

# Nutrición

## Caso 1

PACIENTE EMBARAZADA DE 32 AÑOS DE EDAD QUE PRESENTA UN PESO GESTACIONAL DE 72 KG Y UNA TALLA DE 158 CM. LA PACIENTE REFIERE QUE A TENIDO MUCHOS ANTOJOS DURANTE EL PRIMER TRIMESTRE, ASI MISMO MENCIONA QUE HA TENIDO PROBLEMAS DE RETENCION DE LIQUIDOS. LA PACIENTE SE ENCUENTRE CULMINANDO EL SEGUNDO TRIMESTRE POR LO QUE SE REFIERE A CONSULTA EXTERNA PARA QUE EL MEDICIO LE DE SUS RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

IMC: 30 kg/m

p. ajustado: 44.4 kg

p. máximo: 59.7 kg

p. ideal: 52.5 kg + 12 kg por el embarazo

p. saludable:  $51.6 + 7.5 = 59.1$  kg

meta1: 68.5      meta 4: 57.7

Meta 2: 64.9      meta 5: 54.1

Meta 3: 61.3      meta 6: 50.5

Geb:  $655 + (9.5 \times 52.5) + (140 \text{ cm} + 1.84) - (4.6 \times 25 \text{ años}) = 1180.59 \text{ kcal}$

Eta:  $1180.59 \times .10 = 118.05$

Af:  $1180.59 \times .10 = 118.05$

Get: 1416.69 kcal

HC 55 – 60%:  $55: 1416.69 \text{ KCAL} = 779.17/4 = 194.7$

LIP 25 - 30%  $30: 1416.69 \text{ KCAL} = 425.00/9 = 55$

PROT 10 - 15%  $15: 1416.69 \text{ KCAL} = 212.5/4 = 53.1$

		PORCION	E	P	L	HC	
V			3	75	6	0	12
F			2	120	0	0	30
CYT	SA		2	150	4	0	30
	CA		4	460	8	20	60
L			1	120	8	1	20
	MBAG			0	0	0	0
AOA	BAG			0	0	0	0
	MAG			0	0	0	0
	AAG		2	200	14	16	0
L	SEMI			0	0	0	0
	DESLACT		2	220	18	8	24
	ENT			0	0	0	0
	AZU			0	0	0	0
AgG	SP			0	0	0	0
	CP			0	0	0	0
AZU	SG		1	40	0	0	10
	CA		1	85	0	5	10
SUBTOTAL				1470	58	50	196
TOTAL				1416.69	53.1	55	194.7

# PLAN ALIMENTICIO

## **Desayuno**

Vaso de leche semidescremada con cacao

2 rebanadas de pan integral con crema de cacahuate, 1 plátano en rebanadas y fresas en rebanadas

## **Colación**

Yogurt griego con frutas de su preferencia acompañada con granola o amaranto sin endulzante

## **Comida**

Pollo a la plancha sazonado con sal y pimienta acompañado con verduras hervidas

1 vaso de agua de Jamaica natural sin dulces

## **Colación**

Frutas secas

## **Cena**

Salmon a la plancha, acompañado de verduras y dos tostadas de maíz natural

Con un vaso de Jamaica

## 2do caso clínico

ADULTO MAYO DE 68 AÑOS DE EDAD QUE PRESENTA UN PESO DE 57 KG Y UNA TALLA DE 172 CM, NO PRESENTA NINGUN PROCESO PATOLOGICO DE GRAVEDAD MAS QUE DIABETES CON UNA GLICEMIA DE 250 MG/DL Y PRESENTA EDENTULISMO.

IMC: 19.6

p. ajustado: 53.67 kg

p. máximo: 72.2 kg

p. ideal: 66.7 kg

p. saludable:  $66.7 + 4.7 = 71.4$  kg

meta1: 60.3

meta2: 63.6

meta 3: 66.9

Geb:  $664 + (13 \times 66.9) + (172 \text{ cm} \times 5) - (6.7 \times 68 \text{ años}) = 1938.1 \text{ kcal}$

Eta:  $1938.1 \times .10 = 193.81$

Af:  $1938.1 \times .10 = 193.81$

Get: 2325.7 kcal

HC 55 – 60%:  $60 \times 2325.7 \text{ KCAL} = 1395.4/4 = 348.8$

LIP 25 - 30% 25:  $2325.7 \text{ KCAL} = 581.4/9 = 64.6$

PROT 10 - 15% 15:  $2325.7 \text{ KCAL} = 348.8 /4 = 87.2$

		PORCION	E	P	L	HC	
V			6	150	12	0	24
F			6	360	0	0	90
CYT	SA		1	75	2	0	15
	CA		2	230	4	10	30
L			2	240	16	2	40
	MBAG		1	40	7	1	0
AOA	BAG		2	110	14	6	0
	MAG			0	0	0	0
	AAG		1	100	7	8	0
L	SEMI			0	0	0	0
	DESLACT			0	0	0	0
	ENT			0	0	0	0
	AZU		2	400	18	10	60
AgG	SP		2	90	0	10	0
	CP		5	350	15	25	15
AZU	SG		2	80	0	0	20
	CA			0	0	0	0
SUBTOTAL				2225	95	72	294
TOTAL				2325	87	65	348

# PLAN ALIMENTICIO

## Desayuno

### Burritos

- Spray para cocinar
- 2 cucharadas de cebolla picada
- ½ cucharada de chiles verdes
- 1 cucharada de queso sin grasa
- 2 huevos
- 1 tortilla de harina , calentada
- Pizca de pimienta
- Pizca de salsa picante (opcional)
- Acompañado de té verde

### Colación

#### Verduras al vapor

- (1/2 en cubos chayote, ejotes, calabacita,)
- 1 vaso de agua

### Comida

½ tasa de frijol guisado

Con ensalada verde

1 tortilla

Agua de Jamaica

### Colación

- 1 yogur natural desnatado (125ml)
- Con ciruelas pasas

### Cena

Pechuga de pavo con calabacitas

2 torillas

Agua de Jamaica