

Fecha: 19 de Septiembre del 2020

HISTORIA CLÍNICA

Datos personales

Nombre: Paneco Esrom Apellidos: Vargas Hernández Fecha de nacimiento: 04 de Junio de 1999 Edad: 21 años Sexo: Masculino
Domicilio: Prol. Miguel de Hidalgo 2910, Procoro Alor, 96570 Coatzacoalcos, Veracruz Teléfono: 9211355307

Estado civil: Soltero Email: vargasesrom@gmail.com

Motivo de la consulta: Para llevar una buena salud, y llevar a cabo un buen estilo de vida

Datos antropométricos

Peso: 70 kg

Talla: 176 cm

IMC: 22.6

Perímetro abdominal: 75

DATOS CLÍNICOS

Patología o padecimiento previo

Si o no , especificar: Ninguna (A.P.S.) Edad: ---- diagnostico: ----
Complicaciones: ----

Alergias alimentarias:

Si o No, especificar: Ninguna

Intolerancia alimentaria:

Si o No, especificar: Ninguna

ANTECEDENTES FAMILIARES:

Obesidad__ Diabetes__ Hipertensión X H . Colesterolemia __
H.trigliceridemia__

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: Sí Cuántas: 2 Tiempo 6 meses
Motivo: Disciplina deportiva Resultados: Buenos 3

Uso de medicamentos para bajar de peso SI__ NO X Cuál:
Ninguna Actividad física: Muy ligera:___ Ligera:___ Moderada:___
Pesada: X Tipo: taekwondo, atletismo, Gimnasio y parkour
Frecuencia: 5/7 Duración: 3hrs

Consumo (frecuencia y cantidad): Tabaco 0 Alcohol 0 Café 0

Estilo de vida

Cuántas comidas realiza al día: 5

En casa 5 Fuera únicamente cuando va a la escuela (2 comidas)

Quién prepara sus alimentos: Mamá o el paciente propio

Alimentos preferidos: Espaguetti, verduras a vapor y carnes de preferencia asada (pollo o res)

Alimentos que no le agradan: Huevos, lacteos, azucares y alimentos que tengan alto nivel de conservadores

Alimentos que le causen malestar: Ninguno

A qué hora tiene más hambre: En la mañana aproximadamente 8 am

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 X Aceite semillas ___ Otros _____

Consumo de agua natural (vasos al día): 1½ o 2 Lts Consumo de bebidas al día (leche, caldos, sopa) 1 vez/Día Su número de ingestas varía según su estado de ánimo: No Triste: --- Nervioso: --- Qué alimentos consume en ese momento: ---- ¿Va con regularidad al baño? SI X NO ___ Suplemento fibra SI ___ NO X Cuál: ----

Tipo de cocción empleada con mayor frecuencia: Fritura ___ Horno X Plancha X Vapor X 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	Bebidas
Desayuno	4 Quesadillas con tortilla de harina	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 vaso de Jugo de naranja natural▪ 1 vaso de agua natural
Colación	1 taza de Fruta picada con miel o yogurt y granola	1-2 vasos de agua
Comida	Pollo a la plancha con espagueti y verduras al vapor	<ul style="list-style-type: none">▪ 2 vasos de limonada▪ 1 vaso de agua natural
Colación	Cereal con o sin yogurt	2 vasos de agua
Cena	Pan tostado con mermelada, cajeta o miel	1 taza de té

Analisis de alimentación del paciente

Considero que el paciente presenta buen estilo de vida, de acuerdo a que su índice de masa corporal, salió dentro de los valores normales o saludables de la persona, cabe recalcar que a pesar de estar en la etapa de adulto joven pues no refiere ninguna adicción toxicoadictiva, dando así un punto más a favor de un pronóstico de vida.

Sin embargo al observar su tipo de actividad física y su alimentación, considero que el paciente tiene que llevar preferentemente una mejor dieta, ya que a pesar de realizar actividad física de manera pesada, su dieta puede estar no del todo completa, por lo cual en el momento no presente ningún tipo de patología o déficit, pero en hombres jóvenes se considera como alto riesgo padecer anemia megaloblastica, se debe al déficit de vitamina B12 o ácido fólico, si se presenta esto puede bajar mucho su rendimiento físico o incluso llevar a alguna atrofia muscular por déficit de lactato entre otros metabolitos.

Es bueno orientar a que este paciente trate de hacer calidad y cantidad y quitarle la idea de que si consume lo adecuado perderá movilidad por pesades. Es bueno que quiera prevenirse de alguna enfermedad pero también debe de saber que las cosas en exceso no son buenas.

10 recomendaciones nutricionales específicas para promover la salud y bienestar para el paciente.

1. Evitar suprimir cantidades de alimentos por voluntad propia
2. Acudir con los expertos para una buena alimentación, es decir los nutriólogos.
3. Dieta saludable para ayuda a evitar de la malnutrición
4. Hábitos alimentarios sanos para permitir un buen desarrollo
5. Realizarle consultas médicas cada 6 meses como mínimo
6. Consumir más alimentos que contengan hierro y vitamina B12
7. No exceder de actividades físicas

8. Comer sana y equilibradamente
9. Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios para prevenir hipertensión.
10. La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico