# 1. Datos del Cliente

Nombre completo: JUAN RIQUELME ORTIZ

Edad: 28

Sexo: Masculino

Peso (kg): 85

Estatura (cm): 172

IMC: 28.7

% Grasa corporal: 44

% Masa muscular: 32

Objetivo nutricional principal: Adelgazar

# 2. Diagnóstico Nutricional

Descripción del estado nutricional actual: Presenta sobrepeso grado I con un porcentaje elevado de grasa corporal y una masa muscular por debajo del promedio para su edad y sexo. Los hábitos alimentarios actuales incluyen consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas, con poca ingesta de verduras y proteínas magras.

Resultados de análisis relevantes (si aplica): No se aportan análisis recientes. Se recomienda solicitar hemograma, perfil lipídico y glucemia basal.

Observaciones clínicas y de hábitos: Sedentarismo marcado (actividad física < 2 veces por semana). Patrón de sueño irregular (5–6 horas). Consumo habitual de refrescos azucarados y comidas rápidas.

# 3. Objetivos del Plan Nutricional

Objetivo principal (pérdida de peso, ganancia muscular, etc.): Pérdida de peso (–8 a –10 kg en 4 meses).

Objetivos secundarios: Mejorar la masa muscular, optimizar hábitos de sueño y reducir el consumo de azúcares simples.

Plazo estimado para alcanzar los objetivos: 4–6 meses.

# 4. Estrategia Nutricional

Tipo de alimentación recomendada (ej. mediterránea, hipocalórica, cetogénica, etc.): Dieta hipocalórica balanceada con enfoque mediterráneo.

Justificación de la elección del plan: Este patrón permite déficit calórico controlado, favorece la reducción de grasa corporal sin comprometer la masa muscular y es sostenible en el tiempo gracias a la variedad y flexibilidad.

Restricciones o preferencias alimentarias consideradas: Ninguna alergia o intolerancia reportada. Se recomienda limitar ultraprocesados, frituras y bebidas azucaradas.

# 5. Reparto de Macronutrientes (Diario Aproximado)

Calorias totales (g): 1900

Proteinas (g): 120

Grasas (g): 60

Azúcares (g): 20

Carbohidratos (g): 210

# 6. Recomendaciones Generales

Hidratación: mínimo 2.5 litros/día

Frecuencia de actividad física sugerida: 4 sesiones por semana (2 de fuerza + 2 de cardio moderado).

Calidad y horas de sueño recomendadas: 7–8 horas de sueño reparador.

Suplementación recomendada (si aplica): Multivitamínico básico (si no se logra cubrir con dieta), vitamina D (si hay déficit confirmado).

# 7. Indicaciones y Sugerencias Personalizadas

Consejos específicos adaptados al estilo de vida del cliente, hábitos y horarios: Organizar las comidas en 4–5 ingestas diarias para controlar ansiedad y picos de hambre. Preparar “meal prep” semanal para evitar improvisar con comida rápida. Sustituir refrescos azucarados por agua, infusiones o bebidas sin azúcar. Priorizar cenas ligeras (verduras + proteína magra).

# 8. Seguimiento y Reevaluación

Primera revisión sugerida en: 4 semanas.

Parámetros a evaluar en seguimiento: Peso, IMC, % de grasa y masa muscular, perímetro abdominal, adherencia al plan.

Frecuencia recomendada de revisiones: Mensual, con evaluación más detallada cada 3 meses.

# 10. Observaciones Finales del Profesional

Notas adicionales, motivación, aspectos clave a tener en cuenta:

* Recomendaciones: Mantener constancia en la alimentación y el ejercicio, dar prioridad a la preparación de comidas saludables y al descanso nocturno.
* Indicaciones: Reducir progresivamente alimentos ultraprocesados, incrementar verduras y proteínas magras.
* Seguimiento: Reevaluar mensualmente, ajustar calorías según evolución.
* Observaciones: El éxito dependerá de la adherencia al plan y del compromiso en mejorar los hábitos de vida.