

**CASO CLINICO (HIPERTENSIÓN)**

TEMA

**DIEGO QUIÑONES GARCÍA**

ALUMNO

**NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES**

MATERIA

**MED. MIGUEL BASILIO ROBLEDO**

CATEDRÁTICO

**LNU 6°**

CUATRIMESTRE

# INDICE

## Contenido

<b>UNIVERSIDAD DEL SURESTE</b> .....	1
<b>INDICE</b> .....	2
<b>DESARROLLO</b> .....	3
<b>PACIENTE CON HIPERTENSIÓN</b> .....	3
<b>MENÚ (Opción 1)</b> .....	5
<b>MENÚ (Opción 2)</b> .....	6
<b>MENÚ (Opción 3)</b> .....	8
<b>MENÚ (Opción 4)</b> .....	10
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	12



## DESARROLLO

### PACIENTE CON HIPERTENSIÓN

#### DATOS GENERALES

PACIENTE	
SEXO:	Masculino
EDAD:	30 años
PESO:	65 kg
TALLA:	1.70 mts
IMC:	22.49 / Normalidad, con tendencia al rango mínimo

Padece de una hipertensión arterial no controlada, con una evolución de 2 años, el paciente es un repartidor de productos y los fines de semana y tiende a jugar un partido de 90 minutos.

**FORMULA:** PARA ESTIMAR EL METABOLISMO BASAL (**HARRIS BENEDICT**)  $66.5+(13.7 \times \text{Kg}/p)+(5 \times T/\text{cm})-(6.8 \times \text{Edad})$

**DESARROLLO:**  $66.5 + 890.5 + 850 - 204 = \text{GEB: } 1,603 \text{ Kcal}$  -- ETA: 10% = 160.3 Kcal -- AF: 15% = 240.4 Kcal

**GET:** 2,004 Kcal

#### CUADRO DIETOSINTETICO

MACRONUTRIENTES	KCAL	GRAMOS (GR)	% DE ADECUACIÓN GUÍA ALIMENTARIA
HCO: 60%	1202	301	99
PRO: 15%	301	75	101
LIP: 25%	501	56	102
TOTAL: 100%	2004		101

- **APORTE HIDRICO;** Mínimo 2Lts Máximo 3 Lts
- **FIBRA;**  $0.015 \times \text{KCAL TOTALES} = 30 \text{ Gr}$

Si existen dudas, consultar la guía del cuidado nutricional.

ALIMENTO	SUB GRUPOS	N-E.	PROTEÍNA (Gr)	LIPIDOS (Gr)	HIDRATOS DE CARBONO (Gr)	ENERGÍA (KCAL)
VERDURA		7	14	0	28	175
FRUTA		6	0	0	90	360
CEREALES Y TUBERCULOS	Sin Grasa	9	18	0	135	630
	Con Grasa	2	4	10	30	230
LEGUMINOSA		0	0	0	0	0
P O A	Muy bajo aporte de grasa	0	0	0	0	0
	Bajo aporte de grasa	0	0	0	0	0
	Moderado aporte de grasa	3	21	15	0	225
	Alto aporte de grasa	1	7	8	0	100
LECHE	Semi-descremada	1	9	4	12	110
ACEITES Y GRASA	Sin proteína	3	0	15	0	135
	Con proteína	1	3	5	3	70
TOTAL			76	57	298	2035
REFERENCIA			75	56	301	2004
% DE ADECUACIÓN			101	102	99	101

## GUÍA ALIMENTARIA

### DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENTES

ALIMENTO	N-E	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
VERDURA	7	3		3		1
FRUTA	6	1	2	2	1	
CEREALES Y TUBERCULOS	11	3 S/grasa	1 C/grasa	4 S/grasa	1 C/grasa	2 S/grasa
LEGUMINOSAS						
POA	4	1 Alto/grasa 1 Mod/grasa		2 Mod/grasa		
ACEITES Y GRASAS	4	1 S/pro		2 S/pro		1 Con/pro
LECHE	1	1				

LIBRES DE ENERGIA	3			2		1
-------------------	---	--	--	---	--	---

## MENÚ (Opción 1)

ALIMENTOS POR TIEMPO DE COMIDA	SODIO (Mg)	POTASIO (Mg)	FIBRA (Gr)	COLESTEROL (Mg)
<b>DESAYUNO: Sándwich y malteada</b>				
Pan 5 granos 2 Reb	83	ND	1.6	ND
Champiñón crudo rebanado 1 ½ Tza	ND	334	1.1	ND
Jitomate en rodajas 120gr	ND	267	1.4	ND
Espinaca cruda y picada 2 Tzas	ND	670	2.6	ND
Aguacate has 1/3 Pza	3.7	ND	ND	0
Queso cheddar ¾ Reb	130	ND	ND	22.1
Carne deshebrada 30 gr	14.7	ND	ND	24.6
<b>Malteada: Leche lala semidescremada 1 Tza</b>	120	ND	ND	0
Manzana roja 1 Pza	ND	164.1	3.8	0
Avena en hojuelas ½ Tza	.8	ND	2	ND
<b>COLACIÓN ½ MAÑANA; SNACK</b>				
Barra multigrano linaza 20 gr	36.9	ND	1.4	ND
Pera picada 1 Tza	ND	188	5.4	ND
<b>COMIDA; Bistec a la mexicana</b>				
Bistec de bola, no pesarlo crudo 50 gr	25	ND	ND	48
<b>Para condimentar la carne: Ajo en polvo ½ Cdta</b>	.5	ND	ND	ND
Pimienta negra molida 1 Cdita	1	ND	ND	ND
Cebolla blanca rebanada ½ Tza	ND	84	1	ND
Pimiento rojo crudo y chico(75gr) 1 Pza	ND	134.5	.6	ND
Cilantro picado crudo 2 Tza	ND	625.2	3.4	ND
Aguacate has ½ Pza	7.4	ND	ND	0
Tortilla de maíz 4 Pza	0	ND	2.4	ND
<b>Postre: Platano 1 Pza</b>	0	430.4	2.8	ND
<b>COLACIÓN ½ TARDE; Fruta y cereal</b>				
Granola con almendras 3 Cda	7	0	1.1	0
Sandia picada 1 Tza	ND	186	.6	ND
<b>CENA; ENSALADA Y PASTA</b>				
Elote amarillo cocido y desgranado ½ Tza	4.2	ND	2	ND
Zanahoria rallada cruda ½ Tza	ND	176	1.5	ND
Cacahuete tostado 13 Pza	96.1	ND	ND	0
Pasta cocida ½ Tza	49.5	ND	0	ND
Te de su preferencia	2.7			
<b>TOTAL:</b>	<b>582.5</b>	<b>3259.2</b>	<b>33.8</b>	<b>94.7</b>
<b>REFERENCIA</b>	<b>&lt;2,300</b>	<b>3510 Mg</b>	<b>25-30</b>	<b>&lt;300</b>

## MENÚ (Opción 2)

### DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENTES

ALIMENTO	N-E	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
VERDURA	7	3	1	3		
FRUTA	6	1	1	2	1	1
CEREALES Y TUBERCULOS	11	4 S/grasa	1s/grasa	3 S/grasa	1S/grasa	2 C/grasa
LEGUMINOSAS						
POA	4	2Mod/grasa		2 Alto/grasa		
ACEITES Y GRASAS	4	2Sin/pro			1Sin/pro	1Con/pro
LECHE	1					1
LIBRES DE ENERGIA	4	3				1

ALIMENTOS POR TIEMPO DE COMIDA	SODIO (Mg)	POTASIO (Mg)	FIBRA (Gr)	COLESTEROL (Mg)
<b>DESAYUNO: Huevos a la Mexicana</b>				
Huevos frescos 2 Pza	123.2	ND	ND	372.2
Cebolla blanca rebanada ½ Tza	ND	84	1	ND
Jitomate saladet 2 Pza	ND	292.7	1.5	ND
Chayote crudo ½ Pza	ND	125.6	1.7	ND
Papa picada ¾ Tza	6.3	ND	2.5	ND
Aguacate has 2/3 Pza	3.7	ND	ND	0
<b>Para condimentar:</b> Ajo en polvo ½ Cda	.5	ND	ND	ND
Pimienta negra en polvo 1 Cda	1	ND	ND	ND
Tortillas 3 Pza	ND	ND	1.8	ND
Café americano 1 Tza	5.4	ND	ND	ND
Piña picada ¾ Tza	ND	139.7	1.7	ND
<b>COLACIÓN ½ MAÑANA; SNACK</b>				
Barrita de granola - manzana ½ Pza	39.5	ND	.7	ND
Jícama picada ½ Tza	ND	90	.6	ND
Melón chino ¼ Pza	ND	446.1	1.2	ND
<b>COMIDA; COMIDA ITALIANA</b>				
<b>PASTA;</b> Macarrón cocido 1 Tza	.9	ND	1.8	ND
Queso cotija 60 gr	0	ND	ND	51
<b>ENSALADA;</b> Brocoli cocido ½ Tza	ND	268.9	2.7	ND
Cebolla blanca rebanada ½ Tza	ND	84	1	ND
Espinaca cocida ½ Tza	ND	419	3.2	ND
Mango picado 1 Tza	ND	257.4	1.8	ND
Arandano deshidratado ½ Tza	ND	6.5	1	ND
<b>COLACIÓN ½ TARDE; SNACK</b>				
Pan tostado 1 Pza	88.1	ND	.1	ND
Queso philadelfia 1 Cda	39	ND	ND	ND
Pasitas 10 Pza	ND	165	1.4	ND
<b>CENA; BATIDO DE FRUTA</b>				
Leche semidescremada 1Tza	120	ND	ND	0
Granola estándar 6 Cda	16.4	ND	2.2	ND
Mamey 1/3 Pza	ND	0	3.8	ND
Almendra tostada 10 Cda	1.3	ND	ND	0
Vainilla 1 Cda	0	ND	ND	ND
TOTAL:	445.3	2378.9	31.7	423.2
REFERENCIA	<2,300	<3510	25-30	<300

## MENÚ (Opción 3)

### DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENTES

ALIMENTO	N-E	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
VERDURA	7	3	1	3		
FRUTA	6		2	2	1	1
CEREALES Y TUBERCULOS	11	4 S/grasa	2 C/grasa	3 S/grasa	1S/grasa	1s/grasa
LEGUMINOSAS						
POA	4	2 Mod/grasa		2 Alto/grasa		
ACEITES Y GRASAS	4	1 Sin/pro			2 Sin/pro	1Con/pro
LECHE	1					1
LIBRES DE ENERGIA	5	3		2		



ALIMENTOS POR TIEMPO DE COMIDA	SODIO (Mg)	POTASIO (Mg)	FIBRA (Gr)	COLESTEROL (Mg)
<b>DESAYUNO: OMELET DE HUEVO</b>				
Huevos frescos 2 Pza				
Tocino delgado 1 Reb				
Cebolla blanca rebanada ½ Tza				
Espinacadas crudas y picadas 2 Tza				
Champiñón crudo rebanado 1 ½ Tza				
<b>Para condimentar:</b>				
Ajo en polvo ½ Cdta				
Pimienta negra en polvo 1 Cdta				
<b>Acompañamiento:</b> Tortillas 4 Pza				
Te de preferencia 1Tza				
<b>COLACIÓN ½ MAÑANA; COCKTEL Y SNAK</b>				
Galleta de avena con pasa 2 Pza				
Jícama picada ½ Tza				
Mango picado 1 Tza				
<b>COMIDA; PICADILLO</b>				
Carne molida regular 80 gr				
Papa picada ¾ Tza				
Zanahoria picada cruda ½ Tza				
Chayote picado ½ Tza				
Ejotes picados ½ Tza				
Pasitas sin semillas 20 Pza				
<b>SAZONADORES:</b> Clavo de olor 1 Cdta				
Hierbas finas 1 Cdta				
<b>ACOMPañAMIENTO:</b> Arroz cocido 2/4 Tza				
<b>COLACIÓN ½ TARDE; SNACK</b>				
Pan integral 1 Pza				
Queso philadelfia 1 Cdta				
Coco rallado 1 ½ Cda				
Fresas rebanadas 1 Tza				
<b>CENA; CEREALES</b>				
Leche semidescremada 1Tza				
Hojuelas de trigo con miel ½ Tza				
Fresa rebanada 1 Tza				
Nuez 3 Pza				
TOTAL:				
REFERENCIA	<2,300	<3510	25-30	<300

## MENÚ (Opción 4)

### DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENTES

ALIMENTO	N-E	DESAYUNO	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
VERDURA	7	3		3		1
FRUTA	6	2	2		1	1
CEREALES Y TUBERCULOS	11	2 S/grasa	2 Sin/grasa	3 S/grasa	2S/grasa	2 C/grasa
LEGUMINOSAS						
POA	4	2 Mod/grasa		2 Alto/grasa		
ACEITES Y GRASAS	4	1Sin/pro, 1Con/pro			2 Sin/pro	
LECHE	1		1			
LIBRES DE ENERGIA	5	2		2		

ALIMENTOS POR TIEMPO DE COMIDA	SODIO (Mg)	POTASIO (Mg)	FIBRA (Gr)	COLESTEROL (Mg)
<b>DESAYUNO: ENSALADA COMPLETA</b>				
Huevos frescos 2 Pza				
Tocino delgado y picado 1 Reb				
Nuez en mitades 7 mitades				
Lechuga 3 Tza				
Zanahoria rallada cruda ½ Tza				
Germen de alfalfa crudo 3 Tza				
Uva verde sin semilla 1 Tza				
Arándanos deshidratados ½ Tza				
Espolvorear queso Mozzarella semidescremado al terminar el bowl de ensalada 60 gr				
<b>Para condimentar:</b> Pimienta ngra. En polvo 1 Cdta				
Café americano 1Tza				
Pan tostado 2 Pza				
<b>COLACIÓN ½ MAÑANA; COCKTEL Y SNAK</b>				
Yogurt oikos, griego sabor fresa ½ Pza				
Hojuelas de avena 2/3 Tza				
Uva roja sin semilla 1 Tza				
Manzana picada ½ Tza				
<b>COMIDA; CALDO DE POLLO</b>				
Retazo de pollo 700 gr				
Caldo de pollo ½ Tza				
Papa picada ¾ Tza				
Zanahoria picada cruda ½ Tza				
Chayote picado 1 Tza				
Arroz precocido cocido 1/3 Tza				
Tortilla 1 Pza				
<b>SAZONADORES:</b> Hierbas finas 1 Cdta				
<b>COLACIÓN ½ TARDE; SNACK</b>				
Pan tostado 2 Pza				
Crema dulce para batir 8 Cdta				
Papaya picada 1 Tza				
<b>CENA LIGERA</b>				
Barrita de granola con cacahuete 2/3 Pza				
Zanahoria rallada cruda ½ Tza				
Arándano deshidratado ½ Tza				
TOTAL:				
REFERENCIA	<2,300	<3510	25-30	<300

## BIBLIOGRAFIA

- L.Kathleen Mahan y Janice L. Raymond/ Marzo 19/ Krause Dietoterapia/Ed 13/Barcelona España/Elsevier
- **Enlace web;**  
[https://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5480159&fecha=19/4/2017&print=true](https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5480159&fecha=19/4/2017&print=true)
- Ruth A/2009/ Nutrición y Dietoterapia/Purdue University, Fort Wayne, Indiana/ McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C.V/9° Edición.
- Sylvia Escott-Stump/2012/Nutrición y Diagnostico/ Barcelona/