

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Aldo Michelle Bustos de León
Fecha de consulta: 18/8/2026, 4:16:49 a.m.
Próxima visita sugerida: 18/9/2026

Datos clínicos

Peso: 93.00 kg
Estatura: 182.00 cm
IMC: 28.08 (Sobrepeso)

Plan alimenticio (30 días) — Objetivo: Fase de Definición

Meta diaria: 2790 kcal · Proteína: 167 g · Grasas: 112 g · Hidratos de carbono: 279 g

Plan de Alimentación - Aldo Michelle Bustos de León

Objetivo Nutricional: Fase de Definición

Requerimiento Calórico Diario: 2790 kcal

Macronutrientes Diarios Objetivo: Proteína 167 g, Grasas 112 g, Hidratos de Carbono 279 g

1. Indicaciones Generales:

- * Hidratación: Consumir de 2.5 a 3.5 litros de agua natural al día. Ajustar según la actividad física y el clima.
- * Métodos de Cocción: Preferir métodos saludables como a la plancha, al horno, al vapor, hervido o en sartén con mínimo aceite. Evitar frituras.
- * Frecuencia de Comidas: Se recomienda realizar 5 comidas al día para mantener un aporte constante de nutrientes y controlar el apetito.

2. Suplementación:

- * Omega-3 (Aceite de pescado): 1000-2000 mg al día.
- * Multivitamínico: 1 al día.
- * Creatina Monohidratada: 5 g al día (se recomienda tomarla después del entrenamiento si aplica).

3. Estructura de Comidas por Opciones:

Desayuno (Aproximadamente 7:00 - 8:00 am) - Aproximadamente 550 kcal, 30 g Proteína, 25 g Grasas, 50 g HC

Opción 1:

- * 200 g de yogurt griego natural bajo en grasa
- * 50 g de avena en hojuelas crudas
- * 1 porción de fruta (ej. 150 g de fresas o 1 manzana pequeña)
- * 20 g de almendras o nueces

Opción 2:

- * 3 huevos enteros revueltos o en omelette
- * 2 rebanadas de pan integral
- * 50 g de aguacate
- * 1 tomate pequeño rebanado

Opción 3:

- * 150 g de pechuga de pavo deshebrada o en rebanadas
- * 2 tortillas de maíz
- * 50 g de frijoles refritos bajos en grasa
- * Salsa al gusto

Colación 1 (Aproximadamente 10:00 - 11:00 am) - Aproximadamente 350 kcal, 25 g Proteína, 15 g Grasas, 30 g HC

Opción 1:

- * 150 g de queso cottage bajo en grasa
- * 1 porción de fruta (ej. 1 pera o 1 taza de melón picado)
- * 15 g de semillas de girasol

Opción 2:

- * 1 lata (aprox. 150 g drenado) de atún en agua
- * 2 galletas integrales
- * 1 cucharadita de mayonesa baja en grasa

Opción 3:

- * 200 g de leche entera o bebida vegetal fortificada
- * 30 g de proteína en polvo (whey, caseína o vegetal)
- * 10 g de cacahuates

Comida (Aproximadamente 1:00 - 2:00 pm) - Aproximadamente 750 kcal, 40 g Proteína, 35 g Grasas, 70 g HC

Opción 1:

- * 180 g de salmón a la plancha
- * 250 g de camote horneado
- * Ensalada verde libre (lechuga, espinaca, pepino, jitomate) con 1 cucharada de aceite de oliva y vinagre

Opción 2:

- * 180 g de carne de res magra (arrachera, bistec de res) a la plancha
- * 200 g de arroz integral cocido
- * 1 taza de brócoli al vapor

Opción 3:

- * 200 g de pechuga de pollo a la plancha
- * 2 tortillas de maíz
- * 150 g de frijoles de la olla
- * Ensalada de nopales (150 g) con jitomate, cebolla y cilantro

Colación Vespertina (Aproximadamente 4:00 - 5:00 pm) - Aproximadamente 350 kcal, 25 g Proteína, 15 g Grasas, 30 g HC

Opción 1:

- * 150 g de pollo deshebrado
- * 1/4 de aguacate
- * 2 totopos horneados

Opción 2:

- * 1 scoop de proteína en polvo (whey o caseína) mezclado con agua
- * 10 g de almendras

Opción 3:

- * 200 g de yogurt griego natural bajo en grasa
- * 1 porción de fruta (ej. 1 kiwi o 1 taza de frutos rojos)

Cena (Aproximadamente 7:00 - 8:00 pm) - Aproximadamente 500 kcal, 30 g Proteína, 20 g Grasas, 40 g HC

Opción 1:

- * 180 g de pescado blanco (tilapia, basa) al horno
- * 150 g de calabacitas salteadas con ajo
- * 100 g de quinoa cocida

Opción 2:

- * 150 g de carne molida de pavo magra, guisada con verduras (champiñones, pimienta)
- * 2 tortillas de maíz
- * Salsa verde al gusto

Opción 3:

- * Omelette de 3 claras y 1 yema con espinacas y champiñones
- * 50 g de queso panela bajo en grasa
- * 1 rebanada de pan integral

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