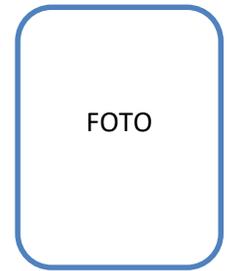



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON
PREPARATORIA 9
ACTIVIDAD INTERDISCIPLINARIA- UA-ORIENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE Y DEPORTE
AVANCE 1 PIA
FICHA DE IDENTIFICACIÓN Y DE CONTROL IMC

DATOS GENERALES

NOMBRE: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____

EDAD: _____ SEXO: _____ ESTATURA: _____ PESO: _____ GRUPO: _____

NOMBRE DEL DOCENTE 1 ORIENTACION PSICOLOGICA: _____

NOMBRE DEL DOCENTE 2 VIDA SALUDABLE Y DEPORTE: _____

DESCRIPCION FISICA
TE CONSIDERAS: ALTO ___ BAJO ___ PROMEDIO ___ **COMPLEXIÓN:** ROBUSTA ___ DELGADA ___ MEDIA ___

COLOR CABELLO: NEGRO ___ CASTAÑO OSCURO ___ CASTAÑO CLARO ___ RUBIO ___ **EXTENSION:** L ___ C ___ M ___

TIPO DE CABELLO: LISO ___ ONDULADO ___ RIZADO ___ **COLOR DE OJOS:** _____

TEZ: MORENA ___ APERLADA ___ BLANCA ___ **CICATRICES O SEÑAS PARTICULARES:** _____

DESCRIPCION MEDICA

ENFERMEDAD QUE PADECE: _____

TIPO DE SANGRE: _____ SERVICIO MEDICO: _____

ALERGIA: _____ MEDICAMENTOS: _____

REQUIERE ALGUN TIPO DE AYUDA O APOYO: _____

HISTORIA MÉDICA

PERDIDA DE CONOCIMIENTO	SI	NO	ANTECEDENTES CARDIACOS	SI	NO	ALERGIAS	SI	NO
CONVULSIONES	SI	NO	HIPERTENSION ARTERIAL	SI	NO	TOMA ALCOHOL	SI	NO
TRATAMIENTOS PSICOLOGICOS	SI	NO	PROBLEMAS UROGENITALES	SI	NO	FUMA	SI	NO
PROBLEMAS SANGUINEOS	SI	NO	ANT. ULCERA GASTROINTESTINAL	SI	NO	ASMA	SI	NO
PROBLEMAS OCULARES	SI	NO	TOMA ALGUN MEDICAMENTO	SI	NO	USA DROGAS PROHIBIDAS	SI	NO



EN EL ÚLTIMO AÑO, HAS TENIDO CONSULTAS MÉDICAS:

SI	NO
----	----

NÚMERO DE VECES: _____

MOTIVO: _____

INTERVENCIONES O INTERNAMIENTOS RECIENTES: _____

BREVE DESCRIPCIÓN DEPORTIVA: _____

¿CUÁNTAS CALORÍAS NECESITO AL DÍA?

PARA SABER CUÁNTAS CALORÍAS NECESITAS AL DÍA, SE TOMA EN CUENTA LOS SIGUIENTES ASPECTOS:

- a) FACTOR SEXO
 - SI ERES HOMBRE, MULTIPLICA TU PESO (EN KG) POR 25.
 - SI ERES MUJER, MULTIPLICA TU PESO (EN KG) POR 23.

- b) FACTOR EDAD
 - SI TIENES MENOS DE 25 AÑOS, HAY QUE SUMAR 300 CALORÍAS (SE SUPONE QUE LA GENTE DE ESA EDAD TIENE UN METABOLISMO MÁS ACELERADO).

- c) FACTOR ACTIVIDAD FÍSICA.
 - ACTIVIDAD FÍSICA NULA (VIDA MUY SEDENTARIA, NO HACES NADA DE DEPORTE...) DEJAMOS EL CÁLCULO A COMO ESTA.
 - ACTIVIDAD FÍSICA LEVE (ANDAR 20 MINUTOS AL DÍA, ORDENAR LA CASA, TRABAJO CON ALGO DE ESFUERZO FÍSICO...) SUMAR 100 CALORÍAS.
 - ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA (TRABAJO EN EL CUAL HAY UN ESFUERZO FÍSICO CONSIDERADO, EJEMPLO BAILAR 3 DÍAS A LA SEMANA, ETC...) SUMAR 200 CALORÍAS.
 - ACTIVIDAD FÍSICA ELEVADA (IR AL GIMNASIO TODOS LOS DÍAS, HACER ALGÚN TIPO DE EJERCICIO DIARIO...) SUMAR 300 CALORÍAS.

EJEMPLO DE CÓMO TENER APROXIMADAMENTE LA NECESIDAD CALÓRICA DE NUESTRO CUERPO: UNA MUJER DE 57 AÑOS DE EDAD QUE PESA 80 KILOS Y QUE TIENE UNA ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA.

POR SER Y PESAR 80 KILOS → MULTIPLICAMOS SU PESO POR 23 → $80 \times 23 = 1840$ CALORÍAS.

POR TENER 57 AÑOS → RESTAMOS 100 CALORÍAS → $1840 - 100 = 1740$.

POR TENER UNA ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA → SUMAMOS 200 CALORÍAS → $1740 + 200 = 1940$



CALORÍAS.

AHORA SABEMOS QUE ESTA MUJER NECESITA 1940 CALORÍAS PARA MANTENER SU PESO. CUALQUIER DIETA QUE ESTE POR DEBAJO DE ESTA NECESIDAD CALÓRICA LE HARÁ BAJAR DE PESO.

UBICA TU GRADO DE ACTIVIDAD DIARIA (GAD)	GRADO DE ACTIVIDAD (GAD)
ACTIVIDAD SEDENTARIA. LEER, ESCRIBIR, ESCUCHAR MÚSICA O SEMEJANTE.	30
MODERADA. CAMINAR DE MANERA VIGOROSA, TRABAJAR EN CASA O SEMEJANTE.	36
INTENSA. TRABAJO FÍSICO (CARGAR EQUIPO PESADO), BAILAR, EJERCICIOS LIGEROS.	47
MUY INTENSA. PRACTICAR TENIS, NADAR, JUGAR FUTBOL, CORRER, ANDAR EN BICI O SEMEJANTE.	48

UNA VEZ CONOCIDO SU GAD, EL NÚMERO DE KILOCALORÍAS QUE NECESITA UNA PERSONA AL DÍA SE CALCULA CON LA SIGUIENTE FORMULA:

GAD X (PESO CORPORAL)

Y ASÍ POR EJEMPLO UNA PERSONA DE 70 KG DE PESO TIENE UN GAD MODERADO, NECESITA CONSUMIR:
 $GAD \times 70 = 2520$ KILOCALORÍAS DIARIAS PARA MANTENER SU PESO.

CALCULA TU IMC.

CON TU PESO Y ESTATURA APLICA LA FÓRMULA PARA OBTENER TU ÍNDICE DE LA MASA CORPORAL (IMC). LA ESTATURA SE DEBE DE ELEVARE AL CUADRADO, ESTO ES, MULTIPLICAR ESTATURA POR ESTATURA.

EJEMPLO: SI MIDES 1.70, MULTIPLICA $1.70 \times 1.70 = 2.89$

AHORA EL RESULTADO DE TU PESO SE DIVIDE ENTRE EL RESULTADO DE LA ESTATURA AL CUADRADO.

EJEMPLO: SI PESAS 80 KG. DIVIDES $80/2.89 = 27.68$ IMC (FORMULA PESO/ESTATURA (2) = IMC)

UNA VEZ OBTENIDO TU IMC, CONSULTA LA TABLA DE CALIFICACIÓN DE PESO DE ALUMNAS Y ALUMNOS DE LA PREPARATORIA DE LA UANL.

CALIFICACIÓN DE PESO	EVALUACIÓN IMC	RIESGOS DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES	RIESGO DE ADQUIRIR PROBLEMAS DE SALUD.
PESO DEFICIENTE	< 15.99	MUY BAJO	INCREMENTANDO
PESO BAJO	16.00 – 18.99	BAJO	MÍNIMO
NORMAL	19.00 – 24.99	MODERADO	INCREMENTANDO
SOBREPESO	25.00 – 29.99	ALTO	ALTO
OBESIDAD	30.0 – 39.99	MUY ALTO	MUY ALTO
OBESIDAD SEVERA	>40	DEMASIADO ALTO	EXTREMADAMENTE ALTO

IMC (ÍNDICE DE MASA CORPORAL): _____

GAD (GRADO DE ACTIVIDAD DIARIA): _____

KILOCALORÍAS REQUERIDAS: _____

COMENTARIOS REPECTO A EVALUACIONES OBTENIDAS ANTERIORMENTE:



AVANCE 2 PIA

I. COMPLETA LA SIGUIENTE TABLA CON LA INFORMACION DE TUS ACTIVIDADES SEMANALES

- A. AGREGA TUS ACTIVIDADES Y DEBERES QUE REALIZAS EN LA SEMANA. (PERSONAL, ESCOLAR, FAMILIAR, SOCIAL)
- B. ASIGNA HORARIOS, SIMBOLOS O PALABRAS CLAVES
- C. DALE TU TOQUE PERSONAL

II. AL REVERSO.

24 HORAS = 100%

IDEAL

REALIDAD

PERSONAL 25%	FAMILIAR 25%
ESCOLAR 25%	SOCIAL 25%

MES:

PERSONAL ____%	FAMILIAR ____%
ESCOLAR ____%	SOCIAL ____%

SEMANA 1

DEL

_____ AL _____

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						



DESCRIBE TU INGESTA DIARIA (DESAYUNO, COMIDA Y CENA) Y TU GASTO CALORICO

KILOCALORIAS / 3 COMIDAS = _____

EJEMPLO 1900 KCL/3= DISTRIBUIR EN LOS 3 TIEMPOS DE COMIDAS

DESAYUNO	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
COMIDA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
CENA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	



MES: _____ SEMANA 2 DEL _____ AL _____

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						



DESCRIBE TU INGESTA DIARIA (DESAYUNO, COMIDA Y CENA) Y TU GASTO CALORICO

KILOCALORIAS / 3 COMIDAS = _____

EJEMPLO 1900 KCL/3= DISTRIBUIR EN LOS 3 TIEMPOS DE COMIDAS

DESAYUNO	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
COMIDA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
CENA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	



MES: _____ SEMANA 3 DEL _____ AL _____

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						



DESCRIBE TU INGESTA DIARIA (DESAYUNO, COMIDA Y CENA) Y TU GASTO CALORICO

KILOCALORIAS / 3 COMIDAS = _____

EJEMPLO 1900 KCL/3= DISTRIBUIR EN LOS 3 TIEMPOS DE COMIDAS

DESAYUNO	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
COMIDA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
CENA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	



MES: _____ SEMANA 4 DEL _____ AL _____

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						



DESCRIBE TU INGESTA DIARIA (DESAYUNO, COMIDA Y CENA) Y TU GASTO CALORICO

KILOCALORIAS / 3 COMIDAS = _____

EJEMPLO 1900 KCL/3= DISTRIBUIR EN LOS 3 TIEMPOS DE COMIDAS

DESAYUNO	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
COMIDA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
CENA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	



MES: _____ SEMANA 5 DEL _____ AL _____

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						



DESCRIBE TU INGESTA DIARIA (DESAYUNO, COMIDA Y CENA) Y TU GASTO CALORICO

KILOCALORIAS / 3 COMIDAS = _____

EJEMPLO 1900 KCL/3= DISTRIBUIR EN LOS 3 TIEMPOS DE COMIDAS

DESAYUNO	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
COMIDA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
CENA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	



MES: _____ SEMANA 6 DEL _____ AL _____

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						



DESCRIBE TU INGESTA DIARIA (DESAYUNO, COMIDA Y CENA) Y TU GASTO CALORICO

KILOCALORIAS / 3 COMIDAS = _____

EJEMPLO 1900 KCL/3= DISTRIBUIR EN LOS 3 TIEMPOS DE COMIDAS

DESAYUNO	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
	COMIDA	DIA/GASTO CALORICO
L		
M		
M		
J		
V		
S		
CENA		DIA/GASTO CALORICO
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	



MES: _____ SEMANA 7 DEL _____ AL _____

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						



DESCRIBE TU INGESTA DIARIA (DESAYUNO, COMIDA Y CENA) Y TU GASTO CALORICO

KILOCALORIAS / 3 COMIDAS = _____

EJEMPLO 1900 KCL/3= DISTRIBUIR EN LOS 3 TIEMPOS DE COMIDAS

DESAYUNO	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
COMIDA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
CENA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	



MES: _____ SEMANA 8 DEL _____ AL _____

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
00:00						
01:00						
02:00						
03:00						
04:00						
05:00						
06:00						
07:00						
08:00						
09:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						



DESCRIBE TU INGESTA DIARIA (DESAYUNO, COMIDA Y CENA) Y TU GASTO CALORICO

KILOCALORIAS / 3 COMIDAS = _____

EJEMPLO 1900 KCL/3= DISTRIBUIR EN LOS 3 TIEMPOS DE COMIDAS

DESAYUNO	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
COMIDA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	
CENA	DIA/GASTO CALORICO	INGESTA DIARIA
	L	
	M	
	M	
	J	
	V	
	S	



AVANCE 3 PIA

REPORTE ESCRITO (2 CUARTILLAS A MANUSCRITA) ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA



AVANCE 3 PIA

REPORTE ESCRITO (2 CUARTILLAS A MANUSCRITA) ORIENTACIÓN PSICOLOGICA



AVANCE 3 PIA

REPORTE ESCRITO (2 CUARTILLAS A MANUSCRITA) VIDA SALUDABLE Y DEPORTE



AVANCE 3 PIA

REPORTE ESCRITO (2 CUARTILLAS A MANUSCRITA) VIDA SALUDABLE Y DEPORTE



AVANCE 4 PIA

REFLEXION ESCRITA (2 CUARTILLAS A MANUSCRITA) ORIENTACIÓN PSICOLOGICA



AVANCE 4 PIA

REFLEXION ESCRITA (2 CUARTILLAS A MANUSCRITA) ORIENTACIÓN PSICOLOGICA



AVANCE 4 PIA

REFLEXION ESCRITA (2 CUARTILLAS A MANUSCRITA) VIDA SALUDABLE Y DEPORTE



AVANCE 4 PIA

REFLEXION ESCRITA (2 CUARTILLAS A MANUSCRITA) VIDA SALUDABLE Y DEPORTE



RUBRICA
ORIENTACION PSICOLOGICA
(RECORTAR Y PEGAR LA PÁGINA 20 DE LA GUÍA DE APRENDIZAJE)



**RUBRICA DE VIDA SALUDABLE Y DEPORTE
(RECORTAR Y PEGAR LA PÁGINA 34 TU LIBRO DE TEXTO)**



FICHA DE SEGUIMIENTO DE LA ELABORACION DEL PIA POR ETAPAS

AVANCE	REVISION/ RETROALIMENTACION	FECHAS Y EVALUACIONES
1	17 AL 21 DE FEBRERO 2020	FECHA _____ EVALUACIÓN ORIENTACIÓN PSICOLOGICA: _____ VIDA SALUDABLE Y DEPORTE: _____
2	16 AL 20 DE MARZO 2020	FECHA _____ EVALUACIÓN ORIENTACIÓN PSICOLOGICA: _____ VIDA SALUDABLE Y DEPORTE: _____
3	30 DE MARZO AL 3 DE ABRIL 2020	FECHA _____ EVALUACIÓN ORIENTACIÓN PSICOLOGICA: _____ VIDA SALUDABLE Y DEPORTE: _____
4	11 AL 15 DE MAYO 2020	FECHA _____ EVALUACIÓN ORIENTACIÓN PSICOLOGICA: _____ VIDA SALUDABLE Y DEPORTE: _____



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

PREPARATORIA 9

ACTIVIDAD INTERDISCIPLINARIA- UA-ORIENTACIÓN Y VIDA SALUDABLE Y DEPORTE

REQUERIMIENTOS CLAVE PARA LA ELABORACIÓN DE PIA-INTERDISCIPLINARIO

1. FOLDER (LEGAJO) TAMAÑO CARTA CON HOJA DE PORTADA (INCLUIDA EN LOS ANEXOS)
2. COMPETENCIAS Y ATRIBUTOS A DESARROLLAR EN AMBAS UNIDADES DE APRENDIZAJE EN LA ACTIVIDAD.
3. INCLUIR LAS RUBRICAS DEL PIA DE AMBAS UNIDADES DE APRENDIZAJE (NO COPIAS FOTOSTATICAS)
4. INTEGRAR Y ENTREGAR OPORTUNAMENTE TRABAJOS DE CALIDAD, CON LIMPIEZA Y PROFESIONALISMO TODAS SUS EVIDENCIAS SOLICITADOS EN SU PIA INTERDISCIPLINARIO.
5. LAS FOTOGRAFIAS DE EVIDENCIA A INTEGRAR EN SU PORTAFOLIO HAN DE CUBRIR EL SIGUIENTE REQUISITO:
 - A. FOTOGRAFIA A COLOR DE CUERPO COMPLETO (PEGAR EN LOS RECUADROS DE INICIO, SEGUIMIENTO, CIERRE LAS FOTOS DEBEN SER TOMADAS EN LAS FECHAS QUE INDICA EN EL ANEXO E INCLUIR LOS DATOS SOLICITADOS POR FASE)
 - B. CON PLAYERA DEPORTIVA DE PREPARATORIA 9 (PLAYERA POR DENTRO Y BERMUDA TIPO BASQUETBOL)
 - C. TOMA DE FOTO, PESO Y ESTATURA SEGUIR LAS FECHAS QUE SE INDICAN EN EL ANEXO
6. TODOS LOS REPORTE A REALIZAR DEBERAN SER EN MANUSCRITO
7. ENTREGAR Y SUBIR OPORTUNAMENTE EN TIEMPO Y FORMA A PLATAFORMA NEXUS LA ACTIVIDAD INTEGRAL REALIZADA, CONVERTIR EN FORMATO PDF.
8. RECURSO DIDACTICO UTILIZADO CON OBJETIVO SUSTENTABLE (OPTIMIZACIÓN DE HOJAS CON IMPRESIÓN POR AMBOS LADOS U HOJAS RECICLABLES)



UNIVERSIDAD AUTONOMA DE NUEVO LEON

PREPARATORIA 9

PIA

INTERDISCIPLINARIO

ORIENTACIÓN PSICOLOGICA / VIDA SALUDABLE Y DEPORTE

“PROGRAMA DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE”

NOMBRE: _____

MATRICULA: _____ **Grupo:** _____

DOCENTE DE ORIENTACIÓN PSICOLOGICA. -

DOCENTE DE VIDA SALUDABLE Y DEPORTE. -



ANEXOS

AQUÍ SE AGREGARÁN LAS FOTOGRAFÍAS (CUERPO COMPLETO) CUMPLIENDO CON LAS ESPECIFICACIONES YA ESTABLECIDAS.

INICIO

FECHA: **20 AL 24 DE ENERO 2020**

PESO:

ESTATURA:

SEGUIMIENTO

FECHA: 30 DE MARZO AL 3 DE ABRIL

PESO:

ESTATURA:

CIERRE

FECHA: 4 AL 8 DE MAYO 2020

PESO:

ESTATURA: