

# EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

## Resumen de consulta

Paciente: Joshua

Fecha de consulta: 1/9/2026, 2:25:01 a.m.

Próxima visita sugerida: 1/10/2026

## Datos clínicos

Peso: 81.60 kg

Estatura: 175.00 cm

IMC: 26.64 (Sobrepeso)

## Plan alimenticio (30 días) — Objetivo: Fase de Definición

Meta diaria: 2448 kcal · Proteína: 147 g · Grasas: 98 g · Hidratos de carbono: 245 g

Plan de Alimentación de 30 Días - Joshua - Fase de Definición

### 1. Indicaciones Generales

- \* Hidratación: Consume entre 2.5 y 3 litros de agua al día.
- \* Métodos de Cocción: Prioriza métodos como a la plancha, al vapor, al horno, hervido o salteado con mínima grasa. Evita frituras.
- \* Frecuencia de Comidas: Se recomiendan 5 comidas al día (desayuno, 2 colaciones, comida y cena) para mantener un aporte constante de nutrientes y energía.

### 2. Suplementación

- \* Omega-3: 1000 mg al día.
- \* Multivitamínico: 1 dosis al día.
- \* Creatina Monohidrato: 5 g al día.

### 3. Estructura de Comidas por Opciones

Desayuno (Sugerido entre 7:00 AM - 8:00 AM)

Opción 1:

- 3 huevos enteros revueltos con 50 g de espinacas y 30 g de queso panela bajo en grasa.
- 2 rebanadas de pan integral (aproximadamente 60 g).
- 1 taza (200 g) de fruta picada (ej. melón, papaya).

Opción 2:

- 150 g de yogurt griego natural sin azúcar.
- 40 g de avena cruda.
- 20 g de almendras.
- 1 cucharada (15 g) de miel de abeja.

Opción 3:

- 2 tortillas de maíz (aproximadamente 80 g).
- 100 g de frijoles negros cocidos.
- 1 lata pequeña (85 g) de atún en agua, deshebrado y mezclado con 1/4 de aguacate (30 g) y limón.

Colación 1 (Sugerido entre 10:00 AM - 11:00 AM)

Opción 1:

- 1 manzana mediana (aproximadamente 150 g).
- 30 g de nueces.

Opción 2:

- 1 lata pequeña (85 g) de atún en agua.
- 1/2 aguacate pequeño (50 g).

Opción 3:

- 1 taza (200 g) de edamames cocidos.

Comida (Sugerido entre 1:00 PM - 2:00 PM)

Opción 1:

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha.
- 250 g de camote horneado o cocido.
- Ensalada verde con 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva y vinagre.

Opción 2:

- 150 g de salmón al horno.
- 200 g de quinoa cocida.
- Brócoli al vapor (150 g).

Opción 3:

- 150 g de carne de res magra (ej. filete, bistec) a la plancha.
- 200 g de arroz integral cocido.
- Judías verdes salteadas (150 g).

Colación Vespertina (Sugerido entre 4:00 PM - 5:00 PM)

Opción 1:

- 150 g de yogurt griego natural sin azúcar.
- 10 g de chía.

Opción 2:

- 2 rebanadas (60 g) de pechuga de pavo baja en sodio.
- 3 galletas integrales sin azúcar.

Opción 3:

- 1/2 taza (100 g) de requesón bajo en grasa.
- 1/2 pepino picado.

Cena (Sugerido entre 7:00 PM - 8:00 PM)

Opción 1:

- 150 g de pescado blanco (ej. tilapia, huachinango) al vapor.
- 150 g de calabacita y zanahoria ralladas al vapor.
- 2 tortillas de maíz (aproximadamente 80 g).

Opción 2:

- 120 g de pechuga de pollo deshebrada en salsa verde ligera.
- 100 g de lentejas cocidas.

Opción 3:

- 150 g de tofu a la plancha.
- Ensalada mixta con 1/4 de aguacate (30 g) y limón.

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