

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Antonio Flores

Fecha de consulta: 4/8/2026, 2:33:25 a.m.

Próxima visita sugerida: 4/9/2026

Datos clínicos

Peso: 70.00 kg

Estatura: 175.00 cm

IMC: 22.86 (Peso normal)

Plan alimenticio (30 días) — Objetivo: Superávit

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

Plan de Alimentación de 30 Días para Antonio Flores

Objetivo Nutricional: Superávit Calórico

Requerimiento Calórico Diario: 2800 kcal

Macronutrientes Diarios Objetivo:

Proteína: 105 g

Grasas: 105 g

Hidratos de Carbono: 359 g

1. Indicaciones Generales

- * Hidratación: Consumir entre 2.5 y 3 litros de agua al día.
- * Métodos de Cocción: Preferir cocción al vapor, a la plancha, horneado, hervido o en preparaciones con mínima cantidad de aceite.
- * Frecuencia de Comidas: Se recomiendan 5 comidas al día para asegurar un aporte constante de nutrientes y energía.

2. Suplementación

- * No requerida por el momento.

3. Estructura de Comidas por Opciones

Desayuno (Aproximadamente 7:00 - 8:00 AM)

Opción 1:

- * Avena: 80 g en seco, cocida con agua o leche descremada.
- * Huevos: 2 piezas revueltos o estrellados (usar aceite en spray o mínimo de aceite).
- * Fruta: 1 taza de fresas o moras.
- * Nueces: 30 g.

Opción 2:

- * Tostadas integrales: 3 piezas.
- * Aguacate: 1/2 pieza mediana, untado en las tostadas.
- * Queso panela: 70 g en rebanadas.
- * Café o té sin azúcar.

Opción 3:

- * Yogurt griego natural: 200 g.
- * Granola baja en azúcar: 50 g.
- * Plátano: 1 pieza mediana.
- * Semillas de chía: 1 cucharada (10 g).

Colación 1 (Aproximadamente 10:00 - 11:00 AM)

Opción 1:

- * Manzana: 1 pieza mediana.
- * Crema de cacahuete natural: 2 cucharadas (30 g).

Opción 2:

- * Queso cottage: 150 g.
- * Galletas integrales: 4 piezas.

Opción 3:

- * Naranja: 2 piezas medianas.
- * Almendras: 30 g.

Comida (Aproximadamente 1:00 - 2:00 PM)

Opción 1:

- * Pechuga de pollo a la plancha: 150 g.
- * Arroz blanco cocido: 220 g.
- * Ensalada de lechuga, jitomate y pepino aderezada con limón y una cucharada de aceite de oliva.

Opción 2:

- * Filete de pescado blanco (tilapia, basa) al horno: 150 g.
- * Papa cambray cocida o al horno: 200 g.
- * Verduras al vapor (brócoli, zanahoria): 1 taza.

Opción 3:

- * Lentejas guisadas: 250 g (con verduras como cebolla, pimienta, zanahoria).
- * Huevo cocido: 1 pieza.
- * 2 tortillas de maíz.

Colación Vespertina (Aproximadamente 4:00 - 5:00 PM)

Opción 1:

- * Yogurt griego natural: 150 g.
- * Miel: 1 cucharadita (5 g).
- * Frutos rojos: 1/2 taza.

Opción 2:

- * Palitos de zanahoria y apio: 1 taza.
- * Hummus: 3 cucharadas (45 g).

Opción 3:

- * Rebanadas de pechuga de pavo baja en grasa: 100 g.
- * Queso Oaxaca bajo en grasa: 30 g.

Cena (Aproximadamente 7:30 - 8:30 PM)

Opción 1:

- * Carne magra de res (filete, bistec sin grasa) a la plancha: 120 g.
- * Puré de coliflor: 1 taza (hecho con leche descremada y pizca de sal/pimienta).

- * Ensalada verde mixta.

Opción 2:

- * Tortitas de atún: 2 piezas (hechas con atún en agua, huevo y avena, horneadas).
- * Ensalada de quinoa: 150 g cocida con verduras picadas (pimiento, cebolla, pepino).

Opción 3:

- * Crema de champiñones (hecha con leche descremada y consomé bajo en sodio): 2 tazas (aproximadamente 400 ml).
- * Tostada integral: 1 pieza con aguacate en rebanadas finas.

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