



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Alexa Paola Villarreal cerdio

Licenciatura en Enfermería

Nutrición clínica

Catedrático: Nefi Alejandro Sánchez

Tema: ACTIVIDAD DE PLATAFORMA

Realizar el siguiente cálculo por fórmula de Harris Benedict

Mujeres: $655 + (9,6 \times \text{Peso}) + (1,8 \times \text{Altura}) - (4,7 \times \text{Edad})$

Hombres: $66 + (13,7 \times \text{Peso}) + (5 \times \text{Altura}) - (6,8 \times \text{Edad})$

Paciente masculino de 31 años de edad quien asiste a consulta de nutrición para el control de su peso, ya que fue referido por medicina interna por problemas con resistencia a la insulina, el paciente presente acantosis nigricans, el paciente comenta que el medico le comento que debe bajar de peso para poder ver mejoría con relación a su estado que esta presentando de la resistencia a la insulina.

El paciente quiere saber cuantos kg debería bajar de peso para poder estar en un peso saludable e ideal, asimismo quiere saber en que grado de obesidad se encuentra el paciente para poder estar consiente de su problema, esa es la razón por la que asiste a consulta.

El paciente comenta que ha empezado a realizar ejercicio físico 3 veces a la semana durante 1 hora.

Los datos antropometricos encontrados son los siguientes:

*Talla 176cm

*Kg 88

*CC. 92 cm

1.-¿Cuál es el IMC del paciente? R: 28.47

2.-¿Cuál es el DX del paciente? R: su IMC del paciente es sobrepeso

3.-¿Cuántos kg tiene de más con relación a su peso ideal? R: 16.93 kg de más

4.-¿Cuántos kg debería bajar para estar en su peso saludable? R: 11.1 kg para estar en peso saludable

5.-¿Cuántas Kcal de GEB debería consumir para estar en su peso ideal? R: 1659.11 kcal/Día

6.-¿Cuántas Kcal de GEB + ETA debería consumir para estar en su peso ideal? R: 1825.02 kcal/ Día

7.-¿Cuántas Kcal de GEB + ETA + AF debería consumir para estar en su peso ideal? R: 2828.7 kcal/Día

8.-¿Cuántos tiempos de alimentación recomendarías al paciente para poder lograr sus metas más rápido? R: yo le recomendaría a mi paciente 5 tiempos de comida al día: estos tiempos constan de un desayuno que puede constar de un plato de cereal con frutas, la colación de media mañana que consta de alguna fruta como la manzana o la pera, después el almuerzo o la comida que esta tiene que ir muy variada, con alimentos de origen animal, vegetales, algún agua natural, después la merienda o la colación de media tarde que puede comer alguna barra energética, y al final la cena que tiene que estar libre de carbohidratos