



**Nombre de alumno: Kevin Moisés Gómez  
Altúzar**

**Nombre del profesor: Julibeth Martínez**

**Nombre del trabajo: Caso clínico final unidad IV**

**Materia: Nutrición en la actividad física y el  
deporte**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**Grado: 7º cuatrimestre**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 de diciembre de 2021.

### Paciente femenino

- **Edad:** 28 años.
- **Talla:** 1.72 m.
- **Peso:** 78 kg.
- **Circunferencia de muñeca:** 16 cm.
- **Plicometría:**
  - Sub escapular: 8.2 mm.
  - Suprailíaco: 5.7 mm.
  - Bicipital: 5.3 mm.
  - Tricipital: 7 mm.
- **Entrena:** 5 días por semana, 3 horas diarias, ejercicios aeróbicos y resistencia.
- **Triatleta:** Ciclismo, atletismo y natación, 5H/ tiempo de traslado 28/12/21.
- **Peso post competencia:** 77.6 kg.
- **Presenta:** Gastritis y hernia hiatal.

### DETERMINACIÓN DEL PLAN NUTRICIONAL

- **Diagnostico nutricional:** Normal, ya que tiene una cantidad grande de masa muscular y un bajo porcentaje de grasa corporal.
- **Complexión:** Mediana.
  - $172 / 16 = 10.75$
- **% Grasa corporal:** 11%
  - Sumatoria de pliegues: 26.2 mm.
  - $DC = 1.1631 - (0.0632 * 1.418)$
  - $DC = 1.1631 - 0.089$
  - $DC = 1.074$
  - $\% GC = ((4.95 / 1.074) - 4.5) * 100$
  - $\% GC = (4.608 - 4.5) * 100$
  - $\% GC = 10.8 = 11\%$
- **Peso magro y graso:**
  - $78 \text{ kg} * 11\% / 100\% = 8.6 \text{ kg}$
  - Magro: 69.4 kg.
  - Graso: 8.6 kg.
- **GET:** 2890 kcal.
- **Distribución de macros:**
  - HC: 55% = 397 gramos.
  - LIP: 27% = 87 gramos
  - PROT: 18% = 130 gramos.
- **Tiempos de alimentación:** 5 tiempos y 4 tiempos.
- **Tipo de dieta:** Dieta de mantenimiento para preservar los niveles de grasa, musculo y rendimiento deportivo, con un incremento en proteínas (1.7 gramos/kg de peso).
- **% deshidratación:** 1%.
  - $77.6 \text{ kg} * 100 \% / 78 \text{ kg} = 99 \%$

- **Plan de hidratación:**
  - 700 ml de agua 2-4 horas antes de la competencia con 7% (50 ml) de carbohidratos.
  - 20 ml de agua cada 20 minutos durante la competencia.
  - Recuperar 1.5 kg de peso en líquidos con ayuda de bebidas hipertónicas.
  - Días de entreno y de competencia: 4.2 litros de agua más las indicaciones anteriores en competencia,
  - Días de descanso: 2.8 L.

## MENU

### Día normal

- **Desayuno: Bowl de avena, con fruta y cereal**
  - 70 gramos de avena cruda.
  - 250 ml de leche deslactosada light.
  - 40 gramos de cereal miel y almendras fitness.
  - ½ scoop de proteína isolatada de vainilla en polvo sin lactosa.
  - 20 gramos de almendras.
  - 20 gramos de nueces.
  - 200 gramos de manzana roja.

Cocer la avena con agua hirviendo por 3 minutos, retirar el agua, mezclar la proteína con la leche, colocar todos los ingredientes en un bowl, poner sobre las verduras el aceite de oliva y servir.

- **Colación: Coctel de frutas**
  - 200 gramos de sandía picada.
  - 200 gramos de pera picada.
- **Comida: Filete de pescado con verduras al vapor.**
  - 100 gramos de filete de pescado tilapia crudo.
  - 200 gramos de brócoli cocido.
  - 200 gramos de zanahoria cocida.
  - 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen.
  - 212 gramos de pasta integral cocida.
  - 200 gramos de papa cocida.
  - 80 gramos de aguacate.

Sazonar el pescado con sal de mar, pimienta, paprika dulce y limón al gusto. Cocinar con 4 segundos de aceite de canola en aerosol, hacer puré la papa y servir.

- **Colación: Papaya con granola.**
  - 200 gramos de papaya.
  - 30 gramos de granola.
- **Cena: Pechuga de pollo con arroz y verduras.**
  - 100 gramos de pechuga de pollo cruda sin piel.
  - 100 gramos de calabacita cocida.
  - 100 gramos de champiñones cocidos.
  - 100 gramos de zanahoria.
  - 250 gramos de arroz integral cocido.
  - 80 gramos de aguacate.

Sazonar el pollo con sal de mar, pimienta, paprika dulce y limón al gusto, cocinar con 4 segundos de aceite en aerosol, picar las verduras y mezclar con el arroz, hacer un guacamole, servir.

## Día de competencia

- **Desayuno: Hot cakes de avena, plátano y batido de frutas.**
  - 70 gramos de avena cruda.
  - 125 ml de leche deslactosada light.
  - 250 ml de leche deslactosada light.
  - 125 gramos de plátano.
  - 200 gramos de fresas.
  - 200 gramos de blueberries congeladas.
  - ½ scoop de proteína isolatada de vainilla sin lactosa.
  - 20 gramos de crema de cacahuete.
  - 20 gramos de almendras.
  - 20 gramos de nueces.

Licuar la avena, el plátano, 125 ml de leche, una cucharada de extracto de vainilla, verter la mezcla en forma de hot cakes y cocinarlos con segundos de aceite en aerosol, y servir acompañar con 30 gramos de mermelada de fresa. Licuar el resto de ingredientes y hacer un licuado.

- **Colación: Yogurt con frutas.**
  - 125 gramos de yogurt griego.
  - 250 gramos de papaya picada.
  - 40 gramos de granola.
- Comida pre competencia: Licuado energético.
  - 60 gramos de avena.
  - ½ scoop de proteína.
  - 100 gramos de plátano.
  - 20 gramos de crema de cacahuete.
- **Colación:** 200 gramos de melón picado.
- **Cena: Tacos de pollo.**
  - 70 gramos de pechuga de pollo cruda sin piel.
  - 5 tortillas.
  - 80 gramos de aguacate.
  - 200 gramos de arroz integral cocido.

Cocer la pechuga de pollo con agua, desmenuzarla y sazonar con sal de mar, pimienta, paprika dulce, limón, tomate y cebolla al gusto, cocinarlo con 1 cucharada de aceite de canola, servir los tacos y colocarles aguacate en rodajas.