PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

NOMBRE: Harold Ibarra

Teniendo en cuenta la información suministrada, su IMC (índice de masa corporal) dio como resultado 23.6, lo que indica que está en un peso saludable para su talla; es importante tener en cuenta que su peso ideal es 69 Kg y puede variar entre 58 y 78 kg para seguir siendo saludable.

Se deja como recomendaciones para seguir manteniendo un peso saludable

1. **Mantener un peso saludable y un IMC óptimo.**
2. **Optimizar la composición corporal:** Aumentar la masa muscular y/o reducir el porcentaje de grasa corporal si es un objetivo estético o de rendimiento.
3. **Proporcionar energía sostenible** para las actividades diarias y el ejercicio.
4. **Asegurar una ingesta adecuada de nutrientes** para la salud a largo plazo.
5. **Prevenir deficiencias nutricionales** y enfermedades crónicas.

Alimentos a Priorizar:

- **Proteínas magras:** Pollo, pavo, pescado (prioriza el azul por los omega-3), huevos, lácteos bajos en grasa o desnatados, legumbres.
- **Granos integrales:** Arroz integral, avena, pan integral 100%, pasta integral.
- **Frutas y Verduras:** Gran variedad de colores para asegurar un amplio espectro de vitaminas, minerales y antioxidantes. Mínimo 5 porciones al día.
- **Grasas saludables:** Aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos (almendras, nueces, anacardos), semillas (chía, lino)
- **Lácteos:** Leche, yogur natural sin azúcar, queso fresco (bajos en grasa si se busca controlar la ingesta calórica).
- **Agua:** La hidratación es clave para todas las funciones corporales, consumir al menos 1.5 litro diario.

Alimentos Para Limitar/Evitar (o Consumir con Moderación):

- **Azúcares añadidos:** Bebidas azucaradas, dulces, postres, bollería industrial.
- **Grasas trans y saturadas en exceso:** Frituras, comida rápida, productos ultra procesados, carnes muy grasas, embutidos.
- **Carbohidratos refinados:** Pan blanco, pasta blanca, arroz blanco (en grandes cantidades sin acompañamiento adecuado).
- **Sodio (sal):** Limitar el consumo de alimentos procesados y enlatados con alto contenido de sodio.