



**Integrantes del equipo: Fatima Diaz
Camposeco.**

Rubí Gonzales Rodríguez.

Medardo Ventura Jiménez.

Jarumy Azuceli Ortiz López.

**Nombre del profesor: Gabriela Eunice
García Espinoza.**

Nombre del trabajo: Casos clínicos.

Materia: Nutrición clínica.

Grado: 3er cuatrimestre.

Grupo: A.

Contenido

Introducción.	3
Historia clínica niño.	4
Conclusión.	5
Indicaciones.	5
Historia clínica Mujer lactante.	6
RESUMEN	7
RECOMENDACIONES PARA LA LACTANCIA MATERNA	7
Historia clínica adolescente.	8
INDICACIONES	10
Historia clínica embarazada.	11
Indicaciones	12
Historia clínica adulta.	13
RESUMEN	15
INDICACIONES	15

Introducción.

El presente trabajo plasma el historial clínico de un niño de 10 años, una mujer lactante de 13 años, un adolescente de 18 años, una mujer embarazada de 33 años, y una mujer adulta de 43 años, en el cual se podrá analizar el peso de cada paciente y hábitos alimenticios, si presentan alguna enfermedad o alergias a alimentos que les impidan tener una alimentación adecuada y en que estado de salud se encuentra, así como que cambios deberá hacer para poder mejorar, y también si tienen antecedentes familiares para padecer diabetes o hipertensión.

Historia clínica niño.

Fecha: 02/07/2022

Nombre: Héctor Gabriel Diaz Ortiz

Edad: 10 años. Sexo: M. Edo. Civil: Soltero. Lugar donde vive: Barrio bienestar social.

Teléfono celular: Ocupación: Estudiante. Actividad física: practica futbol.

Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: Negadas.

Hipertensión: Negadas.

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: Intolerante a la lactosa.

Padecimientos crónicos: Negadas.

Exploración clínica

Presión Arterial: 110/70 mmHg

Frecuencia respiratoria: 18 Rpm

Temperatura: 36.5 °C.

Frecuencia cardiaca: 70 Lpm

Medidas antropométricas

Peso actual: 46 Kg. Peso ideal: Peso máximo: Talla: 1.42 mts. C.C: 82 cm. IMC: 22.88.
DX: obesidad.

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: 7:30 am.	En casa.
Comida: 2:30 pm.	En casa.
Cena: 7:00 pm.	En casa.

Frecuencia Alimentaria:

Res: 4/7, pollo 4 /7, cerdo 1 /7, pescado 1/7, huevo 5/7, queso 3 /7, leche 3/7, yogurt 1 /7, Tortilla 7/7, papa 1/7, pastas 1 /7, arroz 1 /7, avena 2/7, pan dulce 1/7, galletas 2/7, frutas 2/7, verduras 5 /7, frijoles 3/7, aceite 7/7, azúcar 7/7, miel 1 /7, gelatinas 1/7, frituras 2/7, refrescos embotellados 1/7, postres 1/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cakes) 1/7.

Conclusión.

El paciente presenta obesidad, consume muchos alimentos ricos en grasa, así como huevos y carnes, también alimentos ricos en azúcar, así como también tiene un bajo consumo en frutas y poca actividad física. El paciente debe de mejorar sus hábitos alimenticios.

Indicaciones.

El niño deberá hacer cinco comidas al día: compatibilizar el desayuno, comida y cena (las cuales son las comidas principales) con las otras dos secundarias, a media mañana y la merienda.

Tomar cinco raciones de fruta y verduras al día.

Incluir cuatro raciones de carbohidratos, entre ellos pasta, cereales, arroz, legumbres o patatas, para tomarlas en todas las comidas menos la cena.

Tomar tres raciones diarias de proteínas y lácteos, la proteína D y el calcio, presentes en pescado, huevos, carnes y lácteos, ayudan a la formación de estructuras óseas durante el crecimiento.

Consumir solo dos raciones diarias de grasas saludables, como frutos secos y aceite de oliva.

Consumir solo una ración semanal de bollerías, dulces, refrescos ya que son alimentos con altas concentraciones de azúcar y son adictivas para los niños.

El niño deberá seguir haciendo actividad física todos los días.



Historia clínica Mujer lactante.

Fecha: 02/06/2022.

Nombre: Sheili Mishell Mazariegos Pérez.

Edad: 13 años **sexo:** F **Edo. Civil:** Casada **Lugar donde vive:** Costa Rica Mun. De Frontera Comalapa.

Teléfono celular: _____ **Ocupación:** Negada **Actividad física:** Negada.

Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: Negada.

Hipertensión: Negada.

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: Negada.

Padecimientos crónicos: Negada.

Exploración clínica

Presión Arterial: 100/60 mmhg.

Frecuencia respiratoria: 19 Rpm.

Temperatura: 35.5 C°

Frecuencia cardiaca: 60 Lpm.

Medidas antropométricas

Peso actual: 60 kg. **Peso ideal:** 50.1 kg **Peso máximo:** 54.7 kg **Talla:** 1.51 **C.C:** 80 cm **IMC:** 26.3 **DX:** Sobrepeso.

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: 8:00 A.M	En casa
Comida: 2:00 P.M	En casa
Cena: 8:00 P.M	En casa

Frecuencia Alimentaría:

Res: 1/7, pollo 2/7, cerdo 2/7, pescado 4/7, huevo 3/7, queso 3/7, leche 2/7, yogurt 7/7, Tortilla 3/7, papa 3/7, pastas 3/7, arroz 4/7, avena 1/7, pan dulce 2/7, galletas 7/7, frutas 7/7, verduras 7/7, frijoles 5/7, aceite 5/7, azúcar 0/7, miel 1/7, gelatinas 2/7, frituras 4/7, refrescos embotellados 1/7, postres 1/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cakes) 1/7

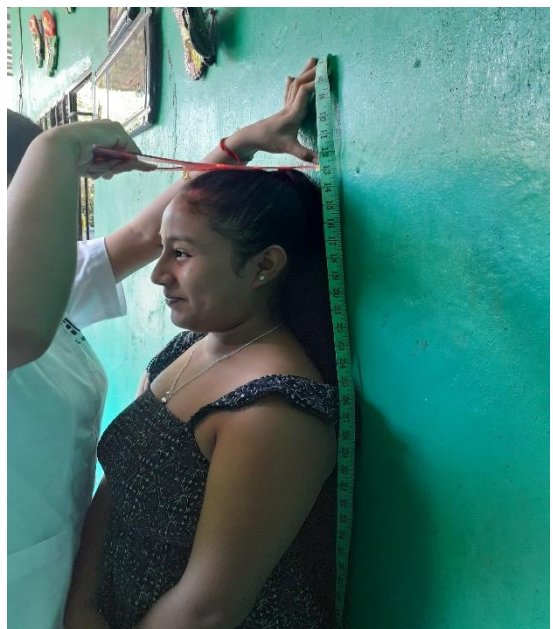
RESUMEN

La leche humana es el alimento de elección durante los 6 meses de la vida para el bebé. El peso del niño es solo un aspecto del desarrollo y evolución de su crecimiento, los recién nacidos deben alimentarse al pecho lo antes posible en donde el bebé recibirá la primera leche de la madre que es el calostro en este caso no debe separarse el niño de su madre y alimentarse a demanda, no esperar a que el niño lllore. El llanto suele ser un indicador tardío de hambre y dificulta el amamantamiento, la madre debe de amamantar al niño de 8 a 12 veces al día.

La correcta alimentación de la madre durante la lactancia es muy importante ya que el bebé recibe todos los nutrientes necesarios para su desarrollo a través de la leche materna. En general se recomienda una dieta sana y equilibrada durante la lactancia.

RECOMENDACIONES PARA LA LACTANCIA MATERNA

- ✓ Beber más de 2 Lt de agua al día.
- ✓ Dieta balanceada donde incluya frutas, verduras, carnes y grasas saludables.
- ✓ Complementar alimentación del bebé con papilla, verduras y frutas bien trituradas.
- ✓ Evitar alimentos que pueden favorecer alergias como: chocolate, cítricos, huevo y pescado hasta el primer año de vida.
- ✓ Continuar con tomas frecuentes de leche hasta los 2 años de edad.
- ✓ El destete debe ser lento y progresivo.



Historia clínica adolescente.

Fecha: 7/07/2022

Nombre: EDUARDO VENTURA JIMÉNEZ

Edad: 18 sexo: M Edo. Civil: SOLTERO Lugar donde vive: COL. EMILIANO ZAPATA

Teléfono celular: 9632487263 Ocupación: ESTUDIANTE Actividad física: EJERCICIO

Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: NEGADO

Hipertensión: NEGADO

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: NEGADO

Padecimientos crónicos: NEGADO

Exploración clínica

Presión Arterial 120/80 MMHG Frecuencia respiratoria: 22 RPM

Temperatura: 36°C Frecuencia cardiaca: 70 LPM

Medidas antropométricas

Peso actual: 50.200 KG Peso ideal 60.26 Peso máximo: 65.5 Talla: 1.62 MTS C.C:
73 IMC: 19.16 DX: NORMAL

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: <u>8:00</u> A.M.	<u>EN CASA</u>
Comida: <u>12:00</u> A <u>1:00</u>	<u>EN CASA</u>
Cena: <u>8:00</u> P.M.	<u>EN CASA</u>

Frecuencia Alimentaria:

Res: 0/7, pollo 3/7, cerdo 0/7, pescado 1/7, huevo 4/7, queso 3/7, leche 3/7, yogurt 2/7,
Tortilla 7/7, papa 3/7, pastas 3/7, arroz 3/7, avena 2/7, pan dulce 3/7, galletas 7/7, frutas 4/7,
verduras 5/7, frijoles 5/7, aceite 7/7, azúcar 7/7, miel 2/7, gelatinas 0/7, frituras 4/7, refrescos
embotellados 4/7, postres 0/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cakes) 2/7

PACIENTE: EDUARDO VENTURA JIMÉNEZ

IMC = PESO [kg] / TALLA [m²].

$$\frac{50.200}{1.62^2} = 19.16$$

$$1.62^2$$

PESO IDEAL:

$$23 \times \text{talla}^2 = 60.26$$

Peso máximo:

$$25 \times \text{talla}^2 = 65.5$$

HOMBRE: $66.5 + (13.75 \times 50.200) + (5 \times 162) - (6.76 \times 18)$

$$66.5 + 690.25 + 810 - 121.68 = 1,445.07$$

$$\text{TMBx A.F.} = 173.4084 \quad +173.4084$$

$$\text{TMBx ETA} = 144.507 \quad \underline{144.507}$$

$$1,762.9854$$



INDICACIONES

- ELEGIR ALIMENTOS BAJOS EN GRASAS Y EN CALORÍAS
- COMER PORCIONES MÁS PEQUEÑAS
- BEBER AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS
- SER FÍSICAMENTE ACTIVO
- HACER EJERCICIO
- EVITE LAS BEBIDAS AZUCARADAS.
- LAS GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS SON NOCIVAS PARA LA SALUD. LIMITAR ESTE TIPO DE GRASAS AYUDA A CONTROLAR LAS CALORÍAS EN LA ALIMENTACIÓN Y A PREVENIR RIESGOS DE ENFERMEDADES.
- DEBE DE COMER FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DÍAS
- NO ABUSE DEL CONSUMO DE AZÚCAR
- MODERA EL CONSUMO DE HARINA
- COME EN CASA
- HIDRÁTATE LO SUFICIENTE CADA DÍA
- MANTÉN TU MENTE Y CUERPO ACTIVOS

Historia clínica embarazada.

Fecha: 10/07/2022

Nombre: Damaris Jaqueline González Santizo

Edad: 33 sexo: F Edo. Civil: mama soltera

Lugar donde vive: Emiliano zapata municipio de bellavista
Chiapas

Teléfono celular: 963- 184-3986 Ocupación: ama de casa

Actividad física: ninguna



Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: no

Hipertensión: no

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: ninguna

Padecimientos crónicos: ninguna

Exploración clínica

Presión Arterial: 90/60 mmHg Frecuencia respiratoria: 20 Rpm

Temperatura: 38° C Frecuencia cardiaca: 83 Lpm

Medidas antropométricas

Peso actual: 48 kg Ppg: 42 kg Psg: 26 semanas Talla: 1.45 m IMC: 22,8 DX: peso normal

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: 9 am	en casa
Comida: 3-4 pm	en casa
Cena: generalmente no cena	

Frecuencia Alimentaría:

Res: 0/7, pollo 2/7, cerdo 0/7, pescado 0/7, huevo 7/7, queso 0/7, leche 2/7, yogurt 1/7, Tortilla 7/7, papa 3/7, pastas 4/7, arroz 2/7, avena 2/7, pan dulce 1 /7, galletas 7/7, frutas 4/7, verduras 6 /7, frijoles 7/7, aceite 7 /7, azúcar 3/7, miel 0/7, gelatinas 2 /7, frituras 2/7, refrescos embotellados 0 /7, postres 0/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cake) 0/7.

Para proteger la salud del bebe no es recomendable ponerse a dieta. Ocurre lo contrario porque necesita aproximadamente 300 calorías diarias más, sobre todo cuando el embarazo está bastante avanzado y él bebe crezca más de prisa. si la persona está muy delgada debe de ingerir más calorías ya que el médico le recomendará ingerir muchas calorías.

Comer de forma saludable siempre es importante y especialmente es importante y especialmente durante el embarazo. Por lo tanto, asegúrese de que las calorías que ingiere proceden de alimentos nutritivos que contribuirán al crecimiento y desarrollo del bebe.

Los alimentos que se deben de ingerir para tener una dieta equilibrada son los siguientes:

Carne magra

Fruta

Verdura

Pan integral

Productos lácteos de bajos contenidos en grasas

si se sigue una dieta saludables y equilibrada tendrá más posibilidades de obtener los nutriente que necesita .pero necesitará mas nutrientes esenciales (sobre todo calcio, hierro, y ácido fólico) que antes de quedarse embarazada.

Indicaciones

Mi paciente está en su peso normal pero debe de consumir más frutas y verduras para que no tenga otras enfermedades ya que consume más galletas que verduras, consumir más proteínas de manera equilibrada, no consume refrescos y eso está bien tampoco harinas ya que eso sube de peso fácilmente la parte de consumir aceite disminuir u poquito y así comer algo hervido como son las verduras o pastas y arroz ya que eso si lo consume más cuatro veces a la semana a prox, para que bebe nazca sano y fuerte

Historia clínica adulta.

Fecha: 7/07/2022

Nombre: BLANCA LUZ VENTURA JIMÉNEZ

Edad: 43 sexo: F Edo. Civil: UNIÓN LIBRE Lugar donde vive: COL. EMILIANO ZAPATA

Teléfono celular: NEGADO Ocupación: AMA DE CASA Actividad física: sedentario

Enfermedades heredofamiliares

Diabetes: NEGADO

Hipertensión: NEGADO

Antecedentes personales patológicos

Alergias alimentarias: NEGADO

Padecimientos crónicos: NEGADO

Exploración clínica

Presión Arterial 120/70 MMHG Frecuencia respiratoria: 19 RPM

Temperatura: 37°C Frecuencia cardíaca: 70 LPM

Medidas antropométricas

Peso actual: 60.500 KG Peso ideal 46.2 Peso máximo: 50.4 Talla: 1.45 MTS C.C: 89 IMC: 28.80 DX: SOBREPESO

Antecedentes dietéticos

Horario y lugar donde consume sus alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: <u>8:00 A.M.</u>	<u>EN CASA</u>
Comida: <u>12:00 A 1:00</u>	<u>EN CASA</u>
Cena: <u>8:00 P.M.</u>	<u>EN CASA</u>

Frecuencia Alimentaria:

Res: 4/7, pollo 2/7, cerdo 0/7, pescado 1/7, huevo 5/7, queso 3/7, leche 3/7, yogurt 2/7, Tortilla 7/7, papa 4/7, pastas 3/7, arroz 3/7, avena 3/7, pan dulce 3/7, galletas 7/7, frutas 2/7, verduras 3/7, frijoles 5/7, aceite 7/7, azúcar 7/7, miel 2/7, gelatinas 0/7, frituras 0/7, refrescos embotellados 2/7, postres 0/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cakes) 2/7

PACIENTE: BLANCA LUZ VENTURA JIMENEZ

IMC = PESO [kg] / TALLA [m²].

$\frac{60.500}{1.45^2} = 28.80$

1.45

PESO IDEAL:

$22 \times \text{talla}^2 = 46.2$

Peso máximo:

$24 \times \text{talla}^2 = 50.4$

MUJER: $665 + (9.56 \times 60.500) + (1.58 \times 145) - (4.68 \times 43)$

$665 + 578.38 + 229.1 - 201.24 = 1,271.24$

TMBx A.F. = 127.124 + 127.124

TMBx ETA = 127.124 127.124

1,525.48



RESUMEN

MI PACIENTE SE LLAMA BLANCA LUZ VENTURA JIMÉNEZ TIENE 43 AÑOS DE EDAD Y ELLA ESTA EN SOBRE PESO Y ES SEDENTARIA. MI PACIENTE CONSUME MUY SEGUIDAMENTE CARNE DE RES, HUEVO, ACEITE, AZÚCAR Y ESO OCASIONA QUE TENGA SOBREPESO. PARA EL SOBRE PESO LE DARÉ RECOMENDACIONES SE RECOMIENDA UN ALTO CONSUMO DE VERDURAS Y HORTALIZAS. LO IDEAL ES CONSUMIR AL MENOS CINCO RACIONES DIARIAS ENTRE FRUTAS Y VERDURAS. GRASA Y ACEITES.

INDICACIONES

LIMITAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS QUE SEAN RICOS EN AZÚCARES Y GRASAS.

COMER VARIAS VECES AL DÍA FRUTA Y VERDURA, ASÍ COMO LEGUMBRES, CEREALES INTEGRALES Y FRUTOS SECOS.

REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA FRECUENTE: 150 MINUTOS SEMANALES PARA LOS ADULTOS.

BEBER AL MENOS ENTRE 1,5 Y 2 LITROS DE AGUA DIARIOS.

HACER UN DESAYUNO COMPLETO, PLANIFICAR CON ANTELACIÓN LOS MENÚS.

DISTRIBUIR LAS COMIDAS EN AL MENOS CINCO INGESTAS PARA EVITAR CAER EN EL PICOTEEO.

SELECCIONAR CORTES MAGROS DE CARNES Y PESCADOS. COCINARLOS CON PROCEDIMIENTOS BAJOS EN GRASA

DEBE DE UTILIZAR MÉTODOS DE COCCIÓN QUE PRECISEN POCA GRASA (PLANCHA, HORNO, PAPILOTE), REDUCIENDO EL USO DE FRITURAS, SALSAS GRASAS Y REBOZADOS.