PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

NOMBRE: Rubiel Darío Zamora

Teniendo en cuenta la información suministrada, su IMC (índice de masa corporal) dio como resultado 21.45, lo que indica que está en un peso saludable para su talla; es importante tener en cuenta que su peso ideal es 64 Kg y puede variar entre 52 y 70 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.