

# ANÁLISIS DE LA ALIMENTACIÓN ACTUAL DEL PACIENTE

Paciente masculino de 43 años de edad, con un peso de 84 kg y talla de 1.59 , con IMC de 33.33, presenta obesidad en grado I, con antecedentes familiares de hipertensión arterial y sobrepeso, su actividad diaria es muy ligera ya que su trabajo es sedentario y no practica ningún deporte; en cuanto a la cantidad de alimentos que consume, podemos notar una poca ingesta de verduras y frutas, al igual que poca ingesta de agua y un consumo de café diario, en cuanto a la cena es una porción bastante grande. La mayoría de sus comidas son preparadas en casa por lo tanto la calidad es buena, y puede evitar contraer algunas enfermedades bacterianas o virales. Así mismo podemos notar que hay una ingesta de carnes, huevos, y grasas diaria y que la mayoría de sus alimentos son frituras, hechos con aceite. Si su alimentación sigue siendo de esa manera a la larga podría desarrollar diabetes mellitus de tipo 2 que es la causa más frecuente en adultos y de acuerdo a los factores de riesgo de obesidad y sedentarismo. Podría desarrollar hipertensión arterial, además de estar predispuesto por factores genéticos en el aplican factores ambientales como el sedentarismo, desequilibrio en la ingesta calórica y el gasto energético, en el ámbito dietético el elevado consumo de grasas saturadas. Con el paso del tiempo puede desarrollar aterosclerosis que se refiere a la acumulación de grasas, colesterol y otras sustancias dentro de las paredes de las arterias y esto puede restringir el flujo sanguíneo, es consecuencia de la obesidad, diabetes, presión arterial alta por ende del consumo de grasas saturadas, a partir de la aterosclerosis puede tener complicación trombotica y cardiopatía isquémica. Se podría desarrollar gota debido a los niveles elevados de ácido úrico por la dieta rica en carne y además una persona con sobre peso produce más ácido úrico y los riñones tienen más dificultad para eliminarlo; podría presentar una anemia megaloblastica por deficiencia de ácido fólico, debido a la dieta inadecuada y poco consumo de verduras u hortalizas. Su sistema inmune se vería afectado por no tener los nutrientes necesarios.

# 10 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Disminuir el consumo de carne
2. Aumentar el consumo de verduras y frutas (5 tipos) y 30 minutos de ejercicio
3. Consumir cereales
4. Consumir de 2 a 2,5 litros de agua
5. No comer tantas frituras
6. Consumir más alimentos al vapor
7. Evitar el consumo de grasas
8. Reducir el uso de la sal (por antecedentes familiares de hipertensión)
9. Reducir el consumo de azúcar (en el caso de aguas naturales evitar ponerle más azúcar, por la fructosa)
10. Cocinar con aceite de origen vegetal como aceite de oliva y disminuir el consumo de grasas de origen animal