



**Nombre de alumno:**

Karine Abigail Vicente Villatoro

**Nombre del profesor:**

Lic. Julibeth Martínez Guillen

**Nombre del trabajo:**

RESUMEN

**Materia:**

Estadística Inferencial

**Grado:** 4°

**Grupo:** "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 3 de diciembre del 2021

# Plan nutricional

Px femenino en etapa de gestación.

Presenta un peso de 109.3 kg (peso pregestacional de 107.1 kg)

Talla de 1.61 m y 30 años de edad

Contadora de profesión, por lo que trabaja en una empresa privada de 8:00 am a 4:00 pm (no cuenta con horario de comida, pero tiene un espacio a las 11 para desayunar)

En cuanto aspectos patológicos de interés cabe recalcar el padecimiento de ERGE (Reflujo gastroesofágico)

Aspectos no patológicos

15 SDG, su primer embarazo fue de alto riesgo y preeclampsia. Fue parto prematuro con 32 semanas de gestación. Se suplementa con B9 y tableta de 0.4mg (1 tableta cada 24 horas)

No realiza actividad física (su último embarazo fue hace 4 años), no se cuidó antes de su concepción, se entero hace 5 semanas y no lleva cuidado especial  
Recordatorio de 24 hrs

6:00 am ° café (1 taza), azúcar (2 cd), pan dulce (2 pzas) y manzana 1 (pza)

11:00 am ° huevo (3 pzas), salchicha (1 pza), Jamón (1 pza) cebolla  $\frac{1}{4}$ , catsup (2 cdts), mayonesa (1 cd), tortilla 4 (pzas), jugo de naranja (1 taza) con azúcar (2 cd)

5:00 pm: Espinazo en salsa verde 250g, salsa verde con consome (1 taza), tortilla (5 pza),  $\frac{1}{4}$  de arroz, 1 vaso de agua, 1 vaso de cacacola.

7:00 pm: Gelatina de agua sabor uva, 1 manzana

10:00 pm: Vaso de chamomil (250 ml), pan dulce (1 pza), 1 guineo (a el guineo le coloco una cucharada de leche condensada y aproximadamente 35g de queso)

\* Prefiere dormir a las 12 a.m y despertar a las 5 a.m. \*

Bioquímicos de interes

Signos utiles de interes

o Glucemia en ayuno 100

o Tension arterial 125/80

o Hemoglobulina 10g/dl

### Presentación

Nombre: María Magdalena Gomez Vazquez

Edad: 30 años de edad

Profesion: Contador publico

Peso: 109.3 (Peso pregestacional 107.1)

Talla: 1.61 metros

## Subjetivo

La paciente refiere que mantiene 15 semanas de gestación y se encuentra en su segundo embarazo, la paciente menciona que es contadora en una empresa privada donde tiene horario de 8:00 a.m. a 4:00 p.m. y tiene un espacio a las 11:00 para desayunar. La paciente menciona que tubo un parto prematuro en su primer embarazo y padece de reflajo gastroesofagico, ella no realiza actividad física y se entero hace 5 semanas de su embarazo. Se levanta a las 5:00 am y duerme a las 12:00 Pm.

## Objetivo

La paciente tiene un peso de 109.3 y antes de su embarazo 107.1, ya una talla de 1.61 m, la paciente se encuentra con OBESIDAD MORBIDA por lo cual su embarazo puede encontrarse en riesgo. Se suplementa a la paciente con Acido Folico en una tableta de 0.4 mg.

Glucemia en ayuno 100 mg/dl

Hemoglobulina 10 g/dl

Tensión Arterial 125/80

PREDIABETES

ANEMIA

ALIMITE NORMAL

# Antropometría

IMC:  $\frac{107.1}{2.59} = 41.81$  Obesidad morbida

Tasa de velocidad:  $\frac{109.3 - 107.1}{15 - 14} = 2.2 \text{ kg}$  Su velocidad es demasiado alta

Peso esperado:  $(15 - 14)(0.22) = 107.1$

Mifflin:  $(10 \times 109.3) + (625 \times 161) - (5 \times 30) - 161 = 1788.25$

A.F.:  $1728 \times 0.10 = 178.8 \text{ kcal}$

Incremento:  $1788 + 340 \text{ kcal} = 2128 \text{ kcal}$

GET:  $1788 + 178.8 \text{ kcal} + 2128 \text{ kcal} = 2306.8$

Proteína:  $120.23 \text{ g} \rightarrow 21\%$

Hidratos de carbono:  $55\% \rightarrow 317 \text{ g}$

Lípidos:  $24\% \rightarrow 61.5 \text{ g}$

	Energía	Proteína	Lípidos	Hc	Porciones
Verduras	125	10	0	20	5
Frutas	240	0	0	60	4
Cereales y tub. se	560	16	0	120	8
Leche semidescremada	440	36	16	48	4
Aceites y G. s.p.	180	0	20	0	4
Azúcares	80	0	0	20	2
O. Animal Moderado.	375	35	25	0	5
Leguminosas	360	24	3	60	3
	2360	121	64	328	

## Recordatorio de 24hrs

6:00 a.m.						CH	clasificación
Azúcar	2	80	0	0	20		Azúcar s.g
Pan dulce	2	230	8	10	30		Cereales c.g
Manzana	1	60	0	0	15		Frutas

11:00 a.m.							
Huevo	3	225	21	15	0		AOAM
Salchicha	1	75	7	5	0		AOAM
Jamon	1	75	7	5	0		AOAM
Cebolla	1/4	25	2	0	4		Verduras
Catzup	2	40	0	0	20		Azúcar sin grasa
Tortilla	4	480	8	0	60		Cereales s.g
Agude N.	1	120	0	0	30		Fruta
Azúcar	2	40	0	0	10		Azúcar
Mayonesa	1	45	0	5	0		Aceites y grasas

5:00 p.m.							
Salsa Verde	1						
Tortilla	5	600	10	0	75		Cereal s.g
Arroz	1/4	70	2	0	15		Cereal s.g
Agua	1	0	0	0	0		
Cocacola	1	0	0	0	0		
Espinazo	4	400	28	32	0		AOAAPG

7:00 pm							
Gelatina de uva	1	40	0	0	10		Azúcares s.g
Manzana	1	60	0	0	15		Frutas

10:00 p.m

Chocomil	250 ml	200	8	5	30	Leche c.A
pan dulce	1	115	2	5	15	Cereales
Wineo	1	50	0	10	15	Frutas
queso	35g	55	7	33	0	
chera	1	40	0	50	10	

Energia    Proteina    Lipidos    HC

3125 kcal    410    85    374

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena	
Verduras	2		2		1	5
Frotas		2		2		4
Cereales	2		2		2	8
Leche	1	1	2			4
Aceites	2		1		1	4
Azúcares	2					2
Ori. Animal	1		3		2	5
Leguminosas			2		1	3

# MENU

## Desayuno

Chayote con huevo

- 1 huevo - 1 taza de chayote
- 2 tortillas y  $\frac{1}{3}$  de aguacate

- 1 cda de aceite y  $\frac{2}{3}$  de gelatina de agua del sabor de su preferencia

## 1 Colación

1 taza de manzana picada con yogurth

## 2 Colación

1 tza de sandía

## Comida

Pollo a la plancha  
90 g de milanesa y zanahoria rallada

## Cena

Bracoli hervido  
1 tza de frijol y  $\frac{1}{3}$  de aguacate  
1 ped de bistec