

Anthroscope *Plan Builder*

Plan de pérdida de grasa *preparado para ti.*

Ana Pérez

CORREDORA AMATEUR · 30 OCT 2026 > 29 NOV 2026

RESUMEN

Plan de pérdida de grasa

Estado: Activo · Generado el 30 oct 2026

PACIENTE	EDAD / SEXO	PESO · ESTATURA	OBJETIVO
Ana Pérez	32 años · femenino	68.4 kg · 162 cm	Pérdida de peso
DEPORTE	IMC · BMI	% GRASA · MASA MAGRA	FÓRMULA
Corredora amateur	26.1	28.5% · 48.9 kg	—

TOTALES DEL DÍA

ENERGÍA	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS	LÍPIDOS
1620 _{kcal}	121 _g	151 _g	52 _g

DISTRIBUCIÓN POR EQUIVALENTES

GRUPO	EQUIV.	KCAL
Cereales y tubérculos	2 eq	140 kcal
Leguminosas	2 eq	240 kcal
Verduras	3 eq	75 kcal
Frutas	3 eq	180 kcal
Lácteos descremados	2 eq	220 kcal
Proteínas de origen animal	8 eq	600 kcal
Proteínas de origen vegetal	3 eq	165 kcal
Total		1,620 kcal

Tu marca

DISTRIBUCIÓN POR COMIDA

<i>Desayuno</i>		590 kcal
tortilla de maíz, arroz, avena	1 equivalente	70 kcal
frijol, lenteja, haba	1 equivalente	120 kcal
nopal, calabacita, jitomate	1 equivalente	25 kcal
papaya, manzana, guayaba	1 equivalente	60 kcal
leche descremada, yogur griego	1 equivalente	110 kcal
pollo, huevo, pescado · 2×	1 equivalente	150 kcal
soya, quinoa, chícharo	1 equivalente	55 kcal

<i>Colación AM</i>		515 kcal
tortilla de maíz, arroz, avena	1 equivalente	70 kcal
frijol, lenteja, haba	1 equivalente	120 kcal
nopal, calabacita, jitomate	1 equivalente	25 kcal
papaya, manzana, guayaba	1 equivalente	60 kcal
leche descremada, yogur griego	1 equivalente	110 kcal
pollo, huevo, pescado	1 equivalente	75 kcal
soya, quinoa, chícharo	1 equivalente	55 kcal

<i>Comida</i>		365 kcal
nopal, calabacita, jitomate	1 equivalente	25 kcal
papaya, manzana, guayaba	1 equivalente	60 kcal
pollo, huevo, pescado · 3×	1 equivalente	225 kcal
soya, quinoa, chícharo	1 equivalente	55 kcal

<i>Colación PM</i>		75 kcal
pollo, huevo, pescado	1 equivalente	75 kcal

<i>Cena</i>		75 kcal
pollo, huevo, pescado	1 equivalente	75 kcal

NOTAS DEL PLAN

Plan de ejemplo generado por el Plan Builder.

Próxima cita · Next appointment