

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Jorge Alberto Silva Castillo
Fecha de consulta: 3/8/2026, 9:43:19 p.m.
Próxima visita sugerida: 18/8/2026

Datos clínicos

Peso: 90.00 kg
Estatura: 176.00 cm
IMC: 29.05 (Sobrepeso)

Plan alimenticio (15 días) — Objetivo: Déficit · Ajustado a daño renal

Meta diaria: 2250 kcal · Proteína: 180 g · Grasas: 81 g · Hidratos de carbono: 200 g

Plan de Alimentación 15 Días - Jorge Alberto Silva Castillo

Objetivo Nutricional: Déficit
Requerimiento Calórico Diario: 2250 kcal
Proteína: 180 g
Grasas: 81 g
Hidratos de Carbono: 200 g

1. Indicaciones Generales:

- * Hidratación: Beber 2.5 a 3 litros de agua al día. Evitar bebidas azucaradas y refrescos de cola.
- * Métodos de Cocción: Preferir cocción al vapor, hervido, a la plancha, horno o salteado con mínima cantidad de aceite. Evitar frituras.
- * Frecuencia de Comidas: Realizar 5 comidas al día: desayuno, colación 1, comida, colación vespertina y cena.
- * Control de Sodio: Evitar embutidos, enlatados, quesos añejos, alimentos ultraprocesados y añadir sal a las comidas. Utilizar hierbas y especias para dar sabor.
- * Control de Potasio: Moderar el consumo de plátano, naranja, papa, jitomate y aguacate. Las verduras altas en potasio (como espinaca, acelga, brócoli) se pueden consumir en doble cocción (hervir por 5 minutos, desechar el agua, volver a hervir hasta cocción).
- * Control de Fósforo: Evitar el exceso de lácteos (preferir leche baja en grasa), refrescos de cola y vísceras.

2. Suplementación:

No requerida por el momento.

3. Estructura de Comidas por Opciones:

Desayuno (Horario Sugerido: 7:00 - 8:00 AM)
Aprox. 450 kcal, 35 g Proteína, 16 g Grasas, 40 g Hidratos de Carbono

Opción 1:

200 g de claras de huevo revueltas con 50 g de pechuga de pavo en cubos (bajo en sodio, sin piel).
100 g de pan integral tostado.
1 cucharadita de aceite de oliva.

Opción 2:

200 g de yogurt griego natural bajo en grasa.
50 g de avena cruda.

30 g de nueces o almendras.

Opción 3:

150 g de queso cottage bajo en grasa.

2 tortillas de maíz (aprox. 40g c/u).

100 g de champiñones salteados con cebolla.

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

Aprox. 250 kcal, 25 g Proteína, 7 g Grasas, 25 g Hidratos de Carbono

Opción 1:

150 g de pechuga de pollo a la plancha deshebrada.

1 manzana pequeña.

Opción 2:

1 lata pequeña de atún en agua (sin sal añadida), escurrido.

1 taza de pepino y zanahoria rallada.

Opción 3:

150 g de queso panela bajo en grasa en cubos.

1 pera mediana.

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

Aprox. 650 kcal, 55 g Proteína, 24 g Grasas, 60 g Hidratos de Carbono

Opción 1:

200 g de filete de pescado blanco (tilapia, lenguado) al horno.

220 g de arroz blanco cocido.

150 g de ejotes al vapor con limón.

Opción 2:

200 g de pechuga de pollo a la plancha.

200 g de quinoa cocida.

150 g de calabacitas salteadas con ajo y perejil.

Opción 3:

180 g de carne magra de res (lomo, filete) a la plancha.

2 tortillas de maíz (aprox. 40g c/u).

150 g de ensalada de lechuga, pepino y cebolla con vinagreta ligera.

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

Aprox. 300 kcal, 30 g Proteína, 10 g Grasas, 30 g Hidratos de Carbono

Opción 1:

150 g de yogurt griego natural bajo en grasa.

20 g de frutos secos (almendras, nueces).

Opción 2:

1 scoop (aprox. 30 g) de proteína de suero de leche aislada (whey isolate) mezclada con agua.

1 galleta de arroz integral.

Opción 3:

100 g de queso cottage bajo en grasa.

100 g de fresas o moras.

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

Aprox. 600 kcal, 35 g Proteína, 24 g Grasas, 45 g Hidratos de Carbono

Opción 1:

180 g de pechuga de pavo horneada (sin piel, bajo en sodio).

150 g de puré de coliflor (cocida al vapor y licuada con un poco de leche descremada y nuez moscada).

100 g de ensalada de espinacas (doble cocción previa si se considera necesario) con aceite de oliva y vinagre.

Opción 2:

150 g de salmón al horno.

150 g de batata (camote) horneada.

100 g de espárragos al vapor.

Opción 3:

150 g de tofu firme salteado con verduras (pimiento, cebolla, calabacita).

150 g de arroz integral cocido.

1 cucharadita de aceite de sésamo.

Plan de ejercicios de la semana

• Fondos asistidos de pecho (de rodillas) (Pecho)

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.