

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Daniela Treviño

Fecha de consulta: 5/10/2026, 5:10:46 a.m.

Próxima visita sugerida: 5/11/2026

Datos clínicos

Peso: 73.00 kg

Estatura: 170.00 cm

IMC: 25.26 (Sobrepeso)

Plan alimenticio (30 días) — Objetivo: Superávit

Meta diaria: 2920 kcal · Proteína: 110 g · Grasas: 110 g · Hidratos de carbono: 373 g

Plan de Alimentación de 30 Días - Daniela Treviño

Objetivo Nutricional: Superávit

Requerimiento Calórico Diario: 2920 kcal

Macronutrientes Diarios Objetivo:

Proteína: 110 g

Grasas: 110 g

Hidratos de Carbono: 373 g

1. Indicaciones Generales:

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

* Métodos de Cocción: Preferir asado, a la plancha, al vapor, hervido o al horno. Evitar frituras.

* Frecuencia de Comidas: Realizar 5 comidas al día (desayuno, 2 colaciones, comida y cena).

2. Suplementación:

Suplementación sugerida: Omega-3, Multivitamínico.

3. Estructura de Comidas por Opciones:

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

Opción 1:

- 1 taza (240 ml) de leche entera

- 50 g de avena en hojuelas

- 2 huevos revueltos con 1/2 aguacate (50 g)

- 1 naranja mediana

Opción 2:

- 2 tortillas de maíz

- 100 g de frijoles refritos (sin grasa añadida)

- 100 g de queso panela

- 1 taza (240 ml) de jugo de naranja natural (sin azúcar añadida)

Opción 3:

- 200 g de yogurt griego natural sin azúcar

- 30 g de nueces

- 1 plátano mediano

- 2 cucharadas de miel de abeja

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

Opción 1:

- 1 manzana mediana
- 30 g de almendras

Opción 2:

- 1 lata (80 g) de atún en agua, mezclado con 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 2 galletas integrales

Opción 3:

- 1 vaso (240 ml) de leche entera
- 1 cucharada de proteína en polvo (whey o vegetal)

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

Opción 1:

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha
- 220 g de arroz blanco cocido
- 1 taza (200 g) de ensalada mixta con aderezo ligero
- 1 tortilla de maíz

Opción 2:

- 150 g de carne de res magra en fajitas
- 200 g de puré de papa (con 10 ml de leche y sin mantequilla)
- 1 taza (150 g) de brócoli al vapor
- 1/2 aguacate (50 g)

Opción 3:

- 200 g de filete de pescado blanco al horno
- 200 g de camote horneado
- 1 taza (150 g) de espárragos salteados con 1 cucharadita de aceite de oliva

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

Opción 1:

- 1 vaso (240 ml) de leche entera
- 2 galletas de avena

Opción 2:

- 100 g de queso cottage
- 1/2 taza (75 g) de piña en cubos

Opción 3:

- 1 huevo cocido
- 50 g de galletas integrales

Cena (Horario sugerido: 7:30 - 8:30 PM)

Opción 1:

- 120 g de pechuga de pavo en rebanadas
- 2 rebanadas de pan integral
- 1/2 aguacate (50 g)
- Lechuga y jitomate al gusto

Opción 2:

- 150 g de salmón a la plancha
- 150 g de quinoa cocida
- 1/2 taza (100 g) de ejotes al vapor

Opción 3:

- 150 g de huevo revuelto con champiñones y espinacas
- 1 tortilla de maíz
- 1/4 de cebolla morada en rodajas

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