



Nombre: Carlos Alberto Avendaño Ballinas.

Docente: Julibeth Martínez.

Asignatura: Nutrición En La Actividad Física y El Deporte.

Licenciatura: Nutrición.

Grado y Grupo: 7-A.

Actividad: Caso Clínico.

Paciente femenino

**Edad:** 28 años

**Talla:** 1.72m

**Peso habitual** 78kg

**C muñeca:** 16 cm

**Pliometría**

**Sube:** 8.2 mm

**Supra iliaco:** 5.7mm

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

Compleción:  $172/16 = 10.75$

Compleción: Mediana

#### BALANCE HIDRICO

**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**

Hidratación

Día De Entrenamiento:  $8 * 78 * 3 = 1872$  ml  
Días Sin Entrenar:  $1 * 3019.12 = 3019.12$  ml  
 $3189.16 + 1872 = 5061.164$ ml

Plan De Hidratación

Deshidratación

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

Recomendación: Beba suficiente agua y consuma bebidas isotónicas como Gatorade para priorizar la recuperación después del ejercicio.

#### DISTRIBUCION DE MACRONUTRIENTES

Hc: 60% →  $1913.49.84/4 = 478.73_g$

Get= 3019.12 kcal

Lip: 20% →  $637.89/9 = 70.87_g$

Prot: 20% →  $637.83/4 = 159.45_g$

Excel spreadsheet titled "TABLA DIETOSINTETICA - Excel (Error de activación de productos)". The spreadsheet shows nutritional data for various food groups. The columns are labeled A through M, and rows are numbered 88 through 110. The data is organized into a table with the following structure:

Aporte nutricional promedio											
Grupo	Subgrupo	Energía		Proteína		Lípidos		HC		Ración	
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		
ACEITES Y GRASAS	CON AZUCAR	200	0	8	0	5	0	30	0		
	SIN PROTEINA	45	90	0	0	5	10	0	0	2	
AZUCARES	CON PROTEINA	70	140	3	6	5	10	3	6	2	
	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:  $\text{Peso Total (78)} \cdot 12.61\% \cdot 0.01$

=  $983.58 * 0.01 = 9.83$  de peso graso

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

Dx Nutricional:  $IMC = 78 / 2.95 = 26.94$

Dx Nutricional: Peso Ideal

Tipo De Dieta

Dieta Hiperproteico calórica Basado En alimentos Blando Y Normales.

## Menú 1

### **Desayuno**

Cereal ALL BRAN (fibra) con leche de almendras, agua natural

### **Colación**

1/2 taza de zanahoria rallada

### **Comida**

Ensalada de 1 papa hervida, 1/2 taza de nopal, 1 vaso de agua de Jamaica.

### **Colación**

1 gelatina sin azúcar

### **Cena**

2 quesadillas de queso panela con tortilla de nopal, 1 vaso de agua natural.

## Menú 2

### **Desayuno**

Huevos rancheros (solo las claras, jitomate) 1 vaso de agua de pepino

### **Colación**

1 taza de fresas

### **Comida**

½ pechuga de pollo cocinado a vapor, ½ taza de nopal, agua de fresa

### **Colación**

1 taza de mango

### **Cena**

Licuada de plátano (1 plátano 250 ml de leche de almendras)

