

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Jorge Alberto Silva Castillo
Fecha de consulta: 28/8/2026, 3:58:56 a.m.
Próxima visita sugerida: 12/9/2026

Datos clínicos

Peso: 88.00 kg
Estatura: 176.00 cm
IMC: 28.41 (Sobrepeso)

Plan alimenticio (15 días) — Objetivo: Déficit

Meta diaria: 2200 kcal · Proteína: 176 g · Grasas: 79 g · Hidratos de carbono: 196 g

Plan de Alimentación de 15 Días para Jorge Alberto Silva Castillo

Objetivo Nutricional: Déficit Calórico
Requerimiento Calórico Diario: 2200 kcal
Macronutrientes Diarios Objetivo:
Proteína: 176 g
Grasas: 79 g
Hidratos de Carbono: 196 g

1. Indicaciones Generales:

- Hidratación: Consumir 2.5 a 3 litros de agua natural al día. Se puede complementar con infusiones sin azúcar.
- Métodos de Cocción: Preferir métodos como a la plancha, al vapor, hervido, al horno o salteado con mínima cantidad de aceite. Evitar frituras.
- Frecuencia de Comidas: Realizar 5 comidas al día para mantener el metabolismo activo y controlar el apetito.

2. Suplementación:

Omega-3 (EPA y DHA) - 1000 mg al día.
Multivitamínico - 1 tableta al día.

3. Estructura de Comidas por Opciones:

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

Objetivo Macronutrientes Desayuno: ~35g Proteína, ~15g Grasas, ~40g HC

Opción 1:

- 3 huevos revueltos con espinacas y champiñones
- 1 rebanada de pan integral tostado
- 1/2 aguacate en rebanadas

Opción 2:

- 200 g de yogurt griego natural sin azúcar
- 50 g de granola baja en azúcar

- 1 taza de frutos rojos (fresas, arándanos)

Opción 3:

- Omelette de 2 huevos y 2 claras con jamón de pavo bajo en grasa
- 1 taza de papaya en cubos
- 2 galletas de arroz integral

Colación 1 (Aproximadamente 10:30 - 11:30 AM)

Objetivo Macronutrientes Colación 1: ~20g Proteína, ~5g Grasas, ~15g HC

Opción 1:

- 150 g de pechuga de pollo a la plancha en cubos
- 10 almendras

Opción 2:

- 1 lata de atún en agua (escurrido)
- 1 tomate pequeño rebanado

Opción 3:

- 1 vaso de leche descremada (250 ml)
- 30 g de proteína en polvo (whey protein)

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

Objetivo Macronutrientes Comida: ~50g Proteína, ~25g Grasas, ~60g HC

Opción 1:

- 200 g de filete de res a la plancha
- 250 g de brócoli al vapor
- 180 g de arroz integral cocido

Opción 2:

- 220 g de salmón al horno
- Ensalada verde (lechuga, pepino, pimiento) con 1 cucharada de aceite de oliva y vinagre
- 1 papa mediana al horno (aproximadamente 150 g)

Opción 3:

- 250 g de pechuga de pavo en fajitas con verduras (cebolla, pimiento)
- 2 tortillas de maíz
- 150 g de frijoles de la olla

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

Objetivo Macronutrientes Colación Vespertina: ~20g Proteína, ~5g Grasas, ~15g HC

Opción 1:

- 150 g de queso cottage bajo en grasa
- 1/2 taza de piña picada

Opción 2:

- 100 g de jamón de pavo en rebanadas
- 5 nueces

Opción 3:

- 1 yogur griego natural sin azúcar (150 g)
- 10 g de semillas de chía

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

Objetivo Macronutrientes Cena: ~40g Proteína, ~30g Grasas, ~50g HC

Opción 1:

- 200 g de pescado blanco (tilapia, basa) a la plancha
- Verduras salteadas (calabacita, zanahoria) con 1 cucharada de aceite de coco
- 150 g de quinoa cocida

Opción 2:

- 200 g de pollo deshebrado en ensalada con lechuga, jitomate, cebolla y 1/4 de aguacate
- 2 tostadas horneadas

Opción 3:

- 2 huevos duros
- 100 g de pechuga de pollo cocida
- 1 taza de ensalada de nopales con jitomate y cebolla

Plan de ejercicios de la semana

- **Fondos asistidos de pecho (de rodillas) (Pecho)**

Series: 2 · Repeticiones: 20

[Ver animación \(toca aquí\)](#)



Escanea para ver la animación

- **Press de banca con barra (Pecho)**

Series: 4 · Repeticiones: 10

[Ver animación \(toca aquí\)](#)



Escanea para ver la animación

- **Elevación frontal y pullover con barra (Pecho)**

Series: 5 · Repeticiones: 5

[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.