

Fecha: 20 de septiembre 2020

HISTORIA CLÍNICA

Datos personales

NOMBRE: Ana Silvia

APELLIDOS: Velázquez Ortiz

FECHA DE NACIMIENTO: 25 de mayo de 1999

EDAD: 21 SEXO: femenino domicilio: av. Efraín Aguilar entre av. independencia y francisco y madero Teléfono: 966 117 02 52

ESTADO CIVIL: soltera EMAIL: AN_VEOR@HOTMAIL.COM

MOTIVO DE LA CONSULTA: Bajar de peso

DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Peso: 67 KG.

Talla: 1.60 CM

IMC: 26.8

Perímetro abdominal:

DATOS CLÍNICOS

Patología o padecimiento previo

Si o no, especificar

_____ Edad _____ diagnostico: _____

_____ Complicaciones:

Alergias alimentarias:

SI O NO, ESPECIFICAR: Negadas

Intolerancia alimentaria:

SI O NO, ESPECIFICAR: si, camarón picazón en la lengua y garganta

ANTECEDENTES FAMILIARES:

OBESIDAD: si DIABETES: si HIPERTENSIÓN: si H . Colesterolemia: NO
H.trigliceridemia: NO

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: si CUÁNTAS: 1 TIEMPO: 2 meses

MOTIVO: para bajar grasa RESULTADOS: favorable

USO DE MEDICAMENTOS PARA BAJAR DE PESO SI__ NO: ●

CUÁL_____ ACTIVIDAD FÍSICA: Muy ligera: ● Ligera:___

Moderada:___ Pesada:___ TIPO: caminar FRECUENCIA: todos los días

DURACIÓN: 20 minutos

CONSUMO (FRECUENCIA Y CANTIDAD): Tabaco_____ Alcohol: poco
FRECUENTE Café_____

Estilo de vida

CUANTAS COMIDAS REALIZA AL DÍA: 3 veces EN CASA: ●

Fuera_____ QUIÉN PREPARA SUS ALIMENTOS:

ella misma ALIMENTOS PREFERIDOS: comida CHINA ALIMENTOS QUE NO LE

AGRADAN: albóndigas, taco dorados

ALIMENTOS QUE LE CAUSEN MALESTAR: A QUÉ HORA TIENE MÁS HAMBRE: EN LA NOCHE TOMA ALGÚN TIPO DE SUPLEMENTO: SI ___ NO ●
 Cuál_____ Dosis_____ Porqué_____ SAL DE ADICIÓN: SI___ NO: ●

TIPO DE GRASA QUE UTILIZA PARA COCINAR: Aceite: ● Mantequilla__ Aceite semillas__ Otros_____

CONSUMO DE AGUA NATURAL (VASOS AL DÍA): un litro y medio

CONSUMO DE BEBIDAS AL DÍA (LECHE, CALDOS, SOPA: NO

SU NÚMERO DE INGESTAS VARÍA SEGÚN SU ESTADO DE ÁNIMO: Triste___ Nervioso●

QUÉ ALIMENTOS CONSUME EN ESE MOMENTO: chocolates y coca ¿VA CON REGULARIDAD AL BAÑO? SI● NO___ SUPLEMENTO FIBRA SI___ NO: ●
 Cuál_____

TIPO DE COCCIÓN EMPLEADA CON MAYOR FRECUENCIA: Fritura___ 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	HUEVO CON ESPINACA	2 HUEVOS 15 HOJITAS DE ESPINACAS
Colación	MANZANA	1 MANZA MEDIANA
Comida	CARNE ASADA CON ENSALDA	150 GR. DE CARNE ENSALADA AL GUSTO
Colación	PAPAYA	1 TAZA
Cena	ATUN AL CHIPOTLE GALLETAS SALMAR	UNA LATA ¼ DE CHILE MORRON ¼ DE CEBOLLA

20 DE SEPTIEMBRE DE 2020

TONALA, CHIAPAS

Paciente femenino de 21 años de edad acude a la consulta activa, consciente, orientada, con signos vitales dentro de los parámetros normales. El motivo por el cual acude a la consulta es para bajar de peso. Paciente con un peso de 67 kg, talla de 1.60 m e IMC de 26.8. Refiere ser alérgica al camarón. Antecedentes heredo familiares de diabetes, hipertensión y obesidad.

En cuanto a hábitos alimenticios refiere la paciente consumir verduras, legumbres, pescado, pollo, huevos, carnes de 2-3 veces por semana. Harinas y grasas 1 vez a la semana.

Refiere la paciente que ha llevado una dieta en especial con duración de 2 meses con un buen resultado, siendo su motivo querer bajar la grasa, la actividad física que realiza es muy ligera lo hace todos los días con una duración de 20 minutos. Refiere que toma alcohol en eventos sociales. Comenta la paciente realizar 3 comidas al día en casa preparada por ella misma, asimismo la paciente refiere que las albóndigas y los tacos dorados no son alimentos de su agrado, en cuanto a ingesta alimenticia comenta la paciente ser de predominio nocturno. También refiere cocinar con aceite, consumir 1 litro y medio de agua diario y cocinar sus comidas a las planchas.

RECOMENDACIONES

- 1.-aumentar la actividad física. 2.- aumentar la ingesta de agua.
- 3.-evitar frituras. 4.- respetar horarios de comida.
- 5.- dormir de 7 a 8 horas. 6.- medir porciones de comida.
- 7.- evitar con mucha azúcar 8.- evitar el uso de sal en exceso.
- 9.- evitar freír empanizar con aceite.
- 10.- evitar embotellados.

