

Liviano · Tu plan personalizado

EJEMPLO · DATOS FICTICIOS

Paciente: Ana Ejemplo (nombre ficticio) · Médico: Dr. Ejemplo (ficticio) · Fecha: 12 de enero de 2026

1. Resumen de tu evaluación

Dato	Valor	Comentario
Estatura	1,62 m	
Peso inicial	78,0 kg	
IMC	29,7	Sobrepeso: el médico revisa tu caso completo
Cintura	94 cm	Se mide en cada control
Condiciones	Ninguna informada	Revisadas en la consulta inicial

2. Metas acordadas con tu médico

- Comer con horarios regulares y porciones planificadas.
- Caminar o moverte al menos 150 minutos por semana, de forma progresiva.
- Dormir 7 a 8 horas y registrar tu peso una vez por semana.
- Las metas se revisan en cada control; no son una promesa de resultado.

3. Plan de alimentación por semana

Semana	Enfoque	Ejemplo práctico
1	Ordenar horarios	3 comidas y 1 refrigerio, sin saltar el desayuno
2	Plato equilibrado	Mitad verduras, un cuarto proteína, un cuarto almidón
3	Bebidas	Agua en lugar de colas y jugos azucarados
4	Comer fuera	Elegir preparaciones a la plancha o al vapor

4. Actividad sugerida

Semana	Actividad	Duración
1	Caminata a paso cómodo	20 min, 5 días
2	Caminata a paso ligero	25 min, 5 días
3	Caminata + ejercicios en casa	30 min, 5 días
4	Rutina mixta acordada con tu médico	30-40 min, 5 días

Si sientes dolor en el pecho, mareo o falta de aire, detente y comunícalo a tu médico.

5. Calendario de controles

Control	Fecha (ejemplo)	Modalidad
Consulta inicial	Lun 12 ene 2026 · 19:00	Videollamada, 30 minutos
Control 1	Lun 19 ene 2026 · 19:00	Videollamada, 20 minutos
Control 2	Lun 26 ene 2026 · 19:00	Videollamada, 20 minutos
Control 3	Lun 2 feb 2026 · 19:00	Videollamada, 20 minutos
Desde el mes 2	Cada 15 días	Videollamada, 20 minutos

Primer mes: 4 videollamadas con tu médico. Desde el segundo mes: 2 al mes. Soporte por WhatsApp entre consultas.

6. Cómo registrar tu peso en el portal

1. Péstate una vez por semana, el mismo día, en la mañana y en ayunas.
2. Entra a livianomed.com y toca «Mi portal».
3. Abre «Progreso», escribe tu peso en kg y, si quieres, tu cintura en cm.
4. Toca «Guardar». Verás tu gráfico de progreso y tu médico lo revisará en el control.

Importante

Si el médico lo indica, la receta electrónica se entrega aparte y la medicación se compra en una farmacia autorizada de tu elección. Los resultados varían por persona.