📋 PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO PARA {{NOMBRE\_COMPLETO}}

# 1. Datos del Cliente

Nombre completo: {{NOMBRE\_COMPLETO}}

Edad: {{EDAD}}

Sexo: {{SEXO}}

Peso (kg): {{PESO\_KG}}

Estatura (cm): {{ESTATURA\_CM}}

IMC: {{IMC}}

% Grasa corporal: {{GRASA\_PCT}}

% Masa muscular: {{MASA\_MUSCULAR\_PCT}}

Objetivo nutricional principal: {{OBJETIVO\_PRINCIPAL}}

# 2. Diagnóstico Nutricional

Descripción del estado nutricional actual:

Resultados de análisis relevantes (si aplica):

Observaciones clínicas y de hábitos:

# 3. Objetivos del Plan Nutricional

- Objetivo principal (pérdida de peso, ganancia muscular, etc.): {{OBJETIVO\_PRINCIPAL}}

- Objetivos secundarios:

- Plazo estimado para alcanzar los objetivos:

# 4. Estrategia Nutricional

- Tipo de alimentación recomendada (ej. mediterránea, hipocalórica, cetogénica, etc.):

- Justificación de la elección del plan:

- Restricciones o preferencias alimentarias consideradas:

# 5. Reparto de Macronutrientes (Diario Aproximado)

- Calorías totales: {{CALORIAS\_OBJ}}

- Proteínas: {{PROTEINA\_OBJ}} g (\_\_%)

- Grasas: {{AZUCAR\_OBJ}} g (\_\_%)

- Carbohidratos: \_\_ g (\_\_%)

# Distribución de Comidas (plan nutricional generado)

|  |
| --- |
| DESAYUNOS |
| **{{DESAYUNO}}** |

|  |
| --- |
| COMIDAS |
| **{{COMIDA}}** |

|  |
| --- |
| CENAS |
| **{{CENA}}** |

|  |
| --- |
| MERIENDAS |
| **{{MERIENDA}}** |

# 6. Distribución de Comidas (Ejemplo Diario)

Desayuno:

Media mañana:

Comida:

Merienda:

Cena:

Snack opcional nocturno:

# 7. Recomendaciones Generales

- Hidratación: mínimo \_\_ litros/día

- Frecuencia de actividad física sugerida:

- Calidad y horas de sueño recomendadas:

- Suplementación recomendada (si aplica):

# 8. Indicaciones y Sugerencias Personalizadas

Consejos específicos adaptados al estilo de vida del cliente, hábitos y horarios:

# 9. Seguimiento y Reevaluación

Primera revisión sugerida en:

Parámetros a evaluar en seguimiento:

Frecuencia recomendada de revisiones:

# 10. Observaciones Finales del Profesional

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

* Recomendaciones: {{RECOMENDACIONES}}
* Indicaciones: {{INDICACIONES}}
* Seguimiento: {{SEGUIMIENTO}}
* Observaciones: {{OBSERVACIONES}}