



02 de diciembre del 2020

EVALUACIÓN NUTRICIONAL:

Nombre: Francisco Antonio Velásquez Rivera

Edad: 26 años

Talla: 173 cms

DATOS NUTRICIONALES:

- Peso: 142.5 lbs
- IMC: 21.6 kg/mt² Dx: Normal de peso
- Grasa total: 12.9% Dx: Bajo
- Agua: 61.5 % Dx: Normal
- Músculo: 117.9 lbs Dx: Normal
- Grasa visceral: 2 Dx: Normal
- Masa ósea: 6.1 lbs Dx: Normal
- Edad metabólica: 12

SIGUIENTE CITA: Lunes 04 de enero del 2021
Hora: 4:00pm

Karla María López Lemus
Nutricionista-Dietista
Whatsapp: 75334660

PLAN DE ALIMENTACIÓN

TIEMPO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno 8 am	Sandwich: 2 rebanadas de pan integral con 1 huevo estrellado, 1 oz de queso fresco, lechuga y pepino; medio plátano salcochado 1 yogur líquido sin azúcar	Pan cakes: Licuar 2 huevos enteros, 1/3 tz de leche, ½ tz de avena en hojuela y 1 manzana rayada. Topping: maple sugar free 1 tz de leche deslactosada	1 tz de avena cocida con 1 pera pequeña en cubos y canela en polvo; 2 huevos revueltos con vegetales y 1 rebanada de pan integral	1 huevo ranchero con salsa natural, 4 cdas de requesón, 2/3 de casamiento, 1 tortilla 1 yogur líquido sin azúcar	1 huevo duro con ¼ tz de tomatada, 4 cdas de requesón, 1/3 tz de frijoles guisados (sin aceite), 2 rebanadas de pan integral 1 tz de leche deslactosada	Tostadas francesas: 3 rebanadas de pan integral por la mitad. Topping: maple sugar free y 8 fresas en rodajas 1 huevo revuelto	1 huevo estrellado, 4 cdas de requesón, 2 rebanadas de pan integral, 1/3 tz de frijoles guisados (sin aceite) 1 yogur líquido sin azúcar
Merienda 10 am	Licuada: 1 tz de leche deslactosada con ¼ tz d avena en hojuela y 1 banano mediano	½ tz de yogur líquido con 8 fresas en rodajas y ¼ tz de avena en hojuela	1 yogur líquido, 1 manzana pequeña y 1 galleta tosh multigrano	Licuada: 1 tz de leche deslactosada con ¼ tz d avena en hojuela y 1 banano mediano	½ tz de yogur líquido con 1 manzana en cubos y ¼ tz de avena en hojuela	1 yogur líquido, 1 pera pequeña y 1 galleta tosh multigrano	Licuada: 1 tz de leche deslactosada con ¼ tz d avena en hojuela y 1 banano mediano
Almuerzo 1:30 pm	5 ozs de lonja de pescado a la plancha, 1 tz de arroz salcochado con vegetales, 1 tortilla, 2 tzs de ensalada fresca	Ensalada: 2 tzs de ensalada fresca (tomate, pepino, zanahoria rayada, apio, lechuga, brócoli), ½ elote amarillo desgranado, ½ tz de frijoles enteros, 1 manzana verde en rodajas, 1 lata de atún en agua. Acompañar con 1 rebanada de pan integral	5 ozs de pechuga de pollo a la plancha, 1/3 tz de arroz salcochado con vegetales, medio elote amarillo, 1 tortilla y 2 tzs de ensalada fresca	5 ozs de fajitas de pechuga de pollo con pimientos, zucchini y espinaca (½ tz) salteado, 1 tz de puré de papa (preparado con cilantro, leche, sal y pimienta) y 1 tz de ensalada fresca	5 ozs de camarones al ajillo, 1 tz de arroz salcochado con vegetales, 1 tortilla, 1 tz de ensalada fresca con 1 mandarina en gajos	1 tz de picado de carne con vegetales, 1 tz de pasta salteada con cilantro picado y ajo en polvo, 2 tzs de ensalada fresca	5 ozs de pechuga de pollo guisada con vegetales (1 tz), 1 tortilla, 2/3 tz de arroz salcochado con vegetales
Merienda 4:30 pm	Batido: 1 tz de agua con 3 medidas de endurecer, 8 fresas y ¼ tz de avena en hojuela	Batido: 1 tz de agua con 3 medidas de endurecer y ¼ tz de avena en hojuela	Batido: 1 tz de agua con 3 medidas de endurecer, 8 fresas y ¼ tz de avena en hojuela	Batido: 1 tz de agua con 3 medidas de endurecer, 1 banano mediano y ¼ tz de avena en hojuela	Batido: 1 tz de agua con 3 medidas de endurecer, 8 fresas y ¼ tz de avena en hojuela	Batido: 1 tz de agua con 3 medidas de endurecer, 1 banano mediano y ¼ tz de avena en hojuela	Batido: 1 tz de agua con 3 medidas de endurecer, 8 fresas y ¼ tz de avena en hojuela
Cena 8 pm	5 ozs de pescado a la plancha, 1/3 tz de casamiento, 1 rebanada de pan integral, ½ tz de vegetales	4 cdas de requesón, 2 ozs de queso fresco, medio plátano pequeño salcochado, 1 tz de vegetales salcochados, 1	4 ozs de pechuga de pollo a la plancha, ½ tz de frijoles enteros y 1 rebanada de pan integral y 1 tz de vegetales salochados	4 ozs de fajitas de pechuga de pollo con vegetales (1 tz), 2/3 tz de arroz salcochado con vegetales y 1 pera pequeña	5 ozs de pechuga de pollo a la plancha, medio elote amarillo, 1/3 tz de casamiento, 1 tortilla y 1 tz de vegetales salcochados	¾ tz de picado de carne con vegetales, 1/3 tz de arroz salcochado con vegetales, 1 tortilla y ½ tz de	4 onzas de pechuga de pollo guisada con vegetales (1 tz), 1 rebanada de pan integral medio plátano salcochado

	salcochados y 1 manzana pequeña	rebanada de pan integral y ½ tz de frijoles enteros				vegetales salcochados	y 1 manzana pequeña
--	---------------------------------	---	--	--	--	-----------------------	---------------------

Notas:

- ✓ Tomar 2.5 litros de agua en el día, cuando sea lunes, viernes y día de partido, consumir 3 litros.
- ✓ Las preparaciones realizarlas con aceite de oliva en spray.
- ✓ La avena cocida prepararla con 1 tz de leche deslactosada, canela en polvo o raja y sustituto de azúcar.
- ✓ Para las tostadas francesas, utilizar 1 huevo entero, media tz de leche descremada con canela en polvo.
- ✓ Los vegetales pueden ser los de su preferencia, con excepción de: yuca, camote, elote y papa, ya que son carbohidratos.
- ✓ Verificar en la información nutricional que contenga más de 2 gramos de fibra por rebanada.
- ✓ Para el picado de carne con verduras, utilizar carne molida extrafina o súper especial, debido a que tienen poca grasa.
- ✓ Ir progresando con el peso de las mancuernas o máquinas a utilizar para obtener mejores resultados.
- ✓ Dormir de 7 a 8 horas por la noche para que el cuerpo pueda recuperarse.