

PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

CARRERA: Lic. en Enfermería

MATERIA: Nutrición clínica.

TRABAJO: Súper nota. (EXAMEN).

DOCENTE: Sánchez Gordillo Nefi Alejandro.

ALUMNA: Deyanira Santiago Pacheco.

GRADO Y GRUPO: 1° "A".

PARCIAL: 4to.

FECHA: 04/08/20

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 baja o subir para tener su peso ideal. En las mediciones antropométricas se encontraron las siguientes: **Peso:** 66 kg **Talla:** 1.76 **Cc:** 70cm.

CALCULO DE POR HARRIS BENEDICT.

Paciente masculino. Edad: 25 años. **Peso:** 66 kg. **Talla:** 1.76 cm.

Formula: $(15.1 \times P) + 692$.

$(15.1 \times 66) + 692 = 1688.6$ kcal de GEB.

GEB: $1688 + 10\%$ de ETA = 1856×1.2 de AF= **2227.2** kcal de GET.

GET: **2227** kcal.

2. ¿Qué factor de actividad utilizaste? El de 1.2 de sedentaria (sin actividad física).

3. ¿Cuál es el gasto energético total? 2227 kcal.

CUADRO DIETO SINTÉTICO

Nutrimientos	%Nor	%	Kcal	G
HCO	55-60	60	1336.2	334.05
Proteínas	10-15	15	334.05	83.51
Lípidos	25-30	25	556.75	61.86
Total		100	2227	

TABLA DE ATWATER	
1 g de HCO=	4kcal.
1 g de proteínas=	4 kcal.
1 g de lípidos=	9 kcal.
1 ml de Alcohol=	7 kcal.

**TABLA DE DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENCIAS O APOORTE NUTRIMENTO
PROMEDIO DE LOS GRUPOS DEL SISTEMA DE EQUIVALENTES.**

Grupo en el sistema de equivalencias	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio.			
		Energía	Proteína (g)	Lípidos (g)	Hidratos de carbono (g)
Verduras 6		25 (150)	2 (12)	0	4 (24)
Frutas 7		60 (420)	0	0	15 (105)
Cereales y tubérculos 6	a. Sin grasa 3	70 (210)	2 (6)	0	15 (45)
	b. con grasa 3	115 (345)	2 (6)	5 (15)	15 (45)
Leguminosas 1		120 (120)	8 (8)	1 (1)	20 (20)
Alimentos de origen animal 5	a. muy bajo aporte de grasa. 1	40 (40)	7 (7)	1 (1)	0
	b. bajo aporte de grasa. 1	55 (55)	7 (7)	3 (3)	0
	c. moderado aporte de grasa. 2	75 (150)	7 (14)	5 (10)	0
	d. alto aporte de grasa. 1	100 (100)	7 (7)	8 (8)	0
Leche 2	a. descremada	95	9	2	12
	b. semidescremada. 2	110 (220)	9 (18)	4 (8)	12 (24)
	c. entera	150	9	8	12
	d. con azúcar.	200	8	5	30
Aceites y grasas 3	a. sin proteína. 2	45 (90)	0	5 (10)	0
	b. con proteína. 1	70 (70)	3 (3)	5 (5)	3 (3)
Azúcares 4	a. sin grasa. 3	40 (120)	0	0	10 (30)
	b. con grasa. 1	85 (85)	0	5 (5)	10 (10)
	Meta	2227 kcal	83.51 g	61.83 g	334.05 g
	Suma	2175	88	66	306
Rango entre 90 – 110%	% de adecuación	97.66 %	105.37 %	106.74 %	91.60 %

CUADRO DE DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENCIAS POR 5 TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN AL DÍA.

Total	Grupo de alimentos	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
6	Cereales y tubérculos	1	1	2	1	1
7	Frutas	2	2	1	1	1
6	Verduras	1		3		2
5	POA /AOA	1	1	2		1
1	Leguminosas			1		
2	Leches	1				1
3	Aceites y grasas	1		1	1	
4	Azúcares	1	1	1	1	

MENÚ COMIDA

2/3 pza de pollo= 2 POA.

2 pza de tortilla de maíz= 2 C y T.

1/3 tza de frijoles refritos= 1 leguminosa.

1/2 tza de cebolla blanca rebanada= 1 verdura.

1 pza de jitomate bola= 1 verdura.

3 tza de lechuga= 1 verdura.

1/3 pza de aguacate hass= 1 aceites y grasas.

1 pza de manzana= 1 fruta.

1/4 de lata de refresco de frutas= 1 azúcar.