

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Jordan Ruiz

Fecha de consulta: 27/8/2026, 12:39:51 a.m.

Próxima visita sugerida: 27/9/2026

Datos clínicos

Peso: 81.00 kg

Estatura: 192.00 cm

IMC: 21.97 (Peso normal)

Plan alimenticio (30 días) — Objetivo: Superávit

Meta diaria: 3240 kcal · Proteína: 122 g · Grasas: 122 g · Hidratos de carbono: 414 g

Plan de Alimentación de 30 Días - Jordan Ruiz

Objetivo Nutricional: Superávit

Requerimiento Calórico Diario: 3240 kcal

Macronutrientes Diarios Objetivo:

Proteína: 122 g

Grasas: 122 g

Hidratos de Carbono: 414 g

1. Indicaciones Generales:

- Hidratación: Beber entre 2.5 y 3 litros de agua al día, distribuidos a lo largo de la jornada.
- Métodos de Cocción: Preferir métodos saludables como a la plancha, al horno, al vapor o hervido. Evitar frituras.
- Frecuencia de Comidas: Realizar 5 comidas al día (3 principales y 2 colaciones) para mantener un aporte constante de nutrientes y energía.

2. Suplementación:

- Creatina: 5 g al día.
- Omega-3: 1000 mg al día (equivalente a 2 cápsulas de aceite de pescado de alta calidad).
- Multivitamínico: 1 dosis al día.

3. Estructura de Comidas por Opciones:

Desayuno (Horario Sugerido: 7:00 - 8:00 AM)

Aproximadamente 750 kcal, 27 g Proteína, 27 g Grasas, 105 g Carbohidratos

Opción 1:

- 200 g Avena integral cocida con agua o leche vegetal sin azúcar
- 4 huevos enteros revueltos o en omelette con 30 g de queso panela bajo en grasa
- 1 cucharada (15 g) de nueces o almendras

Opción 2:

- 250 g Yogurt griego natural sin azúcar
- 100 g Fruta picada (ej. fresas, plátano)
- 50 g Granola integral sin azúcar añadido
- 2 cucharadas (30 g) de proteína en polvo sabor vainilla mezclada con el yogurt

Opción 3:

- 3 Rebanadas de pan integral tostado
- 100 g Aguacate en rebanadas
- 2 huevos duros picados con sal y pimienta
- 50 g Salmón ahumado

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

Aproximadamente 400 kcal, 15 g Proteína, 15 g Grasas, 50 g Carbohidratos

Opción 1:

- 1 vaso (250 ml) de leche entera
- 1 plátano mediano
- 30 g almendras

Opción 2:

- 1 lata (150 g) de atún en agua, escurrido
- 2 galletas de arroz integrales
- 50 g de hummus

Opción 3:

- 150 g de queso cottage bajo en grasa
- 1 manzana mediana
- 20 g semillas de girasol

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

Aproximadamente 900 kcal, 35 g Proteína, 35 g Grasas, 105 g Carbohidratos

Opción 1:

- 180 g Pechuga de pollo a la plancha o al horno
- 250 g Arroz integral cocido
- 150 g Frijoles negros de olla
- Ensalada mixta al gusto con 1 cucharada (15 ml) de aceite de oliva

Opción 2:

- 180 g Salmón al horno
- 200 g Camote horneado
- 150 g Brócoli al vapor
- 1/4 aguacate en rebanadas

Opción 3:

- 200 g Carne de res magra (ej. bistec) a la plancha
- 2 tortillas de maíz
- 150 g Lentejas cocidas
- Pico de gallo al gusto

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

Aproximadamente 400 kcal, 15 g Proteína, 15 g Grasas, 50 g Carbohidratos

Opción 1:

- 1 batido con 30 g de proteína en polvo, 250 ml de leche entera y 50 g de frutos rojos.

Opción 2:

- 100 g de pechuga de pavo en rebanadas
- 2 rebanadas de pan integral
- 1 cucharadita de mostaza

Opción 3:

- 1 vaso (200 g) de yogur griego natural sin azúcar
- 30 g de nueces
- 1/2 manzana picada

Cena (Horario Sugerido: 7:30 - 8:30 PM)

Aproximadamente 790 kcal, 30 g Proteína, 32 g Grasas, 94 g Carbohidratos

Opción 1:

- 180 g Pescado blanco al vapor (ej. tilapia, basa)
- 200 g Papa cocida
- 150 g Verduras al vapor (ej. espárragos, calabacitas)
- 1/4 aguacate en cubos

Opción 2:

- 150 g Tofu a la plancha
- 200 g Quinoa cocida
- 150 g Champiñones salteados con ajo
- 1 cucharada (15 ml) de aceite de sésamo

Opción 3:

- 200 g Pechuga de pollo deshebrada en guisado ligero (sin freír)
- 2 tortillas de maíz
- 150 g Ensalada de nopal con jitomate y cebolla

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