

EXAMEN PRÁCTICO

Materia:

SISTEMAS DE INFORMACION EN LOS SISTEMAS DE SALUD

Maestro: ÁNGEL ERNESTO ESTRADA RAMÍREZ

PRESENTA LA ALUMNA:

Brenda Iraís González Barrios

GRUPO, SEMESTRE y MODALIDAD:

**3 er. Cuatrimestre "A" Maestría en Administración
en Sistemas de Salud**

Comalapa, Chiapas
20 de JULIO de 2020

Equilibra-4 - Versión Demo 2018 <http://www.equilibra.ec>

Archivo Configuración Ventanas Historia Clínica y Citas Alimentos Canasta Actualización Videos Mapa de Equilibra Seguimiento Pacientes Ayuda Salir

(Herramientas de Apoyo) RAM: 22% CPU: 1%

Registro-evaluación
Gasto Calórico
Planes Calóricos
Deportes
Elaborar Platos
Elaborar Dietas
Ingesta
Dietas e Ingesta
Análisis
Búsqueda
Histogramas

Ir a Menu Horizontal

Centro de Soporte al Usuario

Datos del nutricionista:

Nombre: Brenda Irais Gonzales Barrios

Profesión: Nutriologa

Mail: big_barrios@hotmail.com

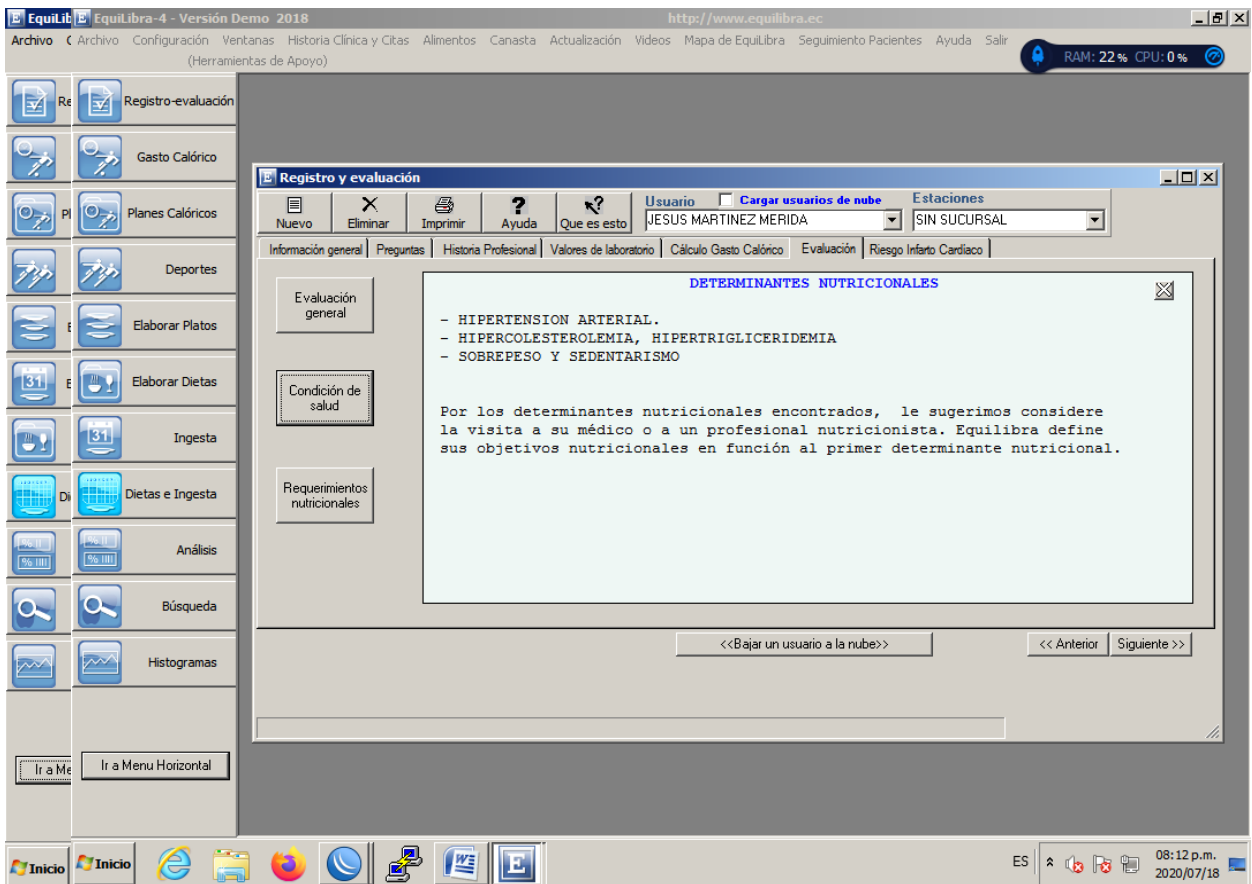
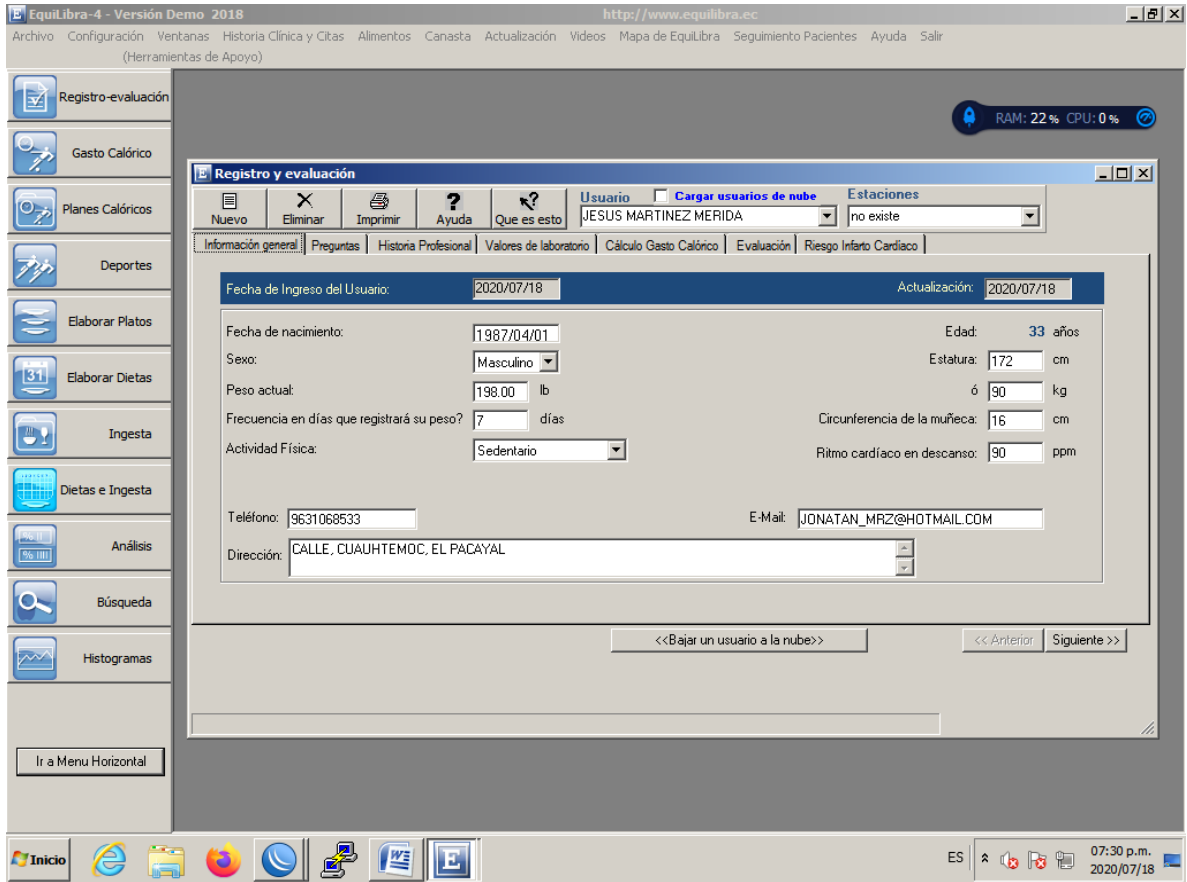
Aceptar
Cancelar

Datos del Centro:

Ingrese la dirección. (Máximo 90 caracteres):

C.S. PACAYAL

Inicio ES 07:48 p.m. 2020/07/18



EquiLibra-4 - Versión Demo 2018 http://www.equilibra.ec

Archivo Configuración Ventanas Historia Clínica y Citas Alimentos Canasta Actualización Videos Mapa de EquiLibra Seguimiento Pacientes Ayuda Salir
(Herramientas de Apoyo)

RAM: 22% CPU: 0%

Registro y evaluación

Nuevo Eliminar Imprimir Ayuda Que es esto Usuario Cargar usuarios de nube Estaciones
JESUS MARTINEZ MERIDA no existe

Información general Preguntas Historia Profesional Valores de laboratorio Cálculo Gasto Calórico Evaluación Riesgo Infarto Cardíaco

Evaluación general

Su Fecha de Objetivo es 2020/07/18

Su peso debería estar entre 62.12 y 65.23 Kg. 136.66 y 143.50 lbs. Gasto Calórico Basal Por minuto Origen
Usted tiene un exceso 24.77 Kg. 54.49 lbs. 1934.60 1.34 RE

Usted debería quemar 2335 Kcoals

Su Objetivo Nutricional Diario es: Estos Objetivos pueden ser cambiados por el Nutricionista Objetivos determinados por EquiLibra

Usted debería consumir 1375.67 Kcoals 1775.67 Kcoals

Proteínas	51.59 gr.	66.59 gr.
Carbohidratos	206.35 gr.	266.35 gr.
Azúcares totales	28.89 gr.	37.29 gr.
Fibra	30.00 gr.	30.00 gr.
Grasas Totales	38.21 gr.	49.32 gr.

<< Bajar un usuario a la nube >> << Anterior Siguiente >>

ES A 07:31 p.m. 2020/07/18

EquiLibra-4 - Versión Demo 2018 http://www.equilibra.ec

Archivo Configuración Ventanas Historia Clínica y Citas Alimentos Canasta Actualización Videos Mapa de EquiLibra Seguimiento Pacientes Ayuda Salir
(Herramientas de Apoyo)

RAM: 22% CPU: 2%

Gasto Calórico

Eliminar Subconjunto Todas activ. Activ. Usadas Ayuda Que es esto Usuario JESUS MARTINEZ MERIDA

Selección Control Gasto Calórico

Incorporar Plan semanas pasadas Incorporar Plan Calórico

Actividad	Promedio R
Palear nieve, a mano	NO
Palear, excavación de zanja	NO
Partir piedras	NO
Patear pelota	NO
Patinaje competitivo	NO
Patinaje en general	NO
Patinaje menor a 9 millas por hora	NO

Real		Planeado				
V.x Semana	Actividad	T. Diario	Unidad	GC Diario	GC Sema	Promedio RC
3	Caminar por el campo	1	horas	413.54	2894.80	
1	Jugar football	90	minutos	159.70	1117.95	
7	TASA METABOLICA (Actividades no especificadas)	23.36	horas	1,883.01	13,181.07	
SUBTOTAL		168.00	horas	2,456.25	17,193.82	
TOTAL		168.00	horas	2456.25	17193.82	

ES A 07:39 p.m. 2020/07/18

JESUS - Microsoft Excel

RAM: 22% CPU: 7%

Este reporte es exportado de la Guía Nutricional Interactiva: EquiLibra www.equilibra.ec

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	
	Plato/Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos	Calorias	Proteinas	Carbohidratos	Azúcares totales	Fibra	Grasas Totales	G. Monoinsaturadas	G. P
2	DESAYUNO											
3	*Platos (2020/07/19)											
4	Avena	15	gramos	15	9.08	0.35	1.53	0.6	0.22	0.18		0.0559
5	Caldo de gallina	609	gramos	609	382.11	10.12	80.26	6.87	4.48	38.15		17.62
6	ALMUERZO											
7	*Platos (2020/07/19)											
8	Adobo de cerdo y pollo	215	gramos	215	285.92	47.08	2.82	0.2	0.2	8.52		2.67
9	Refresco de frutas	271	gramos	271	315.36	5.93	65.65	38.67	2.11	5		1.33
10	MERIENDA											
11	*Platos (2020/07/19)											
12	Café con agua y leche	250	gramos	250	95.35	4.17	14.62	10.4	0	2.34		0.67
13	Pizza de chorizo	80	gramos	80	235.02	7.57	18.11	2.98	2.63	16.62		6.75
14	TOTAL			1440	1322.84	75.22	182.99	59.72	9.63	70.81		29.09
15	OBJETIVO				1775.67	66.59	266.35	37.29	30	49.32		21.7
16	INGESTA/OBJETIVO DIARIO				74.50%	113.00%	68.70%	160.20%	32.10%	143.60%		134.10%
17												
18												
19	Este reporte es exportado de la Guía Nutricional Interactiva: EquiLibra www.equilibra.ec											
20												
21												
22												
23												
24												
25												

Hoja1 Hoja2 Hoja3

100%

07:57 p.m. 2020/07/18

Reporte Programas Nutricionales

1 of 1+ 85% Total: 99 100% 99 of 99

RAM: 22% CPU: 0%

PROGRAMA NUTRICIONAL (DIETA)

C.S. PACAYAL FECHA DEL REPORTE : 2020/07/18

Usuario de Equilibra: JESUS MARTINEZ MERIDA
 Nombre del Programa: DIETA 1500 KCALS TERCE RA EDAD
 Número Dias: 7

Día: 1

COMIDA	DE SAYUNO	317.15 Kcals	Gramos	Cantida	Unidad
Melón cantalú, al natural			160.00	1	1 taza, cubos
Pan integral de centeno			52.00	2	1 rebanada regular
Queso ricotta de leche de esnatada			28.35	1	1 onza
Avena con leche baja en calorías			255.00	1	Taza mediana
COMIDA	ALMUERZO	518.77 Kcals	Gramos	Cantida	Unidad
Arroz blanco cocido			120.00	1	Ración pequeña
Jugo de melón			200.00	1	Vaso pequeño
Locro de mellocos			300.00	1	Plato pequeño
Ensalada de acelga			120.00	1	Ración pequeña
Pollo al jugo			100.00	1	Ración pequeña
COMIDA	MERIENDA	448.60 Kcals	Gramos	Cantida	Unidad
Coliflor espinada			147.00	1	Ración mediana
Sopa de tapioca			200.00	2/3	Plato pequeño
Papas parejillas			120.00	1	Ración mediana
COMIDA	COLACIÓN EN LA NOCH	215.53 Kcals	Gramos	Cantida	Unidad
Leche pasteurizada sin grasa, fluida, con vitamina A, libre de grasas o desnatada			245.00	1	1 taza
Pan integral de centeno			52.00	2	1 rebanada regular

Total gramos del día 2,099.35 Total Kcals del día 1,500.05

Valor nutricional de la dieta para este día:			
0 mg eq 3	71.57 (mg)	202.76 (g)	34.88 (g)
			19.50 (g)

Día: 2

COMIDA	DE SAYUNO	423.16 Kcals	Gramos	Cantida	Unidad
Cereales listos para consumir, KELLOGG'S ALL-BRAN			30.00	1	1/2 taza (1 porción NLEA)
Leche pasteurizada sin grasa, fluida, con vitamina A, libre de grasas o desnatada			245.00	1	1 taza
Queso ricotta de leche de esnatada			28.35	1	1 onza
Margarina de girasol, semilla de algodón y cacahuete hidrogenados, blanda			9.40	2	1 cucharilla
Pan blanco comercialmente preparado, pan cortado, incluye la miga suave del pan			40.00	2	1 rebanada delgada
Jugo de durazno			200.00	1	Vaso pequeño
COMIDA	ALMUERZO	547.78 Kcals	Gramos	Cantida	Unidad

Este reporte es impreso de la Guía Nutricional Interactiva: Equilibra www.generaisoft.com

07:43 p.m. 2020/07/18

EquiLibra-4 - Versión Demo 2018 http://www.equilibra.ec

Archivo Configuración Ventanas Historia Clínica y Citas Alimentos Canasta Actualización Videos Mapa de EquiLibra Seguimiento Pacientes Ayuda Salir

(Herramientas de Apoyo) RAM: 22% CPU: 3%

Registro-evaluación

Gasto Calórico

Planes Calóricos

Deportes

Elaborar Platos

Elaborar Dietas

Ingesta

Dietas e Ingesta

Análisis

Búsqueda

Histogramas

Ir a Menu Horizontal

Registro y evaluación

Nuevo Eliminar Imprimir Ayuda Que es esto

Usuario Cargar usuarios de nube Estaciones

BRENDA GONZALEZ BARRIOS no existe

Información general Preguntas Historia Profesional Valores de laboratorio Cálculo Gasto Calórico Evaluación Riesgo Infarto Cardíaco

Fecha de Ingreso del Usuario: 2020/07/18 Actualización: 2020/07/18

Fecha de nacimiento: 1989/02/05 Edad: 31 años

Sexo: Femenino Estatura: 162 cm

Peso actual: 138.60 lb ó 63 kg

Frecuencia en días que registrará su peso? 7 días Circunferencia de la muñeca: 15 cm

Actividad Física: Activo Ritmo cardíaco en descanso: 60 ppm

Teléfono: 9612734985 E-Mail: BIG.BARRIOS@HOTMAIL.COM

Dirección: CALLE CENTRAL SN, EL PACAYAL

[«Bajar un usuario a la nube»](#)
[« Anterior](#)
 [Siguiente »»](#)

ES 08:03 p.m. 2020/07/18

EquiLibra-4 - Versión Demo 2018 http://www.equilibra.ec

Archivo Configuración Ventanas Historia Clínica y Citas Alimentos Canasta Actualización Videos Mapa de EquiLibra Seguimiento Pacientes Ayuda Salir

(Herramientas de Apoyo) RAM: 22% CPU: 5%

Registro-evaluación

Gasto Calórico

Planes Calóricos

Deportes

Elaborar Platos

Elaborar Dietas

Ingesta

Dietas e Ingesta

Análisis

Búsqueda

Histogramas

Ir a Menu Horizontal

Registro y evaluación

Nuevo Eliminar Imprimir Ayuda Que es esto

Usuario Cargar usuarios de nube Estaciones

BRENDA GONZALEZ BARRIOS no existe

Información general Preguntas Historia Profesional Valores de laboratorio Cálculo Gasto Calórico Evaluación Riesgo Infarto Cardíaco

Actividad semanal

Plan de actividad semanal Usuario: BRENDA GONZALEZ BARRIOS

Incorporar Plan Calórico Regresar

Actividad

Construir caminos

Correr (general)

Correr (velocidad no especificada)

Correr colina abajo (6% de pendiente) a 12 km/h (a campo traviesa)

Correr, a 8 km/h (5 mph)

Correr, a 8 km/h (5 mph)

V.x Semana	Actividad	T. Diario	Unidad	GC Diario	GC Sema
3	Caminar en terreno llano (3-4 Km/h)	20	minutos	23.73	166.16
2	Correr (general)	15	minutos	32.66	228.68
7	TASA METABOLICA (Actividades no especificac	23.78	horas	1376.76	9637.34
SUBTOTAL				1433.15	10032.18
TOTAL				1433.15	10032.18

« Anterior Siguiente »»

ES 08:08 p.m. 2020/07/18

Equilibra-4 - Versión Demo

Archivo Configuración Ventanas (Herramientas)

Registro y evaluación

Nuevo Eliminar Imprimir Ayuda Que es esto

Usuario Cargar usuarios de nube Estaciones no existe

BRENDA GONZALEZ BARRIOS RAM: 22% CPU: 0%

Información general Preguntas Historia Profesional Valores de laboratorio Cálculo Gasto Calórico Evaluación Riesgo Infarto Cardíaco

EVALUACIÓN GENERAL

- Su gasto calórico basal es: 1389.50 Kcal.
- Contextura: Mujer Normal
- Superficie Corporal: 1.67 m²
- BMI (Índice de Masa Corporal): 24.01
- Porcentaje de grasa corporal: 25.54%
- Días para alcanzar el peso ideal: 85

DIETAS DISPONIBLES

Considerando sus objetivos nutricionales las dietas disponibles según macronutrientes en su prioridad son:

	KCS.	CHO.	PRO.	GRS.
OBJETIVO:	1233	358	90	66
- <u>DIETA 1500 KCALS TERCERA EDAD</u>	1500	203	72	47
- <u>DIETA 1650 KCALS RICA EN OMEGA 3</u>	1654	227	79	57
- <u>DIETA 1650 KCALS PARA REDUCCION DE PESO</u>	1650	235	87	43
- <u>CRECIMIENTO Y DESARROLLO: 1650 KCALS ESCOLARES</u>	1657	257	62	44
- <u>DIETA 1600 KCALS PARA REDUCCION</u>	1657	228	85	50

NOTA: Si Ud. da un click izquierdo sobre la palabra subrayada, puede obtener una descripción de la misma.

<<Bajar un usuario a la nube>> << Anterior Siguiente >>

Inicio

ES 08:09 p.m. 2020/07/18

Equilibra-4 - Versión Demo 2018

http://www.equilibra.ec

Archivo Configuración Ventanas Historia Clínica y Citas Alimentos Canasta Actualización Videos Mapa de Equilibra Seguimiento Pacientes Ayuda Salir

(Herramientas de Apoyo) RAM: 22% CPU: 0%

Registro y evaluación

Nuevo Eliminar Imprimir Ayuda Que es esto

Usuario Cargar usuarios de nube Estaciones TODAS

BRENDA GONZALEZ BARRIOS

Información general Preguntas Historia Profesional Valores de laboratorio Cálculo Gasto Calórico Evaluación Riesgo Infarto Cardíaco

DETERMINANTES NUTRICIONALES

- USUARIO SIN DETERMINANTE ESPECÍFICO

<<Bajar un usuario a la nube>> << Anterior Siguiente >>

Inicio

ES 08:13 p.m. 2020/07/18

BRENDA - Microsoft Excel

Este reporte es exportado de la Guía Nutricional Interactiva: EquiLibra www.equilibra.ec

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J		
1	Plato/Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos	Calorías	Proteínas	Carbohidratos	Azúcares	totales	Fibra	Grasas Totales	G. Mor
2	DESAYUNO											
3	*Platos (2020/07/17)											
4	Té con limón	200	gramos	200	41.26	0.19	10.59	9.46	0.0736	0.00624		
5	Huevos revueltos con jamón y champiñones	209	gramos	209	233.36	12.23	7.11	1.41	1.29	14.82		
6	ALMUERZO											
7	*Platos (2020/07/17)											
8	Pechugas de pollo rellenas	149	gramos	149	329.34	32.27	2.35	0.63	0.11	22.47		
9	Avena	243	gramos	243	147.21	5.8	24.81	9.85	3.6	2.99		
10	COLACIÓN EN LA TARDE											
11	*Platos (2020/07/17)											
12	Cheese cake	100	gramos	100	308.92	5.84	32.79	22.72	0.55	17.54		
13	MERIENDA											
14	*Platos (2020/07/17)											
15	Galletas de Cheddar a la Antigua	50	gramos	50	122.48	5.44	17.5	2.52	0.55	3.29		
16	Café con leche	254	gramos	254	180.15	7.75	20.48	12.35	0	8.94		
17	TOTAL			1205	1362.72	69.52	115.63	58.94	6.17	70.05		
18	OBJETIVO				1233	46.24	169.53	30.2	30	41.09		
19	INGESTA/OBJETIVO DIARIO				110.50%	150.30%	68.20%	195.20%	20.60%	170.50%		
20												
21												
22	Este reporte es exportado de la Guía Nutricional Interactiva: EquiLibra www.equilibra.ec											
23												
24												
25												

Reporte Programas Nutricionales

1 of 1+ Total:99 100% 99 of 99

PROGRAMA NUTRICIONAL (DIETA)

C.S. PACAYAL

Usuario de Equilibra: BRENDA GONZALEZ

Nombre del Programa: DIETA 1500 KCAL STE RCE RA EDAD

Fecha del Reporte: 2020/07/18

Numero Días: 7

Día:	COMIDA	Kcals	Gramos	Cantida	Unidad	
1	DE SAYUNO	317.15				
	Melón cantalú, al natural		160.00	1	1 taza, cubos	
	Pan integral de centeno		52.00	2	1 rebanada regular	
	Queso ricotta de leche desnatada		28.35	1	1 onza	
	Avena con leche baja en calorías		255.00	1	Taza mediana	
	COMIDA ALMUERZO	518.77				
	Arroz blanco cocido		120.00	1	Ración pequeña	
	Jugo de melón		200.00	1	Vaso pequeño	
	Locro de mellocos		300.00	1	Plato pequeño	
	Ensalada de acelgas		120.00	1	Ración pequeña	
	Pollo al jugo		100.00	1	Ración pequeña	
	COMIDA MERIENDA	448.60				
	Coliflor gratinada		147.00	1	Ración mediana	
	Sopa de tapioca		200.00	2/3	Plato pequeño	
	Papas perejiladas		120.00	1	Ración mediana	
	COMIDA COLACIÓN EN LA NOCH	215.53				
	Leche pasteurizada sin grasa, fluida, con vitamina A, libre de grasas o desnatada		245.00	1	1 taza	
	Pan integral de centeno		52.00	2	1 rebanada regular	
Valor nutricional de la dieta para este día:			Total gramos del día	2,099.35	Total Kcals del día	1,500.05
		71.57 ()	202.76 ()	34.88 ()	19.50 ()	
2	DE SAYUNO	423.16				
	Cereales listos para consumir, KELLOGG'S ALL-BRAN		30.00	1	1/2 taza (1 porción NLEA)	
	Leche pasteurizada sin grasa, fluida, con vitamina A, libre de grasas o desnatada		245.00	1	1 taza	
	Queso ricotta de leche desnatada		28.35	1	1 onza	
	Margarina de girasol, semilla de algodón y cacahuate hidrogenados, blanda		9.40	2	1 cucharilla	
	Pan blanco comercialmente preparado, pan cortado, incluye la miga suave del pan		40.00	2	1 rebanada delgada	
	Jugo de durazno		200.00	1	Vaso pequeño	
	COMIDA ALMUERZO	547.78				