

INFORME NUTRICIONAL

Fecha: 08/01/2026

DATOS DEL PACIENTE

Nombre completo:	María González López
RUT:	12.345.678-9
Fecha de nacimiento:	15/05/1985
Sexo:	Femenino
Teléfono:	+56 9 1234 5678
Email:	maria.gonzalez@email.com

MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: 09/12/2025

Peso:	68.5 kg
Altura:	165.0 cm
IMC:	25.16
Perímetro cintura:	80.0 cm
Perímetro cadera:	95.0 cm
% Grasa corporal:	29.2%

HISTORIAL CLÍNICO

Patologías: Hipotiroidismo controlado

Alergias: Frutos secos

Objetivo: Pérdida de peso y mejora de composición corporal

PAUTA NUTRICIONAL

Plan de Pérdida de Peso

Calorías objetivo: 1600 kcal/día

Macronutrientes: Proteínas: 120.0g | Carbohidratos: 150.0g | Grasas: 55.0g

DESAYUNO

- Tostadas integrales (2 rebanadas) • Jamón de pavo (60g) • Aguacate (1/4) • Café con bebida vegetal

MEDIA MAÑANA

- Yogur vegetal natural (1 unidad) • Arándanos (50g) • Almendras (15g)

ALMUERZO

- Ensalada verde variada • Pechuga de pollo a la plancha (150g) • Arroz integral (60g peso crudo) • Aceite de oliva (1 cucharada)

MERIENDA

- Batido de proteínas con fruta • Plátano (1 unidad pequeña)

CENA

- Salmón al horno (120g) • Verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento) • Patata cocida (100g) • Aceite de oliva (1 cucharada)

INDICACIONES GENERALES

- Beber mínimo 2 litros de agua al día • Evitar frutos secos por alergia • Usar bebidas vegetales sin lactosa
- Realizar ejercicio moderado 3-4 veces por semana • No saltarse comidas • Respetar horarios de comida