



**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 aislada 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.