



Consulta 1:

Talla 1.63 m

Peso: 78.1 kg

Grasa corporal: 33.9%

Circunferencia de cintura: 90.4 cm

Metas para la próxima consulta:

1. Medir porciones consumidas actualmente
2. Identificar los grupos de alimentos
3. Seguir plan de alimentación por opciones
4. Empezar a realizar ejercicio aeróbico (cardio)

Esquema de ejercicio aeróbico

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	20'		20'			20'	
2	25'		25'			25'	

*Caminadora, bicicleta, alberca

*Nunca realizar ejercicio en ayunas

*Si a los 10 minutos sientes demasiado cansancio, descansar 1 minuto y seguir.

Recomendaciones para cenas, eventos o fiestas:

- Reducir porciones del resto de las comidas del día (por ejemplo, en lugar de 3 tortillas, sólo 2), sin restringir alimentos ni saltarse comidas.
- Servir el plato una sola vez, incluyendo diferentes grupos de alimentos.
- Mantenerse hidratada durante el día.
- Se vale tomar refresco o bebida azucarada, sólo “diluirlo” con agua simple y tratar de limitarlas a 1 vaso por día.

LNB Ana Stark Quiroz

Céd. Prof. 11194650

Cel: 5516489314

Correo: anastark491@gmail.com

Hospital Ángeles del Pedregal

