



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

E.L.N GUADALUPE FLORES ZAVALA

DOCENTE: L.N NEFI A. SÁNCHEZ GORDILLO

EXPEDIENTE CLÍNICO

SUPER NOTA

PRACTICA NUTRICIÓN CLÍNICA

PASIÓN POR EDUCAR

OCTAVO CUATRIMESTRE

LIC. NUTRICIÓN

TAPACULA CHIAPAS A 23 DE ENERO DEL 2021



EXPEDIENTE CLINICO- NUTRICIONAL

Nombre del paciente:	ROSA MARIVEL GULLEN		
Edad:	50 años	Escolaridad:	Licenciada E.F
Sexo:	femenino	Ocupación	Directora
Número de Teléfono:	962 234 5678	Estado civil	Divorciada

Cuál es el motivo de la consulta?	Disminución de peso para llevar a cabo una cirugía cervical
Cuantos tratamientos ha hecho antes?	Tres Tratamientos dietéticos, reto de 21 días, Reto Detox
Cuantos tratamientos ha terminado?	Menciona que los tres
Realiza actividad física si () no(x)	Que tipo? Tiempo

ANTECEDENTES DIETETICOS

Cuantas comidas realiza al día? Realiza tres comidas al día
Acostumbra comer a la misma hora? No ¿porque? el trabajo no le permite , comenta que es encargada de una guardería
Quien prepara sus alimentos? Ellas misma
Que alimentos consumen con mayor frecuencia? Galletas y comidas Echas en casa
Ha modificado su alimentación en los últimos 3 meses si (x) Porque sufrió un accidente automovilístico
Como considera su apetito Bueno (x) Malo () Regular ()
Cuantos Vasos de Agua Bebe al Día : 2 litros entre 8 y 9 vasos
Alimentos que sea intolerante o le cause malestar? Frijoles, brócoli y el café
Alergia a un Alimento frijoles menciona que le provoca mucosidad
Toma Algún Suplemento? No toma suplementos alimenticios
Su Consumo de Alimentos Varía Cuando esta Triste, Nervioso, Feliz o Ansioso? Si cuando esta estresada consume galletas sin moderación

Ha llevado un plan de alimentación: **si** **Cuanto tiempo: 3 meses**

Ha utilizado pastillas para subir o bajar de peso: **NO**

Consume café o bebidas con cafeína: **NO**

Consume sustancias toxicas : **SI** **Cuales : cervezas**

Con que frecuencia:

ANTECEDENTES MEDICOS:

Paciente femenino de 50 años presenta malestares cervicales por la presión que le genera el peso corporal que aumentado después de la cirugía, menciona que sufrió un accidente automovilístico dañando las cervicales, ocasionando fragilidad y problemas al desplazarse cotidianamente, también menciona que debido sus trabajos pasa tiempos de ayuno y debido a esto presenta agruras y malestares estomacales (colitis).

ANTECEDESTE FAMILIARES:

Presenta familiares con sobrepeso por parte de mama y de parte de papa presenta familiares con problemas cardiacos y dislipidemicos.

PARAMETROS BIOQUIMICOS:

Presenta nivel de glucosa en ayuno estable, nivel lipídicos presenta un valor mayor a lo normal principalmente el colesterol total presenta 250 mg/dl y triglicéridos 160 mg/dl.

PARAMETROS FISICOS :

Presenta una frecuencia cardiaca de 68, T/A 110/85 mm Hg, FC. 19, Temperatura de 33 C°

PARAMETROS ANTROPOMETRICOS :

Los parámetros referidos previos a la evaluación fueron de un peso de 75 kg, Talla 1.65 cm, circunferencia de cintura fue 90cm, Cadera 108 cm, con un IMC de 27.54, los parámetros de C.C fueron de 0.83 según la Norma Mex-008-SSA3 – 2017 se encuentra en el rango de normalidad, porcentaje de grasa corporal es de 40%, Masa muscular 24%, Grasa visceral 9 %.

CARACTERISTICAS FISICAS:

Presenta resequedad en la piel, debilidad muscular, el sobrepeso se distribuye mayormente en el tronco inferior entre la cadera y las piernas, las encías, parpados presentan un color normal en la paciente.

ANTECEDENTES PERSONALES:

Vive a acompañada de su hija en unión libre, su economía es estable, comenta que cuenta con poca accesibilidad de alimentos del grupo de marisco en el lugar que habita y las tiendas son pequeñas.

PERFIL DIETETICO (Recordatorio de 24 Hrs)

Desayuno	Comida	cena	Colación 1	Colación 2
Bistec de res frita con papa y jitomate, 2 tortillas de harina, té verde	Carnitas de puerco con salsa roja, arroz frito , Jugo de naranja con azúcar	Torta de jamón chorizo, ensalada de verduras Licuado de fresa galletas Doradas con azúcar	Jugo verde de piña, manzana, espinaca, nopal	Hot cake con mermelada de fresa y manzana picada

ANTECEDENTES:

No toma café porque no le gusta, comenta que no consume tortilla por miedo a subir más de peso, consume verduras de cualquier tipo, todos los días consume jugos verdes y tés, los fines de semana comen fuera de casa (restaurantes o plaza), a veces debido al trabajo junta sus colaciones o no come nada durante ese periodo.

TRATAMIENTO NUTRICIONAL

El plan de alimentación que se determinó con respecto a la formula rápida de 27 kcal por kilogramo de peso corporal, hipocalórico con respecto al estado nutricional que presenta, con un factor de actividad física ligera, el resultado fue de 2,430 Kcal/día con déficit calórico de 300 kcal totales.

Se limitó el consumo de alimentos ultra procesados, así como el cambio de cierto alimentos por otras más saludables, aumento el consumo de verduras y frutas con alto aporte de fibra y poca azúcar en su contenido, así mismo se restringe que su alimentación sean alimentos fritos capeado o rebosados, se recomienda que el consumo de jugos de frutas se debe evitar tomarlo con frecuencia o agregar azúcar de mesa u otros azucares.

En los días de muchos trabajos se recomendó colaciones rápidas como frutas con cascara en días de estrés se permitió comer alimentos saciantes, aconsejándole que evite la compra de galletas, bollerías o postres.

La distribución de los macronutrientes fueron 25% lípidos, proteínas 1.2 gr por kg de peso corporal, Hco 50%, se le indico el consumo de suplementos como omega 3, cúrcuma, magnesio por el estado inflamatorio que presenta.

El menú se distribuye mediante Cereales = 7, POA = 5, Verduras =7, Frutas= 5, grasas= 5, lácteos= 2, leguminosa=1.

