicio fuerte (6-7 días a la semana)
5 Ejercicio muy fuerte (dos veces al día, entrenamientos muy duros)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Calcular calorías

Consejos de salud



Dieta

- Procurar, en lo posible, una dieta variada e igual para todos los miembros de la familia.
- Evitar el hábito de tomar bebidas con sabores. El mejor líquido es el agua. Los zumos son un alimento.
- Establecer horarios y orden en las comidas, permitiendo cierta flexibilidad ocasional.
- No calificar las comidas de forma absoluta (buenas vs malas; basura vs sanas, etc.)
- No utilizar la comida como premio o amenaza.
- Es tan nocivo prohibir los dulces como mantener una permanente disponibilidad de los mismos.
- La idea de que hay que practicar la fuerza de voluntad para evitar comer excesivamente, es errónea y puede favorecer una percepción alterada de la saciedad.

Ambiente de la mesa

- Fomentar las comidas familiares.
- Favorecer que la ingesta se realice siempre en el lugar destinado a ello.
- Procurar un ambiente relajado, de conversación y de disfrute a la hora de comer.
- Desalentar la tendencia a comer en soledad.
- Educar en maneras en la mesa (uso de cubiertos, respeto a los demás comensales, postura, etc).
- Evitar tratar conflictos a la hora de comer ("ahora estamos comiendo...ya lo hablaremos en otro momento")

Menú de opciones

Registro de pacientes

*Modificar/eliminar un paciente requiere confirmación

*Se requiere rellenar todos los campos

Modificar

Eliminar

Datos de registro

Pacientes

Nombre:

Seleccione el sexo:

☐ Mujer

☐ Hombre

Domicilio:

Apellidos

Selecciona el día y mes de nacimiento:

Teléfono celular:

N° de identificación

Ingresa el año de nacimiento:

Ocupación:

Menú de opciones

Registro de pacientes

*Se requiere rellenar todos los campos

*Modificar/eliminar un paciente requiere confirmación

Modificar

Eliminar

Registro de pacientes

*Se requiere rellenar todos los campos

*Modificar/eliminar un paciente requiere confirmación

Modificar

Eliminar

Registro de pacientes

*Se requiere rellenar todos los campos

*Modificar/eliminar un paciente requiere confirmación

Modificar

Eliminar

Modificar

Eliminar

Datos de registro

Pacientes

[illegible]