

RÉGIMEN ALIMENTICIO**CARLA TINTAYA:**

MEDIDAS	20/04/2015
EDAD	6 años
PESO	34.6



La tabla de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para niñas

Edad	Peso Medio	Talla
Recién nacido	3,4 kg	50,3 cm
3 meses	5,6 kg	59 cm
6 meses	7,3 kg	65 cm
9 meses	8,6 kg	70 cm
12 meses	9,5 kg	74 cm
15 meses	11 kg	77 cm
18 meses	11,5 kg	80,5 cm
2 años	12,4 kg	86 cm
3 años	14,4 kg	95 cm
4 años	15,5 kg	99,14 cm
5 años	17,4 kg	105,95 cm
6 años	19,6 kg	112,22 cm
7 años	21,2 kg	117,27 cm
8 años	23,5 kg	122,62 cm

De acuerdo al cuadro de las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud Carla esta con 15 kilo de sobrepeso, siempre considerando que tiene la talla que indica el cuadro. Si la talla es mayor, el peso incrementa, aun así Carla tiene un sobrepeso.

El sobrepeso se debe a que está consumiendo más calorías de las que ella necesita, por ello hasta lograr la reducción de peso, he retirado el consumo de leche con quinua u otro alimento que solían mandarle, el consumo de golosinas y de bebidas gaseosas debe disminuir, y se debe aumentar el consumo de agua. El agua es fundamental para que pueda eliminar a través de la orina el exceso de grasa que la niña tiene, por ello indico que en la lonchera a parte de las bebidas le manden un pomo de agua diario.

“RECUEDEN QUE ES UNA NIÑA QUE ESTÁ EN DESARROLLO Y NO DEBEMOS DEJAR DE DARLE ALIMENTOS NUTRITIVOS QUE AYUDEN A SU ÓPTIMO DESARROLLO”. La leche y el yogurt que sean descremados, alimentándose bien, restringiendo el consumo de frituras, golosinas, aumentando el consumo de agua, de frutas, de verduras y quemando calorías a través del juego Carla eliminará peso. Los días 6 y 7 corresponden a sábado y domingo.

Día 1	Desayuno 1 taza de leche 1 pan con mantequilla
	Media mañana Agua de manzana Papaya picada ½ paquete de galletas integrales Agua
	Almuerzo Lentejas Hígado Ensalada de lechuga, tomate, rabanito Limonada
	Media tarde Gelatina
	Cena Hígado Ensalada de lechuga, tomate, rabanito Limonada Antes de acostarse un vaso de leche o yogurt

DÍA 2	Desayuno 1 taza de leche 1 huevo duro
	Media mañana Agua de piña 1 pan con pollo con lechuga y tomate 1 mandarina Agua
	Almuerzo Saltado de verduras con pollo 1 papa chica Agua
	Media tarde Gelatina Cena 1 papa chica Saltado de verduras con pollo Agua Antes de acostarse un vaso de leche o yogurt

DÍA 3	Desayuno 1 vaso de yogurt 1 taza chica de cereal integral
	Media mañana Agua de manzanilla 1 pan con tortilla de huevo 1 pírex con melón Agua
	Almuerzo Quinua con ensalada de verduras Pescado al vapor Agua
	Media tarde Gelatina
	Cena Ensalada de verduras Pescado al vapor Agua Antes de acostarse leche o yogurt

DÍA 4	Desayuno <i>1 taza de leche</i> <i>1 Pan con queso</i>
	Media mañana <i>Agua de cebada</i> <i>1 huevo duro</i> <i>1 manzana</i> <i>Agua</i>
	Almuerzo <i>Olluquitos con carne</i> <i>Ensalada de vainita, arveja, zanahoria</i> <i>Agua</i>
	Media tarde <i>Gelatina</i>
	Cena <i>Olluquitos con carne</i> <i>Ensalada de vainita, arveja, zanahoria</i> <i>Agua</i> Antes de acostarse yogurt o leche

DÍA 5	Desayuno <i>1 vaso de yogurt</i> <i>1 taza chica de cereal integral</i>
	Media mañana <i>Limonada</i> <i>1 mandarina</i> <i>1 tajada de keke</i> <i>Agua</i>
	Almuerzo <i>Frijoles</i> <i>Pescado al vapor con espinaca</i> <i>Agua</i>
	Media tarde <i>1 pîrex chico con melón</i>
	Cena <i>Frijoles</i> <i>Pescado al vapor con espinaca</i> <i>Agua</i> Antes de acostarse leche o yogurt

DÍA 6	Desayuno <i>1 vaso de jugo de fresa con leche</i> <i>1 pan con hot dog de pavita</i>
	Media mañana <i>1 plato de ensalada de fruta (no plátano, uva)</i>
	Almuerzo <i>Arroz 1 porción chica</i> <i>Guiso de pollo con vainita, zanahoria, arveja</i> <i>Agua</i>
	Media tarde <i>Gelatina</i>
	Cena <i>Arroz porción chica</i> <i>Guiso de pollo con vainita, zanahoria, arveja</i> <i>Agua</i> Antes de acostarse 1 taza de leche o yogurt

DÍA 7	Desayuno <i>1 vaso de jugo de naranja</i> <i>1 pan con tortilla de huevo y espinaca</i>
	Media mañana <i>1 plato de ensalada de fruta (no plátano, uva)</i>
	Almuerzo <i>Bistec</i> <i>Choclo</i> <i>Ensalada de verduras</i> <i>Agua</i>
	Media tarde <i>Helado</i>
	Cena <i>Bistec</i> <i>Choclo</i> <i>Ensalada de verduras</i> <i>Agua</i> Antes de acostarse 1 taza de leche o yogurt

