

Plan Nutricional

Paciente: Juan Pérez

Rut: 12345678-9

Correo: juanperes@gmail.com

Sexo: M

Fecha de Nacimiento: 01/01/1990

Objetivo del Plan

Perder peso y mejorar la salud general

Recomendación Inicial

Iniciar con una dieta balanceada y ejercicio regular

Diagnóstico Nutricional

Paciente con sobrepeso, riesgo de diabetes tipo 2

Plan Alimentario

Desayuno: Avena con frutas, Almuerzo: Ensalada con pollo, Cena: Pescado al horno con verduras