Paciente de ejemplo · datos personales eliminados

Velocidad: 1,34 m/s

Fecha: 25/11/2026

ESTADO ROBUSTO

5STS 3,7 s	
SPPB	**MMSE**

RECOMENDACIONES

-Realizar el ejercicio recomendado por su profesional sanitario.
-Ingerir alimentos ricos en proteínas.
-Evitar alimentos procesados.

INDICADORES DE PÉRDIDA DE FUNCIÓN

-Pérdida de peso no intencionada.
-Debilidad muscular.
-Cansancio fácil o baja resistencia a pocos esfuerzos.
-Lentitud al caminar.
-Pobre capacidad para realizar actividad física.

RECOMENDACIONES GENERALES

-Revisar su medicación con su médico y/o farmacéutico.
-Realizar ejercicio de fuerza y potencia muscular según las recomendaciones de su profesional sanitario, adaptadas a su situación física.
-Ingerir alimentos ricos en proteínas.
-Evitar alimentos procesados.

CONSEJOS NUTRICIONALES

Un adecuado aporte proteico es responsable de conservar la masa muscular, la falta de proteínas resta fuerza en los músculos lo que aumenta el riesgo de sarcopenia, fragilidad ..., y como consecuencia aumenta el riesgo de caídas, hospitalización, dependencia...
Las carnes rojas magras, las aves de corral y el pescado, los huevos y los lácteos son excelentes fuentes de proteína animal. Las legumbres como las lentejas, habas, productos de soja como el tofu, nueces y semillas proteínas vegetales.
Un suplemento proteico te ayudará en el tratamiento y la prevención de la fragilidad.

RECOMENDACIONES PERSONALIZADAS

- Complemento nutricional proteico
- Creatina monohidrato

Observaciones

- Persona que realiza ejercicio.
- Menopausia.

Objetivos

Mantener la función física y la masa muscular, y aumentar los niveles de energía.