📋 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:** {{DESC\_EST\_NUT\_ACT}}

**Resultados de análisis relevantes (si aplica):** {{RES\_AN\_R}}

**Observaciones clínicas y de hábitos:** {{OBS\_CLI\_HAB}}

# 3. Objetivos del Plan Nutricional

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

**- Objetivos secundarios:** {{OBJS\_SECS}}

**- Plazo estimado para alcanzar los objetivos:** {{PLA\_EST}}

# 4. Estrategia Nutricional

- **Tipo de alimentación recomendada** (ej. mediterránea, hipocalórica, cetogénica, etc.): {{AL\_REC}}

**- Justificación de la elección del plan:** {{JUST\_PL}}

**- Restricciones o preferencias alimentarias consideradas:** {{REST\_PREF\_AL}}

# 5. Reparto de Macronutrientes (Diario Aproximado)

**- Calorías totales:** {{CALORIAS\_OBJ}}

**- Proteínas:** {{PROTEINA\_OBJ}} g

**- Grasas:** {{GR \_OBJ}} g

**- Azucar:** {{AZUCAR\_OBJ}} g

**- Carbohidratos:** {{CARB\_OBJ}} g

# 6. Distribución de Comidas (Ejemplo Diario)

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

|  |
| --- |
| MEDIA MAÑANA |
| **{{MERIENDA}}** |

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

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

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

|  |
| --- |
| SNACK OPCIONAL NOCTURNO |
| **{{MERIENDA}}** |

# 7. Recomendaciones Generales

**- Hidratación:** mínimo {{HIDRA}} litros/día

**- Frecuencia de actividad física sugerida:** {{FR\_ACT\_FIS}}

**- Calidad y horas de sueño recomendadas:** {{CAL\_HORS\_SUEÑ\_REC}}

**- Suplementación recomendada (si aplica):** {{SUPL\_REC}}

# 8. Indicaciones y Sugerencias Personalizadas

**Consejos específicos adaptados al estilo de vida del cliente, hábitos y horarios:** {{CONS\_ESP\_EST\_CLI}}

# 9. Seguimiento y Reevaluación

**Primera revisión sugerida en:** {{PRIM\_REV\_SUG}}

**Parámetros a evaluar en seguimiento:** {{PARAM\_EV\_SEG}}

**Frecuencia recomendada de revisiones:** {{FREC\_REC\_REV}}

# 10. Observaciones Finales del Profesional

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

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