

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

MATERIA:

NUTRICIÓN

UNIDAD A EVALUAR:

UNIDAD 1

TEMA DEL TRABAJO:

HISTORIA NUTRICIONAL

NOMBRE DEL DOCENTE:

DRA. JESSICA ALEJANDRA VELAZQUEZ CORTEZ

NOMBRE DEL ALUMNO:

JALIXA RUIZ DE LA CRUZ

FECHA DE ENTREGA DEL TRABAJO:

20/09/2020

Fecha: 18/09/2020

HISTORIA CLÍNICA

Datos personales

Nombre: Maira Apellidos: Santos Santos Fecha de nacimiento: 05 de octubre de 1976 Edad: 44 años Sexo: Femenino Domicilio: 6ta Ote Nte, entre 2 y 3 Av Nte. Jiquipilas Chis. Teléfono: 9681183533

Estado civil: Casada Email: GladisCruz@gmail.com Motivo de la consulta: Revisión

Datos antropométricos

Peso: 55kg

Talla: 1.58mts

IMC: 22 (Normal).

Perímetro abdominal: Cintura;90cm y cadera; 94cm

DATOS CLÍNICOS

Patología o padecimiento previo

Si o No , especificar: Si, Diabetes mellitus tipo 2 Edad: 34 diagnostico: Examen de sangre Complicaciones: Ninguna

Alergias alimentarias:

Si o No, especificar: No, ninguna

Intolerancia alimentaria:

Si o No, especificar: No, ninguno

ANTECEDENTES FAMILIARES:

Obesidad___ Diabetes X Hipertensión___ H . Colesterolemia ___
H.trigliceridemia___ 2

Hábitos alimentarios

CONSUMO

Consumo	Diario	2-3 veces por semana	1 vez a la semana	1 vez cada dos semanas	1 vez al mes	Nunca
Verduras	*					
Frutas		*				
Harinas				*		
Legumbres		*				
Pescado o pollo		*				
Huevos				*		
Carnes	*					
Grasas				*		

Ha llevado alguna dieta especial: No Cuántas 0
 Tiempo 0 Motivo Ninguno
 Resultados 0 3

Uso de medicamentos para bajar de peso SI NO X
 Cuál Ninguno Actividad física: Muy ligera: X Ligera:
 Moderada: Pesada: Tipo Caminar Frecuencia: 1 vez por semana
 Duración: media hora

Consumo (frecuencia y cantidad): Tabaco Alcohol
 Café X 5 tasas por día

Estilo de vida

Cuántas comidas realiza al día: 3 En casa 3 comidas
 Fuera No Quién prepara sus alimentos: Su servidora (Gladis)
 Alimentos preferidos: Estofado de pollo Alimentos que no le agradan: Soya
 Alimentos que le causen malestar: Ninguno A qué hora tiene más hambre 2:00 pm comida,
 Toma algún tipo de suplemento: SI NO X Cuál Ninguno Dosis 0 Porqué 0 Sal de

adición: SI___ NO X Tipo de grasa que utiliza para cocinar: Aceite X
Mantequilla___ Aceite semillas___ Otros_____

Consumo de agua natural (vasos al día) 11/día Consumo
de bebidas al día (leche, caldos, sopa) Leche ½ lts Su número
de ingestas varía según su estado de ánimo: Triste X Nervioso___ Qué
alimentos consume en ese momento Ninguno ¿Va con
regularidad al baño? SI X NO___ Suplemento fibra SI___ NO X
Cuál Ninguno

Tipo de cocción empleada con mayor frecuencia: Fritura X Horno___
Plancha___ Vapor___ Brasa___ Microondas___

Recordatorio 24 h

Se deberá rellenar con todo lo que se ha comido a lo largo de un día,
incluimos bebidas y

Horario	Alimento y cantidad	
Desayuno	Frijoles fritos con agua de guanabana	-200g (203 cal) -3 vasos (117 cal)
Colación	Nada	0 cal
Comida	Pictes asados con agua de Jamaica	-4 pictes (440 cal) -6 vasos (237 cal)
Colación	Sandía	3 porciones (90 cal)
Cena	Nada	0 cal

La alimentación es esencial en el cuidado y el manejo de la diabetes, constituyendo uno de los pilares fundamentales para un buen control de la diabetes. De acuerdo a mis observaciones con mi paciente note que las cantidades que consume están bien ya que desde las aguas naturales esta ayudando a su cuerpo teniendo un buen bienestar, los frijoles por otro lado también tienen muchas proteínas, ayuda con la salud intestinal y ayuda a las personas con diabetes, además los picetes están hechos a base de maíz los cuales de igual forma ayudan al organismos en ciertos aspectos. De acuerdo a la frecuencia en la que se consumen los alimentos es muy buena ya que hablando de los frijoles, el comerlo todos los días puede ocasionar severas consecuencias como irritabilidad digestiva.

Con respecto a la historia nutricional nos dice que mi paciente consume todas sus comitas fritas con aceite lo cual ocasiona que esta disminuya sus nutrientes y evita que las vitaminas lleguen a su organismo. Por tanto las altas grasas en sus comidas aumentarían el colesterol y los triglicéridos, lo que conllevaría a una inflamación de los vasos sanguíneos a largo plazo.

Las recomendaciones nutricionales son las siguientes;

1. Comer diariamente una alimentación variada que incluya alimentos de todos los grupos.
2. Beber 1,5 o 2 litros de agua al día.
3. Reduzca el consumo de bebidas excitantes.
4. Cambia la fritura por productos a la plancha.
5. Evite el consumo de procesados.
6. Consuma verduras, legumbres y frutas.
7. Lave bien los alimentos frescos.
8. Haz ejercicio en casa, muévete a cada hora.
9. Respeta los horarios de comidas.
10. Evitar la adicción de la sal a las comidas.