



**NOMBRE DE LOS ALUMNOS:**

- **MARIA DHALAI CRUZ TORRES**
- **ROSALVA MAZARIEGOS LOPEZ**
- **JASANNI YARENY PAEZ DOMÍNGUEZ**

**TRABAJO: HISTORIA CLINICA**

**MATERIA: NUTRICIÓN CLÍNICA**

**MAESTRA: GRABIELA EUNICE GARCIA  
E.**

# INDICE

## 1. INTRODUCCIÓN

## 2. OBJETIVOS

## 3. ETAPA DE EMBARAZO

- RESUMEN
- HISTORIA CLINICA
- CÁLCULO DE CALORÍAS
- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
- EVIDENCIAS

## 4. ETAPA DE LACTANCIA

- RESUMEN
- HISTORIA CLINICA
- CÁLCULO DE CALORÍAS
- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
- EVIDENCIAS

## 5- ETAPA DE NIÑEZ

- RESUMEN
- HISTORIA CLINICA
- CÁLCULO DE CALORÍAS
- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
- EVIDENCIAS

## 6- ETAPA DE ADOLESCENCIA

- RESUMEN
- HISTORIA CLINICA
- CÁLCULO DE CALORÍAS
- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
- EVIDENCIAS

## 7- ETAPA DE ADULTO

- RESUMEN
- HISTORIA CLINICA
- CÁLCULO DE CALORÍAS
- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
- EVIDENCIAS

## 8- CONCLUSIÓN

## 9- BIBLIOGRAFIA

# INTRODUCCIÓN

Uno de los factores que influyen en el desarrollo es la situación de las personas dentro de su ciclo de vida. Cuando hablamos del ciclo de vida, lo dividimos en las siguientes etapas: embarazo, lactancia, infancia, adolescencia, adultez y la vejez. La forma en que los individuos de una sociedad contemplan el ciclo de la vida depende en gran parte de su sistema social y económico. Algunas pautas biológicas parecen tener sentido: el momento del nacimiento separa la gestación de la lactancia y la pubertad separa la niñez de la adolescencia. El asumir roles de adulto en el trabajo o matrimonio marca el fin de la adolescencia y marca el comienzo de la vida de adulto, mientras que la pérdida de tales papeles, como el retiro del trabajo, son igualmente significativos pues marca el inicio de la vejez. el ciclo de la vida también se puede dividir en 6 periodos: el periodo de lactancia empieza en el nacimiento y comprende hasta aproximadamente 2 años de edad, el segundo periodo es la infancia desde los 2 años hasta la niñez tardía de unos 12 años, el tercer periodo es la adolescencia que comienza con la pubertad que es el final de la infancia y el inicio de la adolescencia comprende de los 12 a los 20 años, el cuarto periodo es la adultez inicial que abarca de los 20 a los 40 años, el quinto periodo es la adultez madura que abarca de los 40 a los 60 años de edad y el sexto periodo es la vejez que abarca de los 60 años en adelante. Para el mantenimiento de las funciones orgánicas, el crecimiento y desarrollo es necesario consumir los alimentos en cantidades adecuadas. Si el organismo no recibe las suficientes sustancias nutritivas, se producen problemas nutricionales como la anemia y la desnutrición; si se ingieren en exceso se producen alteraciones como la obesidad, la cual tiende a estar asociada con enfermedades crónicas degenerativas tales como la diabetes, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares. La satisfacción de las necesidades de energía y nutrientes, a través de la ingestión de una alimentación sana, adecuada en cantidad y calidad, garantiza la utilización de los nutrientes (proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas, vitaminas y minerales) que intervienen en los procesos de crecimiento y desarrollo así como en la reparación de los tejidos.

## **OBJETIVO**

El objetivo de la historia clínica Obtener la información del estado de radica en que permite conocer los antecedentes médicos del paciente, que servirá de materia prima para los diagnósticos y tratamientos posteriores, pues le permiten al médico evaluar la condición actual del paciente. Los profesionales de medicina deben reflejar todo el pensamiento médico durante el tratamiento del paciente, a fin de lograr mayor calidad en la misma.

# Resumen

## Mujer Embarazada

La gestación es una de las mejores etapas en la vida de una mujer y de su familia. Por su estado, requiere de cuidados especiales frente a su alimentación, descanso y condición de salud, de ahí la importancia de los controles prenatales desde su inicio, que permiten monitorear el estado del feto y de la madre.

Lo más recomendable es realizar un chequeo médico mensualmente hasta la semana 32 de embarazo. En las siguientes 4 semanas se debe realizar un seguimiento quincenal, y de ahí en adelante puede variar una variar a un control semanal, dependiendo de la recomendación médica.

- **Intervenciones alimentarias.**
- **Recomendaciones:**
  1. Se recomienda brindar asesoramiento a las embarazadas sobre la importancia de una alimentación saludable y actividad física durante el embarazo, con el fin de que se mantengan sanas y no aumenten excesivamente de peso durante el embarazo.
  2. En poblaciones desnutridas se recomienda proporcionar a las embarazadas informaciones nutricionales sobre la importancia de aumentar la ingesta calórica y de proteínas para reducir el riesgo de dar a luz a niños con insuficiencia ponderal.
  3. En poblaciones desnutridas se recomienda que las embarazadas tomen suplementos ricos en proteínas para mejorar los resultados maternos y perinatales.
- **Suplementos de hierro y ácido fólico:**
  1. Para prevenir la anemia materna, la sepsis puerperal, el bajo peso al nacer y el nacimiento prematuro se recomienda que las embarazadas tomen un suplemento diario por vía oral de hierro y ácido fólico con entre 30 y 60 mg de hierro elemental y (0,4 mg) de ácido fólico.

- **Suplementos de calcio:**

1. En poblaciones con una dieta baja en calcio, se recomienda que las embarazadas tomen un suplemento diario de calcio (1,5-2,0g de calcio elemental por vía oral) para reducir el riesgo de preeclampsia.
  
1. Una dieta sana durante el embarazo es aquella que contiene una cantidad adecuada de energía, proteínas, vitaminas y minerales obtenidos mediante el consumo de diversos alimentos, entre ellos verduras, hortalizas, carnes, pescados, legumbres, frutos secos, cereales, integrales y fruta.
2. El equivalente de 60 mg de hierro elemental es 300 mg de ferroso heptahidratado, 180 mg de fumarato ferroso o 500 mg de gluconato ferroso.
3. La ingesta de ácido fólico debería comenzar lo antes posible (preferiblemente antes de la concepción) para prevenir los defectos del tubo neural.

**Qué debe comer durante la lactancia materna:**

Para obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita durante la lactancia, es importante llevar una dieta equilibrada que contenga proteínas como:

Carnes magras, pollo sin piel, pescado, semillas y legumbres, carbohidratos como pan integral, pasta, arroz y papas cocidas, y grasas buenas como aceite de oliva extra virgen o aceite de canola.

**Historia clínica**

Fecha:03/07/2022

Nombre: Sandra Elizabeth Estrada Gutiérrez

Edad:36años    sexo: Femenino    Edo. Civil: unión libre

Lugar donde vive: Gpe.Victoria

Teléfono celular:      Ocupación: comerciante      Actividad física: caminata

**Enfermedades heredofamiliares**

Diabetes: NINGUNO

Hipertensión: NINGUNO

**Antecedentes personales patológicos**

Alergias alimentarias: NINGUNO

Padecimientos crónicos: NINGUNO

**Exploración clínica**

Presión Arterial:110/70

Frecuencia respiratoria:19

Temperatura:36.5 °

Frecuencia cardiaca:91

**Medidas antropométricas**Peso actual: 84.100kl      Peso ideal:76kl  
CC:                              IMC:30.91

Peso máximo:              Talla:1.65

DX: embarazada de 24.3 SMG

**Antecedentes dietéticos****Horario y lugar donde consume sus alimentos**

Horario

Lugar: casa

Desayuno: 7:30

Comida: 2:00 pm

Cena: 9:00 pm

**Frecuencia Alimentaría:**

Res: /2, pollo /3, cerdo /1, pescado /1, huevo /4, queso /2, leche /4, yogurt /2, Tortilla /5, papa /3, pastas /3, arroz /2, avena /4, pan dulce /3, galletas /5, frutas /6, verduras /5, frijoles /4, aceite /4, azúcar /3, miel /0, gelatinas /3, frituras /4, refrescos embotellados /2, postres /6, harinas (pizza/2, hot, dog/1, hamburguesas/2, hot cakes) /3

## **CALCULO DE CALORÍAS**

### **TASA METABÓLICA BASAL**

**Fórmula:  $66.5 + (13.75 \times \text{Peso}) + (5 \times \text{Talla}) - (6.76 \times \text{Edad})$**

$$66.5 + (13.75 \times 84.100) + (5 \times 165) - (6.76 \times 36) = \underline{1744.565 \text{ TMB}}$$

### **ACTIVIDAD FISICA**

Ligero = 12% = 0.12    Fórmula: TMB X AF

$$1744.565 \times 0.12 = 209.347$$

### **ETA**

**Fórmula: TMB X ETA**

$$1744.565 \times 0.10 = 174.4565$$

**KCAL DIARIAS = 2428.3685 Kcal al día**



## Diagnóstico clínico de embarazo

El embarazo es un estudio fisiológico que puede detectarse desde un tiempo temprano que va a depender de la técnica utilizada. En la mayoría de las ocasiones, en el medio hospitalario, el diagnóstico de embarazo va a tener lugar en una mujer con síntomas del mismo (retraso menstrual que puede ser de unos días, manchado, molestias hipogástricas).

Las modificaciones que tienen lugares la embarazada al inicio de la gestación puede orientar al diagnóstico de la misma. No obstante, serán otros los métodos empleados para tal fin, ya que, además de ofrecer un diagnóstico más certero, se puede emplear desde momentos más precoces.

Si bien el diagnóstico de embarazo es difícil, por la cantidad de métodos precisos que existen para hacer un diagnóstico precoz, en ocasiones, pasa desapercibido porque algunas mujeres pueden tener alteraciones menstruales y estar embarazada a pesar de tener sangrado genital.



## Recomendaciones

- Consume verduras y frutas de temporada
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.
- Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos (jamón, salchichas, queso de puerco, mortadela, etc.), quesos, enlatados, cecina, cátsup, agua mineral, consomé en polvo, aceitunas y galletas saladas
- De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos
- Puedes ingerir una taza de café o té al día, si lo deseas.
- Consume quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela, cottage, requesón
- No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo, carpacho, carne a medio término
- Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras

### En caso de estreñimiento

- Incluye alimentos con alto contenido de fibra, como la naranja (con bagazo), mandarina, piña, higos, ciruela pasa, tamarindo, germen de trigo, de soya, avena, cebada, ensaladas verdes
- Toma de 2 a 3 litros de agua diario, incluidos los líquidos que ingieres con tus alimentos (caldo de res, sopas, leche, etc.)

## **Lactancia Materna**

La lactancia materna contribuye al desarrollo sostenible porque es una forma de alimentación económica, ecológica, que previene enfermedades y garantiza el desarrollo psicológico, físico e intelectual de niños y niñas.

La leche materna es considerada el alimento ideal e insustituible para el recién nacido. Además de ser un alimento completo, contiene anticuerpos que ayudan a proteger al niño de las enfermedades propias de la infancia y sus beneficios se extienden a largo plazo. Por tal motivo, la Organización Mundial de la Salud recomienda que durante los primeros 6 meses de vida la leche materna sea el único alimento para la niña o niño y que se mantenga hasta los 2 años de edad, junto a alimentos complementarios, para asegurar una buena nutrición del niño en pleno crecimiento.

La leche materna debe ser el alimento exclusivo de los bebés hasta los seis meses y complementaria, como mínimo hasta los dos años. Les brinda a los lactantes y niños pequeños todos los nutrientes que necesitan para un desarrollo saludable. Es segura y contiene anticuerpos que ayudan a proteger a los bebés de las enfermedades infantiles comunes como la diarrea y la neumonía, que constituyen las principales causas de mortalidad infantil en el mundo. La leche materna es fácilmente disponible y asequible, lo que ayuda a asegurar que los niños accedan a una nutrición adecuada. Asimismo, beneficia a las madres, pues reduce los riesgos de cáncer de mama y ovarios, diabetes de tipo II y depresión posparto.

La lactancia materna impacta positivamente en la salud de las personas durante toda su vida, al reducir el riesgo de tener sobrepeso, obesidad o diabetes tipo II en la adolescencia y adultez, así como mejorar el rendimiento escolar y profesional

## Historia clínica

Fecha: 02/07/2022

**Nombre:** Digna Macaria Hernández Domínguez

**Edad:** 44 **sexo** **Edo. Civil:** unión libre **Lugar donde vive:** Gpe.Victoria

**Teléfono celular:** 9631130689 **Ocupación:** ama de casa

**Actividad física:** ninguna

### Enfermedades heredofamiliares

**Diabetes:** NINGUNO

**Hipertensión:** NINGUNO

### Antecedentes personales patológicos

**Alergias alimentarias:** NINGUNO

**Padecimientos crónicos:** NINGUNO

### Exploración clínica

**Presión Arterial:** 120/60

**Frecuencia respiratoria:** 19rpm

**Temperatura:** 35. 5°C

**Frecuencia cardiaca:** 84 lpm

### Medidas antropométricas

**Peso actual:** 65.900kl **Peso idea:** 45kl **Peso máximo:** 60kl **Talla:** 1.55cm

**C.C:** 0.88

**IMC:** 26

**DX:** lactante de 7 meses

### Antecedentes dietéticos

#### Horario y lugar donde consume sus alimentos

**Horario**

**Lugar:** en casa

**Desayuno:** 9-10am

**Comida:** 2:00 pm

**Cena:** frecuentemente 7:00 pm

#### Frecuencia Alimentaría:

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

## CALCULO DE CALORÍAS

### TASA METABÓLICA BASAL

Fórmula:  $66.5 + (13.75 \times \text{Peso}) + (5 \times \text{Talla}) - (6.76 \times \text{Edad})$

$$66.5 + (13.75 \times 66.800) + (5 \times 166\text{cm}) - (6.76 \times 44) = \underline{1503.81 \text{ TMB}}$$

### ACTIVIDAD FISICA

Ligero = 12% = 0.12    Fórmula: TMB X AF

$$1503.81 \times 0.12 = \underline{180.45}$$

### ETA

Fórmula: TMB X ETA

$$1503.81 \times 0.10 = \underline{150.381}$$

**Kcal diarias = 2334.641 Kcal al día**



# Niñez

La etapa de la niñez comprende desde el nacimiento hasta los 12 años de edad. La niñez se divide en tres etapas: infante, preescolar y escolar.

## **LA ETAPA DEL INFANTE:**

Abarca desde el nacimiento hasta los 3 años de edad; durante ello el crecimiento físico es más rápido que durante el resto de la vida. A medida que los niños crecen en tamaño, la forma del cuerpo también cambia. El tamaño del cuerpo se hace proporcional al de la cabeza, que sigue el proceso en curso hasta alcanzar el tamaño de la de un adulto. Los primeros dientes que salen son los incisivos inferiores, cuando el niño tiene 6 o 7 meses, pudiendo retrasarse hasta los 12 meses. Hacia los 15 meses aparecen los primeros molares, y a los 2 años, un 10 % ya presenta la dentadura temporal completa, aunque la mayoría la tienen hacia los 3 años. Cuando el niño recién nacido agarra algo, esta acción es un acto reflejo, una respuesta ante un estímulo. A los 3 meses de edad, el niño ya empieza a adquirir hábitos o habituación a agarrar instrumentos y utensilios. Las acciones con la boca y las manos son las que primero se desarrollan en la corteza cerebral (conexiones cerebrales). Poco después de nacer, los bebés muestran interés, angustia y disgusto. En los meses siguientes van más allá de esas expresiones primarias para expresar alegría, enojo, sorpresa, timidez, miedo.

## **LA ETAPA PREESCOLAR:**

Abarca desde los 3 hasta los 6 años de edad; el niño crece ahora más rápidamente que en los tres primeros años y progresa mucho en coordinación y desarrollo muscular. Durante este periodo, conocido como primera infancia, los niños son más fuertes y saludables, después de pasar por la etapa más peligrosa de la infancia. Su silueta pierde la redondez y adquiere una apariencia más delgada y atlética, además, tienen lugar diferentes tipos de desarrollo en su organismo. El crecimiento muscular y del esqueleto progresa, con lo que se vuelve más fuerte. Los cartílagos se van transformando rápidamente en huesos y estos se endurecen para proteger los órganos internos. Estos cambios permiten a los niños desarrollar muchas

destrezas motrices. La histamina aumenta debido a que los sistemas respiratorio y circulatorio generan mayor capacidad y el sistema de inmunidad, que se está desarrollando, los protege de infecciones.

### **LA ETAPA ESCOLAR:**

Abarca desde los 6 hasta los 12 años de edad; en esta etapa de la vida avivan su desarrollo intelectual, consolidan sus capacidades físicas, aprenden los modos de relacionarse con los demás y aceleran la formación de su identidad y su autoestima. A los 6 años, los niños y niñas ya tienen el desarrollo básico de su cerebro y en general de su cuerpo y poseen amplia capacidad para razonar y comunicarse. Dedicar entonces toda su energía y todo su interés a aprender, jugar y descubrirse en relación con los demás, que son las tres actividades esenciales para su desarrollo en esta fase de la vida, el desarrollo intelectual de los niños avanza rápidamente, fortaleciendo sus capacidades para pensar y adquirir conocimientos, Necesitan una alimentación suficiente y equilibrada porque dedican gran cantidad de energía a aprender y jugar.

Los nutrientes que más necesita consumir un niño son el hierro, calcio, proteínas, omegas 3, entre muchos otros.

Durante la etapa de la niñez pueden presentarse diferentes enfermedades que tienen relación la alimentación del niño, entre ellas se encuentra la obesidad infantil, anorexia infantil, desnutrición y bulimia infantil, por ello se debe de tener en cuenta la importancia del consumo de alimentos ricos en nutrientes para mejorar el estado de salud de los niños.

**Historia Clínica**Fecha: 05-07-2002Nombre: Arael Cruz TorresEdad: 10 años sexo: M Edo. Civil: Soltero Lugar donde vive: Chicomuselo, CHIAPASTeléfono celular: \*\*\*\*\* Ocupación: Estudiante Actividad física:  
Futbol**Enfermedades heredofamiliares**Diabetes: negadaHipertensión: negada**Antecedentes personales patológicos**Alergias alimentarias: negadaPadecimientos crónicos: negada**Exploración clínica**Presión Arterial 80/60 mmHg Frecuencia respiratoria 15 rpmTemperatura 36.2 °C Frecuencia cardiaca 65 lpm**Medidas antropométricas**Peso actual: 44 Kg Peso por Edad: 31kg Peso por Estatura:      Talla: 1.39 Mts C.C: 73  
IMC 22.77 DX: Obesidad**Antecedentes dietéticos****Horario y lugar donde consume sus alimentos**

Horario	Lugar
Desayuno: <u>8:00 am</u>	<u>Casa</u>
Comida: <u>3:00 pm</u>	<u>Casa</u>
Cena: <u>7:00 pm</u>	<u>Casa</u>

**Frecuencia Alimentaria:**Res: 1/7, pollo 1/7, cerdo 1/7, pescado 0/7, huevo 6/7, queso 2/7, leche 1/7, yogurt 1/7, Tortilla 7/7, papa 2/7, pastas 1/7, arroz 1/7, avena 2/7, pan dulce 1/7, galletas 6/7, frutas 1/7, verduras 1/7, frijoles 5/7, aceite 7/7, azúcar 6/7, miel 0/7, gelatinas 1/7, frituras 3/7, refrescos embotellados 3/7, postres 0/7, harinas (pizza, hog, dog, hamburguesas, hot cakes) 1/7



## CALCULO DE CALORÍAS

### TASA METABÓLICA BASAL

Fórmula:  $66.5 + (13.75 \times \text{Peso}) + (5 \times \text{Talla}) - (6.76 \times \text{Edad})$

$$66.5 + (13.75 \times 44) + (5 \times 138) - (6.76 \times 10) = \underline{1293.9}$$

TMB

### ACTIVIDAD FISICA

Ligero = 12% = 0.12    Fórmula: TMB X AF

$$1293.9 \times 0.12 = \underline{155.268}$$

### ETA

Fórmula: TMB X ETA

$$1293.9 \times 0.10 = \underline{129.39}$$

**Kcal diarias = 1578.558 Kcal al día**

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

- 1- Consumir frutas y verduras regularmente
- 2- Beber al menos 2 litros de agua al día
- 3- Evitar el consumo alimentos grasosos
- 4- Evitar consumir refrescos o bebidas azucaradas
- 5- Evitar consumir comida chatarra
- 6- Disminuir el consumo de azúcar
- 7- Llevar una dieta balanceada
- 8- Consumir la cantidad adecuada de alimentos
- 9- Incluir los alimentos del plato del buen comer en la dieta
- 10-Realizar actividad física por lo menos 20 min al día



# **Adolescencia**

La adolescencia comprende desde los 12 hasta los 18 años de edad, en ella ocurren diferentes cambios físicos. Es una etapa entre la niñez y la edad adulta, que cronológicamente se inicia por los cambios puberales y que se caracteriza por profundas transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. Esta se divide en tres etapas: adolescencia temprana, adolescencia media y adolescencia tardía.

## **ADOLESCENCIA TEMPRANA:**

Abarca desde los 12 a los 14 años de edad.

En esta etapa comienza el cambio físico en ello se observa el aumento en altura y peso; crecimiento de vello púbico/ axilas; aumento de sudor; aumento de producción de aceite en la piel y el cabello. En mujeres el desarrollo de senos y menstruación y en varones el crecimiento de testículos y del pene, secreciones nocturnas, profundización de la voz, vellos faciales. Las adolescentes maduran más rápido que los varones; presentan timidez y modestia, más alardes, más interés en la privacidad, preocupaciones de ser normal. Desafían las reglas y los límites, experimentan nuevas cosas y tiene capacidad de pensar en nuevos conceptos.

## **ADOLESCENCIA MEDIA:**

Abarca desde los 14 hasta los 16 años de edad.

Durante esta etapa los varones continúan aumentando de peso y altura mientras el desarrollo de las adolescentes sigue más despacio (crecen solo 1- 2 pulgadas después de su primer periodo menstrual.), la orientación sexual es más clara, tienen conflictos internos frecuentemente hacia aquellos que no son heterosexuales, desarrollan ideales y selección de buen ejemplos, evidencia de conciencia más constante mejor capacidad de crear metas, interés en razonamiento moral.

## **ADOLESCENCIA TARDÍA:**

Abarca desde los 17 hasta los 18 años de edad.

Durante esta etapa la mayoría de las adolescentes se han desarrollado completamente mientras que los varones siguen aumentando de peso, altura, músculos y bellos del cuerpo, tienen preocupación por relaciones serias, perspicacia útil, tienen enfoque en la dignidad personal y el autoestima, tienen habilidad de formar metas y acabar lo que empiezan, aceptación de instituciones sociales y tradiciones culturales, autorregulación del autoestima, poseen costumbres de trabajo más definidas, alto nivel de preocupaciones sobre el futuro y pensamientos sobre su propio papel en la vida.

La **adolescencia** es un momento de la escala de la vida que forma los valores y decide fortalezas sociales, psicológicas y sexuales, incluso es el momento de definir proyectos de vida y crear sus propias bases para el desarrollo individual y de la sociedad.

Durante esta etapa se necesita consumir alimentos ricos en hierro, zinc, proteínas y calcio.

En esta etapa pueden presentarse enfermedades como anorexia nerviosa, bulimia nerviosa y obesidad, estas pueden prevenirse teniendo una alimentación adecuada y sobre todo brindando un ambiente familiar lleno de apoyo y confianza, se debe incluir en la dieta alimentos llenos de los nutrientes necesarios que el adolescente necesita.

## Historia Clínica

Fecha: 05-07-2002

Nombre: Griselda Predelina Cruz Torres

Edad: 17 Años Sexo: F Edo. Civil:        Soltera Lugar Donde Vive: Chicomuselo, Chiapas

Teléfono Celular: 9631121824 Ocupación: Estudiante Actividad Física: Ninguna

### Enfermedades Heredofamiliares

Diabetes: Negada

Hipertensión: Negada

### Antecedentes Personales Patológicos

Alergias Alimentarias: Negada

Padecimientos Crónicos: Negada

### Exploración Clínica

Presión Arterial 100/60 MmHg Frecuencia Respiratoria 18 rpm

Temperatura 37.2 °C Frecuencia Cardíaca 77 lpm

### Medidas Antropométricas

Peso Actual: 55 Kg Peso Ideal: 50.162 Kg Peso Máximo: 54.72 Kg Talla: 1.51 Mts  
C.C: 81 Cm IMC: 24.1 Dx: Peso Normal

### Antecedentes Dietéticos

#### Horario Y Lugar Donde Consume Sus Alimentos

Horario	Lugar
Desayuno: <u>8:00 Am</u>	<u>Casa</u>
Comida: <u>3:00 Pm</u>	<u>Casa</u>
Cena: <u>7:00</u>	<u>Casa</u>

#### Frecuencia Alimentaría:

Res: 1/7, Pollo 1/7, Cerdo 2/7, Pescado 1/7, Huevo 6/7, Queso 7/7, Leche 5/7, Yogurt 3/7, Tortilla 7/7, Papa 2/7, Pastas 2/7, Arroz 2/7, Avena 4/7, Pan Dulce 1/7, Galletas 2/7, Frutas 1/7, Verduras 4/7, Frijoles 4/7, Aceite 7/7, Azúcar 5/7, Miel 0/7, Gelatinas 0/7, Frituras 1/7, Refrescos Embotellados 7/7, Postres 2/7, Harinas (Pizza, Hog, Dog, Hamburguesas, Hot Cakes) 2/7

## CALCULO DE CALORÍAS

### TASA METABÓLICA BASAL

Fórmula:  $655 + (9.56 \times \text{Peso}) + (1.85 \times \text{Talla}) - (4.68 \times \text{Edad})$

$$655 + (9.56 \times 55) + (1.85 \times 151) - (4.68 \times 17) = \underline{1380.59}$$

TMB

### ACTIVIDAD FISICA

LIGERO= 12% = 0.12 Fórmula: TMB X AF

$$1820 \times 0.12 = \underline{218.50}$$

### ETA

Fórmula: TMB X ETA

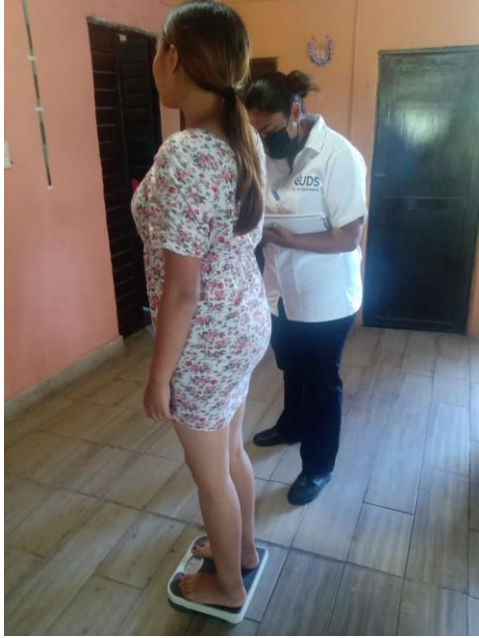
$$1820.88 \times 0.10 = \underline{182.08}$$

**Kcal diarias = 1781.17 Kcal al día**

## **RECOMENDACIONES NUTRICIONALES**

1. Mantener una dieta balanceada con los alimentos del plato del buen comer
2. Disminuir el consumo de refrescos y bebidas endulzadas
3. Beber por lo menos 2 litros de agua al día
4. Consumir 1 fruta al día como colación
5. Evitar el consumo excesivo de sal
6. Realizar por lo menos 20 min de actividad física
7. Consumir la cantidad adecuada de alimentos
8. Evitar consumir comida chatarra (sabritas, dulces, chocolates)
9. Evitar el consumo excesivo de alimentos grasosos
10. Disminuir el consumo de productos lácteos





## Adulto

La adultez temprana es el período que viene después de la adolescencia y antes de la adultez intermedia, comprendiendo entre los 18 y 40 años más o menos. Es un periodo en el que gozamos de buena salud, plena independencia y mayor autonomía para explorar el mundo que nos rodea.

Esta es la etapa en que finalizan los procesos de crecimiento corporal, físico e intelectual, alcanzando la plenitud de sus capacidades físicas hacia los 25-30 años, con gran agilidad, fuerza y resistencia.

Esta etapa se caracteriza por una serie de aspectos físicos, psicológicos, cognitivos y comportamentales que a continuación vamos a explorar, además de comprender la importancia de cuidar nuestra salud física y mental en este período para evitar presentar problemas de salud más adelante. Hacia la etapa final de esta etapa especialmente entre los 35 y 40 años el cuerpo comienza a envejecer lentamente. Al principio los cambios serán sutiles, poco perceptibles, pero cuanto más nos acercamos a la adultez intermedia, se notarán cada vez más. Por ejemplo, se van perdiendo las energías, la visión empeora, el pelo comienza a caerse y al sistema inmunitario le cuesta más protegernos de ciertas enfermedades. Hacia el final de esta etapa también se comienza a perder un poco de densidad ósea y masa muscular, y resulta más fácil acumular grasa corporal. La mayor parte del debilitamiento ocurre en la espalda y en los músculos de las piernas; un poquito menos en los músculos de los brazos. La destreza manual es más eficiente en los adultos jóvenes; la agilidad de los dedos y los movimientos de las manos empiezan a disminuir después de la mitad de los 30 años. El adulto necesita tener una alimentación sana y variada para lograr un buen estado de salud, que le permita desempeñarse con energía en sus actividades diarias, de estudio y trabajo, lograr mantener un peso saludable y evitar el desarrollo de enfermedades crónicas, relacionadas a la mala alimentación. El objetivo de una adecuada alimentación en la persona adulta mayor, es mantener un óptimo estado de salud, que permita cubrir las necesidades nutricionales para evitar deficiencias, mantener el adecuado peso corporal, retardar la ocurrencia o progresión de enfermedades relacionadas con nutrición y evitar la ingesta excesiva de algunos nutrientes. Los alimentos más importantes de esta etapa es Todos los grupos de alimentos: cereales, leguminosas y verduras harinosas, frutas y vegetales, proteínas y grasas saludables. Incluir vegetales de color verde y acompañar las comidas de frescos de frutas naturales como mora, cas, limón, naranja. El adulto debe consumir un total de 2200 kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos.

**Historia clínica**

Fecha:8/06/22

NOMBRE: Gloria López CruzEDAD: 35 SEXO: M EDO CIVIL: Casada LUGAR DONDE VIVE: Nuevo AmatenangoTELEFONO: 963141658 OCUPACION: Ama de casa ACTIVIDAD FISICA:**Enfermedades heredofamiliares**DIABETES: NegadoHIPERTENSION: Negado**Antecedentes Personales Patológicos**Alergias alimentarias: negadaPadecimientos crónicos: negadas**Exploración física**PRESION ARTERIAL: 100/60 mmHg FRECUENCIA RESPIRATORIA: 18 RPMTEMPERATURA: 36.5°C FRECUENCIA CARDIACA: 58 lpm**Medidas antropométricas**PESO ACTUAL: 53 PESO IDEAL: 50.4 TALLA: 1.45 C.C: 75 IMC: 25.2DX: Normal**Antecedentes dietéticos****Horarios y lugar donde come sus alimentos**

HORARIO LUGAR

Desayuno: 8:00 en casaComida: 3:00 en casa

Cena:

**Frecuencia alimentaria:**

Res 1/7, pollo1/7, cerdo1/7, pescado 0/7, huevo5/7, queso3/7, leche2/7, yogurt2/7, tortilla7/7, papa2/7, pastas0/7, arroz0/7, Avena1/7, pan dulce 0/7, galletas0/7, frutas3/7, verduras5/7, frijoles7/7, aceite2/7, azucar7/7, miel0/7, Gelatinas0/7, frituras1/7, refrescos enbotellados0/7, postres0/7, harinas (pizza, hog dog, hamburguesas, hot cakes)0/7

## CALCULO DE CALORIAS

### TASA METABOLICA BASAL

Formula:  $655+(9.56*\text{peso}) + (1.85*\text{talla}) - (4.68*\text{edad})$

$$665 + (9.56*53) + (1.85 * 1.45) - (4.68 * 35) = 1000.58 \text{ TMB}$$

### ACTIVIDAD FISICA

LIGERO=12%=0.12    FORMULA: TMB x AF

$$1000.58 \times 0.12 = 120.06$$

### ETA

Formula: TMB x ETA

$$1000.58 \times 0.10 = 100.05$$

**Kcal Diarias: 1230.27**



## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Tener una buena alimentación
2. Disminuir el consumo de sal
3. Disminuir el consumo de azúcar
4. Beber mucha agua
5. Consumir frutas 1 de cada
6. Realizar ejercicio
7. Evitar el consumo de refrescos embotellados
8. Evitar consumir mucha grasa
9. Mantener una buena higiene en los alimentos
10. Evitar consumir alcohol
11. Consumir frutas y verduras

## **Conclusión**

En las diferentes etapas de la vida las personas experimentamos diferentes cambios, tanto en el cuerpo como en la vida, por ello debemos de comenzar a pensar en la manera en que nos alimentamos, si realmente consumimos los nutrientes que necesitamos al día. Por ello necesitamos empezar a consumir alimentos que realmente aporten lo necesario a nuestro cuerpo y no consumir alimentos que lo perjudiquen.

Algo que también es tema de preocupación hoy en día son las enfermedades que se podrían llegar a padecer en cada etapa, desde la desnutrición hasta la obesidad, igualmente la diabetes, hipertensión y trastornos alimenticios. Cada una de esas enfermedades pueden prevenirse o mejorar llevando una dieta nutritiva, balanceada y adecuada a nuestra edad, incluyendo todos los alimentos en combinación a plato del buen comer.

Para tener una mejor salud debemos de tener una mejor alimentación.

## Bibliografía

- Nutrición clínica ( antología UDS)
- <https://portalacademico.cch.unam.mx/>
- <https://actforyouth.net/>