

# INFORME NUTRICIONAL

Fecha: 08/01/2026

## DATOS DEL PACIENTE

Nombre completo:	Carlos Rodríguez Pérez
DNI:	87654321B
Fecha de nacimiento:	22/08/1992
Sexo:	Masculino
Teléfono:	+34 698 765 432
Email:	carlos.rodriguez@email.com

## MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: 24/12/2025

Peso:	80.5 kg
Altura:	178.0 cm
IMC:	25.41
Perímetro cintura:	89.0 cm
Perímetro cadera:	96.0 cm
% Grasa corporal:	17.8%

## HISTORIAL CLÍNICO

**Patologías:** Ninguna  
**Alergias:** Ninguna  
**Objetivo:** Ganancia de masa muscular

## PAUTA NUTRICIONAL

### Plan de Ganancia Muscular

**Calorías objetivo:** 2800 kcal/día

**Macronutrientes:** Proteínas: 175.0g | Carbohidratos: 350.0g | Grasas: 85.0g

### **DESAYUNO**

• Avena (80g) • Claras de huevo (4 unidades) • Plátano (1 grande) • Mantequilla de cacahuete (20g) • Café

### **MEDIA MAÑANA**

• Batido de proteína whey (30g) • Avena (40g) • Frutos rojos (100g)

### **ALMUERZO**

• Arroz basmati (100g peso crudo) • Pechuga de pollo (200g) • Brócoli y zanahoria al vapor • Aceite de oliva (1 cucharada) • Ensalada

### **MERIENDA**

• Pan integral (80g) • Atún al natural (1 lata) • Tomate y lechuga • Frutas variadas

### **CENA**

• Pasta integral (90g peso crudo) • Ternera magra (180g) • Verduras salteadas • Aceite de oliva (1 cucharada)

### **INDICACIONES GENERALES**

• Beber 3-4 litros de agua al día • Entrenar con pesas 4-5 veces por semana • Descansar 7-8 horas diarias  
• Tomar batido post-entreno • No realizar cardio excesivo • Aumentar progresivamente las cargas •  
Revisar progreso cada 2 semanas