



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Licenciatura en Medicina Humana

Tema: Caso clínico

Nombre de alumno: Karen Paulina López Gómez

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez

Guillen

Materia: Nutrición

Grado: 3ro Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de noviembre de 2022.

DISTRIBUCIÓN

CASO CLÍNICO 1

GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNOS	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
Verduras:2	1		1		
Frutas:4	1	1		2	
CYT:6	2		2		2
Leguminosas:1			1		
AOA:3	1		2		
Leche:2	1	1/2			1/2
AyG:4	1	1	2		1
Azúcares:1	1/2			1/2	

DIETA POR DÍA

Desayuno: Calabaza con huevo

-Calabacita alargada cruda 1 pieza

-Jugo de naranja natural ½ de taza

-Tortilla de maíz blanco 2 piezas

-Frijoles refritos, caseros o enlatados 1/3 de taza

-Huevo revuelto 60 g

-Leche descremada 1 taza

-Aceite de olivo 1 cucharadita

-Chocolate en polvo sin azúcares 3 cucharaditas

Comida: Chuletas fritas

-Coliflor cocida 1 taza

-Tortilla de maíz blanco 2 piezas

- Frijoles refritos, caseros o enlatados 1/3 de taza

-chuleta de carnero 80 g

-Aceite de olivo 1 cucharadita

Colación: Manzana con yoghur

-Manzana roja 1 pieza

-Yoghur bajo en grasa 1/3 taza

-Coco deshidratado 6 g

Colación 2: Guayabas

-3 guayabas

-Gomitas 4 piezas

Cena: Pan con lechera

-Pan bagel dulce 2/3 de pieza

-Leche descremada ½ taza

-Leche condensada 2 cucharaditas

Guía de alimentación complementaria (caso 1)

- Aumentar las necesidades proteicas en 25%
- Aumentar consumo de hierro, cobre, zinc y vitamina B
- Cantidad de vitamina D 10µg
- Vitamina E: 15 mg
- Vitamina k al 75 a 90 µg

CASO CLÍNICO 2

GRUPO DE ALIMENTOS	DESAYUNOS	COLACIÓN	COMIDA	COLACIÓN	CENA
Verduras:2	1		1		
Frutas:4	1	2		2	
CYT:6	2		2		2
Leguminosas:1			1		
AOA:3	1		2		1
Leche:2	1				
AyG:4	2		2		
Azúcares:1	1				

Desayuno: Calabaza con huevo

- Calabacita alargada cruda 1 pieza
- Jugo de naranja natural ½ de taza
- Tortilla de maíz blanco 2 piezas
- Frijoles enteros ½ taza
- Huevo revuelto 60 g
- Leche descremada 1 taza
- Aceite de olivo 2 cucharadita
- Chocolate en polvo sin azúcares 3 cucharaditas

Colación 1:Cockel de frutas

- Cocktel de frutas 1 taza

Colación 2: Guayabas

- 3 guayabas
- Frambuesa 1 taza

Comida: Chuletas fritas

- Colifor cocida 1 taza
- Tortilla de maíz blanco 2 piezas
- Frijoles refritos, caseros o enlatados 1/3 de taza
- Alon de pollo con piel cocido 2 piezas
- Aceite de olivo 2 cucharadita

Cena: Pan con lechera

- Pan bagel dulce 2/3 de pieza
- Cocoa en polvo sin azúcar 6 piezas
- Leche condensada 2 cucharaditas

Guía de alimentación complementaria (caso 2)

- Tratar de limitar los carbohidratos que tienen azúcares agregados o granos refinados, como el pan blanco y el arroz blanco. En lugar de ellos consume los carbohidratos de las frutas, verduras, granos enteros, leguminosas y leche descremada o baja en grasa.