

Fecha: 20 de septiembre del 2020

HISTORIA CLINICA

Nombre: Silvia apellidos: Ramos

Lopez Fecha de nacimiento: enero 21 1990

Edad: 29 sexo: femenino

Domicilio: reg. 238, mz15, LT 11 colonia rancho viejo, Cancún Quintana Roo

Teléfono: 998 1834315

Estado civil: casada

e-mail: Silvia_rlopez@hotmail.com

Motivo de la consulta: informe nutricional

Datos antropometricos:

Peso: 60kg

Talla: 32

IMC: 27

Perimetro abdominal: 84cm

DATOS CLINICOS:

Patologia o padecimiento previo:

Si o no, especificar: no

ninguna Edad: 29 diagnostico

Complicaciones:

Alergias alimentarias:

Si o no, especificar: ninguno

Intolerancia alimentaria:

Si o no, especificar: si, intolerante a la lactosa

Antecedentes familiares:

Obesidad: si diabetes: SI hipertension: SI H.colesterolemia si

H. trigliceridemia: si

Habitos alimentarios

CONSUMO

CONSUMO	DIARIO	2-3 VECES POR SEMANA	1 VEZ A LA SEMANA	1 VEZ CADA 2 SEMANAS	1 VEZ AL MES	NUNCA
VERDURAS		✓				
FRUTAS		✓				
HARINAS		✓				
LEGUMBRES			✓			
PESCADO O POLLO		✓				
HUEVOS		✓				
CARNES		✓				
GRASAS		✓				

Ha llevado alguna dieta especial: SI

Cuantas: 1 tiempo: 6 meses

Motivo: Perdida de peso

Resultados: 6 kg menos

Uso de medicamentos para bajar de peso si no ✓

cual actividad fisica: muy ligera ligera:

moderada: ✓ pesada: tipo: ejercita todo el cuerpo

frecuencia: 5 dias a la semana duracion: 30- 40 minutos

consumo (frecuencia y cantidad) : tabaco: no consume

alcohol: si consume, 1 veces al mes café: si consume, 1 taza diario

estilo de vida

cuantas comidas realiza al dia 5 en

casa: 3

fuera: 2 quien prepara sus

alimentos: ella misma alimentos preferidos: las frutas

alimentos que no le agradan: algunas semillas

alimentos que le causen :

malestar: lentejas y frijoles a que hora tiene mas hambre 3 pm

toma algun tipo de suplemento: SI NO Cual dosis:

porque: sal de adicion: SI NO Tipo de grasa

que utiliza para cocinar: aceite: mantequilla aceite de

semillas otros:

consumo dde agua natural: vasos al dia: 4 vasos al dia

consumo de bebidas al dia(leche, caldos ,sopa): leche una taza

su numero de ingestas varia según su estado de animo: triste: menor

nervioso: mayor que alimentos consume en ese momento: galletas

¿va con regularidad al baño?

SI NO Suplemento fibra SI NO ¿Cuál?

Tipo de coccion empleado con mayor frecuencia: fritura horno

Plancha vapor brasa microondas

Recordatorio 24 horas

Se debera rellenar con todo lo que ha comido a lo largo de un dia
incluimos bebidas.

HORARIO	ALIMENTO Y CANTIDAD	
DESAYUNO	Huevos, aguante y agua o jugo de frutas	2 huevos, 1 vaso de jugo y 100gr de aguante
COLACION	Pera y agua	1 para, 2 vasos de agua
COMIDA	Pechuga de pollo, arroz y frijol	200gr de pechuga, 200 gr de arroz y 100gr de frijol
COLACION	Yogurt, zanahoria picada	200 gr de yougurt y 1 zanahoria
CENA	Frituras, refrescos gaseosos	1 fritura, y vaso de refresco

Analisis de la alimentacion

Según lo que pude observar de acuerdo con el historial clínico de mi paciente es que no tiene una mala alimentación yo podría decir que ella lleva más un hábito sano que un mal hábito alimenticio ya que se refleja según su historia que la mayor parte de la semana se come comida nutritiva y solo un día consumo frituras, en cuanto a la cantidad se puede decir que lleva una alimentación regular, no se satura en cuanto a la porción de sus comidas si o que al contrario puede llevar un control en los gramos de su ingesta, en la calidad lleva una alimentación no tan saturada de grasas, está bien el tipo de alimentación que lleva la mayor parte de la semana, yo digo que para tener una alimentación mejor solo sería cuestión de ya no meter frituras en su dieta ningún día de la semana, es muy bueno que haga ejercicio 5 días a la semana así mantiene su cuerpo en movimiento.

La frecuencia en la que consume alimentos nutritivos es más a comparación de la que consume con comidas chatarras y eso es bueno para su salud, si sigue alimentándose de esa manera no habría muchos problemas de salud en su cuerpo ya que si lleva una buena alimentación, las comidas que consume en la mayoría de la semana son alimentos nutritivos y ayudan a su organismo.

Recomendaciones:

- 1.- seguir consumiendo frutas y verduras
- 2.- mejorar el plan alimentario que lleva
- 3.- evitar las frituras que menciona una vez a la semana
- 4.- tomar más agua
- 5.- no dejar de hacer ejercicio
- 6.- mezclar los tipos de ejercicios, para activar todo el cuerpo
- 7.- no aumentar las porciones de comida que maneja desde ahora
- 8.- no consumir alcohol ni tabaco
- 9.- si en dado caso decide llevar una dieta, no excederse mucho
- 10.- evitar las grasas que se menciono una vez por semana