

EQUILIBRA

Nutrición · Entrenamiento · Fisioterapia · Salud Renal

Resumen de consulta

Paciente: Michelle Olvera

Fecha de consulta: 1/9/2026, 2:05:32 a.m.

Próxima visita sugerida: 1/10/2026

Datos clínicos

Peso: 58.00 kg

Estatura: 163.00 cm

IMC: 21.83 (Peso normal)

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

Meta diaria: 1740 kcal · Proteína: 104 g · Grasas: 70 g · Hidratos de carbono: 174 g

Plan de Alimentación de 30 Días - Michelle Olvera

Objetivo Nutricional: Fase de Definición

Requerimiento Calórico Diario: 1740 kcal

Macronutrientes Diarios Objetivo: Proteína: 104 g, Grasas: 70 g, Hidratos de Carbono: 174 g

1. Indicaciones Generales:

- * Hidratación: Beber 2.5 a 3 litros de agua al día.
- * Métodos de Cocción: Preferir métodos saludables como a la plancha, al vapor, hervido o al horno. Minimizar fritos.
- * Frecuencia de Comidas: Realizar 5 comidas al día para mantener el metabolismo activo y controlar el apetito.

2. Suplementación:

- * Omega-3: 1000 mg al día para apoyar la salud cardiovascular y la inflamación.
- * Multivitamínico: 1 tableta al día para asegurar la ingesta de micronutrientes esenciales.

3. Estructura de Comidas por Opciones:

Horario Sugerido:

Desayuno: 8:00 AM

Colación 1: 11:00 AM

Comida: 2:00 PM

Colación Vespertina: 5:00 PM

Cena: 8:00 PM

Desayuno (Aproximadamente 350 kcal, 25 g Proteína, 15 g Grasas, 30 g Hidratos de Carbono)

Opción 1:

150 g de huevo revuelto (2 huevos enteros y 2 claras) con espinacas y champiñones

1 rebanada de pan integral tostado

1/2 aguacate pequeño (aprox. 50 g)

Opción 2:

180 g de yogurt griego natural sin azúcar

30 g de avena en hojuelas

50 g de frutos rojos (fresas, arándanos)
15 g de almendras fileteadas

Opción 3:

120 g de queso cottage bajo en grasa
2 tortillas de maíz pequeñas
50 g de frijoles refritos sin grasa añadida
1/4 cebolla picada

Colación 1 (Aproximadamente 150 kcal, 15 g Proteína, 5 g Grasas, 10 g Hidratos de Carbono)

Opción 1:

1 scoop (aprox. 30 g) de proteína whey aislada mezclada con agua
10 almendras

Opción 2:

100 g de pechuga de pavo en rebanadas finas
1 rebanada de queso panela bajo en grasa (aprox. 20 g)

Opción 3:

150 g de requesón bajo en grasa
1 pepino en bastones

Comida (Aproximadamente 450 kcal, 30 g Proteína, 20 g Grasas, 35 g Hidratos de Carbono)

Opción 1:

150 g de pechuga de pollo a la plancha
150 g de arroz integral cocido
1 taza de brócoli al vapor con un chorrito de aceite de oliva (5 ml)

Opción 2:

150 g de salmón al horno
150 g de camote horneado
1 taza de ensalada verde mixta con vinagreta ligera

Opción 3:

150 g de bistec de res magro a la plancha
100 g de lentejas cocidas
1 taza de espárragos salteados con ajo

Colación Vespertina (Aproximadamente 150 kcal, 15 g Proteína, 5 g Grasas, 10 g Hidratos de Carbono)

Opción 1:

150 g de yogurt griego natural sin azúcar
10 nueces

Opción 2:

1 lata pequeña (aprox. 80 g escurrido) de atún en agua
2 galletas integrales sin azúcar

Opción 3:

1 huevo cocido duro
100 g de zanahoria rallada con limón

Cena (Aproximadamente 400 kcal, 29 g Proteína, 25 g Grasas, 39 g Hidratos de Carbono)

Opción 1:

120 g de pechuga de pavo a la plancha

100 g de quinoa cocida

1 taza de ensalada de tomate y pepino con 1/4 aguacate (aprox. 30 g)

Opción 2:

120 g de filete de tilapia al limón

80 g de pasta integral cocida

1 taza de calabacitas salteadas con aceite de oliva (5 ml)

Opción 3:

100 g de tofu firme salteado con verduras (pimiento, cebolla, champiñones)

2 tortillas de maíz pequeñas

50 g de guacamole casero

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