

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Cindy Vanessa

Fecha de consulta: 5/10/2026, 4:59:36 a.m.

Próxima visita sugerida: 5/11/2026

Datos clínicos

Peso: 63.00 kg

Estatura: 165.00 cm

IMC: 23.14 (Peso normal)

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

Meta diaria: 1890 kcal · Proteína: 113 g · Grasas: 76 g · Hidratos de carbono: 189 g

Plan de Alimentación de 30 Días - Fase de Definición

Paciente: Cindy Vanessa

Objetivo Nutricional: Definición

1. Indicaciones Generales

- * Hidratación: Beber entre 2.5 a 3 litros de agua al día.
- * Métodos de Cocción: Preferir métodos como a la plancha, al horno, al vapor, hervido o salteado con mínima cantidad de aceite. Evitar frituras.
- * Frecuencia de Comidas: Realizar 5 comidas al día para mantener el metabolismo activo y la saciedad.

2. Suplementación

- * Omega-3: 1000 mg al día (para salud general y control inflamatorio).
- * Micronutricionales durante la restricción calórica).

3. Estructura de Comidas por Opciones

Desayuno (Horario Sugerido: 8:00 AM)

Opción 1:

Omelette de 3 claras y 1 huevo entero con espinacas y champiñones (150 g de champiñones, 50 g de espinacas). 1 rebanada de pan integral (30 g). 1/2 aguacate pequeño (50 g).

Aprox. Calorías: 400 kcal. Proteína: 30 g. Grasas: 25 g. Carbohidratos: 20 g.

Opción 2:

Yogurt griego natural sin azúcar (200 g). 1 scoop de proteína de suero de leche (30 g). 30 g de frutos rojos. 20 g de almendras.

Aprox. Calorías: 410 kcal. Proteína: 35 g. Grasas: 20 g. Carbohidratos: 20 g.

Opción 3:

Avena cocida con agua (50 g de avena seca). 1 scoop de proteína de suero de leche (30 g) revuelto con la avena. 1/4 taza de nueces picadas (25 g). 1/2 manzana mediana en cubos (75 g).

Aprox. Calorías: 405 kcal. Proteína: 33 g. Grasas: 19 g. Carbohidratos: 25 g.

Colación 1 (Horario Sugerido: 10:30 AM)

Opción 1:

1 manzana mediana (150 g). 1 puño de almendras (30 g).

Aprox. Calorías: 230 kcal. Proteína: 7 g. Grasas: 15 g. Carbohidratos: 25 g.

Opción 2:

2 tortillas de maíz (40 g cada una). 100 g de pechuga de pavo en rebanadas.

Aprox. Calorías: 210 kcal. Proteína: 22 g. Grasas: 5 g. Carbohidratos: 20 g.

Opción 3:

1 taza de zanahorias baby (100 g) con 2 cucharadas de hummus (30 g).

Aprox. Calorías: 180 kcal. Proteína: 6 g. Grasas: 8 g. Carbohidratos: 20 g.

Comida (Horario Sugerido: 1:00 PM)

Opción 1:

180 g de pechuga de pollo a la plancha. 200 g de brócoli al vapor. 150 g de arroz integral cocido.

Aprox. Calorías: 450 kcal. Proteína: 45 g. Grasas: 10 g. Carbohidratos: 40 g.

Opción 2:

180 g de filete de pescado blanco (tilapia, basa) al horno. 200 g de espárragos a la plancha. 150 g de camote cocido.

Aprox. Calorías: 430 kcal. Proteína: 40 g. Grasas: 8 g. Carbohidratos: 45 g.

Opción 3:

180 g de carne magra de res (arrachera, filete) a la plancha. 200 g de ensalada mixta (lechuga, tomate, pepino) con aderezo ligero (1 cucharada de aceite de oliva). 100 g de quinoa cocida.

Aprox. Calorías: 460 kcal. Proteína: 42 g. Grasas: 15 g. Carbohidratos: 35 g.

Colación Vespertina (Horario Sugerido: 4:30 PM)

Opción 1:

1 scoop de proteína de suero de leche (30 g) mezclado con agua. 1/2 taza de piña en cubos (75 g).

Aprox. Calorías: 170 kcal. Proteína: 25 g. Grasas: 2 g. Carbohidratos: 15 g.

Opción 2:

1 lata pequeña de atún al natural (escurrido, 80 g). 5 galletas de arroz integral (50 g).

Aprox. Calorías: 190 kcal. Proteína: 20 g. Grasas: 3 g. Carbohidratos: 20 g.

Opción 3:

1 yogurt griego natural sin azúcar (150 g). 1/4 taza de granola baja en azúcar (25 g).

Aprox. Calorías: 180 kcal. Proteína: 18 g. Grasas: 6 g. Carbohidratos: 12 g.

Cena (Horario Sugerido: 7:30 PM)

Opción 1:

150 g de pechuga de pavo a la plancha. 200 g de calabacitas salteadas con ajo. 1 tortilla de maíz (40 g).

Aprox. Calorías: 300 kcal. Proteína: 35 g. Grasas: 8 g. Carbohidratos: 20 g.

Opción 2:

150 g de salmón al horno. 200 g de ensalada de pepino y jitomate con cilantro.

Aprox. Calorías: 320 kcal. Proteína: 30 g. Grasas: 15 g. Carbohidratos: 10 g.

Opción 3:

150 g de tofu firme a la plancha. 200 g de pimientos y cebolla salteados. 100 g de frijoles de la olla.

Aprox. Calorías: 310 kcal. Proteína: 28 g. Grasas: 10 g. Carbohidratos: 25 g.

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