

# BIENVENIDA


BETZA  
ROBLES

**ASESORÍA  
NUTRICIONAL**  
**ELABORADA POR:**  
RENÉ CALZADA CASTORENA




 RENE\_CASTORENA

 TEAMRCFIT

 449 507 8901

 rcfitness97@gmail.com

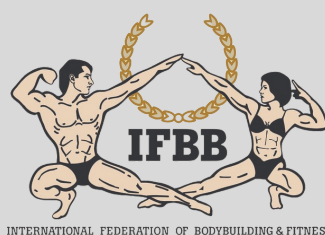
 Miguel Hidalgo #302 norte, Rincón de Romos, Ags.

•Nombre: **BETZA REYES**•Fecha: **15/05/2025**• **DATOS ANTROPOMÉTRICOS**

Datos:	/	/	1	2	3							
Peso (kg)	kG		56.4	54	51.9							
Talla (cm)	CM		160	160	160							
IMC (m2)	IMC											
Masa ósea (kg)	%											
Masa muscular (kg)	%		24.5	25.7	25.9							
Grasa corporal total (%)	%		17.9	18.2	15.2							
Grasa visceral												
Agua corporal	%											
Edad metabólica												

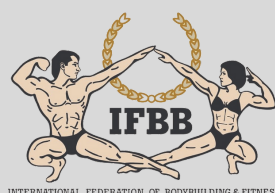
• **ANAMNESIS GENERAL**

C. Cintura (cm)	cm	72	67	63								
C. Cadera (cm)	cm	85	86	99								
Pecho (cm)	cm	86	88	87								
C. brazo (cm)	cm	25	25	25								
Brazo en contracción (cm)	cm	26	26	26								
Muslo (cm)	cm	55	57.4	58								



**· IDENTIFICACIÓN**Fecha: **15/MAYO/2025**Nombre: **BETZA REYES**Edad: **20 AÑOS**Cel / WahatsApp: **4651081721**

e-mail: \_\_\_\_\_

**· ANTECEDENTES MÉDICOS**APP: **NEGADO**TX MEDICOS : **NEGADO**QR: **NEGADO**LESION /INCAPACIDAD : **NEGADO**TABAQUISMO: **NEGADO**ALCOHOLISMO: **SI**OTROS: **NEGADO****· ACTIVIDAD FISICA**ACTIVIDAD FISICA : **GYM**DIAS DE ENTRENAMIENTO : **LUNES A VIERNES**HORARIOS MAS FRECUENTES : **8:00 AM**NIVEL : **PRINCIPIANTE**NOMBRE : **DAVILAS**OTRA ACTIVIDAD **NEGADO**

**· OBJETIVOS PERSONALES**

OMEGA 3: 1 toma en desayuno  
Inositol compralo de la simi:

**AL DESPERTAR**

5gr de glutamina por la mañana con 200ml de agua

**DESAYUNO**

15gr de hot cake ( se preparan y se pesan cuando ya esten cocinados)  
3 fresas  
8 mitades de nuez  
150gr yogurt bajo en grasa  
55gr plátano  
1 toma de multivitaminico pharmaton

**SNACK**

1 toma de proteina en agua  
1 barra special K

**COMIDA**

150gr bostec o lomo de cerdo  
3 tortilla de maiz  
60gr aguacate  
150gr verdura

**SNACK**

200gr manzana

**CENA**

90gr pollo o 1 atún en agua  
2 pan integral  
30gr aguacate  
30gr queso panela  
200gr melón o papaya

**RECOMENDACIONES:**

- Tomar 3 litros de agua al día como mínimo.
- Las carnes se pesan antes de ser cocinadas.
- Se pueden utilizar todo tipo de sazónadores o sal de mar de preferencia (nunca cocinar sin sal o sin sazónadores, también evitar cocinar las carnes solo hervidas)
- Método de preparación al gusto con combinaciones de salsas, verduras, al horno, a la plancha...Etc.
- Cocinar únicamente con aceite en spray, el más bajo en grasa o sin grasa que encontremos.
- Puedes usar splenda como endulzante, pero solo 5 sobres por día.
- Café/té también son permitidos siempre y cuando respetemos la cantidad de endulzantes sin calorías permitidos por día.
- Puedes utilizar todo tipo de aderezos sin calorías.
- Salsas son permitidas de todo tipo.
- Puedes utilizar también un poco de salsa cátsup baja en azúcar en tus comidas.

**COCINAR TODO CON ACEITE EN AEROSOL EL MAS BAJO EN GRASA QUE ENCONTREMOS**

