

Fecha: 19 de sep. de 2020

HISTORIA CLÍNICA

Datos personales

Nombre: Alejandra

Apellidos: Nieto

Fecha de nacimiento: 05 de febrero de 1999

Edad: 21 años

Sexo: Femenino

Domicilio: Fraccionamiento real del bosque, av del tule #523

Teléfono: 9611489398

Estado civil: soltera

Email: az902058@gmail.com

Motivo de la consulta: perdida de peso, y cuidado alimenticio para evitar la colitis

Datos antropométricos

Peso: 64 kg

Talla: 160 cm

IMC: 25

Perímetro abdominal: 68cm

DATOS CLÍNICOS

Patología o padecimiento previo

Si o no, especificar

Si hubo patología Edad: 21

diagnostico: parosmia y colitis con sx. De mala absorción de grasa

Complicaciones: dolor abdominal al ingerir alimentos picosos y refrescos

Alergias alimentarias:

Si o No, especificar: no

Intolerancia alimentaria:

Si o No, especificar: lactosa y grasa

ANTECEDENTES FAMILIARES:

Obesidad___ Diabetes **si** Hipertensión **si** 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		x				
Frutas	x					
Harinas		x				
Legumbres		x				
Pescado o pollo			x			
Huevos		x				
Carnes	x					
Grasas			x			

Ha llevado alguna dieta especial: si Cuántas: 1

Tiempo: 2 meses Motivo: por colitis y sx. De mala absorción

Resultados: menos malestar gastrointestinal

Uso de medicamentos para bajar de peso SI__ NO _x__

Cuál___x_____ Actividad física: Muy ligera: __x Ligera: ___

Moderada:___ Pesada:___ Tipo_____

Frecuencia: 3 días por semana Duración: 30 minutos

Consumo (frecuencia y cantidad): Tabaco ___x___ Alcohol ___x___
Café: 3 días por semana 1 taza

Estilo de vida

Cuántas comidas realiza al día: 2

En casa _____ si _____

Fuera _____

Quién prepara sus alimentos: mamá

Alimentos preferidos: durazno, piña, sandía, uva, manzana, fresa, kiwi, mandarina, naranja. Comida: guisados de pollo, caldo de res y caldos de verduras, verduras al vapor, pechuga de pollo al vapor o azada, carne azada(res/puerco), mariscos

Alimentos que no le agradan: melon, comidas: caldo de pollo, pescados

Alimentos que le causen malestar: durazno, mango, sandía

A qué hora tiene más hambre: por las mañanas: 8:30 am, tardes 3:00 pm y por las noches: 7:00 pm

Toma algún tipo de suplemento: SI ___ NO ___x_ Cuál _____

Dosis _____ Porqué _____ 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): 6 vasos

Consumo de bebidas al día (leche, caldos, sopa): 1 vez

Su número de ingestas varía según su estado de ánimo: Triste_xx

Nervioso___

Qué alimentos consume en ese momento: depende lo que haya en casa, sea fruta o pan tostado

¿Va con regularidad al baño? SI_xx NO___ Suplemento fibra SI___ NO_xx__

Cuál _____

Tipo de cocción empleada con mayor frecuencia: Fritura___ Horno___

Plancha_xx__ Vapor___ Brasa_xx__ 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	Tacos, chicharron, café y galletas	2 ½ tacos y 1 taza de café y ½ galleta
Colación	nada	
Comida	Pollo empanizado, pure papa, papas fritas, ensalada y té helado	1 pieza de pollo, una porción menos de 250 gramos de pure también en la ensalada y papas fritas, y 1 vaso de té helado.
Colación	nada	
Cena	Pan tostado, café, mermelada	1 pieza de pan tostado con mermelada, y 1 taza de café sin azúcar.

ANALISIS

El paciente a pesar del sx. De mala absorción de grasas, sigue consumiendo grasas y alimentos que le conllevan a una colitis.

Es recomendable que si llegara a consumir grasas tendría que hacer una actividad física para que su metabolismo deseche las grasas consumidas y si no realiza la actividad física que evite consumir cualquier tipo de grasas e irritantes para evitar la colitis.

Tener buena actividad física y alimentación para bajar de peso, ya que su índice de masa corporal, según los valores de la OMS está en lo mínimo de sobrepeso.

También tratar de comer las 3 veces al día con su adecuada colación, ya que eso también puede provocarle la colitis, por no comer a tiempo y aguantarse el hambre. Consumiendo comidas ligeras, sin grasas e irritantes.

RECOMENDACIONES

1. Tener más actividad física.
2. Evitar el consumo de refrescos.
3. Evitar consumir lácteos.
4. Frutas con alto nivel de azúcar.
5. Menos leguminosas como el frijol, lentejas.
6. Consumir suficiente agua.
7. Potenciar el consumo de fibra soluble.
8. Evitar totalmente el consumo de frituras, grasas, irritantes y picantes.
9. Moderar el consumo de fibra insoluble.
10. Evitar tomar café o té.