


Paciente	Edgardo Chacon			
Kcal/día	2400			
%Proteínas	25	Gramos x Kg/peso	1,52	
%Carbohidratos	45	Gramos x Kg/peso	2,93	
%Lípidos	30	Gramos x Kg/peso	0,91	

Plan Nutricional

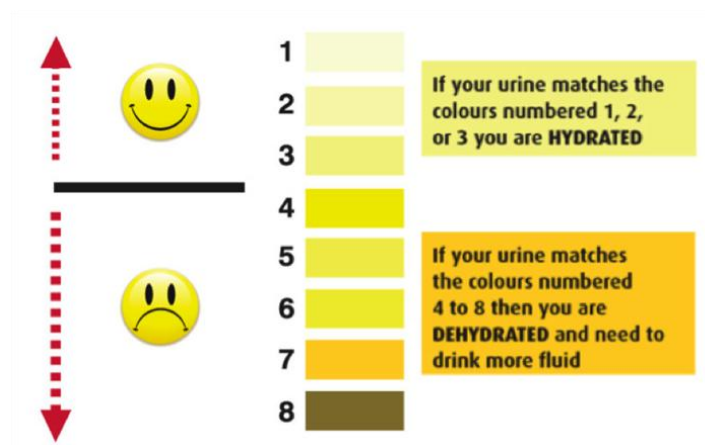
Desayuno	Raciones	Lista Nº		Menú Ejemplo	
Leches y Derivados	0	1			
Vegetales	1	2	1/2 taza de vegetales para tortilla		
Frutas	2	3	2 duraznos		
Almidones, panes y cereales	2	4	2 reb de pan integral		
Carnes y sustitutos	3	5	2 huevos de gallina (tortilla) y 1 reb de queso		
Grasas	2	6	60 gramos de aguacate		
Merienda	Raciones	Lista Nº			
Leches y Derivados	0	1			
Vegetales	0	2			
Frutas	2	3			
Almidones, panes y cereales	2	4			
Carnes y sustitutos	2	5			
Grasas	2	6			
Almuerzo	Raciones	Lista Nº			
Leches y Derivados	0	1			
Vegetales	2	2			
Frutas	0	3			
Almidones, panes y cereales	2	4			
Carnes y sustitutos	3	5			
Grasas	1	6			
Merienda	Raciones	Lista Nº			
Leches y Derivados	0	1			
Vegetales	0	2			
Frutas	2	3			
Almidones, panes y cereales	2	4			
Carnes y sustitutos	1	5			
Grasas	0	6			
Merienda	Raciones	Lista Nº			
Almidones, panes y cereales	1	4			
Carnes y sustitutos	2	5			
Grasas	2	6			
Cena	Raciones	Lista Nº			
Leches y Derivados	0	1			
Vegetales	2	2			
Frutas	0	3			
Almidones, panes y cereales	1	4			
Carnes y sustitutos	3	5			
Grasas	1	6			

NUTRI SECA

No consuma alimentos de la listas # 1

Hidratación : 2 horas antes del Entrenamiento o la competencia
 Ingiera : de 150 a 200 cc de agua
 1 hora antes del Entrenamiento o la competencia
 Ingiera : de 150 a 200 cc de agua
 30 minutos antes del Entrenamiento o la competencia
 Ingiera : de 150 a 200 cc de agua
 Durante el entrenamiento o la competencia
 Ingiera : 150 -200 cc de agua cada 20 minutos
 Post- Entrenamiento :ingiera agua a libre demanda (mínimo 700 cc la primera hora post-entrenamiento)

Nota: Observe el color de la orina , debe estar en la escala del 1 al 3. Cuide la ingesta de agua para que se mantenga hidratado.



Laboratorios : Hematología completa
 Glucosa basal
 Insulina basal
 Ácido Úrico
 Colesterol total y fraccionado
 Creatinina
 Proteínas Totales y fraccionadas
 TGO Y TGP
 Triglicéridos
 Urea
 Sodio
 Potasio
 Calcio
 Hierro