

# CASO CLÍNICO NO.1 EMBARAZO

Paciente femenina de 24 años de edad, presenta un peso de 56 kg y una talla de 1.70 m, se encuentra en su 2º trimestre de embarazo lo paciente refiere que se encuentra muy cansada, fatigada, le falta por momentos oxígeno por lo que el médico la manda a realizar una citometría hemática y la paciente arroja los resultados que se encuentra con una anemia severa que la pone en riesgo a ella y al producto.

El médico refiere que debe acudir a un nutriólogo para que ayude a la paciente con dicho estado. La paciente refiere circunferencia de cintura de 50 cm, de cadera 78 cm y un fondo uterino de 90 cm. Así mismo la paciente refiere que su peso pre-concepción era de 43 kg.

## Diagnóstico de nutrición

Px = Femenina Edad = 24 años P<sub>pg</sub> = 43 kg P<sub>2 trimestre</sub> = 56 kg Talla = (1.70 m)<sup>2</sup> = 2.89 m<sup>2</sup>

$$IMC = \frac{P_{pg} (kg)}{(talla m)^2} = \frac{43 kg}{2.89 m^2} = 14.8788 \quad \text{bajo peso}$$

## Cálculo de pesos

### Peso ideal

$$P_I = (talla m)^2 (21.55 kg/m^2) = (2.89 m^2) (21.55 kg/m^2) = 62.2795 kg$$

### Peso calculable

$$P_S = P_I \pm 10 kg \quad IMC = 24.66 kg/m^2$$

$$P_S = 62.2795 + 8 kg = 70.2795 kg / 2.89 m^2 = 24.3181 kg/m^2$$

### Peso máximo

$$P_{máx} = (24.99 kg/m^2) (talla m)^2 = (24.99 kg/m^2) (2.89 m^2) = 72.2211 kg$$

### Peso mínimo

$$P_{mín} = (18.55 kg/m^2) (talla m)^2 = (18.55 kg/m^2) (2.89 m^2) = 53.6095 kg$$

## Pesos meta

$$P_{meta} = P_{real} + 5\%$$

$$P_{m1} = 56 \times 1.05 = 58.8 kg$$

$$P_{m2} = 58.8 kg \times 1.05 = 61.74 kg$$

$$P_{m3} = 61.74 kg \times 1.05 = 64.827 kg$$

GEB → Fórmula de Harris Benedict  
 $GEB = 665.09 + [9.563 \times P_{\text{peso}} (\text{kg})] + [1.89 \times \text{talla} (\text{cm})] + [4.676 \times \text{edad} (\text{años})]$   
 $GEB = 655.09 + 562.3044 + 312.8 + 112.224$   
 $GEB = 1417.9704 \text{ kcal}$

ETA →  $(GEB \times 10)$   
 $ETA = (1417.9704 \text{ kcal}) (\cdot 10) = 141.79704 \text{ kcal}$

AF →  $(GEB \times 10)$   
 $AF = (1417.9704 \text{ kcal}) (\cdot 10) = 141.79704 \text{ kcal}$

GET =  $GEB + ETA + AF$   
 $GET = 1417.9704 \text{ kcal} + 141.79704 \text{ kcal} + 141.79704 \text{ kcal}$   
 $GET = 1701.5644 \text{ kcal} + 350 \text{ kcal} = 2051.5644 \text{ kcal}$

HC =  $55-60\% = 0.6 \times 2051.5644 \text{ kcal} = 1230.9386 \text{ kcal} / 4 =$   
 $307.7346 \text{ gr}$

LIPO =  $25-30\% = 0.25 \times 2051.5644 \text{ kcal} = 512.8911 \text{ kcal} / 9 =$   
 $56.9879 \text{ gr}$

PROT =  $10-15\% = 0.15 \times 2051.5644 \text{ kcal} = 307.7346 / 4 =$   
 $76.9336 \text{ gr}$

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupo	Aporte nutrimental promedio									
		Porciones		Energía		Prot (g)		Lip (g)		Hid (g)	
Verduras		6	9	25	100	2	8	0	0	1	16
Frutas		6	6	60	360	0	0	0	0	15	90
Cereales y tuberculos	a. Sin grasa	11	5	70	350	2	10	0	0	15	75
	b. Con grasa		2	115	230	2	9	5	10	15	30
Leguminosas		2	2	120	240	8	16	1	2	20	40
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	2		40		7		1		0	
	b. Bajo aporte de grasa	0									
	c. Moderado aporte de grasa	4		55		7		3		0	
	d. Alto aporte de grasa	hasta 6	2	75	150	7	14	5	10	0	0
Leche	a. Descremada	2		95		9		2		12	
	b. Semidescremada			110		9		4		12	
	c. Entera		1	150	150	9	9	8	8	12	12
	d. Con azúcar		1	200	200	8	8	5	5	30	30
Aceites y grasas	a. Con proteína	0	2	45	90	0	0	5	10	0	0
	b. Sin proteína	0	2	70	140	3	6	5	10	3	16
Azucres	a. Sin grasa	2		40		0		0		10	
	b. Con grasa			85		0		5		10	
Alim. Libres en energía				0		0		0		0	
Bebidas alcoholicas				140		0		0		20	
Subtotal				2051.5619		76.9336		56.9879		307.7316	
Total				2010		75		55		299	

Grupo		Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Verduras		1	2	2		
Frutas		6	1	1	1	2
Cereales y tuberculos	a. Sin grasa	5	2	2		1
	b. Con grasa	2		1	1	
Leguminosas		2	1	1		
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte de grasa					
	Bajo aporte de grasa					
	Moderado aporte de grasa	2	1	1		
	Alto aporte de grasa					
Leche	a. Descremada					
	b. Semidescremada					
	a					
	c. Entera	1				1
Aceites y grasas	d. Con azúcar	1		1/2	1/2	
	a. Con proteína	2		1	1	
Azúcares	b. Sin proteína	2	1	1		
	a. Sin grasa					
	b. Con grasa					

Día 1

Desayuno

- 1 huevo • 1 cdita de aceite de oliva • 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada • 1 jitomate • 1 tortilla
- 1 1/2 taza de germen de alfalfa crudo • 1 reb pan tostado
- 1/2 taza de garbanzo cocido

Colación 1

- 3/8 taza de yoghurt de vainilla • 10 almendras • 1 manzana
- 3 cda de granola estándar

Comida

- 1 cdita de aceite de oliva • 30g carne molida extra magra cocida
- 1/3 taza frijol molido • 1 tortilla • 1/4 taza arroz cocido
- 1/2 calabacita redonda cruda • 1/4 taza de cebolla blanca rebanada
- 1/2 jitomate • 1/4 taza de chayote cocido picado • 1 vaso de agua
- 3/4 taza de piña picada

Colación 2

- 3/8 taza de yoghurt de vainilla • 3 cda de granola estándar
- 3 vez • 1 taza de mango picado

## Cena

- 1 taza de leche •  $\frac{1}{4}$  taza de pasta de maní
- $\frac{3}{4}$  taza de blueberries congeladas •  $\frac{1}{2}$  taza de arándanos frescos

## Día 2

### Desayuno

- 1 huevo • 1 cdita de aceite de oliva •  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja
- 1 reb de pan tostado • 1 tortilla •  $\frac{1}{2}$  taza de garbanos cocidos
- $\frac{1}{2}$  taza de chayote cocido picado •  $\frac{1}{4}$  taza de cebolla blanca reb
- $1\frac{1}{2}$  taza de germen de alfalfa cruda

### Colación 1

- $\frac{3}{8}$  taza de yoghurt de vainilla • 10 almendras
- 3 cda de granola estándar • 1 manzana

### Comida

- 1 cdita de aceite de oliva • 30g de carne deshebrada
- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla blanca rebanada • 1 jitomate • 1 taza de zanahoria
- $\frac{1}{3}$  taza de frijol molido • 1 tortilla •  $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido
- 1 vaso de agua

### Colación 2

- $\frac{3}{8}$  taza de yoghurt de vainilla • 3 nuez
- 3 cda de granola estándar • 1 taza de mango picado

## Cena

- 1 taza de leche •  $\frac{1}{2}$  taza de pasta de coditos
- 1 taza de fresas • 1 taza de fresa rebanada

## Día 3

### Desayuno

- 1 huevo • 1 cdita de aceite de oliva •  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja
- 1 reb de pan tostado • 1 tortilla •  $\frac{1}{2}$  taza de garbanos cocidos
- $\frac{1}{2}$  taza de germen de soja cocido • 1 calabacita redonda cruda
- $\frac{1}{4}$  taza de cebolla blanca rebanada

### Colación 1

- $\frac{3}{8}$  taza de yoghurt de vainilla • 6 almendras acarameladas
- 3 cda de granola estándar •  $\frac{1}{2}$  pera

### Comida

- 1 cdita de aceite de oliva • Costillas de cerdo •  $\frac{1}{2}$  jitomate
- $\frac{1}{4}$  taza de brócoli cocido • 1 taza de espinaca cruda • 1 tortilla
- $\frac{1}{2}$  taza de pepino con cáscara rebanado • 50g de tamarindo
- 1 vaso de agua •  $\frac{1}{3}$  taza de frijol molido •  $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido

### Colación 2

- $\frac{3}{8}$  taza de yoghurt de vainilla • 9 avellanas
- 3 cda de granola estándar • 18 uvas



### Cena

- 1 taza de leche •  $\frac{1}{4}$  taza de pasta de estrellitas
- $\frac{1}{4}$  taza de fresa rebanada •  $1\frac{1}{2}$  uvas

### Día 4

#### Desayuno

- 1 huevo • 1 cdita de aceite de oliva •  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja
- 1 reb de pan tostado • 1 tortilla •  $\frac{1}{2}$  taza de garbanzo cocido
- $\frac{1}{2}$  taza de ejotes cocidos picados •  $\frac{1}{4}$  taza de germen de lenteja
- $\frac{1}{4}$  taza de germen de lenteja

#### Colación 1

- $\frac{3}{8}$  taza de yoghurt de vainilla • 1 cdita de avellana picada
- 3 cda de granola estándar • 18 uvas

#### Comida

- 1 cdita de aceite de oliva •  $\frac{1}{3}$  taza de frijol molido • 1 tortilla
- $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido •  $\frac{1}{3}$  de muslo de pollo con piel cocido con hueso
- 1 jitomate •  $\frac{1}{2}$  taza de cebolla blanca rebanada
- 1 vaso de agua • 1 taza de luna picada

#### Colación 2

- $\frac{3}{8}$  taza de yoghurt de vainilla • 10 g de nuez picada
- 3 cda de granola estándar • 1 taza de uva verde

### Cena

- 1 taza de leche • 1 taza de melón picado
- $\frac{1}{4}$  taza de pasta de mariposas •  $\frac{1}{2}$  pera

### Día 5

#### Desayuno

- 1 huevo • 1 cdita de aceite de oliva •  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja
- 1 reb de pan tostado • 1 tortilla •  $\frac{1}{2}$  taza de garbanzo cocido
- $\frac{1}{4}$  taza de germen de lenteja • 2 tazas de espinaca cruda •  $\frac{1}{2}$  taza de jicamo picada

#### Colación 1

- $\frac{3}{8}$  taza de yoghurt de vainilla • 8 avellanas tostadas
- 3 cda de granola estándar • 18 uvas

#### Comida

- 1 cdita de aceite de oliva •  $\frac{1}{3}$  taza de frijol molido • 1 tortilla
- $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido • 30 g carne molida extra magra cocida
- 1 jitomate •  $\frac{1}{2}$  taza de cebolla blanca rebanada • 1 vaso de agua
- 1 taza de sandía picada

#### Colación 2

- $\frac{3}{8}$  taza de yoghurt de vainilla • 3 nuez tostadas
- 3 cda de granola estándar • 1 taza de uvas rojas

### Cena

- 1 taza de leche •  $\frac{1}{2}$  taza de pasta de cocitos
- 1 plátano • 1 taza de fresas rebanadas

# CASO CLÍNICO NO.2 ADOLESCENCIA

Paciente de 18 años de edad de sexo masculino presenta un peso de 87 kg y una talla de 1.60 m, una circunferencia de cintura 98 cm y una circunferencia de cadera de 110 cm. El paciente menciona que acude al médico ya que presenta dolor osteo-articular y esto se debe al peso que presenta, además que se le ha detectado al paciente que tiene síntomas de diabetes ya que anteriormente pesaba 96 kg y en menos de 1 mes bajó a 87 kg sin dieta y ejercicio; así como también presenta poliuria y polidipsia. Por lo que el médico solicita una quema sanguínea y arrojó lo siguiente: Glucosa 235 mg/dl, colesterol 300 mg/dl y triglicéridos 250 mg/dl.

$$\text{Talla} = (1.60\text{m})^2 = 2.56\text{ m}^2$$

$$\text{Peso} = 87\text{ kg}$$

$$\text{Edad} = 18$$

Dx de Nut

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla m})^2} = \frac{87\text{ kg}}{2.56\text{ m}^2} = 33.9843\text{ kg/m}^2 \text{ Obesidad}$$

Peso ideal

$$P_1 = (\text{talla m})^2 (23\text{ kg/m}^2) = (2.56\text{ m}^2)(23\text{ kg/m}^2) = 58.88\text{ kg}$$

Peso saludable

$$P_2 = P_1 \pm 10\text{ kg} \quad \text{IMC} = 24.66\text{ kg/m}^2$$

$$P_3 = 58.88\text{ kg} + 4\text{ kg} = 62.88\text{ kg} / 2.56\text{ m}^2 = 24.5625\text{ kg/m}^2$$

Peso máximo

$$P_{\text{máx}} = (24.99\text{ kg/m}^2)(\text{talla m})^2 = (24.99\text{ kg/m}^2)(2.56\text{ m}^2) = 63.9744\text{ kg}$$

Peso mínimo

$$P_{\text{mín}} = (18.55\text{ kg/m}^2)(\text{talla m})^2 = (18.55\text{ kg/m}^2)(2.56\text{ m}^2) = 47.488\text{ kg}$$

Pesos meta:  $P_{\text{real}} \times .95$

$$P_1 = (87\text{ kg})(.95) = 82.65\text{ kg}$$

$$P_2 = (82.65\text{ kg})(.95) = 78.5175\text{ kg}$$

$$P_3 = (78.5175\text{ kg})(.95) = 74.5916\text{ kg}$$

$$P_4 = (74.5916\text{ kg})(.95) = 70.8620\text{ kg}$$

$$P_5 = (70.8620\text{ kg})(.95) = 67.3189\text{ kg}$$

$$P_6 = (67.3189\text{ kg})(.95) = 63.9529\text{ kg}$$

$$P_7 = (63.9529\text{ kg})(.95) = 60.7553\text{ kg}$$

$$P_8 = (60.7553\text{ kg})(.95) = 57.7175\text{ kg}$$

GEB → Fórmula de Harris Benedict

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times \text{Peso (kg)}] + [5 \times \text{talla (cm)}] - [6.75 \times \text{edad}]$$

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times 82.65 \text{ kg}] + [5 \times 160 \text{ cm}] - [6.75 \times 18]$$

$$GEB = 66.47 + 1136.4375 + 800 - 121.5$$

$$GEB = 1881.4075 \text{ kcal}$$

$$ETA \rightarrow (GEB \times .10)$$

$$ETA = (1881.4075 \text{ kcal}) \times (.10) = 188.1407 \text{ kcal}$$

$$AF \rightarrow (GEB \times .10)$$

$$AF = (1881.4075 \text{ kcal}) \times (.10) = 188.1407 \text{ kcal}$$

$$GET = GEB + ETA + AF$$

$$GET = 1881.4075 \text{ kcal} + 188.1407 \text{ kcal} + 188.1407 \text{ kcal}$$

$$GET = 2,257.6889 \text{ kcal totales}$$

$$HC = 55 - 60\% = GET \times .58 = 2257.6889 \times .58 = 1309.4595 / 4 = 327.3648 \text{ gr}$$

$$LIP = 25 - 30\% = GET \times .27 = 2257.6889 \times .27 = 609.5760 / 9 = 67.7306 \text{ gr}$$

$$PROT = 10 - 15\% = GET \times .15 = 2257.6889 \times .15 = 338.6533 / 4 = 84.663325 \text{ gr}$$



Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupo	Aporte nutricional promedio									
		Porciones	Energía	Prot (g)	Lip (g)	Carb (g)	Fib (g)	Calc (mg)	Fe (mg)	Vit A (IU)	Vit C (mg)
Verduras		6	6	25	150	2	12	0	0	4	24
Frutas		6	6	60	300	0	0	0	0	15	90
Cereales y tuberculos	a. Sin grasa	11	5	70	350	2	10	0	0	15	75
	b. Con grasa	4	4	115	160	2	8	5	20	15	60
Leguminosas		2	2	120	240	8	16	1	2	20	40
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	2		40		7		1		0	
	b. Bajo aporte de grasa	9		55		7		3		0	
	c. Moderado aporte de grasa	2	2	75	150	7	14	5	10	0	0
	d. Alto aporte de grasa	6		100		7		8		0	
Leche	a. Descremada			95		9		2		12	
	b. Semidescremada	2		110		9		4		12	
	c. Entera	1	1	150	150	9	9	8	5	12	12
	d. Con azúcar			200		8		5		30	
Aceites y grasas	a. Con proteína	8		45		0		5		0	
	b. Sin proteína	5	5	70	350	3	15	5	25	3	15
Azúcares	a. Sin grasa	2	1	40	40	0	0	0	0	10	10
	b. Con grasa	2		85		0		5		10	
Alim. Libres en energía				0		0		0		0	
Bebidas alcohólicas				140		0		0		20	
Subtotal				2257.68	2250	84.66	13	67.73	06	327.36	48
Total				2250	2250	84	13	65		326	

Grupo		Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Verduras	6	2		2		2
Frutas	6	2	1	1	1	1
Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	5	1	1	1	1
	b. Con grasa	1	1	1	1	
Leguminosas	2	1		1		
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte de grasa					
	Bajo aporte de grasa					
	Moderado aporte de grasa	2	1		1	
	Alto aporte de grasa			1		
Leche	a. Descremada					
	b. Semidescremada					
	a. Entera	1				1
	d. Con azúcar					
Aceites y grasas	a. Con proteína					
	b. Sin proteína	5	1	1	1	1
Azúcares	a. Sin grasa	1		1/2	1/2	
	b. Con grasa					

Día 1

Desayuno. Huevos con acelga

- 1 huevo
- 1/2 taza de acelga cocida
- 1/4 de betabel cruda
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de frijol cocido
- Bebida: 1/3 de melón y 1 vaso de agua
- 1 tortilla
- 1/2 rebanada de panque
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Colación 1. Tostadas con aguacate

- 1/6 de lata de Bering mango
- 2 tostadas de nopal horneada
- 1/3 de aguacate Hass
- 2 tostadas de nopal horneada
- 1 taza de fruta picada
- 3 cda de granola con almendras

Comida. Carne con verduras

- 30g. de carne molida extra magra cocida
- 1/2 taza de chicharro germinado cocido
- 1/4 cebolla blanca blanca rebanada
- 1/4 taza de zanahoria picada cruda
- 25 gr de totopos de maíz
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1/2 jitomate
- 1/4 de chayote crudo
- 1/2 papa cocida
- Bebida: 1 vaso de agua y 3/4 l. de piña picada

## Colación 2

- 2 mandarinas
- 1 1/2 barra de amaranto
- 1/4 de paquete de papas deshidratadas
- 2 nueces de brasil
- 1/2 barra de nature valley
- Bebidas: 1 vaso de agua y 1/4 de concentrado de horchata

## Cena. Sushi

- 10 gr de alga para sushi
- 1 taza de pepino con cascara
- 1/3 aguacate hass
- Bebidas: 1 taza de leche y 1/8 de fresas congeladas con azúcar
- 1/8 de plátano macho
- 1/2 taza de arroz para sushi

## Día 2

### Desayuno.

- 1 huevo
- 1 tortilla
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/4 taza de acelga cocida
- 1 galleta de avena
- Bebidas: 1 vaso de agua y 1 taza de torzomora
- 1/4 taza de cebolla blanca reborada
- 1/2 jitomate
- 1/4 taza de germen de lenteja cruda
- 1/2 taza de frijol cocido
- 1/2 taza de jugo de naranja

### Colación 1

- 1/4 bola de nieve de limón
- 1 taza de fruta picada
- 2 galletas de avena con pasas
- 1/4 de taza de amaranto tostado
- 2 cda de media crema

### Comida

- 1 reb. de queso mozzarella reducido en grasa
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/2 taza de brócoli cocido
- 1/3 taza de frijoles, refritos, caseros o enlatados
- 1 pan de ajo con queso
- 1 taza de coliflor cocida
- 1 vaso de agua y 1 taza de sandía picada

### Colación 2

- 1/3 de sobre de avena con manzana y cereza
- 1/2 manzana verde
- 1/2 pack ch de jugo ades de naranja
- 1 1/2 cda de coco rallado
- 3 cda de granola

## Cena

- 1/2 cda de aceite Rachi
- 4 zanahorias baby
- 1 taza de apio
- 1/3 de on tortilla
- Bebidas: 1/2 taza de fresa rebanada, 3/4 taza de arándanos frescos y 1 taza de leche

## Día 3

### Desayuno

- 1 huevo
- 1 tortilla
- 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1/2 jitomate
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/4 taza de champiñón cocido rebanado
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada
- 1/4 taza de germen de lenteja cruda
- 1 galleta de avena
- 1/2 taza de jugo de naranja
- 1 taza de papaya
- 1 vaso de agua

### Colación 1

- 20 gr de nieve de frutas
- 1/2 cda de coco rallado
- 1 taza de fruta picada
- 1/4 de taza de amaranto tostado
- 2 cda de medio crema
- 1/2 galleta de arroz

### Comida

- 1 salchicha de pavo
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/2 taza de lenteja cocida
- 1 jitomate
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada
- 1 tortilla
- 1/2 tostada
- Bebidas: 1 vaso de agua
- 2 limones
- 1/8 de plátano macho

### Colación 2

- 1/3 de sobre de avena con pasitas y especias
- 10 pasitas
- 3 cda de granola
- 1/2 cda de coco rallado
- 1 vaso de agua y 5/8 cda de concentrado de jamaica

## Cena

- 1/8 taza de betabel cruda rallado
- 1/2 taza de pepino con cascara
- 2 zanahorias baby
- 1/2 jitomate
- 2 tostadas de maíz horneadas
- 1/2 cda de aderezo mil islas
- Bebidas: 1 taza de leche y 1/2 plátano

## Día 4

### Desayuno

- 1 huevo
- 1 tortilla
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/2 jitomate
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada
- 1/2 taza de germen de alfafa
- 1/2 calabacita redonda cruda
- 1 galleta de avena
- 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1/2 taza de jugo de naranja
- Bebidas: 1 vaso de agua y 8 cda de tamarindo pulpa sin azúcar

### Colación 1

- 1/2 paleta helada de agua
- 1 taza de fruta picada
- 4 galletas integrales
- 1/4 de taza de amaranto tostado
- 2 cda de media crema

### Comida

- 30 gr de carne molida extra magra cocida
- 1 cdita de aceite de oliva
- Chicharo germinación cocida (1/2 taza)
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada
- 1 jitomate
- 1 tortilla
- 1/2 pimiento amarillo crudo
- 25 gr de tatapos de maíz
- Bebidas: 1 taza de mango picado y 1 vaso de agua

### Colación 2

- 1/2 pera • 1/2 taza de arroz inflado natural • 2 nueces de brasil
- 1/2 yanult • 1/2 barra de nature valley

### Cena

- 1 calabaza alargada • 1 taza de verdolaga cocida • 1 taza de leche y 1/2 plátano
- 1 tortilla • 1 cda de queso crema

### Día 5

#### Desayuno.

- 1 huevo • 1 tortilla • 1 cedita de aceite de oliva
- 1/2 jitomate • 1/4 taza de cebolla blanca rebanada
- 1 1/2 taza de germen de alfalfa cruda • 1 galletita de avena
- 1/4 taza de chayote cocido picado • 1/2 taza de garbanzo cocido
- 1/2 taza de jugo de naranja • Bebida: 1 vaso de agua y 1 taza de tina picada.

#### Colación 1.

- 1/4 paleta helada de fruta • 1 taza de fruta picada
- 1/4 de taza de amaranto tostado • 2 cda de medio crema
- 2 galletas oreo

#### Comida

- 12 gr de chicharrón de cerdo • 1 cedita de aceite de oliva
- 1/3 taza de frijoles refritos, caseros o enlatados • 1 jitomate
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada • 1 1/2 tostada

Bebida: 3 guayabas y 1 vaso de agua

#### Colación 2.

- 1/2 yanult • 1 manzana • 1/3 de sobre de avena con manzana y canela
- 1 1/2 cda de coco rallado • 3 cda de granola

#### Cena

- 4 zanahorias baby • 1 taza de apio • 1/2 cda de aderezo ranch
- 1/2 taza de pasta cocida

Bebida: 1 taza de leche, 3/4 de taza de blueberries congeladas



# CASO CLÍNICO NO.3 ADULTO MAYOR

Paciente de 76 años de edad, masculino presenta un peso de 67 kg y una talla de 176 cm, el paciente ya tiene pérdida dental (edentulismo) en su totalidad, acude a consulta de nutrición ya que el paciente padece de estreñimiento, es diabético e hipertenso por lo cual necesita un menú que le ayude a controlar estos padecimientos. Contemplando que ya no tiene dientes.

Edad = 76 años

Peso = 67 kg

Talla = 1.76 m = 3.0976 m<sup>2</sup>

IMC =  $\frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{3.0976 \text{ m}^2} = 21.6296 \text{ kg/m}^2$  Normopeso o peso normal

Peso ideal

$P_i = (\text{talla m})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = (3.0976 \text{ m}^2)(23 \text{ kg/m}^2) = 71.2948 \text{ kg}$

Peso saludable

$P_s = P_i \pm 10 \text{ kg}$  IMC = 24.66 kg/m<sup>2</sup>

$P_s = 71.2948 + 5 = 76.2948 / 3.0976 \text{ m}^2 = 24.6191 \text{ kg/m}^2$

Peso máximo

$P_{\text{max}} = (24.99 \text{ kg/m}^2)(\text{talla m})^2 = (24.99 \text{ kg/m}^2)(3.0976 \text{ m}^2) = 77.4090 \text{ kg}$

Peso mínimo

$P_{\text{min}} = (18.55 \text{ kg/m}^2)(\text{talla m})^2 = (18.55 \text{ kg/m}^2)(3.0976 \text{ m}^2) = 57.4609 \text{ kg}$

GEB → Fórmula de Harris Benedict

$GEB = 66.47 + [13.75 \times \text{Peso (kg)}] + [5 \times \text{talla (cm)}] - [6.75 \times \text{edad}]$

$GEB = 66.47 + [13.75 \times 67 \text{ kg}] + [5 \times 176 \text{ cm}] - [6.75 \times 76]$

$GEB = 66.47 + 921.25 + 880 - 513$

$GEB = 1354.72 \text{ kcal}$

ETA → (GEB x .10)

$ETA = (1354.72 \text{ kcal})(.10) = 135.472 \text{ kcal}$



$$AF \rightarrow (GEB \times .10)$$

$$AF = (1354.72 \text{ kcal})(.10) = 135.472 \text{ kcal}$$

$$GET = GEB + CTA + AF$$

$$GET = 1354.72 \text{ kcal} + 135.472 \text{ kcal} + 135.472 \text{ kcal}$$

$$GET = 1625.664 \text{ kcal totales}$$

$$HC = 55-60\% = GET \times .58 = 1625.664 \times .58 = 942.8851 / 4 = 235.7212 \text{ gr}$$

$$LIP = 25-30\% = GET \times .27 = 1625.664 \times .27 = 438.9292 / 9 = 48.7699 \text{ gr}$$

$$PROT = 10-15\% = GET \times .15 = 1625.664 \times .15 = 243.8496 / 4 = 60.9624 \text{ gr}$$

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupo	Aporte nutrimental promedio									
		Carbohidratos		Energía		Prot. (g)		Lip. (gr)		HC (gr)	
Verduras		6	6	25	150	2	12	0	0	4	24
Frutas		6	5	60	300	0	0	0	0	15	75
Cereales y tuberculos	a. Sin grasa	11	1	30	280	2	6	0	0	15	60
	b. Con grasa		1	115	115	2	2	5	5	15	15
Leguminosas		2	1	120	120	8	8	1	1	20	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	2		40		7		1		0	
	b. Bajo aporte de grasa	4		55		7		3		0	
	c. Moderado aporte de grasa	6	2	75	150	7	14	5	10	0	0
	d. Alto aporte de grasa			100		7		8		0	
Leche	a. Descremada	2		95		9		2		12	
	b. Semidescremada	2		110		9		4		12	
	c. Entera		2	150	300	9	18	8	16	12	24
	d. Con azúcar			200		8		5		30	
Aceites y grasas	a. Con proteína	3	3	45	135	0	0	5	15	0	0
	b. Sin proteína	0		70		3		5		3	
Azúcares	a. Sin grasa	2	1	40	40	0	0	0	0	10	10
	b. Con grasa	2		85		0		5		10	
Alim. Libres en energía				0		0		0		0	
Bebidas alcoholicas				140		0		0		20	
Subtotal				1625	664	60	96	29	48	76	79
Total				1590		60		47		228	

Grupo		Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Verduras		6	2	2		2
Frutas		5	1	1	1	1
Cereales y tuberculos	a. Sin grasa	4	2	1		1
	b. Con grasa	1	1/2			1/2
Leguminosas		1		1		
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte de grasa					
	Bajo aporte de grasa					
	Moderado aporte de grasa	2	1	1		
	Alto aporte de grasa					
Leche	a. Descremada					
	b. Semidescremada					
	a					
	c. Entera	2		1/2	1/2	1
	d. Con azúcar					
Aceites y grasas	a. Con proteína	3	1	1		1
	b. Sin proteína					
Azúcares	a. Sin grasa	1		1/2	1/2	
	b. Con grasa					

Día 1

Desayuno.

- 1 huevo tibio • 1 taza de bebida vegetal sin almendra sin azúcar
- 1/4 taza de arroz cocido • 2 cda de atole sabor vainilla • 1 jitomate
- 1/4 reb de panqué • 1/2 taza de cebolla blanca rebanada • 1/2 taza de jugo de naranja

Colación 1

- 1 taza de yogurt natural • 4 cda de gelatina de grosella
- 1 vaso de agua • 1 1/2 kiwi

Comida

- 1 vaso de agua • 1 taza de sandía • 1/3 taza de espagueti cocido
- 3 1/2 cda queso parmesano • 1/3 taza de frijol molido
- 3 cda salsa blanca • 1/2 taza de champiñón cocido rebanado
- 1/4 taza de jugo de tomate • 3 cebolitos de cambray sin raíz

Colación 2

- 1 taza de yogurt natural • 4 cda de gelatina de fresa • 1 vaso de agua
- 1/2 plátano

Cena

- 1 taza de leche • 1/4 taza de fresas congeladas con azúcar
- 1/3 taza de avena instantánea preparada • 1/4 taza de amaranto acaramelado

- 20g de hummus de garbanzo •  $\frac{1}{2}$  taza de apio cocido
- $\frac{1}{2}$  taza de zanahoria picada cocida

### Día 2

#### Desayuno

- 1 huevo tibio • 1 taza de bebida vegetal silk coco sin azúcar
- $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido • 2 cda de aceite sabor fresco
- $\frac{1}{4}$  reb de panque •  $\frac{1}{4}$  taza de cebolla blanca rebanada • 1 jitomate
- $\frac{1}{4}$  betabel •  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja natural

#### Colación 1

- 1 taza de yogurt natural • 1 cda de gelatina de mandarina
- 1 vaso de agua • 1 manzana sin cascara

#### Comida

- 1 vaso de agua •  $\frac{3}{4}$  taza de piña picada •  $\frac{1}{3}$  taza de pasta integral cocida
- 35g de queso blanco •  $\frac{1}{3}$  taza de frijol molido
- 3 cda salsa blanca •  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de tomate •  $\frac{1}{2}$  calabacita redonda cruda
- $\frac{1}{4}$  taza de cebolla blanca rebanada

#### Colación 2

- 1 taza de yogurt natural • 1 vaso de agua
- 1 cda de gelatina de mora azul • 1 plátano

#### Cena

- 1 taza de leche •  $\frac{3}{4}$  taza de blueberries congelados
- $\frac{1}{3}$  taza de avena instantánea preparada •  $\frac{1}{4}$  taza de amaranto acaramelado
- 20g hummus de garbanzo
- 1 lb. de berenjena cocida • 1 calabacita o largado cruda

### Día 3

#### Desayuno

- 1 huevo tibio • 1 taza de bebida vegetal silk coco sin azúcar
- $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido • 2 cda de aceite sabor cajeta
- $\frac{1}{4}$  reb de panque •  $\frac{1}{2}$  taza de zanahoria picada hervida
- $\frac{1}{2}$  taza chayote cocido cocido •  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja

#### Colación 1

- 1 taza de yogurt natural •  $\frac{1}{2}$  pero de agua sin cascara
- 1 cda de gelatina de mora azul • 1 vaso de agua

#### Comida

- 1 vaso de agua • 4 limones •  $\frac{1}{8}$  taza de chicharro cocido
- 7 cda de chía • 35g de queso blanco •  $\frac{1}{3}$  taza de frijol molido
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de tomate •  $\frac{1}{4}$  taza de cebolla blanca rebanada

### Colación 2

- 1 taza de yogurt natural
- 1 manzana sin cascara
- 1 cda de gelatina de limón
- 1 vaso de agua

### Cena

- 1 taza de leche
- $\frac{1}{2}$  plátano
- 20g de hummus de apio
- $\frac{1}{3}$  taza de avena instantánea preparada
- $\frac{1}{4}$  taza de amaranto acaramelado
- $\frac{1}{2}$  taza de zanahoria
- $\frac{1}{2}$  t de chayote cocido picado

### Día 4

#### Desayuno

- 1 huevo tibio
- 1 taza de bebida vegetal sin coco sin azúcar
- $\frac{1}{4}$  taza de arroz cocido
- 2 cda de aceite sésame
- 1 calabacita alargada
- $\frac{1}{2}$  taza de chayote cocido picado
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja
- $\frac{1}{4}$  reb de panque

#### Colación 1

- 1 taza de yogurt natural
- 1 manzana sin cascara
- 1 cda de gelatina de durazno
- 1 vaso de agua

#### Comida

- 1 vaso de agua
- 1 taza de mango picado
- $\frac{1}{4}$  taza de pasta marineras
- 35g de queso blanco
- $\frac{1}{3}$  taza de frijol molido
- 3 cda de salsa blanca
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de tomate
- $\frac{1}{4}$  taza de chayote cocido picado
- $\frac{1}{4}$  taza de cebolla blanca rebanada

### Colación 2

- 1 taza de yogurt natural
- $\frac{1}{2}$  taza de arándano fresco
- 1 cda de gelatina de grosella
- 1 vaso de agua

### Cena

- 1 taza de leche
- $\frac{1}{2}$  taza de fresa rebanada
- $\frac{3}{4}$  taza de arándanos frescos
- $\frac{1}{3}$  taza de avena instantánea preparada
- $\frac{1}{4}$  taza de amaranto acaramelado
- 1 taza de apio cocido
- $\frac{1}{2}$  t calabaza zapallo cocida

### Día 5

#### Desayuno

- 1 huevo tibio
- 1 taza de bebida vegetal sin coco sin azúcar
- $\frac{1}{4}$  t de arroz cocido
- 2 cda de aceite sésame vainilla
- $\frac{1}{4}$  reb de panque
- $\frac{1}{2}$  t de jugo de naranja
- 1 taza de coliflor cocida en puré
- $\frac{1}{2}$  taza de champiñón cocido

#### Colación 1

- 1 taza de yogurt natural
- $\frac{1}{2}$  plátano
- 1 cda de gelatina de durazno
- 1 vaso de agua

#### Comida

- 1 vaso de agua
- 3 guayabos
- $\frac{1}{2}$  t de pasta codito
- 35g de queso blanco
- $\frac{1}{3}$  t de jugo de tomate
- $\frac{1}{4}$  t zanahoria picada
- $\frac{1}{4}$  t. cebolla blanca rebanada
- $\frac{1}{4}$  t. chayote cocido picado

### Colación 2

- 1 t. yogurt natural
- 1 cda gelatina de mandarina
- 1 manzana sin cascara
- 1 vaso de agua

### Cena

- 1 t. de leche
- 1 t. de fresas rebanadas
- $\frac{1}{3}$  t. de avena instantánea preparada
- $\frac{1}{4}$  t. de amaranto acaramelado
- 1 maripán sin azúcar
- $\frac{1}{2}$  t de zanahoria
- $\frac{1}{2}$  l de apio cocido