

Plan Nutricional Personalizado

Datos Registrados:

Recomendaciones Generales:

- Mantén una hidratación constante (mínimo 1.5 - 2L diarios).
- Realiza actividad física al menos 3 veces por semana.
- Incrementa el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en fibra.
- Evita alimentos ultraprocesados, exceso de azúcar y grasas saturadas.
- Respeta las alergias registradas y evita esos alimentos.