



Nombre de alumno: diego Alexandro morales de león

**Nombre del profesor: JULIBETH
MARTINEZ**

Nombre del trabajo: caso clínico

**Materia: NUTRICION EN LA
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE**

Grado: 7

Grupo: nutrición

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de diciembre del 2021

Edad: 28 años

Talla: 1.72m

Peso habitual 78kg

C muñeca: 16 cm

Pliometría

Sube: 8.2 mm

Supra iliaco: 5.7mm

Bíceps: 5.3 mm

Tríceps: 7mm

Entrenamiento: 5 veces por semana 3 horas
triatleta ciclismo atleta y natación

Peso post competencia

77.6 kg

Gastritis y hernia hiatal

Get: $387 - 7.31 (28) + 2.2(10.9 * 78\text{kg}) + (660.7 * 1.72)$

Get: $387 - 204.68 + 2.2(850.2) + 1136.404$

Get: $387 - 204.68 + 1870.44 + 1136.404$

Get: 3189.16 kcal

Complexión: $172/16 = 10.75$

Complexión: Mediana

Hidratación

Balance Hídrico

Día De Entrenamiento: $8 * 78 * 3 = 1872$ ml

Días Sin Entrenar: $1 * 3019.12 = 3019.12$ ml

$3189.16 + 1872 = 5061.164$ ml

Deshidratación

78 kg → 100%

77.6 kg = $99.48 - 100\% = 51\%$ Deshidratación

Plan De Hidratación

Recomendaciones: Ingerir Suficiente agua, así como también ingerir bebidas isotónicas como Gatorade para priorizar su recuperación después de su entrenamiento.

Distribución De Macronutrientes

Get= 3019.12 kcal

Hc: 60% → $1913.49.84/4 = 478.73_g$

Lip: 20% → $637.89/9 = 70.87_g$

Pt: 20% → $637.83/4 = 159.45_g$

Grupo	Subgrupo	Aporte nutrimental promedio								Ración
		Energía		Proteína		Lípidos		HC		
VERDURAS		25	137.5	2	11	0	0	4	22	5.5
FRUTAS		60	420	0	0	0	0	15	105	7
CEREALES Y TUBERCULOS	SIN GRASA	70	630	2	18	0	0	15	135	9
	CON GRASA	115	345	2	6	5	15	15	45	3
LEGUMINOSAS		120	420	8	28	1	3.5	20	70	3.5
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	MUY BAJO APORTE DE GRASA	40	120	7	21	1	3	0	0	3
	BAJO APORTE DE GRASA	55	275	7	35	3	15	0	0	5
	MODERADO APORTE DE GRASA	75	150	7	14	5	10	0	0	2
	ALTO APORTE DE GRASA	100	0	7	0	8	0	0	0	
LECHE	DESCREMADA	95	285	9	27	2	6	12	36	3
	SEMIDESCREMADA	110	0	9	0	4	0	12	0	
	ENTERA	150	0	9	0	8	0	12	0	
	CON AZUCAR	200	0	8	0	5	0	30	0	
ACEITES Y GRASAS	SIN PROTEINA	45	90	0	0	5	10	0	0	2
	CON PROTEINA	70	140	3	6	5	10	3	6	2
AZUCARES	SIN GRASA	40	180	0	0	0	0	10	45	4.5
	CON GRASA	85	0	0	0	5	0	10	0	
		3189.16	3192.5	159.45	166	70.87	72.5	478.73	464	

Dc: $Cm(M \cdot 10_g) + \text{Pliegues}$

%Densidad Corporal: $1.1631 - (0.0632 \cdot \log \cdot 26.2\text{mm})$

%Dc: $1.1631 - 0.089 = 1.07$

% De Grasa Corporal:

Formula De Siri: $((4.95/1.07) - 4.5 \cdot 100)$

$4.62 - 4.5 = 0.126 \cdot 100 = 12.61\%$ de grasa esencial

Determinación De Peso Graso: $\text{Peso Total (78)} \cdot 12.61\% \text{ gc} \cdot 0.01 = 983.58 \cdot 0.01 = 9.83$ de peso graso

Determinación De Peso Magro: $78 - 9.83 = 68.17$ de peso magro

Dx Nutricional: $\text{IMC} = 78/2.95 = 26.94$

Dx Nutricional: Peso Ideal

Menú

Desayuno: sándwich de pan integral con espinacas frescas/ dos rebanadas de jamos de pavo/ una laminilla de queso panela fresco/ acompañar con una manzana y una taza de te o un vaso de leche deslactosada

Colación: 200grms de yogurt natural acompañado de 4 nueces y una cucharadita de pasas o mora azul

Comida: preparar 2 pechugas medianas asadas acompañarlo con una ensalada de jícama con zanahoria rallada y ajonjolí

Colación: media taza de mango picado en cubitos pequeños con miel

Cena: preparar una quesadilla de queso Oaxaca y epazote con tortilla de maíz, con una taza de te