

Primer caso, mujer embarazada

Paciente embarazada de 25 años de edad que presenta un peso gestacional de 75 kg y una talla de 140 cm. La paciente refiere que ha tenido muchos antojos durante el primer trimestre, así mismo menciona que ha tenido problemas de retención de líquidos. La paciente se encuentre culminando el segundo trimestre por lo que se refiere a consulta externa para que el médico le de sus recomendaciones nutricionales.

DATOS ESPECÍFICOS

1. **IMC: PESO/TALLA²=**
 $75/1.96 = 38.2653 \text{ kg/m}^2$ (OBESIDAD TIPO II)
2. **PESO AJUSTADO:**
 $18.5 \text{ kg/m}^2 \times 1.96 = 36.26 \text{ kg/m}^2$
3. **PESO MAXIMO:**
 $24.9 \text{ kg/m}^2 \times 1.96 = 48.804 \text{ kg/m}^2$
4. **PESO IDEAL:**
 $21.5 \text{ kg/m}^2 \times 1.96 = 42.14 \text{ kg/m}^2$
5. **PESO SALUDABLE: P.I + KG:**
 $42.14 \text{ kg/m}^2 + 6.2 \text{ kg} = 48.34 \text{ m}^2$
 $\text{IMC: } 48.34 \text{ kg/m}^2 / 1.96 = 24.6 \text{ kg/m}^2$
6. **PESO META:**
 $75 \text{ kg} \times 95\% = 71.25 \text{ kg} = 3.75 \text{ IMC: } 36.3520 \text{ kg}$
PESO META 2: 67.5 kg IMC: 34.4387
PESO META 3: 63:75 kg IMC: 32.5255 kg
PESO META 4: 60 kg IMC: 30.6122 kg
PESO META 5: 56.25 kg IMC: 28.6989 kg
PESO META 6: 52. 5kg IMC: 26.7857 kg
PESO META 7: 48.75 kg IMC: 24.8724 kg
7. **GEB:**
 $655.1 + (9,463 \times \text{peso}) + (1.8 \times \text{estatura}) - (4.6756 \times \text{edad}):$
 $655.1 + (9,463 \times 75 \text{ kg}) + (1.8 \times 140) - (4.6756 \times 25)$
 $655.1 + (709.725) + (2529) - (116.89) =$
 $1,616.825 - 116.89 = 1,499.935$

- **PESO: 75 KG**
- **TALLA: 140CM**
- **EDAD: 25 AÑOS**
- **IMC: 38.2653**
- **TALLA²: 1.96**

8. $\text{ETA } 10\% = \text{GEB} \times .10 = 149.9935$

9. $\text{AF: GEB} \times 12\% = 179.9922$

10. $\text{GET: GEB} + \text{AF} + \text{ETA} =$

$1,499.935 + 179.9922 + 1499.35 = 1,829.9207$

11. **DISTRIBUCION IDEAL:**

- **CH: 55-60% 59 %**

$\text{GEB} \times 59\% = 1,829.9207 \times .59 = 1,079.6532 / 4 = 270$

- **LIP: 25- 30% 28%**

$\text{GEB} \times 28\% = 1,829.9207 \times .28 = 512.3777 / 9 = 57$

- **PROT: 10-15% 13 %**

$\text{GEB} \times 13\% = 1,829.9207 \times .13 = 237.8896 / 4 = 59$

GRUPOS EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPOS	ENERGIA	PROTEINAS 59	LIPIDOS 57	CARBOHIDRATOS 270	CANTIDADES			
Verduras 4-6		25	2	8	0	4	16	4	
FRUTAS 4-6		60	0	0	0	15	90	6	
CEREALES Y TUBERCULOS 9	SIN GRASA	70	2	6	0	0	15	45	3
	CON GRASA	115	2	6	5	15	15	45	3
LEGUMINOSAS 2		120	8	16	1	2	20	40	2
ORIGEN ANIMAL 2-4	Muy bajo aporte de grasas	40	7	0	1	0	0	0	0
	Bajo aporte	55	7	0	3	0	0	0	0
	Moderado aporte	75	7	14	5	10	0	0	2
	Alto aporte	100	7	0	8	0	0	0	0
LECHE 1-2	Descremado	95	9	0	2	0	12	0	0
	Semidescremado	110	9	0	4	0	12	0	0
	Entera	150	9	9	8	8	12	12	1
	Con azúcar	200	8	0	5	0	30	0	0
ACEITES Y GRASAS 8	Sin proteína	45	0	0	5	10	0	0	2
	Con proteína	70	3	0	5	0	3	0	0
AZUCARES 2	Sin grasa	40	0	0	0	0	10	0	0
	Con grasa	85	0	0	5	10	10	20	2

Menu

Lo de 1 día	D	C.1	COMIDA	C.2	CENA	TOTAL
Verduras			3	1		4
Frutas	2	2	1	2	1	6
Cereales y tubérculos	2	2			2	6
Leguminosas			2			2
Origen animal	1		1			2
Leche	1					1
Aceites y grasas		1	1			2
Azucares		1			1	2

Menu de un día:

1. DESAYUNO: Waffles con fresas y plátano con leche o yogurt

- Plátano ½ taza
- Fresa rebanadas 1 taza
- Huevos 1 pieza
- Waffles 2 pieza
- Yogurt o leche entera 1 taza

2. COLACIÓN 1: Bolw de frutos

- Pasitas 10 piezas
- Fruta picada, (manzana, melón) ½ taza
- Pay de queso 1 rebanada
- Granola con avena y miel 3 cucharadas
- Coco rayado
- Jarabe de coco 3 cucharaditas

3. COMIDA: Lentejas chilenas

- Zanahoria picada
- Pimiento rojo crudo
- Jugo de (naranja, mango, limón) ½ con endulzante
- Lentejas
- Costillitas de cerdo: 51 g
- Aceite

4. COLACIÓN 2: (frutas de antojo)

- Kiwi
- Jícama picada

5. CENA: Barritas rellenas de zarzamora

- Zarzamora en almíbar
- Barritas de granola con nuez y pasas
- Jarabe dulce