

# INFORME NUTRICIONAL

Fecha: 08/01/2026

## DATOS DEL PACIENTE

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

## MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS

Fecha: 24/12/2025

<b>Peso:</b>	80.5 kg
<b>Altura:</b>	178.0 cm
<b>IMC:</b>	25.41
<b>Perímetro cintura:</b>	89.0 cm
<b>Perímetro cadera:</b>	96.0 cm
<b>% Grasa corporal:</b>	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