



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PRESENTA

Lucía Guadalupe Zepeda Montúfar

TERCER SEMESTRE EN LA LICENCIATURA DE MEDICINA HUMANA

TEMA: "Clasificación de alimentos"

ACTIVIDAD: Elaborar una tabla en donde clasifiquemos los alimentos para una orientación alimentaria.

ASIGNATURA: "Nutrición".

UNIDAD II "Los alimentos"

CATEDRÁTICA: Lic. Jessica Alejandra Velázquez Cortez

TUXTLA GUTIÉRREZ; CHIAPAS A 19 DE OCTUBRE DEL 2020

Fecha: 19/Octubre/2020

## HISTORIA CLÍNICA

### DATOS PERSONALES

**Nombre:** Asunción Pérez Mendoza. **Fecha de nacimiento:** 17 de Julio de 1985.  
**Edad:** 35 años. **Sexo:** Femenino

### DATOS ANTROPOMÉTRICOS

**Peso:** 74 kg. **Talla:** 1.63 m. **IMC:** 27.85 → Sobrepeso grado II (pre obesidad).  
**Perímetro abdominal:** 92 cm

### DATOS CLÍNICOS

**Patología o padecimiento previo:** Ninguna **Alergias alimentarias:** Ninguna

### ANTECEDENTES FAMILIARES

**Obesidad:** x **Diabetes:** X **Hipertensión:** X **H . Colesterolemia:** X

### 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			x			
Frutas			x			
Harinas		x				
Legumbres	x					
Pescado o pollo		x				
Huevos	X					
Carnes		X				
Grasas	x					

### ESTILO DE VIDA

**Cuántas comidas realiza al día:** 5 **Alimentos preferidos:** Fritos, capiados y asados.

**Alimentos que no le agradan:** Al vapor **Alimentos que le causen malestar:** Ninguno **A qué hora tiene más hambre:** En las noches

**Tipo de grasa que utiliza para cocinar:** **Aceite:** X **Mantequilla:** X

**Su número de ingestas varía según su estado de ánimo:** Nervioso

**¿Qué alimentos consume en ese momento?** Frituras **¿Va con regularidad al baño?** SI: NO: X **Tipo de cocción empleada con mayor frecuencia:** Fritura: x  
Horno: Plancha: Vapor: Brasa: Microondas: X

**MOTIVO DE CONSULTA:** La paciente refiere ingesta de alimentos de manera inadecuada, la cual como consecuencia padece de "Sobrepeso grado II (preobesidad)", en esta nueva clasificación de alimentos se deberá recomendar alimentos que sean para beneficio de ella y prevenirla de posibles patologías crónico degenerativas como menciona en sus antecedentes familiares, que padecen diabetes y entre otras patologías. Finalmente su alimentación será con un equilibrio en la ingesta de alimentos.

**Objetivo:** Dar cantidad y calidad satisfactoria.

### Grupo de CEREALES

Nutriente específico: **Hidratos de carbono (contenido alto)**

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
Espagueti	75	½ taza	274	60.0 (g)
Pasta (promedio)	67 g	½ taza	254	55.5 (g)
Bolillo	70 g	1 pieza	211	43.5 (g)
Bollo para hamburguesas	57 g	1 pieza	159	28.2 (g)
Hojuelas de maíz	25 g	1 taza	96	21.5 (g)

### Grupo LEGUMINOSAS

Nutriente específico: **Hidratos de carbono (contenido alto)**

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
Frijol	86 g	½ taza	298.42	52.89 (g)
alubias	86 g	½ taza	273.48	50.396 (g)
lenteja	84 g	½ taza	285.6	49.308 (g)
garbanzo	76 g	½ taza	289.56	46.36 (g)
soya	66 g	½ taza	250.8	24.156 (g)

### Grupo VERDURAS

Nutriente específico: **Hidratos de carbono** (contenido bajo)

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
Acelga cocida	110 g	½ taza	25	4 (g)
Espinaca cocida	120 g	½ taza	25	4 (g)
Zanahoria cruda	50 g	1 taza	50	8 (g)
Brócoli cocido	100 g	1 taza	50	8 (g)
Champiñones cocidos	100	1 ½ taza	62	10 (g)

### Grupo FRUTAS

Nutriente específico: **Hidratos de carbono** (contenido bajo)

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
ciruela	100 g	3 piezas	60	15 (g)
papaya	90 g	1 taza	60	15 (g)
fresas	170 g	1 taza	60	15 (g)
perón	100 g	1 pieza	60	15 (g)
uvas	100 g	15 piezas	60	15 (g)

### Grupo alimentos LEGUMINOSAS "ORIGEN VEGETAL"

Nutriente específico: **Proteínas** (contenido alto)

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
soya	66 g	½ taza	250.8	28.578 (g)
lentejas	84 g	½ taza	285.06	19.058 (g)
frijol	86 g	½ taza	298.42	18.232 (g)
alubias	86 g	½ taza	273.48	17.458 (g)
habas	73	½ taza	258.42	16.498 (g)

### Grupo alimentos ORIGEN ANIMAL

Nutriente específico: **Proteínas** (contenido alto)

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
charales	30 g	1 cucharada	96.4	20.49 (g)
Atún en aceite	60 g	½ taza	168.8	14.52 (g)
Camarón seco	10 g	8 piezas pequeñas	37.2	8.3 (g)
huevo	60 g	1 pieza	91.8	7.26 (g)
Res magra	30 g	¼ palma de la mano	44.1	6.27 (g)

### Grupo alimentos LÁCTEOS

Nutriente específico: **Proteínas** (contenido alto)

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
Leche hervida	240 ml	1 taza	166.6	8.16 (g)
Leche semidescremada	240 ml	1 taza	120	7.92 (g)
Yogur (leche semidescremada)	150 ml	½ taza	94.5	7.8 (g)
Leche descremada en polvo	6 g	1 cucharada	21.54	2.166 (g)
Leche evaporada (entera)	30 ml	1/8 taza	40.8	2.04 (g)

### Grupo alimentos QUESOS

Nutriente específico: **Proteínas** (contenido alto)

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
Queso manchego	30 g	1 rebanada	113	8.7 (g)
Queso Cotija	30 g	3 cucharadas	124	8.5 (g)
Queso panela	30 g	1 rebanada	83	8.08 g)
Queso Oaxaca	30 g	1 rebanada	94	7.7 (g)
Queso americano	32	2 rebanadas	120	7.1 (g)

### Grupo de VERDURAS

Nutriente específico: **Proteínas** (contenido bajo)

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
Acelga cocida	110 g	½ taza	25	2 (g)
Espinaca cocida	120 g	½ taza	25	2 (g)
Zanahoria cruda	50 g	1 taza	50	4 (g)
Brócoli cocido	100 g	1 taza	50	4 (g)
Champiñones cocidos	100	1 ½ taza	62	3 (g)

### GRUPO FRUTAS

**NO APORTAN PROTEÍNAS**

### Grupo alimentos GRASAS

Nutriente específico: **LÍPIDOS** (contenido alto)

Nombre del alimento	Tamaño de la ración (gr o ml)	medida casera o guía de tamaño	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
Tocino	30 g	2 rebanadas	166	17.25 (g)
Jamón	30 g	1 rebanada	89.4	7.8 (g)
Aceite de girasol	5 ml	1 cucharadita	45	5 (g)
Mantequilla sin sal	5 g	1 cucharadita	37	4.055 (g)
Margarina	5 g	1 cucharadita	37	4.025 (g)

### GRUPO DE VERDURAS

Nutriente específico: **VITAMINAS**

Nombre del alimento	vitaminas
Col blanca	k
tomate	B2
zanahoria	A
brócoli	Ácido fólico
lechuga	B8

### GRUPO DE VERDURAS

Nutriente específico: **MINERALES**

Nombre del alimento	vitaminas
espinaca	hierro
chayote	sodio
betabel	potasio
zanahoria	yodo
calabaza	magnesio

### GRUPO DE FRUTAS

Nutriente específico: **VITAMINAS**

Nombre del alimento	mineral
naranja	C
Melón	A
durazno	k
Papaya	D
manzana	B1

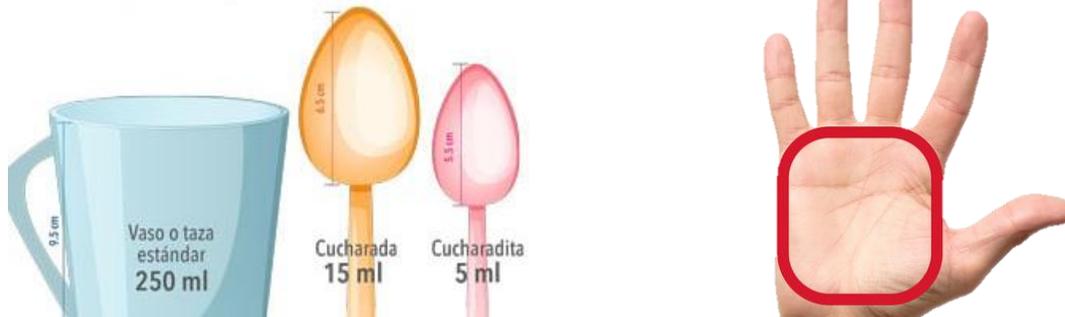
### GRUPO DE FRUTAS

Nutriente específico: **MINERALES**

Nombre del alimento	mineral
papaya	ZINC
durazno	fosforo
piña	hierro
pera	potasio
manzana	fosforo

## GLOSARIO DE IMÁGENES PARA UNA MEJOR COMPRESIÓN DE ACUERDO A LAS MEDIDAS CASERAS O GUÍA DE TAMAÑO

### La dieta de la mano



#### RECOMENDACIONES PARA LA PACIENTE

1. Para mayor comprensión donde se menciona “Alto contenido” es donde usted debe ver las cantidades necesarias y no consumir en exceso.
2. Hidratos de carbono, proteínas y lípidos se representan su color característico en las tablas.
3. Debes de ser paciente en seguir este nuevo estilo de vida, recuerda que tienes antecedentes heredofamiliares que puede repercutir en ti.
4. No exceder en las raciones permitidas ya que esto eleva tu ingesta calórica.
5. Las verduras aportan proteínas e hidratos de carbono; y las vitaminas y minerales no aportan energía.
6. Aparte de llevar a cabo una buena alimentación, variada y equilibrada, te recomiendo de 30 min como mínimo de actividad física o 60 min que es lo recomendado, para que este nuevo cambio vaya de buena manera y se puedan prevenir muchas patologías, no solamente las heredofamiliares.

#### REFERENCIA

NORMA EN LA QUE SE BASA EL ESQUEMA DE GRUPOS ALIMENTARIOS Y SUS EQUIVALENTES

**NOM-043-SSA2-2005**