

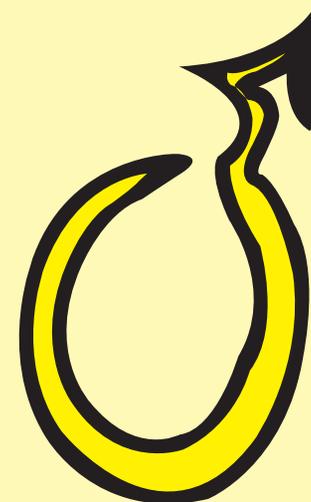
RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA:

- * Mantener el horario de tres comidas
- * Tomar refrescos naturales en lugar de gaseosa
- * Consumir carnes frescas con poca grasa y disminuir el consumo de embutidos (Chorizos, jamones, salchichas, etc.)
- * Comer con moderación pan, arroz, avena y pastas
- * Disminuir el consumo de helados y dulces
- * Evitar comer productos empacados (golosinas)
- * Evitar la manteca, margarina y frituras.
- * Consumir sal con moderación.
- * Evitar bebidas alcohólicas.
- * Si sigues una dieta estricta para bajar de peso, debe ser bajo la orientación nutricional adecuada.

“LA ACTIVIDAD FISICA MEJORA TU SALUD Y TU DESEMPEÑO ESCOLAR”



CARNET DE ATENCIÓN AL ADOLESCENTE DE 10 A 19 AÑOS



hombre

ATENCIÓN INTEGRAL DE ADOLESCENTES

Establecimiento de salud:		
No. de expediente:		
Fecha de nac.:		
Nombre:		Estado civil:
Peso:	Talla:	IMC:
Dirección:		
Cantón/ Colonia:		
Municipio:		Departamento:
Nombre de la madre:		
Nombre del padre		
Nombre del encargado (a):		
Nivel de estudio :		

Fecha de primera consulta			
Fecha de control subsiguiente:			

Citas con:	Fecha:	Hora:
Médico:		
Enfermera		
Psicólogo (a)		
Odontólogo (a)		
Nutricionista		

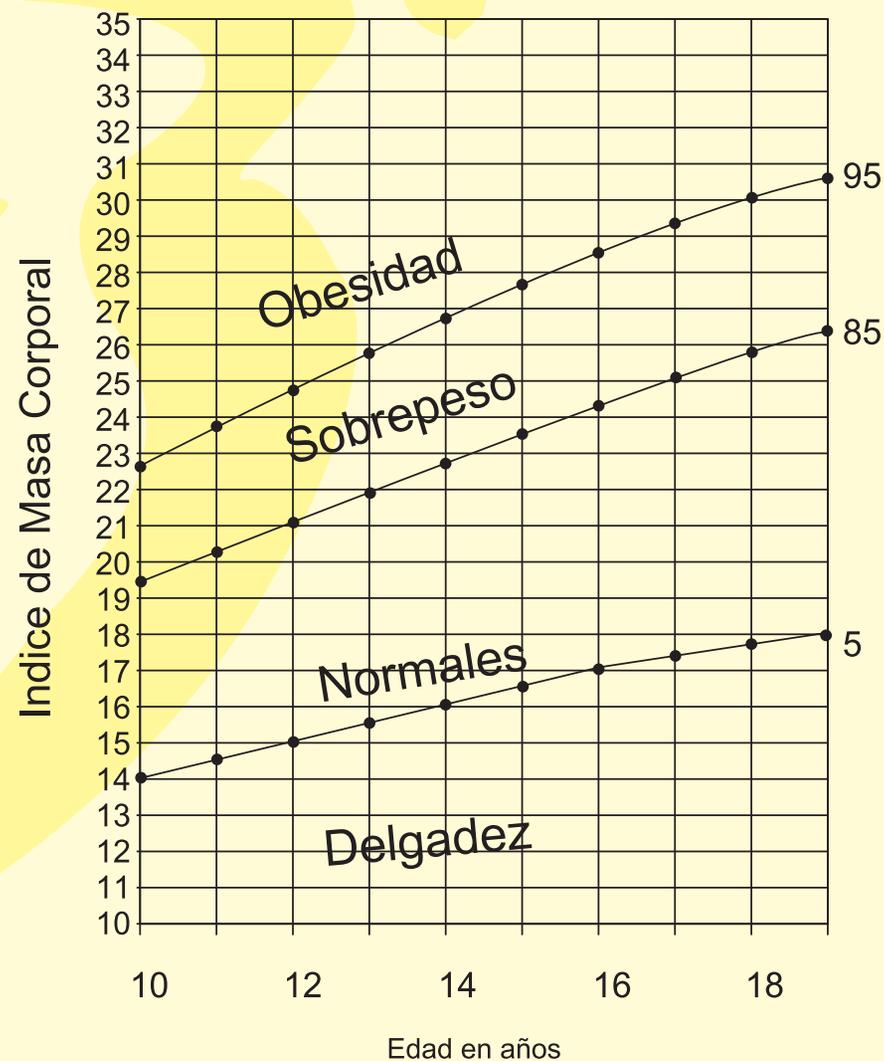
Asistencia en actividades de consejería

Consejería	Fechas			
Estilos de Vida Saludables				
Salud sexual y reproductiva				
Alimentación y nutrición				
Prevención de conducta adictiva				
Prevención de embarazo				
Prevención de violencia				

Vacunas	Fecha de aplicación	
Toxoide tetánico	1ra. dosis	
Toxoide diftérico	2da. dosis	
Refuerzo	3ra. dosis	
	4ta. dosis	
	5ta. dosis	
Otras (especifique)		

CRECIMIENTO DESARROLLO Y NUTRICIÓN

Gráfica de evaluación del estado nutricional según el índice de masa corporal



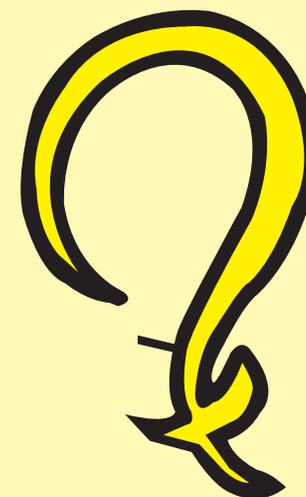
“Construya un mañana mejor; construye tu futuro desde hoy”

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA:

- * Mantener el horario de tres comidas
- * Tomar refrescos naturales en lugar de gaseosa
- * Consumir carnes frescas con poca grasa y disminuir el consumo de embutidos (Chorizos, jamones, salchichas, etc.)
- * Comer con moderación pan, arroz, avena y pastas
- * Disminuir el consumo de helados y dulces
- * Evitar comer productos empacados (golosinas)
- * Evitar la manteca, margarina y frituras.
- * Consumir sal con moderación.
- * Evitar bebidas alcohólicas.
- * Si sigues una dieta estricta para bajar de peso, debe ser bajo la orientación nutricional adecuada.



CARNET DE ATENCIÓN A LA ADOLESCENTE DE 10 A 19 AÑOS



mujer

ATENCIÓN INTEGRAL DE ADOLESCENTES

Establecimiento de salud:		
No. de expediente:		
Fecha de nac.:		
Nombre:		Estado civil:
Peso:	Talla:	IMC:
Dirección:		
Cantón/ Colonia:		
Municipio:		Departamento:
Nombre de la madre:		
Nombre del padre:		
Nombre del encargado (a):		
Nivel de estudio :		

“LA ACTIVIDAD FISICA MEJORA TU SALUD Y TU DESEMPEÑO ESCOLAR”



Fecha de primera consulta			
Fecha de control subsiguiente:			

Citas con:	Fecha:	Hora:
Médico:		
Enfermera		
Psicólogo (a)		
Odontólogo (a)		
Nutricionista		

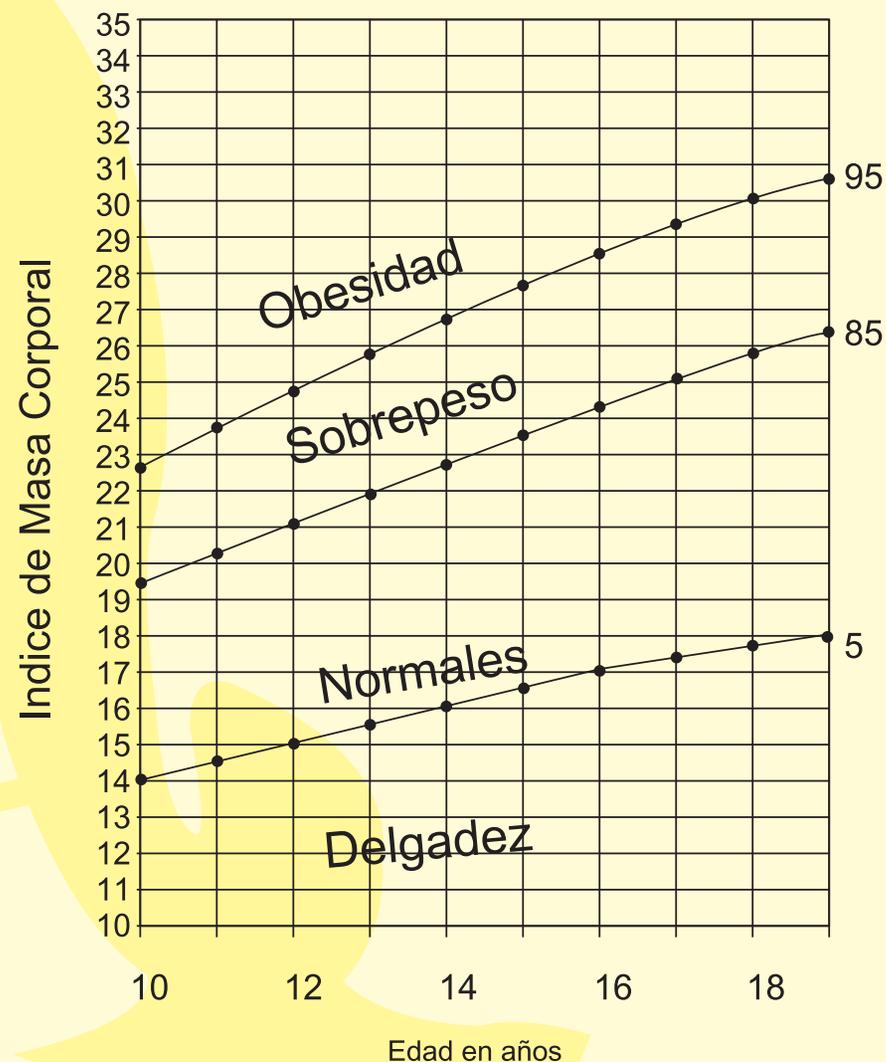
Asistencia en actividades de consejería

Consejería	Fechas			
Estilos de Vida Saludables				
Salud sexual y reproductiva				
Alimentación y nutrición				
Prevención de conducta adictiva				
Prevención de embarazo				
Prevención de violencia				

Vacunas	Fecha de aplicación	
Toxoide tetánico	1ra. dosis	
Toxoide diftérico	2da. dosis	
Refuerzo	3ra. dosis	
	4ta. dosis	
	5ta. dosis	
Otras (especifique)		

CRECIMIENTO DESARROLLO Y NUTRICIÓN

Gráfica de evaluación del estado nutricional según el índice de masa corporal



“Construya un mañana mejor; construye tu futuro desde hoy”