PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

NOMBRE: Gloria Janeth Ramírez Gómez

Teniendo en cuenta la información suministrada, su IMC (índice de masa corporal) dio como resultado 25 lo que indica que está en un sobrepeso; es importante tener en cuenta que su peso ideal es 52 Kg y puede variar entre 46 y 61 kg para seguir siendo saludable. Teniendo en cuenta esto, se dan las siguientes recomendaciones:

Alimentos para priorizar:

- **Verduras y frutas**: mínimo 3 porciones al día
- **Proteínas magras:** Pollo sin piel, pescado, huevos, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles)
- **Granos Integrales:** Arroz integral, avena, pan integral
- **Grasas saludables:** Aguacate, frutos secos (nueces, almendras), semillas (chía, lino)
- **Lácteos bajos en grasas** (yogurt natural, leche descremada, queso fresco)
- **Agua:** Suficiente hidratación es vital, especialmente para las vías respiratorias. Mínimo 8 vasos al día.

Alimentos que debe evitar:

- **Azúcares Añadidos:** Bebidas azucaradas, dulces, postres, bollería.
- **Grasas Trans y Saturadas:** Frituras, comida rápida, productos ultra procesados, carnes grasas, embutidos.
- **Carbohidratos Refinados**: Pan blanco, pasta blanca, arroz blanco (en grandes cantidades).
- **Sodio (Sal):** El exceso de sodio puede causar retención de líquidos y afectar la presión arterial, lo cual puede ser una preocupación adicional.
- **Alimentos que causen flatulencias:** En algunas personas, ciertos alimentos (ej. legumbres, brócoli) pueden causar hinchazón y distensión abdominal, lo que puede dificultar la respiración. Monitorear la tolerancia individual.
- **Alcohol:** Calorías vacías y puede afectar el sistema inmune.

Distribución de Macronutrientes:

Proteínas: 25-35% del total de calorías. Crucial para mantener la masa muscular (que tiende a disminuir con la edad) y la saciedad.
Fuentes: Pechuga de pollo, pescado (sardinas, atún), huevos, lácteos bajos en grasa

(yogur griego) legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles).

Grasas Saludables: 30-35% del total de calorías. Importantes para la producción hormonal, la absorción de vitaminas liposolubles y la salud cardiovascular.
Fuentes: Aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos (almendras, nueces), semillas (chía, lino, calabaza), pescado graso.

Carbohidratos Complejos: 30-40% del total de calorías. Priorizar aquellos con alto contenido de fibra para mejorar la digestión, la saciedad y el control glucémico.
Fuentes: Verduras, frutas, granos integrales (arroz integral, quinoa, avena, pan integral), batata.

Horarios y Frecuencia de Comidas:

- **Comidas pequeñas y frecuentes:** 3 comidas principales y 1-2 colaciones (meriendas) pueden ayudar a mantener la saciedad, controlar los niveles de azúcar en sangre y evitar picos de hambre.
- **No cenar tarde:** Idealmente 2-3 horas antes de acostarse para facilitar la digestión.
- **Desayuno nutritivo:** Para iniciar el metabolismo y evitar el hambre excesiva más tarde.

