



Nombre de la universidad: UDS (Universidad Del Sureste).

Nombre de la carrera: Licenciatura en enfermería.

Materia: Nutrición clínica

Nombre del Maestro: Nefi Alejandro Sánchez Gordillo

Nombre de la alumna: Loyda Eunice Hernández Pérez.

Grado y grupo: 3er Cuatrimestre Semiescolarido.

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas – 08 de agosto del 2020.

MASCULINO DE 25 AÑOS DE EDAD QUE ASISTE A CONSULTA DE NUTRICIÓN PARA EL CONTROL DE PESO, EL PACIENTE COMENTA QUE HA SUBIDO DE PESO EN LOS ÚLTIMOS DOS MESES 6 KG PORQUE NO REALIZA ACTIVIDAD FÍSICA Y SE SIENTE UN POCO MÁS PESADO. EL PACIENTE DESEA SABER CUÁNTO ES LA CANTIDAD DE Kcal QUE CONSUME Y CUANTAS DEBERÍA CONSUMIR. LE GUSTARÍA TENER UN PLAN DE ALIMENTACIÓN ADECUADO Y SABER CUÁNTOS KILOGRAMOS DEBERÍA DE BAJAR O SUBIR PARA TENER SU PESO IDEAL. EN LAS MEDICIONES ANTROPOMÉTRICAS SE ENCONTRARON LAS SIGUIENTES:

PESO: 66 KG TALLA: 1.76 Cc: 70CM.

REALIZA EL CÁLCULO CON LA FORMULA DE HARRIS BENEDICT

1.-DESARROLLA LA FORMULA:

2.-¿QUÉ FACTOR DE ACTIVIDAD UTILIZASTE? R: 1.2

3.-¿CUÁL ES EL GASTO ENERGÉTICO TOTAL? R: 2,217.8

4.-REALIZA EL CUADRO DIETOSINTÉTICO:

5.-REALIZA LA TABLA DE EQUIVALENCIAS (CUADRAR LOS CUATRO VALORES?)

6.-REALIZA LA DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENCIAS EN 5 TIEMPOS.

7.-REALIZA EL MENÚ SOLAMENTE DE LA COMIDA.

NOMBRE: FRANCISCO PESO: 66 KG EDAD: 25 TALLA: 1.76 AF: 1.2

M: $66+(13.7 \times \text{PESO})+(5 \times \text{ALTURA})-(6.8 \times \text{EDAD})$

$66+(13.7 \times 66)+(5 \times 176)-(6.8 \times 25)$

$66+904.2+880-170$

GEB: 1,680.2

ETA: 10%= 168.2

GEB+ETA: 1,848.22

AF: $1.2 \times 1,848.22 = 2,217.8$

GET: 2,217.8

FÓRMULA PARA PESO IDEAL

IMC IDEAL × TALLA (2)

$$23 \times 1.76(2) = 23 \times 3.09 = 71.07 \rightarrow 66 = (5 \text{ KG PARA SUBIR})$$

PESO IDEAL GEB

$$66 + (13.7 \times 71.07) + (5 \times 176) - (6.8 \times 25)$$

$$66 + 973.6 + 880 - 170$$

GEB: 1,749.6

ETA: 10% 174.96

GEB+ETA= 1,924.56

AF: 1.2 × 1,924.56

GET: 2,309.4

Nutrimento	%	Kcal	Gramos
HCO	55	1,270.17	317.5
Proteína	15	346.41	86.6
Lípidos	30	692.82	76.9
TOTAL	100%	(2,309.4)	

GRUPOS DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS	PORCIONES	KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	HIDRATO DE CARBONO HCO
VERDURAS		6	150	12	0	24
FRUTAS		8	420	0	0	105
CEREALES Y TUBÉRCULOS	SIN GRASA	5	350	10	0	75
	CON GRASA	1	115	2	5	15
LEGUMINOSAS		1	120	8	1	20
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	APORTE DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO	2	80	14	2	0
	APORTE DE ORIGEN ANIMAL BAJO	1	55	7	3	0
	APORTE DE ORIGEN ANIMAL MODERADO	1	75	7	5	0
	APORTE DE ORIGEN ANIMAL ALTO	2	200	14	16	0
LECHE	ENTERA	2	300	18	16	24
ACEITES Y GASAS	SIN PROTEÍNA	5	225	0	25	0
	CON PROTEÍNA	1	70	3	5	0
AZUCARES	SIN GRASA	2	80	0	0	20
	CON GRASA	1	85	0	5	10
TOTAL			2309.4	86.6	76.9	317.5
SUMA			2,325	95	83	293
%AD.			100.6	109.6	107.9	92.2

TOTAL	GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA	
6	VERDURAS		2		3		2	
8	FRUTAS		2	2	2	1	1	
6	CEREALES Y TUBÉRCULOS	SIN GRASA	2			1	2	
		CON GRASA		1				
1	LEGUMINOSAS		1					
6	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	APORTE DE ORIGEN ANIMAL MUY BAJO			1			
		APORTE DE ORIGEN ANIMAL BAJO			1		1	
		APORTE DE ORIGEN ANIMAL MODERADO						1
		APORTE DE ORIGEN ANIMAL ALTO	2					
2	LECHE	ENTERA		1			1	
6	ACEITES Y GRASAS	SIN PROTEÍNA	1		3	1		
		CON PROTEÍNA	1			1		
3	AZUCARES	SIN GRASA			1		1	
		CON GRASA	1					

COMIDA

“MILANESA DE RES CON ENSALADA”

- MILANESA DE RES (30 G)
- LECHUGA (1/2 TAZA)
- TOMATITOS “TOMILES” (75 G)
- ZANAHORIA RALLADA (1/2 TAZA)
- MELÓN PICADO (1 TAZA)
- AGUA DE LIMÓN (3/4 TAZA)
- QUESO PARMESANO RALLADO (1 ½ CUCHARADITA)
- AGUACATE HASS (1/3 PIEZA)
- ADEREZO RANCH (1/2 CUCHARADITA)
- ACEITE DE OLIVO (1/2 CUCHARADITA)
- AZÚCAR (1 CUCHARADITA)

PREPARACIÓN

- EN UNA SARTÉN FREÍR LA MILANESA DE RES CON UNA CUCHARADITA DE ACEITE DE OLIVO.
- ACOMPAÑAR CON UNA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATITOS PICADOS Y ZANAHORIA RALLADA.
- AÑADIRLE A LA ENSALADA ADEREZO RANCH, EL AGUACATE Y QUESO PARMESANO RALLADO
- COMER 1 TAZA DE MELÓN PICADO ANTES DE LA COMIDA.
- TOMAR AGUA DE LIMÓN CON UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR.