



**Nombre de la alumna: Sarina López González.**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen.**

**Nombre del trabajo: Caso clínico.**

**Materia: Nutrición en el embarazo y lactancia.**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 4° Cuatrimestre**

Px femenino en etapa de gestación.

Presenta un peso de 109.3 kg (peso pre gestacional de 107.1 kg)

Talla de 1.61 m.

Edad: 30 años

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

En cuanto los aspectos patológicos de interés caben recalcar el padecimiento de ERGE (reflujo gastroesofágico).

$$\checkmark \text{IMC: } \frac{107.1}{2.5921} = 41.31 \quad \text{OBESIDAD 3}$$

$$\checkmark \text{Tasa de velo.: } \frac{109.3 \text{ kg} - 107.1 \text{ kg}}{15 - 14} = \frac{22.2}{1} = 2.2 \text{ kg}$$

$$\checkmark \text{PE/EG: } (15-14) \times (0.22) + 107.1 \text{ kg} = 107.32 \text{ kg}$$

**MIFFLIN:**

$$\checkmark \text{GEB: } \frac{(10 \times 109.3 \text{ kg}) + (6.25 \times 1.61) - (5 \times 30)}{-161} = 1788.25 \text{ kcal}$$

$$\checkmark \text{GET: } 1788.25 \times .10 = 178.825 + 1788.25 = 1967.075 \text{ kcal}$$

$$\checkmark \text{GET + A. KCA} = 1967.075 + 340 = 2307.075 \text{ kcal /día}$$

**DISTRIBUCION DE MACROS**

**HC: 55%**

**LP: 24.2%**

**PT: 20.8%**

		2,307	120.23g	62.03g	317.2g
GRUPO	EQUIVALENTE	ENERGIA	PT	LP	HC
VERDURAS	7	175	14	0	28
FRUTAS	8	480	0	0	120
CEREALES s/g	2	140	4	0	30
LEGUMINOSAS	4	48	32	4	80
AOA B.A.G	3	165	21	9	0
AOA M.A.G	4	300	28	20	0
LECHE DESCREMADA	3	285	27	6	36
ACEITES Y GRASAS s/p	4	180	0	20	0
AZUCARES s/g	2	80	0	0	20
<b>TOTAL</b>		<b>2,285</b>	<b>126</b>	<b>59</b>	<b>314</b>
<b>MAX.</b>		<b>2,422.35g</b>	<b>126.24g</b>	<b>65.13g</b>	<b>333.06g</b>
<b>MIN.</b>		<b>2,191.61g</b>	<b>114.22g</b>	<b>58.93g</b>	<b>301.34g</b>

## MENU DE 1 DIA

### DESAYUNO

- 1 taza de fruta picada
- ½ taza de jugo de naranja natural
- 1 pieza de huevo cocido
- 12 g chicharrón de cerdo
- 4 cucharaditas de azúcar glass
- 2 cda de guacamole
- 3 tazas de lechuga
- 2=** ½ taza de zanahoria rallada cruda
- 8 pza de elotitos de cambray

**2=** 1/3 taza de frijol molido

**2=** ½ pieza de chuleta de cerdo

## COLACION

1 pieza de manzana

¾ taza yoghurt light de fruta

1/3 taza de gelatina

## COMIDA

¾ taza jugo de limón

¼ pieza pierna de pollo sin piel cocida

**2=** 30g queso mozzarella semidescremada

1 cda aceite

**2=** 1 rebanada de tocino frito

**2=** 1 pieza de tortilla de maíz

¼ taza cebolla cocida

**2=** ½ taza jícama picada

**2=** 1/3 taza de frijoles refritos, caseros o enlatados

## COLACION

10 pasitas

¾ taza de yoghurt light de fruta

**2=** ½ pza de plátano

## CENA

1 pieza de yoghurt lala light bebible

1 taza de sandía picada

## PSOAP

### PRESENTACIÓN:

Contadora de profesión

Peso: 109.3 kg

Peso pre-gestacional: 107.1 kg

Edad: 30 años

Talla: 1.61 m

Sexo: femenino

### **SUBJETIVO:**

- Refiere dormir a las 12 am y despertar a las 5 am.
- Hace 4 años en su primer embarazo fue de alto riesgo y preclamsia, fue un parto prematuro con 32 SDG.
- Se suplementa con B9 de 0.4 mg.
- No realiza AF

### **OBJETIVO:**

Refiere tener el padecimiento de ERGE (reflujo gastroesofágico)

### **ANALISIS:**

La paciente presenta obesidad mórbida

Tipo de dieta equilibrada

### **PLANEACION DIETETICA:**

#### **Recomendación:**

- ✓ Comer frutas y verduras de acuerdo al menú
- ✓ Consumir alimentos ricos en fibra
- ✓ Consumir alimentos ricos en hierro

## RECORDATORIO DE 24 H

TIEMPO DE COMIDA	ALIMENTO	CANTIDAD	EQUIVALENTE	ENERGÍA	HC	LP	PT
6:00 am	Café	1 taza	1 A.L. Energía	0	0	0	0
	Azúcar	2 cda	1 Azúcar s/g	40	10	0	0
	Pan dulce	2 pzas	2 Cereales c/g	230	30	10	4
	Manzana	1 pza	1 Fruta	60	15	0	0
11:00 am	Huevo	3 pzas	3 AOA M.A.G	225	0	15	21
	Salchicha	1 pza	1 AOA M.A.G	75	0	5	7
	Jamón	1 pza	1 AOA B.A.G	55	0	3	7
	Cebolla	¼ taza	1 Verduras	25	4	0	2
	Captup	2 cda	1 Azucares s/g	40	10	0	0
	Aceite	2 cda	2 Aceites y grasas s/p	90	0	10	0
	Mayonesa	1 cda	1 Azucares c/g	85	10	5	0
	Tortilla	4 pzas	4 Cereales s/g	280	60	0	8
	Jugo de naranja	1 taza	2 Frutas	120	30	0	0
	Azúcar	2 cda	1 Azúcar s/g	40	10	0	0
5:00 pm		250 g		0	0	0	0
		1 taza		0	0	0	0
	Tortilla	5 pzas	5 Cereales s/g	350	75	0	10
	Arroz	¼ taza	1 Cereales s/g	70	15	0	2
	Agua	1 vaso	1 A.L.E	0	0	0	0
	Coca-Cola	1 vaso 240 ml	1 A.L.E	0	0	0	0
7:00 pm	Gelatina	1 taza	2 Azucares s/g	80	20	0	0
	Manzana	1 pza	1 Fruta	60	15	0	0
10:00 pm	Chocomilk	1 vaso	2 Azucares c/g	170	20	10	0
	Pan dulce	1 pza	1 Cereales c/g	115	15	5	2
	Guineo	1 pza	2 Frutas	120	30	0	0
	Leche condensada	1 cda	1 Azucares s/g	40	10	0	0
	Queso	35 gr	1 AOA M.A.G	75	0	5	7
<b>CONSUMO TOTAL=</b>				<b>2,445</b>	<b>379</b>	<b>68</b>	<b>70</b>