

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Jorge Alberto Silva Castillo
Fecha de consulta: 3/8/2026, 9:34:56 p.m.
Próxima visita sugerida: 18/8/2026

Datos clínicos

Peso: 85.00 kg
Estatura: 176.00 cm
IMC: 27.44 (Sobrepeso)

Plan alimenticio (7 días) — Objetivo: Déficit · Ajustado a daño renal

Meta diaria: 2125 kcal · Proteína: 170 g · Grasas: 77 g · Hidratos de carbono: 188 g

Plan de Alimentación para Jorge Alberto Silva Castillo

Objetivo Nutricional: Déficit Calórico
Requerimiento Calórico Diario: 2125 kcal
Macronutrientes Diarios Objetivo:
Proteína: 170 g
Grasas: 77 g
Hidratos de Carbono: 188 g

1. Indicaciones Generales:

- * Hidratación: Consumir 2.5 a 3 litros de agua natural al día.
- * Métodos de Cocción: Preferir cocción al vapor, a la plancha, hervido o al horno. Evitar fritos.
- * Frecuencia de Comidas: Realizar 5 comidas al día (Desayuno, Colación 1, Comida, Colación Vespertina, Cena) para mantener el metabolismo activo y controlar el apetito.

2. Suplementación:

- * Omega-3 (EPA/DHA): 1 cápsula diaria.
- * Multivitamínico: 1 tableta diaria.

3. Estructura de Comidas por Opciones:

Desayuno (Aproximadamente 450 kcal, 35 g Proteína, 15 g Grasas, 45 g Carbohidratos)
Horario Sugerido: 7:00 - 8:00 AM

Opción 1:

- * 150 g de claras de huevo revueltas con espinacas y champiñones
- * 2 tortillas de maíz integrales
- * 1 aguacate pequeño (aproximadamente 60 g)

Opción 2:

- * 200 g de yogurt griego natural sin azúcar
- * 30 g de avena en hojuelas cruda
- * 100 g de frutos rojos (fresas, moras, frambuesas)
- * 1 cucharada (15 g) de almendras fileteadas

Opción 3:

- * 150 g de pechuga de pavo deshebrada
- * 2 rebanadas de pan integral tostado
- * 1 tomate mediano en rodajas
- * 20 g de queso panela bajo en grasa

Colación 1 (Aproximadamente 250 kcal, 25 g Proteína, 5 g Grasas, 25 g Carbohidratos)

Horario Sugerido: 10:00 - 11:00 AM

Opción 1:

- * 150 g de cottage cheese bajo en grasa
- * 1 manzana mediana

Opción 2:

- * 1 lata (90 g escurrido) de atún en agua
- * Galletas de arroz integrales (3 unidades)

Opción 3:

- * 1 scoop (aproximadamente 30 g) de proteína de suero de leche aislada (Whey Isolate) mezclada con agua
- * 1 naranja pequeña

Comida (Aproximadamente 600 kcal, 50 g Proteína, 25 g Grasas, 55 g Carbohidratos)

Horario Sugerido: 2:00 - 3:00 PM

Opción 1:

- * 180 g de filete de pescado blanco a la plancha
- * 220 g de arroz integral cocido
- * 150 g de ensalada verde mixta con vinagreta ligera

Opción 2:

- * 180 g de pechuga de pollo a la plancha
- * 200 g de camote horneado
- * 100 g de brócoli al vapor

Opción 3:

- * 180 g de carne de res magra (arrachera sin grasa) a la plancha
- * 2 tortillas de maíz integrales
- * 150 g de frijoles de olla sin manteca

Colación Vespertina (Aproximadamente 250 kcal, 25 g Proteína, 5 g Grasas, 25 g Carbohidratos)

Horario Sugerido: 5:00 - 6:00 PM

Opción 1:

- * 150 g de yogurt griego natural sin azúcar
- * 100 g de piña natural picada

Opción 2:

- * 1 lata (90 g escurrido) de sardinas en aceite de oliva (escurridas)
- * 1 pepino pequeño en rebanadas

Opción 3:

- * 1 scoop (aproximadamente 30 g) de proteína de suero de leche aislada (Whey Isolate) mezclada con agua
- * 1 pera pequeña

Cena (Aproximadamente 575 kcal, 35 g Proteína, 27 g Grasas, 38 g Carbohidratos)

Horario Sugerido: 8:00 - 9:00 PM

Opción 1:

- * 180 g de salmón al horno
- * 150 g de espárragos salteados con un poco de ajo
- * 100 g de quinoa cocida

Opción 2:

- * 180 g de carne de cerdo magra (lomo) a la plancha
- * 150 g de calabacitas salteadas
- * 2 tortillas de maíz integrales

Opción 3:

- * 180 g de tofu salteado con verduras (pimiento, cebolla, calabacita)
- * 150 g de lentejas guisadas
- * 1 aguacate pequeño (aproximadamente 60 g)

Plan de ejercicios de la semana

- **Jalón lateral alternado en polea (Espalda)**

Series: 3 · Repeticiones: 12

[Ver animación \(toca aquí\)](#)



Escanea para ver la animación

- **Dominada asistida con agarre cerrado paralelo (Espalda)**

Series: 3 · Repeticiones: 12

[Ver animación \(toca aquí\)](#)



Escanea para ver la animación

- **Dominada asistida (Espalda)**

Series: 3 · Repeticiones: 12

[Ver animación \(toca aquí\)](#)



Escanea para ver la animación

Este documento es generado automáticamente por el sistema Equilibra y forma parte del expediente clínico del paciente.