



“Lista de alimentos y equivalentes”.

**Alimentos de origen animal**

Alto Aporte de grasa

- Cecina de res 80 Gramos
- Espinazo 45 Gramos
- Jamón ahumado 1 1/2 Rebanadas
- Lengua cocida 45 Gramos
- Mortadela 1 1/2 Rebanadas
- Nugget de pollo 2 Piezas
- Peperoni 10 Rebanadas
- Pollo molido 1 1/2 Piezas
- Queso amariño 2 Rebanadas
- Queso cheddar 3/4 Rebanada
- Queso colby 30 Gramos
- Queso feta 40 Gramos
- Queso manchego 25 Gramos
- Queso oaxaca 30 Gramos
- Salsichita 24 de Piezas
- Tema de huevo 2 Piezas

**Aceites y grasas**

Sin proteína

- Aceite (Cualquiera) 1 Cucharadita
- Aceite en spray 8 Piezas
- Acidito verde 2 Cucharadas
- Aderezo 10 Piezas
- Apicochito 8 Gramos
- Coco 1 1/2 Cucharadas
- Crema batida 1 Cucharada
- Crema entera 1 1/2 Cucharaditas
- Margarita 1 Cucharada
- Mayonesa 1 Cucharadita
- Medio Crema 2 Cucharadas
- Queso crema 1 Cucharada
- Tucino 1 Rebanada del
- Vinagreta 1/2 Cucharada

**Aceites y grasas**

Con proteína

- Ajonjolí 4 Cucharaditas
- Almendra 10 Piezas
- Carajillo 14 Piezas
- Cacao 1 Cucharadita
- Chia 7 Cucharaditas
- Chilote 30 Gramos
- Chubasco 15 Gramos
- Jamón Serrano 15 Gramos
- Mazapán s/azúcar 1 Pieza
- Nuez entera 3 Piezas
- Pepitas 40 Piezas
- Plátano 18 Piezas
- Praline 1 Rebanada
- Queso de puerco 1 1/2 Cucharadas
- Semilla de calabaza 5 Cucharaditas
- Semilla de chía 4 Cucharaditas
- Semilla de girasol 2 Rebanadas
- Tocho Vegetariano

**Leche**

Leche Descremada

- Leche de soja 1 Taza
- Leche Alpara light 1 Taza
- Leche Alpura light Extra 1 Taza
- Leche descremada 1 Taza
- Leche evaporado descremada 1 Taza
- Leche descremada 1 Taza
- Leche descremada con chocolate 1 Taza
- Leche descremada en polvo 4 Cucharadas
- Leche evaporado semidescremada 1 Taza
- Leche light Estro 1 Taza
- Yoghurt Vitamineo natural 1 1/2 Piezas
- Yoghurt light en frasco 1 1/2 Piezas
- Yoghurt light 3/4 de Taza
- Yoghurt light de frasco 3/4 de Taza
- Yoghurt bajo en grasa 1/3 Taza

**Alimentos libres de energía**

- Agua 1 Taza
- Agua mineral 1 Taza
- Ajo en polvo 1/2 Cucharadita
- Alfalfa 1/2 Cucharadita
- Arroz 1 Taza
- Café americano 1 Taza
- Café con azúcar 7 Cucharadas
- Café de grano 1 Cucharadita
- Canola 1/2 Cucharadita
- Cebolla en polvo 15 Cucharaditas
- Cebollín 3 Piezas
- Chile en polvo 1 Cucharadita
- Ciavo de olor 1 Taza
- Coca cola de dieta 1 Taza
- Coca cola zero 1 Taza
- Coca cola light 1 Taza
- Coco en azúcar 1 Cucharadita
- Comino 1 Cucharadita
- Consumé de pollo en cubo 1 Taza
- Flor de Jamaica 1 Taza
- Getinimo de dieta 1/4 Taza
- Gelatina sin azúcar preparada 1 Taza
- Herbabuena 10 Gramos
- Hierbas de olor 1 Cucharadita
- Hoja de laurel 1 Pieza
- Jengibre 3 Cucharaditas
- Levain 2 Hojas
- Limón 1/2 Pieza
- Sal de ajo 1 Cucharadita
- Tamayo 1 Cucharadita
- Vinagre 1 Cucharadita
- Especkas 1 Cucharadita

**Azúcares con grasa**

- Aderezo de miel 4 Cucharadas
- Aderezo ranch 3 Cucharadas
- Caritas V 1/2 Pieza
- Chocolate amargo 1/3 Pieza
- Chocolate con azúcar 15 Gramos
- Cocada 3/4 de Pieza
- Maspapan 3/4 Pieza
- Paloque de cacahuete 1/2 de Pieza
- Rompope sin alcohol 1/4 de Taza

**Azúcares sin grasa**

- Ale 1 Cucharada
- Azúcar blanca 2 Cucharaditas
- Azúcar moreno 3 Cucharaditas
- Bahububu 1 1/2 Piezas
- Cajeta 1 1/2 Cucharaditas
- Cocao en polvo 1 Cucharadita
- Flan en polvo 1 Cucharada
- Gelatina 1/3 Taza
- Granola 4 Piezas
- Molvavico 2 Piezas
- Mermelada 2 1/2 Cucharaditas
- Miel de abaja 2 Cucharaditas
- Pilescito 1 Cucharada
- Rafesco 1/4 de Taza
- Saba catup 2 Cucharadas

“Recetario de aguas”.

**RECETARIO DE AGUAS NUTRIAS UACMITAS**

“Recetario de comidas”.



“Recetario de ensaladas”.



“Recetario de jugos”.



“Recetario de postres”.



## “Recomendaciones generales”.

PLATO DEL BIEN COMER

JARRA DEL BIEN BEBER

Nivel	Recomendación
NIVEL 6	0 VASOS
NIVEL 5	0-1/2 VASOS
NIVEL 4	0-2 VASOS
NIVEL 3	0-4 VASOS
NIVEL 2	0-2 VASOS
NIVEL 1	6-8 VASOS

### Recomendaciones Generales

- Tomar 2L de agua diariamente (8 vasos), puede ser un consumo progresivo hasta lograr tu meta.
- Llevar una botella con agua natural cuando salgas de casa.
- Evitar consumo de jugos, refrescos y demás bebidas azucaradas.
- Realiza actividad física al menos 3 veces a la semana.
- Puedes cambiar algún alimento con tu lista de equivalentes.
- Procura preparar tus comidas con anticipación.
- Evita realizar tus compras cuando tengas hambre (esto evitará antojos).
- Evita comidas fuera de casa.
- Lava y desinfecta muy bien tus vegetales.
- Evita ayunos prolongados antes y después de realizar ejercicio.
- Evita consumo de panes y repostería común, puedes elegir postres saludables.
- Si tienes algún compromiso fuera de casa, puedes elegir alimentos que no sean fritos, capeados o empanizados, y de preferencia con abundantes vegetales, repitando las recomendaciones del plato del bien comer.
- No todos los productos light son saludables, recomendables o a libre demanda, procura consumir las porciones de tu plan nutricional y si tienes alguna duda, consultalo.

## Anexo B

## Medidas antropométricas



## Anexo C

Reporte caso clínico número 1.

Atención Nutricional en modalidad virtual y presencial a la comunidad UACMita.

Reporte mensual

29/09/2022

Javier Ezequiel Salinas Saldivar

El caso que voy a reportar es un paciente que se me hizo más peculiar su caso, su nombre es Edna, ya la estaba esperando en el consultorio con todo listo, ella llegó tarde, les pedí que pasaran, pensé que su mamá era la paciente pero no, ella era la mamá del paciente les invité a pasar porque se quedaron en la puerta aunque ya les había dicho que eran bienvenidas, pero tuve que recalcarles que podían pasar y sentarse, al principio fue un poco extraño ya que quién tenían una actitud de desconfianza como si les fuera a pasar algo o fuera a suceder algo malo, rápidamente lo que yo hice fue darles confianza sonreírles y decirles que podían tomar asiento, que como estaban, que sí tenían tiempo esperando afuera del consultorio, eso yo solo lo preguntaba por la misma actitud que ya tenían, como desconfianza, me contestaron que estaban bien tímidamente y lo que deduje fue entonces son tímidas hay que darles confianza, haciéndoles la plática preguntándoles cosas presentándome como el nutriólogo, su mamá me preguntó que si era estudiante o que era, le respondí que sí éramos estudiantes, cuando le dije eso ella se sorprendió, como “ah..... entonces hay más” y le expliqué, si, somos 12 compañeros que estamos haciendo nuestro servicio social aquí en la escuela nosotros estamos brindamos nuestros servicios en el programa atención nutricional en modalidad virtual y presencial para la comunidad UACMmita y sus familiares, todos nosotros damos consulta de forma gratuita a todos los estudiantes que vengán aquí y necesiten orientación o atención nutricional, al terminar de decir eso ella se sorprendió y las 2 cambiaron su actitud rápidamente con más confianza y seguridad, ya no estaban alertas y desconfiadas ahora ya se sentían más cómodas y seguras, fue así como yo empecé con la consulta ya tenía abierto todos mis archivos preparados para poder atender a mi paciente, todavía les comenté que todos los datos te le iba a pedir eran solamente para el uso exclusivo de brindar la mejor atención, no para que salieran del programa y llevarlo a otros lados, todos sus datos quedarían totalmente resguardados por nosotros que conformamos el servicio de atención nutricional, y que no tenía por qué preocuparse, le comenté que ahora sí iniciaríamos con la consulta nutricional y que para empezar yo necesitaba hacerle

su historial clínico nutricional, le indiqué para que era su historial clínico, que solo era para poder conocerla mejor, evaluar la situación correctamente, y poder así hacer una correcta intervención como nutriólogo, me dijo que estaba bien, que podíamos empezar empezando con el cuestionario de del datos me dijo su mama que había una situación, que su hija había tenido problemas al nacer, y que aunado a eso le había afectado en su desarrollo metal, pero yo al preguntarle sus datos ella podía contestar bien, podía contestar correctamente , Edna en casi todas las preguntas que yo le hacía, se envolvía bastante, y comenzaba a contarme otras situaciones que salían de la consulta pero yo le preguntaba otra cosa para seguir con la recopilación de datos, cuando le pregunté de sus antecedentes heredo familiares contestó su madre hipotiroidismo por parte de su madre, ningún otro relevante, en los antecedentes personales patológicos, salieron muchas cosas que tenía, resistencia a la insulina y tomaba metformina tenía obesidad, anemia, colitis, gastritis, hernia hiatal, megacolon, colon irritable, ahí su madre comenzó a contarme que había sido una situación muy difícil para ella durante toda su vida porque había pasado de hospital en hospital de especialidad en la especialidad de aquí para allá con su hija tratando de ayudarla, también me dijo que no había sido nada fácil para ella, que ella siempre se había preocupado demasiado por su hija, porque tenía muchos problemas de salud y también algunos mentales, y que su hija siempre había sido difícil, para llevar hábitos alimenticios buenos, tenía varios problemas gastrointestinales estreñimiento, reflujo, distensión abdominal, muchas flatulencias, también me comentó que tenía algo que no le parecía bien de su hija y que yo le diera a mi punto de vista, le pregunté que qué era eso y me dijo que su hija siempre eructaba muy fuerte porque acumulaba mucho gas en su estómago, pero que no era la manera correcta, que siempre lo hacía como un hombre, que a ella le molestaba porque le daba pena que lo hiciera en público, yo le dije que no le diera tanta importancia a eso, que no era del todo correcto, pero por sus problemas gastrointestinales tenía que hacerlo, sólo me dijo ok doctor muy bien.

Al estar platicando con Edna pude notar que tiene un pequeño problema de atención, le cuesta un poco de trabajo entender exactamente lo que se le está diciendo o lo que se le trata de dar a entender, entonces en algunas preguntas me dirigía a Edna y en otras a su mamá, le pregunte sobre su estreñimiento qué tan frecuente era y me dijo que siempre tenía estreñimiento debido a su intestino perezoso y megacolon que ya había sido diagnosticada con esas patologías, le pregunté que qué cantidad de agua tomaban el día, me contestó que tomaba aproximadamente 2 L , entonces le pregunté, que si comía frutas y verduras durante el día, que no comía nada de verduras nada de frutas y que no le gustaban, y que casi nunca las consumía, le empecé a comentar la importancia de las frutas y verduras y el agua para su estreñimiento que podía hacer

mucho ella misma para ayudarse con el estreñimiento tomando agua durante todo el día, porque ella solamente la tomaba en la comida, pero durante todo el día no tomaba nada solo jugos o refrescos, que evitará tomarse esos 2 L solo en la comida y los distribuyera en todo el día para que tuviera una correcta hidratación todo el día, otro dato relevante surgió en los horarios de comida, ella hacía cuatro comidas al día la última a las 12:00 de la noche y era la comida más fuerte del día en donde más consumía calorías y eran comidas muy cargadas principalmente comida chatarra hamburguesas, pizzas, alitas, tacos y todo lo que fuera comprado, porque no hacía de comer a esa hora a su mamá ella llegaba del trabajo cansada y lo único que quería era comer y descansar entonces compraba, le pregunté que se había llevado dietas anteriormente y me dijo que sí, que de hospitales ya que como se la pasaba siempre en el hospital siempre los médicos y otros nutriólogos ya le habían mandado dietas y que solamente le habían causado ansiedad, me recalco que todas las dietas que le habían puesto le causaban ansiedad y que cuando llegaba la ansiedad ella tenía atracones y se le antojaba muchísimo más los carbohidratos, dulces, helados y todo lo que nunca se le antojaba y que nunca seguía las dietas, le pregunté a Edna puntualmente que por que le causaba ansiedad esas dietas y me contestó que porque siempre le mandaban frutas y verduras y que a ella no le gustaban para nada y que solamente se frustraba, ahí entendí que, le mandara lo que yo le mandara, un plan de alimentación bien elaborado a sus necesidades y objetivos Edna no lo iba a seguir, no solamente por esto mencionado sino que también le pregunté que qué alimentos no le gustaban y me dijo pepino, naranja guayaba, sandía, jitomate, aguacate, lechuga, justamente la mayoría de las frutas y las verduras, también no le gusta la avena ni los cereales que fueran integrales, porque no sabían a nada, en el recordatorio de 24 horas con las primeras 3 comidas no hubo ningún problema eran guisados de la comida que hacia su mamá, sándwiches, algunas verduras en guisados con carnes, pasta, arroz, todo muy variado, pero en la cena me dijo que frecuentemente cenaban huevos rancheros, hotdogs, quesadillas, refresco, pizza y alitas otra vez y que todas esas comidas eran muy fuertes se referían a que eran grandes, que eran mucha cantidad.

En los indicadores antropométricos el estadiómetro marcó una talla de 160 cm, la báscula un peso de 89.100 kg, un IMC de 35.8, circunferencia de cintura 104 cm, circunferencia de cadera 121 cm, acabando los datos del historial clínico, comencé a hacer preguntas más puntuales, le pregunté qué cuántas horas dormía a diario, me dijeron que dormían muy poco porque casi siempre se dormían entre las 12:00 de la mañana y 3 de la mañana y qué se despertaban a las 5:30 am porque hasta esa hora acaban la tarea, comentó su madre que ella siempre le ayudaba a hacer su tarea, que ella no podía hacerla sola, porque había muchas cosas que ella no entendía por sí sola, eso me impactó bastante para una estudiante de séptimo semestre, prácticamente la

que estaba estudiando la carrera era su madre, me dijo que ella llegaba muy tarde, regularmente a las 10 y por eso no cocinaba, compraban algo para cenar, terminaban de cenar a las 12:00 de la noche, su mamá veía la televisión o el celular una hora, hasta la 1:00 de la mañana, y a esa hora empezaban a hacer tarea, de 1:00 de la mañana a 3:00 de la mañana, que a veces acababan antes, pero casi siempre a las 3:00, le pregunte que si no había forma de que ella hiciera su tarea sola antes de la 1:00, me dijo que no, que tenía que esperar a su mamá.

Lo que decidí fue no hacerle un plan de alimentación ya que con todo lo que me había dicho no lo iba a llevar a cabo, en lugar de eso empecé a hacerle recomendaciones generales, para hacer pequeños cambios en los hábitos más difíciles, programar horas de sueño, dormir más, comer un poco más en las otras comidas y menos en las cenas, tomar agua durante todo el día, no solo en una comida, integrar un poco más de verduras en todas las comidas, frutas también, algunos cereales como la avena aunque no fueran integrales y que la mezclara con el alimento que más le gustara a ella como yogur o las frutas que si le gustaban, realizar alguna actividad física, tener horarios de comida, evitar los atracones, entre otras, se las escribí todas y se las di.

Le recomendé que hiciéramos un esfuerzo por cambiar poco a poco los hábitos, le dije que no le iba a mandar un plan de alimentación ahorita, que primero íbamos a trabajar poco a poco en los hábitos, aunque no hiciéramos cambios drásticos, para que no se estresara con ellos, que fuéramos poco a poco logrando grandes cosas, le dije que en un mes la veía para su seguimiento, y evaluáramos qué fue lo que se nos dificultó y que sí, habíamos logrado cambiar, que no logramos cambiar, como nos sentimos, etc.

Le dije a Edna que le echará muchas ganas, y a su madre que le apoyará muchísimo como ya lo había hecho siempre, y que los esperaba en un mes para seguir con el control de su tratamiento.

Me gustó mucho conocer a Edna yo sé que podremos ayudarle mucho a ella y a su mamá.

Reporte caso clínico número 2.

Atención Nutricional en modalidad virtual y presencial a la comunidad UACMita.

Reporte de caso 2

28/10/2022

Javier Ezequiel Salinas Saldivar

En este reporte de caso les contare sobre mi paciente Zared

Zared es un masculino de 28 años, él es estudiante de la carrera artes y patrimonio cultural, que está en cuarto semestre, no tiene alergias a ningún alimento, no toma ningún medicamento crónico, no tiene ninguna cirugía. El motivo de su consulta es orientación para la nutrición deportiva enfocada en sus objetivos de ganar masa muscular y perder grasa, ya que tiene aproximadamente un año haciendo ejercicio en el gimnasio, y no ha notado muchos cambios desde que inició, él me pregunta qué es lo que se tiene que comer exactamente para poder ganar masa muscular y perder grasa a la vez, desde el inicio de la consulta a Zared lo noto muy motivado por poner atención, aprender y entender un poco más acerca de la nutrición para su salud y también con el enfoque de la nutrición deportiva, me doy cuenta, porque me pregunta, si yo puedo asesorarlo con la nutrición deportiva, le contesto que si, ya que es uno de los campos de la nutrición que más me apasiona. Eso a mí también me motivo para ayudarlo, ya que a si puedo poner todo mi conocimiento adquirido en la carrera y empírico en el gimnasio, ya que yo llevo casi 10 años entrenando pesas y aprendiendo de forma habitual, no solo lo que se necesita para las personas que practican este deporte, si no también, todos los mitos, creencias, dietas de moda, practicas no saludables, etc.

Ya mencionado lo anterior le comento a Zared que iniciaremos con la consulta, y qué le voy a hacer una serie de preguntas para llenar su historial clínico nutricional, le explico que, el objetivo del historial clínico nutricional solamente es para poder conocerme mejor, saber cuáles son tus hábitos de alimentación, horas de sueño, nivel de estrés, a qué más te dedicas aparte de ser estudiante, antecedentes heredofamiliares, antecedentes de alguna enfermedad que hayamos tenido antes o ahora.

Me comenta que si no hay ningún problema que podemos iniciar con la consulta, Zared no refiere ningún antecedente heredofamiliar, me menciona que va frecuentemente al gimnasio, 4 a 6 veces a la semana, una hora a hora y media, dependiendo sus tiempos, él refiere que no fuma,

pero si consume bebidas alcohólicas, una vez cada 3 meses aproximadamente y que cuando toma, consume la cantidad de 2 o 3 copas o cervezas, refiere que no le gusta mucho el alcohol solamente lo hace cuando va en convivencia con sus amigos o en alguna fiesta familiar, nos saltamos los antecedentes ginecólogo obstétricos, a los antecedentes personales patológicos no refiere diabetes, tampoco hipertensión arterial, tampoco cáncer, obesidad no, dislipidemia tampoco, enfermedades renales tampoco, no curso Covid-19, no refiere anemia, refiere colitis nerviosa y le pregunto que si sabe porque se desencadenó esa colitis y él me comenta que es debido al estrés, que sucede cuando se siente más irritado o estresado o ansioso, debido a la carga estudiantil, junto con el trabajo, eso es lo que lo pone ansioso, nervioso y desencadena la colitis nerviosa, le pregunto qué hace cuánto tiempo no tiene un cuadro de dolor causado por la colitis nerviosa y me dice que ya pasó aproximadamente 1 o 2 meses, y le digo que porque ya no has tenido estos cuadros de dolor y me menciona que solamente es cuando está trabajando y estudiando al mismo tiempo, entonces le preguntó que si ya no está trabajando ahora y me dice que no, ya no está trabajando y que ahorita en este semestre no iba a trabajar, eso quiere decir que su nivel de estrés también baja bastante, entonces no aparecen estos cuadros de colitis nerviosa, gastritis también refiere cuando come irritantes, salsas, valentina.

Frecuentemente no tiene vómito, diarrea sí también por la colitis dice él y efectivamente hay personas que cuando tienen problemas de estrés padecen diarrea aunado con su mala alimentación carente en fibra, y a veces ayunos prolongados que desencadenan otra vez colitis nerviosa, también refiere reflujo y distensión abdominal aunado con la colitis nerviosa.

Él come 3 comidas al día, dependiendo sus tiempos pueden ser 4 o pueden ser 3, la mayoría de los alimentos que consumen su día, los prepara en su casa, a veces la comida que ya está preparada o él tiene que preparar, refiere que come entre comidas (frutas) y toma aproximadamente 2 L de agua al día, en cuanto la suplementación que está llevando justo ahora es suplemento de proteína en polvo 25 g y 5 g de creatina al día, empecé preguntando primero los alimentos que no le gusta o no le agradan y me dijo que el jitomate la papaya y las calabazas no le agradan en sus alimentos, después le pregunté qué cuáles eran sus alimentos preferidos y me dijo que todos los alimentos le gustaban, que con todos los otros alimentos no tenían ningún problema.

Le pregunté qué es lo que le gustaba desayunar o que es lo que frecuentemente desayunaba y me dijo que casi siempre desayunaba un sándwich de pollo con algunas verduras y un poco de agua, me dijo que ese desayuno ya llevaba tiempo haciéndolo y le gustaba mucho, en cuanto a

su comida variaba bastante, porque era comida que preparaba su mamá y siempre eran platillos diferentes y me menciona que le encantaba la comida que hacía a su mamá, me dice que frecuentemente comía cosas fritas como tortillas fritas, capeados o cosas con mucha sal, mucha azúcar o mucho aceite, pero eso solamente en la comida de la tarde que hacía su mamá, después nos pasamos a la cena y me dijo que le gustaba el yogur griego, las frutas, las verduras, y licuados de proteína en polvo con plátano o chocolate.

En cuanto a sus medidas antropométricas la talla que dio fue de 1.78 cm, un peso de 84.500 kg, un índice de masa corporal de 26.74, una circunferencia de cintura de 93 cm y de cadera de 106.5 cm.

Le pregunté que cuánto tiempo había pasado de la última vez que se había realizado estudios de laboratorio, mencionó que la última vez que se había realizado estudios era aproximadamente de un año, le pregunté que si recordaba algún dato relevante en sus resultados y me dijo que el colesterol y los triglicéridos habían salido elevados, le pregunté que qué tanto y me dijo que no recordaba solamente que estaban altos fuera de su rango.

Terminando de llenar el historial clínico nutricional en la última parte, el diagnóstico nutricional, solamente hice la anotación de sobrepeso por el índice de masa corporal de 26.76 causado por algunos excesos en su alimentación, azúcares, sales y grasas.

Partiendo con el índice de masa corporal le expliqué a Zared que nos encontrábamos en un rango de sobrepeso, le expliqué detalladamente con una gráfica, como lo hago con cada uno de mis pacientes, la importancia de este indicador antropométrico, cuando nosotros estamos en un rango normal, tenemos muy pocas posibilidades de desarrollar alguna enfermedad crónica degenerativa, y cada que nosotros vamos subiendo en los rangos de sobrepeso y obesidad clase I clase II y clase III, nuestro cuerpo está más propenso a desarrollar cualquier enfermedad crónica degenerativa y no sólo las crónicas degenerativas sino también algunas otras, ya que le informe de la importancia del índice de masa corporal, le comenté que nuestra meta era disminuir un poco el peso para poder entrar en el rango de índice de masa corporal (normal o saludable), y así gozar de mejor salud, sentirnos mejor y no estarnos preocupando por desarrollar alguna enfermedad.

Le comenté a Zared que teníamos que enfocarnos en los hábitos alimenticios, no teníamos que cambiar su alimentación, teníamos que seguir comiendo como ya lo veníamos haciendo,

solamente hacer unos pequeños cambios, aumentando un poco la cantidad de proteína en su dieta y la moderación en los alimentos fritos e irritantes.

Realice su cálculo del requerimiento calórico total contando su nivel de actividad física y le deje su mismo requerimiento, pero aumentado un poco su cantidad de proteína en cada comida y le recomendé que moderara su consumo de alimentos fritos que comía en la comida que hacía su mamá, le explique que haciendo estos pequeños cambios y continuando el ejercicio como lo veníamos haciendo ya unos meses atrás, podríamos tener una recomposición corporal, una pérdida de grasa acelerada y ganancia de mucha más masa muscular.

Las recomendaciones generales fueron:

- Dormir más
- Programar sus horas de sueño y sus horas de consumo de alimentos
- Evitar condimentos e irritantes en sus comidas

Toda la consulta fue muy fluida, incluso hubo algunas risas e intercambio de opiniones sobre las frecuencias de entreno, volumen de entreno, cargas progresivas etc.

Me sentí muy bien al conocer a Zared y él también me dijo, que le dio mucho gusto venir a consulta conmigo. Le di su plan de alimentación, reagendé su consulta en un mes y le dije que lo esperaba para ver cómo nos habíamos sentido llevando la nueva alimentación y durmiendo más.