

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Jorge Alberto Silva Castillo
Fecha de consulta: 3/8/2026, 10:09:30 p.m.
Próxima visita sugerida: 18/8/2026

Datos clínicos

Peso: 70.00 kg
Estatura: 176.00 cm
IMC: 22.60 (Peso normal)

Plan alimenticio (30 días) — Objetivo: Superávit · Ajustado a daño renal

Meta diaria: 2800 kcal · Proteína: 105 g · Grasas: 105 g · Hidratos de carbono: 359 g

Plan de Alimentación de 30 Días para Jorge Alberto Silva Castillo

Objetivo Nutricional: Superávit Calórico
Requerimiento Calórico Diario: 2800 kcal
Macronutrientes Objetivo Diario: Proteína 105 g, Grasas 105 g, Hidratos de Carbono 359 g

Consideraciones Renales: Control de Sodio, Moderación de Potasio y Fósforo. Evitar alimentos ultraprocesados, embutidos, enlatados, quesos añejos, refrescos de cola, vísceras. Uso de doble cocción en vegetales altos en potasio si es necesario.

1. Indicaciones Generales:

- * Hidratación: Consumir 2.5 a 3 litros de agua al día.
- * Métodos de Cocción: Preferir horneado, a la plancha, hervido, al vapor o salteado con mínimo aceite.
- * Frecuencia de Comidas: 5 comidas al día (3 principales y 2 colaciones).
- * Preparación de Vegetales: Para vegetales altos en potasio (ej. brócoli, espinacas), se recomienda la técnica de doble cocción (hervir por unos minutos, desechar el agua y volver a cocinar).
- * Sodio: Limitar el uso de sal de mesa, preferir hierbas y especias para sazonar.
- * Líquidos: Evitar refrescos de cola.

2. Suplementación:

- * Multivitamínico (con bajo contenido de fósforo y potasio, según recomendación médica)

3. Estructura de Comidas por Opciones:

Desayuno (Horario Sugerido: 8:00 AM)

Distribución Estimada Macronutrientes: 450 kcal, Proteína 25g, Grasas 15g, HC 55g

Opción 1:

- 3 huevos revueltos (cocinados con mínimo aceite de oliva)
- 2 rebanadas de pan integral tostado
- 50 g de queso panela bajo en sodio
- 100 g de fresas

Opción 2:

- 1 taza (200 g) de yogurt griego natural sin azúcar
- 50 g de avena cruda
- 30 g de nueces
- 100 g de arándanos

Opción 3:

- Tortilla de harina integral (tamaño mediano) rellena con:
 - 100 g de pollo deshebrado (previamente hervido)
 - 50 g de frijoles cocidos (sin sal añadida)
 - 20 g de aguacate (porción controlada)
 - 1 tortilla de maíz (pequeña)

Colación 1 (Horario Sugerido: 11:00 AM)

Distribución Estimada Macronutrientes: 300 kcal, Proteína 15g, Grasas 10g, HC 40g

Opción 1:

- 150 g de pechuga de pavo baja en sodio, cortada en cubos
- 1 manzana mediana
- 10 almendras

Opción 2:

- 150 g de queso cottage bajo en sodio
- 1 taza (150 g) de melón en cubos
- 2 galletas de arroz integral

Opción 3:

- Batido: 200 ml de leche de almendras sin azúcar + 30 g de proteína whey aislada (sin saborizantes o edulcorantes con potasio) + 1 cucharada de linaza molida

Comida (Horario Sugerido: 2:00 PM)

Distribución Estimada Macronutrientes: 850 kcal, Proteína 30g, Grasas 35g, HC 110g

Opción 1:

- 150 g de filete de pescado blanco a la plancha (ej. tilapia, lenguado)
- 250 g de arroz blanco cocido
- 200 g de calabacitas salteadas (con doble cocción si es necesario) con mínimo aceite de oliva y ajo
- Ensalada pequeña de lechuga y pepino con vinagreta ligera (sin sal)

Opción 2:

- 150 g de pechuga de pollo a la parrilla
- 200 g de pasta integral cocida
- 200 g de ejotes al vapor (con doble cocción si es necesario)
- Salsa de jitomate natural (sin sal ni conservadores)

Opción 3:

- 150 g de carne magra de res (ej. lomo) en trozos, guisada con verduras (cebolla, pimienta morrón, zanahoria) y hierbas aromáticas (sin sal)
- 250 g de puré de camote (cocido y machacado, sin lácteos o sal)
- 150 g de brócoli al vapor (con doble cocción)

Colación Vespertina (Horario Sugerido: 5:00 PM)

Distribución Estimada Macronutrientes: 300 kcal, Proteína 15g, Grasas 10g, HC 40g

Opción 1:

- 150 g de atún en agua (enjuagado para reducir sodio) mezclado con 1 cucharada de mayonesa ligera y especias
- 2 tortillas de maíz (pequeñas)

Opción 2:

- 200 g de mango en cubos
- 50 g de semillas de girasol

Opción 3:

- 150 g de pollo deshebrado (previamente hervido)
- 100 g de uvas

Cena (Horario Sugerido: 8:00 PM)

Distribución Estimada Macronutrientes: 700 kcal, Proteína 20g, Grasas 35g, HC 100g

Opción 1:

- 200 g de salmón al horno
- 200 g de quinoa cocida
- 150 g de espárragos a la plancha (con doble cocción si es necesario)

Opción 2:

- 150 g de tofu firme salteado con salsa de soya baja en sodio y jengibre
- 200 g de arroz integral cocido
- 150 g de pimientos morrones salteados

Opción 3:

- 150 g de pechuga de pavo cocida en trozos
- 150 g de camote horneado
- Ensalada de hojas verdes con 50 g de garbanzos cocidos (sin sal) y aderezo de limón y hierbas

Plan de ejercicios de la semana

- **Fondos de tríceps asistidos (de rodillas) (Brazos superiores)**

Series: 3 · Repeticiones: 12

[Ver animación \(toca aquí\)](#)



Escanea para ver la animación

- **Curl de bíceps alterno con barra (Brazos superiores)**

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.