

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: María Luisa

Fecha de consulta: 16/9/2026, 11:10:43 p.m.

Próxima visita sugerida: 16/10/2026

Datos clínicos

Peso: 60.00 kg

Estatura: 163.00 cm

IMC: 22.58 (Peso normal)

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

Meta diaria: 1800 kcal · Proteína: 108 g · Grasas: 72 g · Hidratos de carbono: 180 g

Plan de Alimentación de 30 Días para María Luisa

Objetivo Nutricional: Fase de Definición

Requerimiento Calórico Diario: 1800 kcal

Proteína: 108 g

Grasas: 72 g

Hidratos de Carbono: 180 g

1. Indicaciones Generales:

* Hidratación: Beber 2.5 a 3 litros de agua al día.

* Métodos de Cocción: Preferir plancha, horno, vapor, hervido. Evitar fritos y capeados.

* Frecuencia de Comidas: Realizar 5 comidas al día para mantener el metabolismo activo y controlar el apetito.

2. Suplementación:

* Omega-3: 1000 mg al día.

* Multivitamínico: 1 dosis diaria.

3. Estructura de Comidas por Opciones:

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

Opción 1:

- 3 claras de huevo y 1 huevo entero revueltos con espinacas.
- 1 rebanada de pan integral tostado con 1 cucharada de aguacate.
- 1 taza de café negro o té sin azúcar.

Opción 2:

- 200 g de yogurt griego natural sin azúcar.
- 30 g de avena cruda.
- 1/2 taza de frutos rojos (fresas, arándanos).

Opción 3:

- 100 g de pechuga de pavo a la plancha en cubos.
- 2 tortillas de maíz.
- 1/4 de aguacate en rebanadas.

(Día de pierna 2 rebanadas de pan)

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

Opción 1:

- 1 manzana mediana.
- 15 almendras.

Opción 2:

- 1 lata pequeña de atún en agua (aprox. 100 g escurrido).
- 5 galletas integrales.

Opción 3:

- 1 vaso (200 ml) de leche descremada.
- 1 plátano pequeño.

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

Opción 1:

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha o al horno.
- 200 g de brócoli al vapor.
- 150 g de camote cocido.

Opción 2:

- 150 g de filete de pescado blanco (tilapia, basa) al horno con limón y hierbas.
- 150 g de espárragos salteados con ajo.
- 150 g de quinoa cocida.

Opción 3:

- 150 g de carne magra de res (lomo, bistec) a la plancha.
- 150 g de calabacitas a la mexicana (sin grasa añadida).
- 2 tortillas de maíz.

(Día de pierna 200 g de carbohidratos.)

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

Opción 1:

- 1 scoop (aprox. 25-30 g) de proteína en polvo (whey protein) con agua.

Opción 2:

- 1 vaso (200 g) de yogurt griego natural sin azúcar.
- 10 nueces.

Opción 3:

- 1 lata pequeña de sardinas en aceite de oliva (escurrido, aprox. 100 g).

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

Opción 1:

- 150 g de salmón a la plancha o al vapor.
- Ensalada verde mixta (lechuga, pepino, tomate) con 1 cucharada de aceite de oliva y vinagre.

Opción 2:

- 150 g de pechuga de pavo en fajitas salteada con pimientos y cebolla (sin aceite adicional).
- 100 g de frijoles negros cocidos.

Opción 3:

- 200 g de queso cottage bajo en grasa.
- 1/2 taza de piña en cubos.

(Día de pierna - 1/2 camote mediano horneado (aprox. 100 g).
- 100 g de arroz integral cocido.)

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