

Fecha: 20 / 09 / 2020.

## HISTORIA CLÍNICA.

### *Datos personales.*

Nombre: Alondra Amairani.

Apellidos: Pérez Vicente.

Fecha de nacimiento: 3 de abril del 2002. Edad: 18 años sexo: femenino.

Domicilio: AV 12 de octubre entre guerrero y Javier mina.

Teléfono: 9161324607.

Estado civil: soltera.

Email: [Alondravicen123@hotmail.com](mailto:Alondravicen123@hotmail.com)

### Datos antropométricos.

Peso: 34.

Talla: 1.65.

IMC: 10.3.

Perímetro abdominal: cintura 59, cadera 60.

## DATOS CLINICOS.

### Patologías o padecimientos previos.

Si o no, especificar: si, anemia ferropenica micrositica hipocromica. Y desnutrición, sangrado menstrual abundante. Edad: 18 años.

Diagnóstico: BHC, cinética de hierro y .mediciones de IMC bajos.

Complicaciones: ninguna.

### Alergias alimentarias:

Si o no, especificar: no, ninguna.

### Intolerancia alimentaria:

Si o no, especificar: no, ninguna.

**ANTECEDENTES FAMILIARES:**

Obesidad: \_\_\_\_\_. Diabetes: \_\_\_\_\_. hipertencion:\_\_\_\_\_.

H.colesteronemia:\_\_\_\_\_. H.trigliceremia:\_\_\_\_\_.

Ninguna de las anteriores:  X .**HABITOS 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

Mi Universidad

Ha llevado alguna dieta especial: no, ninguna.Cuantas: 0. Tiempo: 0. Motivo: Ninguno. Resultados: ningunos.Usa medicamento para bajar de peso: Si: \_\_\_\_\_ No:  X .Cual: ninguna. Actividad: muy ligera: \_\_\_\_\_. Ligera: \_\_\_\_\_.Moderad:  X . Pesada: \_\_\_\_\_. Tipo: cardio. Frecuencia: 4 veces x semana. Duración: ½ hora.Consumo (frecuencia y cantidad): Tabaco: \_\_\_\_\_. Alcohol:  X .Café: 5 tasas al día.

## ESTILO DE VIDA.

Cuántas comidas realiza al día: 2 . En casa: 1 .

Fuera: 1 . Quien prepara sus alimentos: ella misma . Alimentos preferidos: Las verduras . Alimentos que no le agradan: cualquier tipo de carne y producto animal . Alimentos que le causen malestares: lácteos .

A qué hora tiene más hambre: al medio día .

Toma algún tipo de suplemento: Si  . No:  . Cual: ninguna .

Dosis: ninguna . Porque: no . Sal adicional: Si:  . No:  .

Tipos de grasa que utiliza para cocinar: Aceite:  . Mantequilla:  .

Aceite semillas:  . Otros:  .

Consumo de agua natural (vasos al día): 2 vasos .

Consumo de bebidas al día (leche, caldos, sopas): 1 ves .

Su número de ingesta varía según su estado de ánimo: Triste:  .

Nervioso:  . Que alimentos consumes en ese momentos: azucarados .

¿Va con frecuencia al baño?: Si:  . No:  .

Suplementos de fibras: Si:  . No:  .

Cual: ninguna . Tipo de cocción empleada con mayor frecuencia:

Fritura:  . Horno:  . Plancha:  . Brasa:  .

Microondas:  .

## RECORDATORIO DE 24 HRS.

Se deberá rellenar con todo lo que se ha comido a lo largo de un día, incluimos bebidas.

Horario	Alimento	Cantidad
Desayuno	Incluir frutas, verduras, Cereales. Aguas naturales (mango, melón, papaya).	200g al día (203 kcal). De 3 a 4 vasos de agua al día.
Colación	De 1 a 2 tipos de frutas y de 2 a 3 tipos de verduras.	X
Comida	Incluir carnes (res, pollo, pescados), verduras, agua naturales o agua pura.	50 gramos de proteínas al día (200 kcal). De 4 a 8 vasos de agua al día.
Colación	Las carnes cocinadas a la plancha o asada, de 2 a 3 verduras.	X
Cena	Cereales integrales, leche de soya, y un vaso de agua antes de dormir.	100 a 150 g al día (200kcal). De 1 vaso antes de dormir.

## **Análisis de la alimentación actual del paciente:**

Basándonos en la paciente que lleva por nombre Alondra Amairani Pérez Vicente de 18 años de edad de sexo femenino, con un peso de 34 kilos , una estatura de 1.65, y una IMC de 10.3, con esto pudimos observar que su alimentación es muy escasa y pobre en nutrientes, es por ello que la paciente a llegado a presentar, anemias, y desnutrición, aparte de tener un sangrado menstrual abundante, en su alimentación redacta la paciente consume pocas verduras, frutas, moderada arina, escasas legumbre, huevos pocos, grasas nulas, en cuestiones de carnes de res, pollo, y pescado no consume nada ya que la paciente dice ser vegetariana, en su estilo de vida nos dice que practica deporte de una manera abundante ya que hace de 4 a 5 días a la semana especial mente cardio durante más de  $\frac{1}{2}$  hrs, hace de 1 a 2 comidas al día especial mente a partir de las 12 del día, toma agua menos de 2 vacos al día por lo tanto no toma el 1litro de agua que se debería tomar al día, y presenta gula al nerviosismo prensilmente azucarados, pues por la mala alimentación que el paciente lleva puede presentar cualquier tipo de enfermedades ya que la alimentación influye en tener un buen sistema inmunológico, por la tonto a su mala alimentación esta propensa presentar cualquier enfermedad.

# Recomendaciones nutricionales al paciente:

- 1.-** Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física.
- 2.-** Tomar a diario 8 vasos de agua segura.
- 3.-** Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores.
- 4.-** Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.
- 5.-** Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.
- 6.-** Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados.
- 7.-** Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo.
- 8.-** Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.
- 9.-** Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.
- 10.-** El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitarlas siempre al conducir.



**UDA**

**Mi Universidad**