PLAN NUTRICIONAL PERSONALIZADO

NOMBRE: María Tatiana Góngora

Teniendo en cuenta la información suministrada, su IMC (índice de masa corporal) dio como resultado 32.42 lo que indica una obesidad, por lo cual es importante que tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

Alimentos para priorizar:

- **Verduras y frutas:** mínimo 5 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.

Hay que recordar que debe ingresar en un déficit calórico (es decir, que el mayor porcentaje de su alimentación es en proteína), tenga en cuenta que su peso ideal es 54kg, y puede variar entre 48kg y 64 kg; en donde se establece peso saludable según su talla.

Distribución de Macronutrientes (adaptado para enfermedad respiratoria):

- **Proteínas:** 20-30% del total de calorías. Es crucial para mantener la masa muscular y la reparación de tejidos. Fuentes: pollo, pavo, pescado, huevos, legumbres, lácteos bajos en grasa, tofu.
- **Grasas Saludables:** 30-40% del total de calorías. Las grasas producen menos CO2 por unidad de energía que los carbohidratos y son importantes para la energía. Fuentes: aguacate, aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas, pescado graso (salmón, sardinas).
- **Carbohidratos Complejos:** 30-40% del total de calorías. Priorizar carbohidratos con alto contenido de fibra y bajo índice glucémico para evitar picos de azúcar en sangre y proporcionar energía sostenida. Fuentes: verduras, frutas, granos integrales (arroz integral, quinua, avena). Evitar azúcares simples y carbohidratos refinados.

Horarios y Frecuencia de Comidas:

- **Comidas pequeñas y frecuentes:** 3 comidas principales y 2-3 colaciones. Esto ayuda a mantener los niveles de energía estables, controlar el apetito y evitar sentir el estómago demasiado lleno, lo que puede dificultar la respiración.

- **No cenar tarde:** Idealmente 2-3 horas antes de acostarse para facilitar la digestión y el descanso.

