

30 DE JULIO DEL 2020

# ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR MENÚ DE HIPERTENSIÓN



**DR. MIGUEL BASILIO ROBLEDO**  
**E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA**

Guadalupe Flores  
**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**LIC. NUTRICIÓN**



## CASO CLINICO

Paciente masculino de 50 años de edad con presión arterial no controlada con 8 años de evolución, con los siguientes datos antropométricos proporcionados: peso 85 kg, talla 1.70 cm se desempeña de profesor con nivel de actividad física ligeramente activa y comenta que trotó cada 3 días 5 km.

### VALORACIÓN

El paciente presenta una tensión arterial no controlada con fármacos que aumenta la complicación es por motivo de su peso debió que de acuerdo a su peso y talla se obtuvo un IMC de 29.41 con estimación de un estado de sobrepeso.

### TRATAMIENTO NUTRICIO

El cálculo se realizó con las fórmulas de Harris Benedict con un factor de actividad física de acuerdo a la fórmula utilizada con un ETA del 9 porción por la declinación de la termogénesis durante la edad en el adulto, se determinó una dieta hipocalórica, hipo sódica con limitación de alimentos procesados y azúcares simples con una ingesta de sodio de acuerdo a la norma 030 con una ingesta menor 2.400 mg de sodio durante el día.

El principal objetivo es controlar la presión arterial y disminuir el 10 % de su peso de acuerdo a la Norma 030 igual a 8.5 kg en seis meses, progresivamente con una pérdida de 1.41 kg al mes para no provocar problemas de salud y complicaciones en el paciente.

### CALCULO DIETETICO

#### HARRIS Y BENEDICT

**HOMBRE:**  $66.5 + (13.7 \times 83.59 \text{ kg}) + (5 \times 1.70 \text{ cm}) - (6.8 \times 50 \text{ años})$

**GEB:**  $66.5 + 1,145.18 \text{ kcal} + 850 \text{ kcal} - 340 \text{ kcal} = 1721.68 \text{ Kcal}$

**9 % ETA:** 154.95

**F.A 1,375:** 2367.31

**GET:** 2,522.26

### DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS:

MACRONUTRIETES	PORCENTAJE	KILOCALORÍAS	GRAMOS
Hidratos de Carbono	60 %	1512.792 Kcal	378.2 g
Lípidos	25.4 %	640.41528 Kcal	71.2 g
Proteínas	14.6 %	368.11272 Kcal	92.0 g

## DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENTES

Alimentos	Equivalente	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
Verduras	6	150	12	0	24
Frutas	5	300	0	0	75
Cereales sin Grasa	12	840	24	0	180
Cereales con Grasa	1	115	2	5	15
Leguminosas	2	240	16	2	40
AOA Muy Bajo Aporte de Grasa	1	40	7	1	0
AOA Bajo Aporte de Grasa	2	110	14	6	0
AOA Moderado Aporte de Grasa	1	75	7	5	0
Leche Descremada	1	95	9	2	12
Aceites sin Proteína	8	360	0	40	0
Aceites con Proteína	1	70	3	5	3
Azúcar sin Grasa	1	40	0	0	10
Azúcar con Grasa	1	85	0	5	10
	<b>Suma</b>	<b>2520 Kcal</b>	<b>94 g</b>	<b>71 g</b>	<b>369 g</b>
	<b>Meta</b>	<b>2522 .32 Kcal</b>	<b>92.0 g</b>	<b>71.2 g</b>	<b>378.2 g</b>
	<b>Adecuación</b>	<b>99.9 %</b>	<b>102.2 %</b>	<b>99.7 %</b>	<b>97.6 %</b>

# Menú 1

PLATILLO	ALIMENTO	CANTIDAD	PORCIÓN	GRAMOS	PREPARACION
<b>DESAYUNO CHILAQUILES</b>					<b>INDICACIONES DE PREPARACION DEL DESAYUNO</b>
	Tortilla de maíz	4	pieza	120	Picar la tortilla en triángulos y sofreírla con el aceite
	Clara de huevo	2	pieza	66	Con juego lento y verter las claras de huevo
	Queso fresco	40	gramos	40	Revolverlo con el queso para servir
	Aceite de oliva	2	cucharadita	10	La sal debe ser baja en sodio
acompañarlo con un pico de gallo					
	Jitomate picado	120	g	120	Picar las verduras y verterlas en un recipiente
	Cebolla y cilantro picado	½	Taza		Picar el aguacate y ponerle limón
	Aguacate hass	2/3	pieza	116	Poner hierbabuena al gusto
	Pera	1/2	pieza	95	
licuado con snack de galletas					
	Leche descremada	1	taza	245	Licuar la leche con la fresa
	Fresa entera	17	pieza	204	Servirla y agregar hielo si así lo desea
	Galleta de avena	1 1/3	pieza	24	
<b>COLACION DE DULCES</b>					<b>INDICACIONES DE PREPARACION</b>
	Plátano macho	1/2	pieza	190	Partir y poner a hervir
	Camote cocido	1/2	taza	106	Por separado con canela
	Gelatina sin azúcar preparada	1	taza	121	Las que vende en tiendas de servicio
<b>COMIDA TINGA DE POLLO</b>					<b>INDICACIONES DE PREPARACION</b>
	Carne deshebrada	60	g	60	
	Tomate verde	2.5	pieza	100	poner a hervir la carne
	Cilantro y cebolla picada	½	taza		hoja de laurel ,hoja de aguacate, tomillo y ajo
	Aceite de oliva	1	cucharadita	5	Después que este semicosida deshebrarla.
	Aguacate hass	2/3	pieza	116	Verter la carne en un sartén con aceite
	Tostada Horneada	6	Pieza		licuar el tomate con
	Pepino en rodajas	1	Pieza		El cilantro, la cebolla y agregarlo al sartén

COLACION					INDICACIONES DE PREPARACION
	Avena cocida	3/4	taza	164	Cocer la vena con canela
	Manzana cocida	1/2	taza	86	Agregar agua una taza
	Nuez tostada	3	pieza	9	Picar la manzana para cocerlo con la avena
	Canela en polvo	1	cucharadita	2	
ESTOFADO DE SOYA					INDICACIONES DE PREPARACIÓN
	Soya texturizada	50	gramos	50	Poner a hervir la soya con
	Jugo de tomate	1/2	taza	122	Laurel, tomillo, pimienta
	Chile guajillo	1	Pieza	A.L	Agregar ajo
	Papa cocida picada	1/2	pieza	85	Retirlo de fuego y colarlo
	Aceite de oliva	2	cucharadita	10	Poner en el sartén junto
	Arroz cocido	1/2	taza	94	Con el jugo de tomate y las papas. Cocer el arroz con agua y ajo por aparte tipo morisqueta

## NUTRIENTES

MACRO MICRONUTRIENTES	TOTAL REQUERIDO	TOTAL DEL MENU
CALORIAS kcal	2,522 Kcal	2, 520 kcal
HIDRATOS DE CARBONO	378.2 gramos	370 gramos
PROTEINA	92 gramos	94 gramos
GRASAS Y LIPIDOS	71.2 gramos	71 gramos
POTASIO	4.700 mg	2562.4 mg
SODIO	< 2.400 mg	488.0 mg
FIBRA	35 gramos	34.8 gramos

## MENÚ 2

PLATILLO	ALIMENTO	CANTIDAD	PORCIÓN	GRAMOS	PREPARACION
<b>DESAYUNO SANDWCHI DE POLLO</b>					<b>INDICACIONES</b>
	Pan integral	2	pieza		Triturar el aguacate y
	Aguacate california	2/3	pieza		Untarlo en el pan
	Pollo deshebrado s/ piel	30	gramos		Agregar el pollo y las verduras
	Tomata bola	1	Pieza		Ponerlo al fuego
	Lechuga	½	taza		Licuas la sandía y el agua
	agua de sandia				añades azúcar y hielo
	Azúcar	2	Cucharaditas		
<b>COLACION ARROZ EN LECHE</b>					<b>INDICACIONES DE PREPARACION</b>
	Arroz crudo	40	Gramos		Poner hervir el arroz con agua y canela aprox 10 min
	Leche descremada	1	taza		Agregarle la leche
	Canela en raja	1	Pieza		el azúcar y moverlo
	Azúcar de mesa	2	Cucharaditas		
<b>COMIDA CALDO DE POLLO TLALPEÑO</b>					<b>INDICACIONES DE PREPARACION</b>
	Garbanzo	1	taza		Poner a hervir agua con
	Muslo de pierna de pollo s/piel	1	pieza		Tomate y cebolla en rodajas, agregar el garbanzo y el pollo
	Chayote picado	½	Taza		Por ultimo agregar las semillas de calabaza, el chayote y la papa picada
	Semilla de calabaza	1 ½	cucharadita		Acompañarlo con una taza de melón licuado
	Tomate y cebolla	½	Taza		Disuelto en media taza de agua
	Melón	1	Taza		
	Papa picada	¾	taza		

	Tortilla	3	Pieza		
<b>COLACION COCKTEL DE FRUT</b>					<b>INDICACIONES DE PREPARACION</b>
	Papaya picada	1	taza		En un recipiente juntarlas
	mango	½	pieza		Las frutas con el coco
	Coco picado	32	ramos		Agregar no más de 4 gr de Tajín
<b>CENA: PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA</b>					<b>PREPARACIÓN</b>
	Filete de mojarra	40	Gramos		Marinar el filete con pimienta, orégano
	Zanahoria rayada	½	taza		limón y sal marina
	Cebolla morada	½	taza		Agregarle aceite cuando este servido
	Pepino en rodajas	1	pieza		Revolver la zanahoria con la cebolla en corte juliana y
	Aceite de oliva	1	cucharadita		el pepino en un recipiente
	Aguacate	2/3	pieza		Triturar el aguacate ponerle menta.
	totopos	25	Gramos		
	Tortillas	4	Pieza		

## NUTRIENTES

MACRO MICRONUTRIENTES	TOTAL REQUERIDO	TOTAL DEL MENU
<b>CALORIAS kcal</b>	2,522 Kcal	2, 520 kcal
<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	378.2 gramos	376 gramos
<b>PROTEINA</b>	92 gramos	96 gramos
<b>GRASAS Y LIPIDOS</b>	71.2 gramos	69 gramos
<b>POTASIO</b>	4.700 mg	3072.9 mg
<b>SODIO</b>	< 2.400 mg	1100.9 mg
<b>COLESTEROL</b>	< 200 mg	
<b>FIBRA</b>	35 gramos	41.6 gramos

## MENÚ 3

PLATILLO	ALIMENTO	CANTIDAD	PRCIONES	INDICACIONES
<b>DESAYUNO TACOS DE EJOTES CON HUEVO</b>		<b>PREPARACIÓN</b>		
	Huevo fresco	1	pieza	Agregue ajo con aceite en el sartén
	Ejotes cocidos picados	1	taza	Batir el huevo y el ejote
	Aceite de oliva	2	cucharadita	Servir e en las tortillas
	Frijol promedio cocido	1	taza	agregar el caldo del frijol
	Tortilla	4	pieza	Encima con epazote
<b>AGUA DE NARANJA NATURAL</b>				
	Jugo de naranja natural	1/2	taza	
	Agua	1	taza	
	Azúcar de mesa	2	cucharadita	
	Guayaba rosa	1	pieza	
<b>COLACIÓN HELADO CASERO</b>		<b>PREPARACIÓN</b>		
	Granola estándar	3	cucharada	Servir el yogurt en una taza y triturar con el plátano junto
	Cacahuete	28	pieza	Picar el cacahuete
	Yoghur light	3/4	taza	Agregar la granola
	Plátano	1	pieza	Meter al congelador por 30 min
	Chispa de chocolate	5	cucharadita	Servir y poner las chispas
<b>COMIDA ESTOFADO DULCE</b>		<b>PREPARACIÓN</b>		
	Pechuga de pollo sin piel en fajitas cruda	60	g	En un sartén agregar aceite y dorar el arroz
	Jitomate bola	1	pieza	Dejarlo reposar con agua
	Cebolla blanca rebanada	1/2	taza	Poner las fajitas de pollo en una cacerola con tomillo , laurel
	Papa picada	1 1/2	taza	
	Zanahoria picada cruda	1/2	taza	Licuar el chile con el tomate
	Pasitas	10	pieza	con ajo y agua bertir sobre las fajitas
	Aceite de canola	1	cucharadita	Agregar la zanahoria
	Arroz cocido	1/2	taza	Las papa y las pasitas

**COLACIÓN**

	Pan tostado	1	rebanada	
	Aguacate hass	2/3	pieza	Untar el aguacate triturado en el pan

**CENA: ESPAGUETI A BOLAÑESA****PREPARACIÓN**

	Espagueti cocido	1	taza	Hervir el espagueti con agua
	Crema Lala Light	5	cucharada	Revolerlo con la crema y
	Calabaza de Castilla cocida	1/2	taza	la calabaza rallada
	Molida de res	30	g	En un sartén poner la carne con cilantro picado con el aceite.
	Aceite de canola	1	cucharadita	

**NUTRIMENTOS**

MACRO MICRONUTRIENTES	TOTAL REQUERIDO	TOTAL DEL MENU
<b>CALORIAS kcal</b>	2,522 Kcal	2500 kcal
<b>HIDRATOS DE CARBONO</b>	378.2 gramos	373 gramos
<b>PROTEINA</b>	92 gramos	90.9 gramos
<b>GRASAS Y LIPIDOS</b>	71.2 gramos	71.8 gramos
<b>POTASIO</b>	4.700 mg	2650.1 mg
<b>SODIO</b>	< 2.400 mg	554.0mg
<b>FIBRA</b>	35 gramos	47.9 gramos

## MENÚ 4

PLATILLO	ALIMENTOS	CANTIDAD	PORCIONES	INDICACIONES
<b>DESAYUNO BURRITOS</b>				<b>PREPARACIÓN</b>
	Tortilla de harina integral	1	pieza	Poner dentro de la tortilla la espinaca con el queso
	Queso cheddar bajo en grasa	60	gramos	En un sartén ponerlas al calor
	Jitomate	120	gramos	Picar el tomate y el aguacate
	Aguacate florida	2/3	pieza	Después que esté listo
	Espinaca cruda picada	2	taza	Agregarle las verduras picadas
Acompañarlo				
	Leche descremada	1	taza	Poner a hervir la leche con la canela y agregar la avena
	Avena en hojuelas	1/2	taza	Servir y poner las hojuelas de coco
	Coco en hojuelas	2	cucharada	
	Pasitas	10	pieza	
<b>COLACIÓN</b>				<b>PREPARACIÓN</b>
	Manzana verde	1	pieza	Cortar las frutas agregarle
	Pera	1/2	pieza	La canela y el arroz
	Canela en polvo	1	cucharadita	
	Arroz inflado natural	1/2	taza	
<b>COMIDA</b>				<b>PREPARACIÓN</b>
	Frijol promedio cocido	1	taza	En un sartén agregar el aceite
	Arroz crudo	40	gramos	Licuar la cebolla y el ajo
	Aceite de canola	2	cucharadita	Ponerlo en el sartén
	Macarrón crudo	20	gramos	Agregar el arroz y los chicharos
	Crema Lala Light	5	cucharada	Ya cocido los macarrones untarle crema.
	Chícharo cocido sin vaina	1/4	taza	Servir el frijol
<b>COLACION</b>				<b>PREPARACIÓN</b>
	Pan integral	2	rebanada	Triturar el plátano, preferible el maduro sobre el pan
	Plátano	1/2	pieza	y encima las almendras
	Almendras picadas	4	cucharaditas	

**CENA TACOS DE VERDURAS SALTEADAS**

	Fajita de pollo sin piel cruda	60	gramos	Meter las fajitas en el aderezo previo para agregarlas al
	Pimiento amarillo crudo chico	1	pieza	Sartén con el elote.
	Pimiento rojo crudo chico	1	pieza	Las verduras debe ser corte juliana con tomillo, laurel
	Cebolla morada rebanada	1/2	Taza	Salteadas para luego servirla sobre las tortillas
	Elote desgranado	1/2	taza	
	Tortilla de nopal	6	pieza	
<b>ADEREZO</b>				
	Aceite de oliva extra virgen	2	cucharadita	En un recipiente poner el aceite y el jugo de limón
	Limón	1/2	pieza	Rayar el genjiber
	Pimienta	1	cucharadita	
<b>Acompañarlo con atole</b>				
	Maicena de sabor	4	cucharada	Poner la maicena en un recipiente con agua y moverlo
	Azúcar de mesa	2	cucharadita	Agregar en una cacerola al
	Canela en raja	1/5	raja	Fuego con la canela y ponerle azúcar.
	Agua	1	taza	Dejar reposarlo a la temperatura ambiente

**NUTRIENTES**

MACRO MICRONUTRIENTES	TOTAL REQUERIDO	TOTAL DEL MENU
CALORIAS kcal	2,522 Kcal	2500 kcal
HIDRATOS DE CARBONO	378.2 gramos	379.1 gramos
PROTEINA	92 gramos	91.3 gramos
GRASAS Y LIPIDOS	71.2 gramos	71.8 gramos
POTASIO	4.700 mg	2661.3mg
SODIO	< 2.400 mg	1183.5 mg
FIBRA	35 gramos	58.2 gramos
COLESTEROL	<200 mg	63.0 mg

## Menú 5

PLATILLO	ALIMENTO	CANTIDAD	PORCION	INDICACIONES
<b>DESAYUNO GUISADO DE LENTEJA</b>				<b>PREPARACIÓN</b>
	Lenteja cocida	1	Taza	Poner hervir lenteja con cebolla, ajo y una pisca
	Zanahoria picada cruda	1/2	Taza	de sal marina, después retíralo para colarlo
	Aceite de canola	2	Cucharadita	Poner en un sartén la lenteja con el aceite
	Queso Mozzarella reducido en grasa	1	Rebanada	Picar la zanahoria , el chayote y agregarlo
	Chayote cocido picado	1/2	Taza	Poner una ramita de cilantro entera cuando este
	Cilantro picado crudo	0	Taza	Cociéndose, servir con el queso.
	Tortilla	4	Pieza	
<b>COLACIÓN</b>				
	Leche de soya	1	Taza	Cortar el mamey para retirar la pulpa licuarlo
	Mamey	2/3	Pieza	con la leche y la ralladura de coco, puede agregarle hielo.
	Coco rallado	4 1/2	Cucharada	El coco rallado lo venden listo en el supermercados
	Bolillo	2/3	Pieza	
<b>COMIDA COCKTEL DE CAMARÓN</b>				<b>PREPARACIÓN</b>
	Camarón crudo mediano	12	Pieza	Pelar los camarones
	Jitomate	120	Gramos	Pasarlos por 5 min en agua hirviendo
	Rábano crudo rebanado	1	Taza	Dejar que se enfríe a temperatura ambiente
	Cebolla morada rebanada	1/2	Taza	Picar todas las verduras y el aguacate
	Mango picado	1	Taza	En un recipiente poner el camarón jugo de limón pimienta molida ,cilantro y la cebolla picada
	Limón	2	Pieza	Poner las verduras y revolverlo
	Tostada de nopal horneada	6	Pieza	Agregar el caldo del camarón previo
	Aguacate hass	2/3	Pieza	Anteriormente y agregar sal baja en sodio

COLACIÓN			PREPARACIÓN	
	Jícama picada	1/2	Taza	Poner en un plato la jícama picada con cacahuate y palomitas sin salsa palomitas son naturales sin margarina
	Cacahuate tostado	13	Pieza	
	Palomitas naturales	2 1/2	Taza	
CENA HOTCAKE DE AVENA			PREPARACIÓN	
	Avena en hojuelas	1	Taza	Licuar la avena para la harina, agregar agua las claras, vainilla
	Clara de huevo	2	Pieza	el chocolate la mitad del plátano y la canela para
	Chocolate amargo	1/3	Pieza	Licuarlo otra vez, ya que esta la mezcla homogénea
	Plátano	1	Pieza	Poner el sartén al fuego y calentarlo, ya que está listo
	Vainilla	2	Cucharadita	poner la mezcla en el sartén fijar la consistencia
	Mermelada	2 1/2	Cucharadita	Servir con la otra mitad del plátano, mermelada y
	Canela molida	1	Cucharadita	Ralladura de coco.
	Coco rayado	1 ½	Cucharadita	

## NUTRIENTES

MACRO MICRONUTRIENTES	TOTAL REQUERIDO	TOTAL DEL MENU
CALORIAS kcal	2,522 Kcal	2500 kcal
HIDRATOS DE CARBONO	378.2 gramos	370 .1 gramos
PROTEINA	92 gramos	92.6 gramos
GRASAS Y LIPIDOS	71.2 gramos	71 gramos
POTASIO	4.700 mg	2452.9
SODIO	< 2.400 mg	1262 mg
FIBRA	35 gramos	56.7 gramos
COLESTEROL	<200 mg	127.1 mg

## **RECOMENDACIONES**

- Es necesario que el paciente consumo sal marinada o sal dietéticas para evitar la sobredosis de sodio.
- Las palomitas y las gelatinas del menú son realizadas en casa.

## **JUSTIFICACIONES**

EL menú realizado se elaboró de acuerdo a los factores de salud que presenta el paciente la forma del cálculo del gasto energético total se utilizaron las de Harris y Benedicta con relación de su factores de actividad física determinadas, tomando en cuenta la declinación de gasto energético en estado de actividad presentados por los cambios de edades y composición corporal del paciente, también se determinó un ETA del 9% por la baja carga de alimentos calóricos, dentro de loa alimentos recomendado un 5% proviene de simples como lo marca la norma 030 SSA.HTA haciendo una limitación en el consumo de alimentos procesado y basándose en la dieta Dahs sobre el consumo mayoritarios de cereales y granos integrales con un aporte correcto de fibra soluble presente en las frutas y verduras, también se consideró un consumo del rango normal del colesterol exógeno limitando alimentos que aporte un exceso a la dieta, proponiendo alimentos que favorezcan la recuperación de la actividad laboral del paciente para que no genere una tensión de la presiones arteriales y complicaciones a largo plazo.

## **REFERENCIAS:**

Norma Oficial Mexicana NOM-030-SSA2-2009, Para La Prevención, Detección, Diagnostico Tratamiento y Control de La Hipertensión Arterial Sistémica .Fecha De Publicación: 31 De Mayo De 2010.

Sistema Mexicano De Alimentos Equivalentes. Cuarta Edición. Dr. Ana Bertha Pérez Lizaur. Mc Ana Laura Castro Becerra.