



**Nombre del alumno: Joshua Daniel  
Mazariegos Pérez**

**Nombre del profesor: Lic. Daniela  
Montserrat Méndez Guillen**

**Nombre del trabajo: casos clínicos**

**Materia: Nutrición**

**Grado: 3°**

**Grupo: C**

Comitán de Domínguez Chiapas a 19 de noviembre de 2022.

### Caso 1.

Paciente de 1.58m y un peso de 72kg, con una edad de 32 años, se encuentra culminando el segundo trimestre por lo que se refiere a consulta externa para que el medico le de sus recomendaciones nutricionales.

- $IMC = \frac{\text{peso}}{\text{talla}^2} = \frac{72\text{kg}}{1.58\text{cm}^2} = \frac{72\text{kg}}{2.49\text{cm}^2} = 28.91 \text{ kg/m}^2$
- **Dx de nutrición:** la paciente se encuentra en un **sobrepeso tipos 2**, es en base al índice de masa corporal
- **Calcular peso ajustado, peso máximo, peso ideal y peso saludable:**
  - ✓ **Peso ajustado**=  $(18.5 \text{ kg/m}^2)(\text{talla}^2) = (18.5\text{kg/m}^2)(1.58^2) = (18.5 \text{ kg/m}^2)(2.49\text{m}^2) = 46.06 \text{ kg}$
  - ✓ **Peso máximo**=  $(24.9 \text{ kg/m}^2)(\text{talla}^2) = (24.9 \text{ kg/m}^2)(1.58 \text{ m}^2) = (24.9 \text{ kg/m}^2)(2.49 \text{ m}^2) = 62 \text{ kg}$
  - ✓ **Peso ideal**=  $(21.5 \text{ kg/m}^2)(\text{talla}^2) = (21.5 \text{ kg/m}^2)(1.58 \text{ m}^2) = (21.5 \text{ kg/m}^2)(2.49\text{m}^2) = 53.53 \text{ kg}$
  - ✓ **Peso saludable**=  $Pi \pm (x \text{ Kg}) \text{ max. } 10\text{kg} = 53.53 \pm 9 = 62.53 \text{ kg}$
- **Calcular pesos metas:**
  - ✓ **Peso meta**=  $(\text{peso real}) (.95) = (72\text{kg}) (.95) = 68.4 \text{ kg}$
  - ✓ **Peso meta**=  $(\text{peso real} - 68.4\text{kg}) = (72\text{kg} - 68.4\text{kg}) = 3.6$   
**Peso meta 1**=  $(\text{peso real} - 3.6) = (72\text{kg} - 3.6) = 68.4 \text{ kg}$  **Peso meta 2**=  $(PM - 3.6) = (68.4 - 3.6) = 64.8 \text{ kg}$   
**En este caso se debe llagar al peso ideal que es de 53.53 de la mujer, pero como esta embarazada hay que recordar que se gana 12kg en el embarazo, y por ello el peso ideal se le aumenta 12 kg, ya que si bajamos mas de peso a esta mujer el feto puede tener complicaciones.**
- **GEB Y GET:**  
**GET= GEB+AF+ETA+EF**
  - ✓ **GEB**=  $655.0955 + (9.5634 \times PM1) + (1.8449 \times \text{estatura cm}) - (4.6756 \times \text{edad}) =$
  - ✓ **GEB**=  $655.0955 + (9.5634 \times 68.4\text{kg}) + (1.8449 \times 158\text{cm}) - (4.6756 \times 32\text{años}) =$
  - ✓ **GEB**=  $655.0955 + 654.136 + 291.494 - 149.619 = 1451.1106 \text{ kcal}$
  
  - ✓ **ETA 10%**=  $GEB \times .10 = 1451.1106 \text{ kcal} \times .10 = 145.1110$
  - ✓ **AF 10%**=  $GEB \times .10 = 1451.1106 \text{ kcal} \times .10 = 145.1110$
  - ✓ **GET**=  $GEB + AF + ETA = 1451.1106 \text{ kcal} + 145.1110 + 145.1110 = 1741.3326 \text{ kcal}$
- **Distribución ideal:**
  - ✓ **HC**=  $55-60\% = 58 = \div 4$
  - ✓ **LIP**=  $25-30\% = 27 = \div 9$
  - ✓ **PROT**=  $10-15\% = 15 = \div 4$
  
  - ✓ **HC**=  $58\% = GET \times .58 = 1741.3326 \text{ kcal} \times .58 = 1,009.972/4 = 252.493$
  - ✓ **LIP**=  $27\% = GET \times .27 = 1741.3326 \text{ kcal} \times .27 = 470.159/9 = 52.239$
  - ✓ **PROT**=  $15\% = GET \times .15 = 1741.3326 \text{ kcal} \times .15 = 261.199/4 = 65.299$

DATOS		E	1,741	P	65	L	52	CH	252	R
Verduras		25	100	2	8	0	0	4	16	4
Frutas		60	240	0	0	0	0	15	60	4
C y T	SG	70	140	2	4	0	0	15	30	2
	CG	115	345	2	6	5	15	15	45	3
Leg		120	240	8	16	1	2	20	40	2
AOA	MBAG	40	80	7	14	1	2	0	0	2
	BAG	55		7		3		0		
	MAG	75		7		5		0		
	AAG	100		7		8		0		
Lácteos	DESLACT	95		9		2		12		
	SEMIDESL.	110		9		4		12		
	ENTERA	150	150	9	9	8	8	12	12	1
	C/AZ	200	200	8	8	5	5	30	30	1
A y G	SPT	45	180	0	0	5	20	0	0	4
	CPT	70		3		5		3		
Azucares	SG	40	80	0	0	0	0	10	20	2
	CG	85		0		5		10		
TOTAL			1755		65		52		253	

### Menú de mujer embarazada.

- **Desayuno: ANGEL LIGHT**  
Entrada: 1 taza de fruta picada con 3 cucharadas de granola con almendras con 1 vaso de yogurt Lala vive con fibra.  
Platillo fuerte: 1/3 de taza de atún con jitomate y cilantro picado y 20 g de jugo de frutas concentrado.
- **Colación 1: MESSIRVE**  
3/4 pieza de hot cake con 1 taza de fresas rebanadas y cubierta con 4 cucharadas de crema dulce (lechera)
- **Comida: FAJITAS CR7**  
30 g de fajitas de pollo sin piel con 25 g de totopos de maíz, al lado 1 taza de pepinos con cascara y 1/3 de taza de frijoles caseros y por último 2 cucharadas de guacamole.
- **Colación 2: ENSALADA LIGERA**  
Ensalada de frutas con 3 tazas de lechuga, con 1 taza de frutas picadas y 3 cucharadas de aderezo de su preferencia. De guarnición una barra de granola.
- **Cena: CEREAL CBUM**  
1/3 de taza de cereal de almendras y pasas, con ½ taza de manzana picada, y agregar ¾ taza de yogurt de fruta, y enzima del cereal 2 cucharadas de miel.

## Caso 2

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.

- $IMC = \frac{PESO (KG)}{TALLA^2} = \frac{57 Kg}{1.72m^2} = \frac{57 Kg}{2.95M} = 19.32$
- **Diagnostico de salud**= en este caso el paciente cuenta con Índice de Masa Corporal de 19.32 por eso se le considera que se encuentra en **bajo peso**.
- **Calcular peso ajustado, peso máximo, peso ideal y peso saludable:**
  - **Peso ajustado**=  $(18.5 kg^2)(talla^2) = (18.5 kg/m^2)(1.72m^2) = (18.5kg/m^2)(2.95m) = 54.57kg$
  - **Peso máximo**=  $(24.9kg/m^2)(talla^2) = (24.9kg^2)(1.72m^2) = (24.9kg/m^2)(2.95m) = 73.45kg$
  - **Peso ideal**=  $(23kg/m^2)(talla^2) = (23kg/m^2)(1.72m^2) = (23kg/m^2)(2.95m) = 67.85kg$
  - **Peso saludable**=  $Pi \pm (x kg) \max. 10kg = 67.85 \pm 5 = 72.85 kg$
- **Pesos metas**
  - **Peso meta**= (peso real) (.95) = (57kg) (.95) = **54.15kg**
  - **Peso meta**= (57kg-54.15kg) = **2.85**  
PM1= 57kg+2.85= **59.85kg**    PM2= 59.85kg+2.85= **62.7kg**    PM3= 62.7kg+2.85= **65.55kg**  
PM4= 65.55kg+2.85= **68.4kg**
- **GET Y GEB**
  - GET= GEB+AF+EF+ETA
  - GEB=  $66.473+(13.7516*PM1) + (5.0033*estatura cm) - (6.775*edad) =$
  - GEB=  $66.473+(13.7516*59.85kg) + (5.0033*172) - (6.775*68) =$
  - GEB=  $66.473 + 823.033 + 860.567 - 460.7 = 1,289.373 kcal$
  
  - **ETA 10%**=  $GEB * .10 = 1,289.373 * .10 = 128.9373$
  - **AF 10%**=  $GEB * .10 = 1,289.373 * .10 = 128.9373$
  - **GET**=  $GEB + AF + ETA = 1,289.373 + 128.9373 + 128.9373 = 1,547.2476 kcal$
- **Distribución ideal**
  - **HC**= 55-60%= 56%= ÷ 4
  - **LIP**= 25-30%= 29%= ÷ 9
  - **PROT**= 10-15%= 15%= ÷ 4
  
  - **HC 56%**=  $GET * .56 = 1,547.2476 * .56 = 866.458 \div 4 = 216.614$
  - **LIP 29%**=  $GET * .29 = 1,547.2476 * .29 = 448.701 \div 9 = 49.855$
  - **PROT 15%**=  $GET * .15 = 1,547.2476 * .15 = 232.087 \div 4 = 58.021$

DATOS		E	1547	P	58	L	50	CH	217	R
Verduras		25	100	2	8	0	0	4	16	4
Frutas		60	300	0	0	0	0	15	75	5
C y T	SG	70	280	2	8	0	0	15	60	4
	CG	115		2		5		15		
Leg		120	120	8	8	1	1	20	20	1
AOA	MBAG	40	40	7	7	1	1	0	0	1
	BAG	55	55	7	7	3	3	0	0	1
	MAG	75		7		5		0		
	AAG	100		7		8		0		
Lácteos	DESLACT	95	95	9	9	2	2	12	12	1
	SEMIDESL.	110	110	9	9	4	4	12	12	1
	ENTERA	150		9		8		12		
	C/AZ	200		8		5		30		
A y G	SPT	45	315	0	0	5	35	0	0	7
	CPT	70	70	3	3	5	5	3	3	1
Azucares	SG	40	80	0	0	0	0	10	20	2
	CG	85		0		5		10		
TOTAL			1565		59		51		218	

### Menú de adulto mayor diabético

- **Desayuno: emparedado mexo**  
Entrada: 1/2 mazana al vapor  
Comida fuerte: Rebanadas de pan blanco u integral de preferencia 2 rebanadas, con 2 rebanadas de jamos bajo en grasa. Con 120 g de jitomate (tomate), con un vaso de leche Lala Vive con fibra.
- **Colación: brócoli**  
1/2 taza de brócoli cocido con un jugo de naranja natural sin azúcar.
- **Comida: pechuga maya**  
30 g de pechuga de pollo son piel deshebrada, con 1 taza de frijol germinado cocido por su contenido en fibra, y ½ de espinaca cocida.
- **Colación: arroz mexicana**  
1/4 de taza de arroz cocido, con 1 taza de nopal cocido, con 2 piezas de tortilla de maíz.
- **Cena: chayotes chiapanecos**  
1/2 taza de chayote cocido picado, y 1/3 cereal de salvado de trigo con leche Lala extra calcio semidescremada.