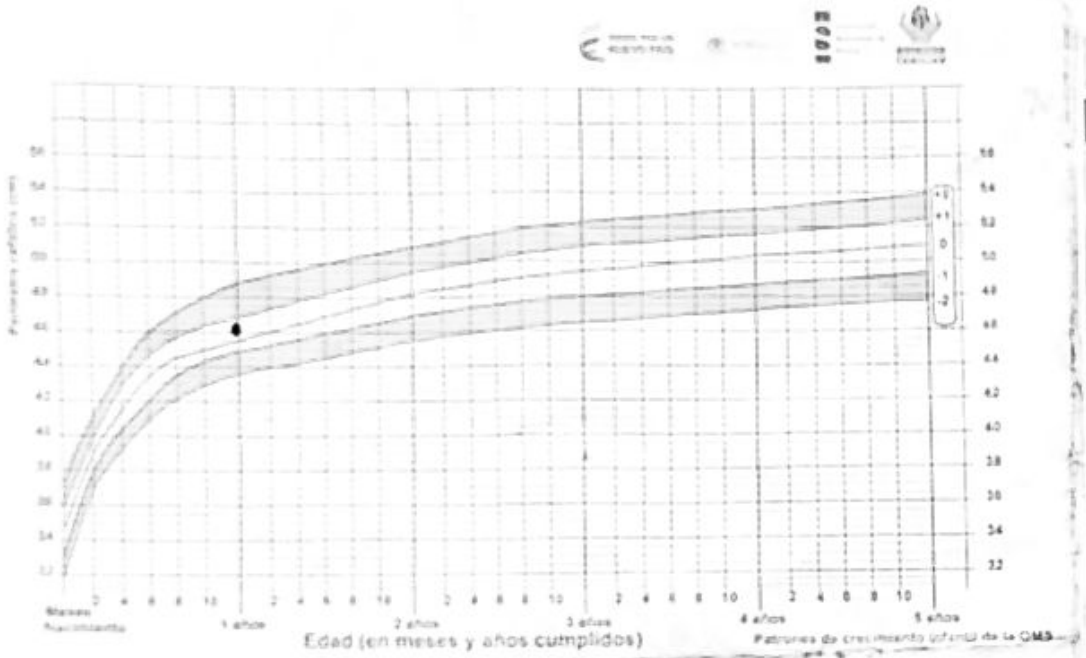


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

CONTROLES NUTRICIONALES

No. Consulta											
Fecha	19/01/2021										
Edad	4 años										
Peso	16,3 kg										
Talla	99 cm										
Perímetro Cefálico											
Estado Nutricional	Normal										
	Talla baja										
	Peso bajo										

OBSERVACIONES

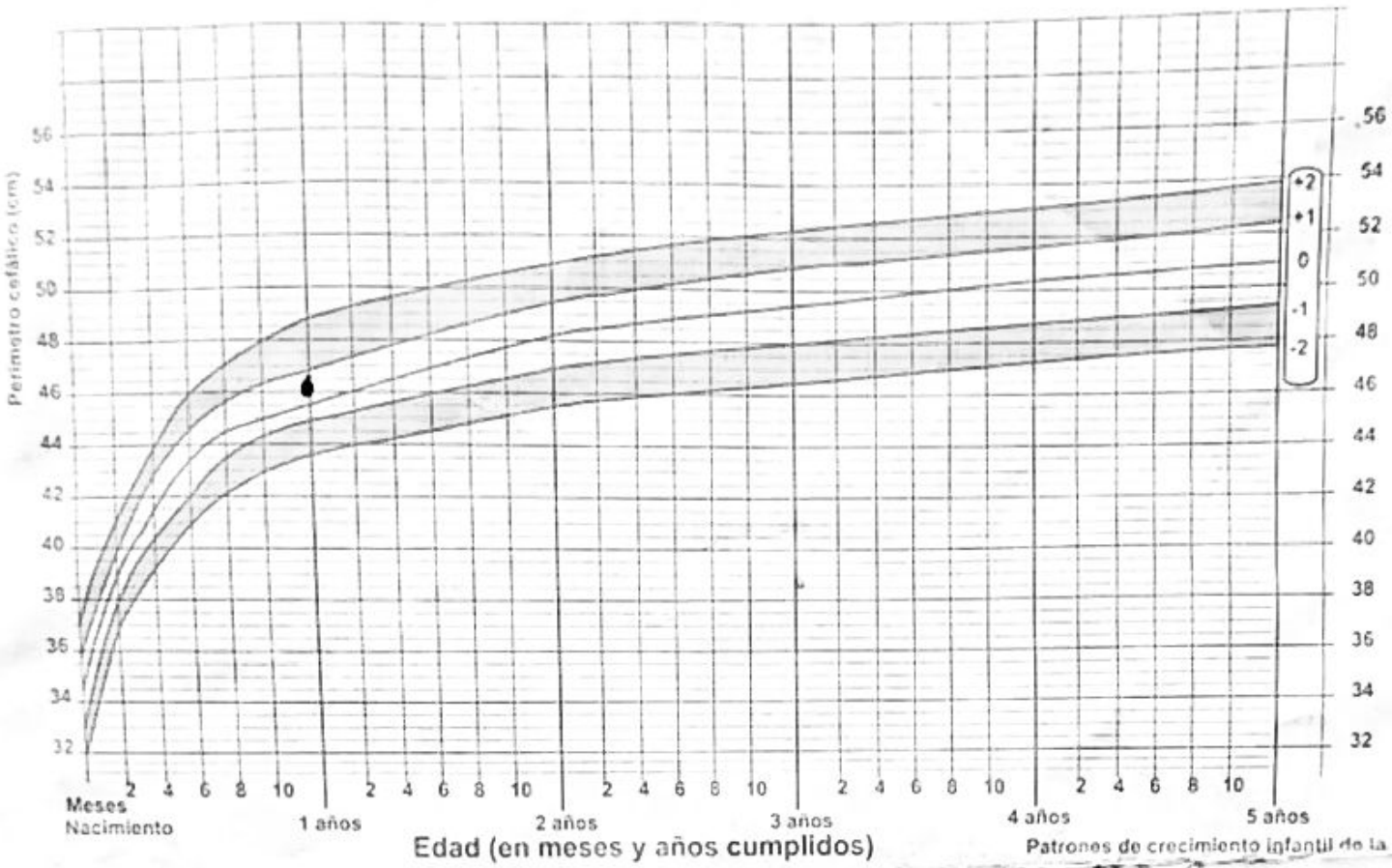
19/01/2021 Peso y Talla adecuados.

comfama

NOMBRE Colin Willer Perea Mosquera IDENTIFICACIÓN RC 1028044447

GRUPOS DE ALIMENTOS	PORCIONES				DISTRIBUCIONES
LECHE	• Leche líquida 1 vaso mediano • Leche en polvo 5 cucharadas soperas • Yogur 1 vaso pequeño				
QUESO O SUSTITUTO	• Huevo 1 unidad • Huevo de codorniz 5 unidad • Jamón común 2 rebanadas • Queso amarillo 1 tajada delgada • Queso blanco 1 tajada delgada • Queso 1 tajada delgada		• Mortadela pavo 2 rebanadas • Salchicha cerdo 1 unidad • Salchichón 1 tajada gruesa • Cuajada 1 tajada delgada		
CARNE	• Debe ser pulpa de res, cerdo (1/3), pollo (con pechuga), pescado, vísceras (hígado) • Una porción se obtiene de dividir una libra de carne fi en cuatro iguales				
GRASAS	• Aceite 1 cucharadita dulcera • Margarina 1 cucharadita dulcera • Mayonesa 1 cucharadita dulcera • Crema de leche 1 cucharadita dulcera • Queso crema 1 cucharadita sopera • Aguacate 1/2 unidad pequeña • Tocineta 1 tira				
LEGUMINOSA	• Arveja 1 cucharón grande • Fríjol 1 cucharón grande • Garbanzos 1 cucharón grande • Lentejas 1 cucharón grande • Soya 1/2 pocillo • Habas 1/2 pocillo				
HARINAS O CEREALES	• Arepa delgada 1 unidad pequeña • Arepa redonda 1 unidad grande • Arroz cocido 6 cucharadas soperas • Avena 4 cucharadas • Bolluelo 1 pequeño • Chocó ½ pequeño • Cereales 10 cucharadas • Galleta sal 3 unidades • Mazamorra ½ pocillo • Pan 1 tajada delgada • Pandebono 1 unidad grande • Pandeyuca 1 pequeño	• Pastas alimenticias 2/3 pocillo cocidas • Pretzales 2 unidades pequeñas • Tinga 1 cucharón • Almojábana 1 trozo pequeño • Batata 1 trozo pequeño • Quinoa 1 unidad • Ñame 1 trozo pequeño • Papa común 1 mediana • Papa criolla 3 medianas • Plátano maduro 1/4 unidad mediana • Plátano verde 1/4 unidad mediana • Yuca 1 trozo mediano			
AZÚCARES, DULCES Y POSTRES	• Azúcar 2 cucharaditas soperas • Miel de abejas 1 cucharadita sopera • Panela 1 trozo pequeño • Arequipe 1 cucharada • Bocadillo 1 tajada delgada • Cocada ¼ pocillo • Mermelada 4 cucharaditas soperas • Panelita 1 unidad • Galletas dulces 4 unidades				
FRUTAS Y VERDURAS	• Acerolo ½ unidad pequeña • Banano común ½ unidad pequeña • Ciruela común 12 unidades • Ciruela dátula 1 unidad mediana • Curuba 5 unidades • Fresa 8 unidades medianas • Granadilla 1 unidad grande • Guanábana 4 cdas soperas • Guayaba 1 unidad grande • Zapote 1 unidad • Lima 1 unidad mediana • Lulo 1 vaso mediano • Mandarina 1 unidad mediana • Mango ½ unidad pequeña	• Manzana ½ unidad pequeña • Maracuyá 2 unidades medianas • Melón 1 tajada delgada • Moras Castillas 20 unidades • Naranja 1 unidad pequeña • Jugo de Naranja 1 vaso pequeño • Uvas 12 unidades • Papaya ½ trozo mediano • Papayuela 1 unidad mediana • Pera 1 tajada delgada • Piña 1 unidad mediana • Plátano maduro 2 unidades • Sandía 1 trozo • Tomate de árbol 2 unidades medianas			

* Las frutas, como unidad, vaso, cucharada, entre otras. Completamos nuestra red mínima, cuando mediante cierta energía (calorías) dadas, cubrir las 11 unidades exigidas.



CONTROLES NUTRICIONALES

No. Controles		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
FECHA		29/01/2021										
EDAD		12 meses										
PESO		10,5 kg										
TALLA		94 cm										
PERIMETRO CEFÁLICO		46 cm										
ESTADO NUTRICIONAL	NORMAL	✓										
	EXCESO											
	TALLA BAJA											
	PESO BAJO											

OBSERVACIONES:

29/01/2021 Peso y Talla adecuados.