

# EVALUACIÓN NUTRICIONAL

**NOMBRE: JOAQUIN PAVEZ**

**FECHA: 26/06/23**

## ANTROPOMETRÍA

Peso:	92.3 kg.	Talla: 1.75	OBJETIVO: rendimiento/ estético
-------	----------	-------------	---------------------------------------

## PROGRESIÓN MENSUAL

Peso Inicio: 92.3 kg		
Control	Peso	Nota
2º control		-
3ª control		
4º control		
5º control		
6º control		

## MINUTA

Días	Calorías	Proteínas	H. de carbono	Lípidos
Día entrenamiento		145	290	55
Día normal		145	230	55
Descanso total		145	190	50

<b>Comida 1</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Opción de proteína:</b></li> <li>• 2 huevos o 120 gr pechuga pollo o 1 trutro grande sin piel o 100 gr carne roja magra o 1 lata atún al agua</li> <li>• <b>Opción de hidratos:</b></li> <li>• 4 láminas pan molde o 110 gr pan que gustes o 4 tortillas tipo rapiditas</li> <li>• <b>Agregar:</b></li> <li>• 100 gr palta (1 palta pequeña)</li> </ul>
<b>Merienda 1</b>	<b>Cualquier hora de la mañana</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yogurt tipo proteico o goodnes de preferencia</li> <li>• 1 plátano PEQUEÑO o 1 frutas MEDIANA (naranja, manzana, pera etc)</li> </ul>
<b>Comida 2 (A)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 gr pechuga de pollo o pavo o 180 gr carne roja magra o 2 trutros medianos sin piel</li> <li>• <b>Opciones hidratos:</b></li> <li>• 400 gr papa o 250 gr pasta o arroz (ya cocido) <b>o 200 gr legumbres ya hechas + todo lo demás incluyendo la proteína de base</b></li> <li>• Agregar verdura mixta de preferencia (taza grande)</li> <li>• Ensalada de hoja libre cantidad</li> </ul>
<b>Pre entreno</b>	<b>Opciones (elegir una)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Opción 1:</b> 200 ml leche semidescremada+ 1 plátano</li> <li>• <b>Opción 2:</b> 2 yogurt tipo goodnes o proteico + 30 gr cereal que tengas</li> <li>• <b>Opción 3:</b> 1 barrita wild protein + 200ml leche semi descremada sabor que gustes + 1 plátano mediano</li> </ul>
<b>Comida 3 ultima</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 gr carne magra que tengas</li> <li>• <b>Opciones hidratos:</b></li> <li>• 500 gr papa o 300 gr arroz o pasta</li> <li>• Agregar verdura mixta</li> <li>• <b>Opciones de grasas:</b></li> <li>• 50 gr palta o 10 aceitunas medianas o 8 gr aceite oliva o pepita uva o 15 gr frutos secos</li> </ul>

<b>Comida 1</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Opción de proteína:</b></li> <li>• 2 huevos o 120 gr pechuga pollo o 1 trutro grande sin piel o 100 gr carne roja magra o 1 lata atún al agua</li> <li>• <b>Opción de hidratos:</b></li> <li>• 4 láminas pan molde o 110 gr pan que gustes o 4 tortillas tipo rapiditas</li> <li>• <b>Agregar:</b></li> <li>• 100 gr palta (1 palta pequeña)</li> </ul>
<b>Merienda 1</b>	<b>Cualquier hora de la mañana</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 yogurt tipo proteico o goodnes de preferencia</li> <li>• 1 plátano PEQUEÑO o 1 frutas MEDIANA (naranja, manzana, pera etc)</li> </ul>
<b>Comida 2 (A)</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 150 gr pechuga de pollo o pavo o 180 gr carne roja magra o 2 trutros medianos sin piel</li> <li>• <b>Opciones hidratos:</b></li> <li>• 300 gr papa o 240 gr pasta o arroz (ya cocido) <b>o 150 gr legumbres ya hechas + todo lo demás incluyendo la proteína de base)</b></li> <li>• Agregar verdura mixta de preferencia (taza grande)</li> <li>• Ensalada de hoja libre cantidad</li> </ul>
<b>Merienda</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Opción 1:</b> 200 ml leche semidescremada+ 1 plátano</li> <li>• <b>Opción 2:</b> 2 yogurt tipo goodnes o proteico + 30 gr cereal que tengas</li> <li>• <b>Opción 3:</b> 1 barrita wild protein + 200ml leche semi descremada sabor que gustes + 1 plátano mediano</li> </ul>
<b>Comida 3 ultima</b>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 gr carne magra que tengas</li> <li>• <b>Opciones hidratos:</b></li> <li>• 300 gr papa o 240 gr arroz o pasta</li> <li>• Agregar verdura mixta</li> <li>• <b>Opciones de grasas:</b></li> <li>• 50 gr palta o 10 aceitunas medianas o 8 gr aceite oliva o pepita uva o 15 gr frutos secos</li> </ul>

#### Comida 1

- Opción de proteína:
- 2 huevos o 120 gr pechuga pollo o 1 trutro grande sin piel o 100 gr carne roja magra o 1 lata atún al agua
- Opción de hidratos:
- 3 láminas pan molde o 75 gr pan que gustes o 3 tortillas tipo rapiditas
- Agregar:
- 60 gr palta (1 palta pequeña)

#### Comida 2 (A)

- 200 gr pechuga de pollo o pavo o 150 gr carne roja magra o 2 trutros grandes sin piel
- Opciones hidratos:
- 250 gr papa o 180 gr pasta o arroz (ya cocido) o 200 gr legumbres ya hechas + todo lo demás incluyendo la proteína de base)
- Agregar verdura mixta de preferencia (taza grande)
- Ensalada de hoja libre cantidad

#### Merienda 2

A la hora que guste

- 200 ml leche tipo proteico
- 1 scoop proteína

#### Comida 3 ultima

- 200 gr que tengas magra
- 1 huevo entero
- Opciones hidratos:
- 250 gr papa o 150 gr arroz o pasta
- Agregar verdura mixta
- Opciones de grasas:
- 100 gr palta o 20 aceitunas medianas o 15 gr aceite oliva o pepita uva o 25 gr frutos secos

## INDICACIONES:

---

- Suplementos a tomar multivitamínico por las mañanas
- Suplementación sugerida: vitamina D 1000ui si no es muy concurrente la exposición al sol (con la primera comida)
- 1 gr omega 3 por las mañanas al despertar como (recomendación la marca up es muy buena) esta si o si
- La pauta roja es para los días de descanso
- Los tiempos de comidas serán según usted estime conveniente en el día
- La cantidad de agua al día serán como mínimo 3 litros (durante el entrenamiento 750 a 1 litro como mínimo)
- Se podrá tomar bebidas Zero, café endulzado e infusiones (estas separadas de las comidas que tengan vegetales)
- Se pueden usar sazonar con los condimentos que sea de su gusto
- No eliminar la sal si moderar
- Las carnes se pesan en crudo
- Actividad: pasos mínimos a cumplir de base al día de 8000 a 10000 como mínimo
- 3 VECES A LA SEMANA PESAS + 20 MINUTOS DE CARDIO ESCALADORA NIVEL 5

Tipo de verduras para seleccionar: brócoli, poroto verde, coliflor, espárragos, tomate, zanahoria, pimentón, cebolla, zapallo italiano, champiñón, betarraga, berenjena

Ensalada de libre cantidad: lechuga, espinaca, acelga, apio, pepino ensalada.