

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Jorge Alberto Silva Castillo
Fecha de consulta: 3/8/2026, 10:07:56 p.m.
Próxima visita sugerida: 18/8/2026

Datos clínicos

Peso: 92.00 kg
Estatura: 176.00 cm
IMC: 29.70 (Sobrepeso)

Plan alimenticio (15 días) — Objetivo: Déficit

Meta diaria: 2300 kcal · Proteína: 184 g · Grasas: 83 g · Hidratos de carbono: 204 g

Plan de Alimentación de 15 Días

Paciente: Jorge Alberto Silva Castillo
Objetivo Nutricional: Déficit
Requerimiento Calórico Diario: 2300 kcal
Macronutrientes Diarios Objetivo:
Proteína: 184 g
Grasas: 83 g
Hidratos de Carbono: 204 g

1. Indicaciones Generales:

- * Hidratación: Beber entre 2.5 y 3 litros de agua natural al día.
- * Métodos de Cocción: Preferir cocción al vapor, al horno, a la plancha, hervido o salteado con mínima cantidad de aceite.
- * Frecuencia de Comidas: Realizar 5 comidas al día (desayuno, 2 colaciones, comida y cena) para mantener el metabolismo activo y controlar el apetito.

2. Suplementación:

Omega-3: 1 cápsula al día (aprox. 1000 mg EPA/DHA)
Multivitamínico: 1 comprimido al día

3. Estructura de Comidas por Opciones:

Desayuno (Aprox. 450 kcal, 35 g Proteína, 15 g Grasas, 40 g Hidratos de Carbono)
Horario Sugerido: 8:00 - 9:00 AM

Opción 1:

- * 200 g de yogurt griego natural bajo en grasa
- * 30 g de avena en hojuelas
- * 150 g de frutos rojos (fresas, moras, frambuesas)
- * 1 cucharada (15 g) de semillas de chía

Opción 2:

- * 3 huevos revueltos con espinacas
- * 2 rebanadas de pan integral tostado
- * 1/4 de aguacate (aprox. 30 g)
- * 50 g de queso panela bajo en grasa

Opción 3:

- * Licuado con 1 scoop (30 g) de proteína de suero de leche (whey protein) sabor vainilla
- * 200 ml de leche descremada
- * 1 plátano pequeño (aprox. 80 g)
- * 15 g de almendras

Colación 1 (Aprox. 300 kcal, 25 g Proteína, 10 g Grasas, 25 g Hidratos de Carbono)

Horario Sugerido: 11:00 AM - 12:00 PM

Opción 1:

- * 150 g de pechuga de pavo en rebanadas
- * 2 tortillas de maíz pequeñas
- * Salsa verde al gusto

Opción 2:

- * 1 lata (aprox. 100 g escurrido) de atún en agua
- * 100 g de jícama en bastones
- * 50 g de zanahoria rallada

Opción 3:

- * 150 g de queso cottage bajo en grasa
- * 1 manzana mediana (aprox. 150 g)

Comida (Aprox. 650 kcal, 50 g Proteína, 25 g Grasas, 55 g Hidratos de Carbono)

Horario Sugerido: 2:00 PM - 3:00 PM

Opción 1:

- * 180 g de pechuga de pollo a la plancha
- * 220 g de arroz integral cocido
- * 150 g de brócoli al vapor

Opción 2:

- * 200 g de filete de pescado blanco (tilapia, robalo) al horno con limón
- * 200 g de camote cocido
- * 100 g de ensalada mixta (lechuga, tomate, pepino)

Opción 3:

- * 180 g de carne magra de res (arrachera, filete) a la parrilla
- * 2 tortillas de maíz
- * 150 g de frijoles de la olla sin grasa añadida

Colación Vespertina (Aprox. 300 kcal, 25 g Proteína, 10 g Grasas, 25 g Hidratos de Carbono)

Horario Sugerido: 5:00 PM - 6:00 PM

Opción 1:

- * 1 scoop (30 g) de proteína de suero de leche (whey protein)
- * 200 ml de agua o leche descremada

Opción 2:

- * 100 g de queso panela bajo en grasa
- * 1 pera mediana (aprox. 150 g)

Opción 3:

- * 150 g de yogur griego natural bajo en grasa
- * 20 g de nueces

Cena (Aprox. 400 kcal, 40 g Proteína, 20 g Grasas, 30 g Hidratos de Carbono)

Horario Sugerido: 8:00 PM - 9:00 PM

Opción 1:

- * 180 g de salmón al horno
- * 100 g de espárragos a la plancha

Opción 2:

- * 200 g de pechuga de pollo deshebrada en ensalada con lechuga, tomate, cebolla y aderezo ligero (vinagreta)

Opción 3:

- * 180 g de tofu salteado con verduras (pimientos, calabacita)
- * 50 g de quinoa cocida

Plan de ejercicios de la semana

- **Elevación de talones de pie con barra (Piernas inferiores)**

Series: 3 · Repeticiones: 12

[Ver animación \(toca aquí\)](#)



Escanea para ver la animación

- **Elevación de talones de pie balanceando con barra (Piernas inferiores)**

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.