

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 ya que no tiene dientes.

Harris-Benedict

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

$$\text{GEB} = 66.47 + (13.75 \times 67 \text{ kg}) + (5 \times 176 \text{ cm}) - (6.75 \times 76 \text{ años})$$

$$\text{GEB} = 66.47 + 921.25 + 880 \text{ cm} - 513$$

$$\text{GEB} = 1,354.72$$

Formula.

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{AF} + \text{ETA}$$

$$\text{AF} = (.10) (1,354.72) = 135.472$$

$$\text{ETA} = (.10) (1,354.72) = 135.472$$

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{AF} + \text{ETA}$$

$$\text{GEB} = 1,354.72 + 135.472 + 135.472 = 4,064.16 \text{ Kcal totales}$$

Distribución normal.

$$\text{HC} = 50-60\% = \text{GET} \times .57 \quad \text{LIP} = 25-30\% = \text{GET} \times .28 \quad \text{Prot} = 10-15\% = \text{GET} \times .15$$

$$\text{HC} = 4,064.16 \times .57 = 2,316.57$$

$$\text{LIP} = 4,064.16 \times .28 = 1,137.96$$

$$\text{Prot} = 4,064.16 \times .15 = 609.62$$

$$\text{HC} = 2,316.57 \div 4 \text{ Kcal} = 579.14$$

$$\text{LIP} = 1,137.96 \div 9 \text{ Kcal} = 126.38$$

$$\text{Prot} = 609.62 \div 4 \text{ Kcal} = 152.40$$

Subgrupo	Energía	Proteínas	Prot	LIP	Hc (g)	Contenido de Hidratos de Carbono.
Verduras	25	6	2	12	4	0.3
Frutas	60	6	0	0	15	1
Cereales y tubérculos	70	2	2	0	15	1
Leguminosas	115	11	2	22	15	1
Alimentos de Origen animal	120	4	8	32	20	1.3
Leche	40		7	1	0	0
	55		7	3	0	0
	75	6	7	5	0	0
	100		7	8	0	0
Aceite y grasas	95		9	2	12	0.8
	110	2	9	4	12	0.8
	150		9	8	12	0.8
	200		8	5	30	0.2
Azúcares	45		0	5	0	0
	70	8	3	24	3	0.2
Alimento libres de energía	40		0	0	10	0.7
	85	2	0	5	10	0.7
Bebidas azucaradas	0	0	0	0	0	0
	145	0	0	0	20	1.3

126.38 579.14

12.40

Totales

42
18
24

CENA.

1 1/2 Pza de bisquit
 Yogurt Oikos, estilo griego,
 Sabon coco

1 taza de leche light
 30gr de cereal con
 fibra

1 taza de leche lala
 1 taza de leche light
 1 taza de Papeya
 2 Pza de galleta maris

1 taza de leche light
 30gr de cereal
 con fibra.

2 rollos de Jamon de Pavo
 8 galletas habaneras
 4 galletas maris
 1 taza de melon.

COLACION

1 1/3 Pza de
 1 taza de leche Focal digestion

2 Pza de galleta de arroz
 1 cdilla de marmelada

1 taza de gelatina
 light
 1 Pza de manzana.

1 Pza yogurt Jorplit
 doble cero
 1 Pza de durazno

1 taza de gelatina light
 10 mlados de almendras

COMIDA

50gr de Pechuga de Pollo
 40gr de queso Panela
 1 1/2 Pza de Chayote
 1 1/2 Pza de zanahoria

1 taza de coliflor cocida
 20gr de Pechuga de Pollo
 1 1/2 de zanahoria rallada
 1 taza de Pavo de gallina

150gr de Pollo en
 Tostitas
 1 Pza de zanahoria
 1 1/2 taza esbta Picada
 1 taza de agua

150gr de Pollo
 1 1/2 Pza de chayote
 1 taza de agua de
 Jomaca.
 1 1/2 taza de zanahoria

2 sobre de alvin
 2 tazas de leche
 1 Pza de Jomac
 1 1/2 Pza de aguacate
 80 gr de queso Panela.

COLACION

4 Pza de Cerezas Marochino
 enlatado
 1 1/2 taza de Jugo de manzana
 natural sin azucar.

3/4 barra All Bran
 1 taza de leche
 Sem. desecada 1 1/2

1 Pza de Pera
 1 taza de agua

1 Pza de Pava Picada
 1 Pza de yogurt
 bebible.

1 taza de Papeya
 6 mlados de nuz.

DESAYUNO

2 Pz de huevo
 1 taza de espinaca
 40gr de queso Panela
 1 cucharada de aceite
 1 taza de calabaza cocida
 1 1/2 de taza de Trisol en grano
 1 taza de té.

1 taza de Fresa en
 rebanadas.
 1 1/2 Pza de Kiwi
 1 1/2 una taza de Jugo
 de naranja natural.

1 Pza de Chayote
 en laminas
 60gr de queso
 1 rebanada de
 Jamon de Pavo
 1 taza de le Triso.

2 Pza de huevo
 1 taza de acelga
 1 cucharada de
 aceite
 1 1/2 taza de Trisol
 en grano
 1 taza de le'

2 Pza de huevo
 40 gr de queso Panela
 1 1/2 taza de espinaca
 1 1/4 Pza de Pimiento Marron
 * Cebolla, Jomac y alo
 1 Pza de manzana.

OPCIÓN 1

OPCIÓN 2

OPCIÓN 3

OPCIÓN 4

OPCIÓN 5

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 98cm y una Circunferencia de cadera de 110 cm. El Paciente menciona que acude al medico ya que Presenta dolor osteoarticular y esto se debe al peso que Presenta, ademas que se le ha detectado al paciente que tiene sintomas de diabetes ya que anteriormente pesaba 96 kg y en menos de 1 mes bajo a 87 kg sin dieta y ejercicio; asi como tambien Presenta Poliuria y polidipsia. por lo que el medico Solicito una quimo Sanguinea y arrojó lo siguiente; Glucosa 235 mg/dl, Colesterol 300 mg/dl y triglicéridos 250 mg/dl.

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla m})^2}$$

obesidad leve.

$$IMC = \frac{87 \text{ kg}}{(1.60 \text{ m})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}} = 33.984$$

Calculo de Peso.

$$P_1 = (\text{talla})^2 (87 \text{ kg})$$

$$P_1 = (1.60 \text{ m})^2 (21.5) = (2.56 \text{ m}) (55.04)$$

$$P_1 = 55.04 \text{ kg} + 8 = 63.04$$

$$IMC = \frac{63.04}{2.56 \text{ m}} = 24.625.$$

$$P_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}) = 63.744$$

$$P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}) = 47.36.$$

Peso mcla.

$$P_{m^1} = 87 \times 0.95 = 82.65$$

$$P_{m^2} = 82.65 \times 0.95 = 78.51$$

$$P_{m^3} = 78.51 \times 0.95 = 74.59$$

$$P_{m^4} = 74.59 \times 0.95 = 70.86$$

$$P_{m^5} = 70.86 \times 0.95 = 67.31$$

$$P_{m^6} = 67.31 \times 0.95 = 63.952$$

$$P_{m^7} = 63.952 \times 0.95 = 60.75$$

$$P_{m^8} = 60.75 \times 0.95 = 57.71$$

$$P_{m^9} = 57.71 \times 0.95 = 54.83$$

Harris Benedict

MUJER.

$$655.09 + (9.563 \times \text{peso (kg)}) + (1.84 \times \text{talla (cm)}) - (4.676 \times \text{edad}).$$

Sustitucion.

$$GEB = 655.09 + (9.563 \times 87 \text{ kg}) + (1.84 \times 1.60 \text{ cm}) - (4.676 \times 18 \text{ años})$$

$$GEB = 655.09 + 837.981 + 2.944 - 84.168$$

$$GEB = 1,405.847$$

Formula

$$GET = GEB + AF + ETA.$$

$$AF = (-0.10) / (1,405.847) = 140.5847$$

$$ETA = (-0.10) / (1,405.847) = 140.5847$$

$$GET = GEB + AF + ETA.$$

$$GEB = 1,405.847 + 1,405.847 + 1,405.847 = 4,217.541 \text{ kcal totales}$$

Distribucion normal.

$$HC = 50-60\% = GET \times 0.57 \quad LIP = 25-30\% = GET \times 0.28 \quad Prot = 10-15\% = GET \times 0.15.$$

$$HC = 4,217.541 \times 0.57 = 2,403.99$$

$$LIP = 4,217.541 \times 0.28 = 1,180.91$$

$$Prot = 4,217.541 \times 0.15 = 632.63$$

$$HC = 2,403.99 \div 4 \text{ kcal} = 600.99$$

$$LIP = 1,180.91 \div 9 \text{ kcal} = 131.21$$

$$Prot = 632.63 \div 4 \text{ kcal} = 158.15$$

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	Energía	Proteínas	Prot	Lip	Hc (g)		
Verduras		25	6	2	12	0	4	24
		60	6	0	0	0	15	90
Frutos		70	11	2	22	0	15	185
		115	11	2	22	0	15	185
Cereales y tubérculos	a) Sin grasa	120	4	8	32	1	20	80
	b) con grasa							
Leguminosas		40	6	7	42	1	0	85
		55	6	7	42	3	0	85
		75	6	7	42	5	0	85
		100	6	7	42	8	0	85
Alimentos de Origen animal	a) muy bajo aporte de grasa	95	2	9	19	2	12	24
	b) bajo aporte de grasa	110	2	9	19	4	12	24
	c) moderado de grasa	150	2	9	19	8	12	24
	d) alto aporte de grasa	200	2	9	19	5	12	24
Leche	a) descremada	45	8	0	24	5	0	24
	b) semi descremada	70	8	0	24	5	0	24
Aceite y grasas	a) sin Proteína	40	2	0	0	0	10	24
	b) con Proteína	85	2	0	0	0	10	24
Azúcares	a) sin grasa							
	b) con grasa							

6kcal

158.15kcal

131.21kcal

600.99kcal

Tiempo	Opción 1	Opción 2	Opción 3	Opción 4
Al despertar	1/2 pza pepino, 1 ramita apio, 1 pieza de naranja, 3 gr de cúrcuma, 1 pieza de nopal, 10 gr de fibra, 20 gr sábila	1 taza de papaya, 20 gr de avena, 1 taza de leche lala más proteína	1/2 pza pepino, 1 ramita apio, 1 pieza de naranja, 3 gr de cúrcuma, 1 pieza de nopal, 10 gr de fibra, 20 gr sábila	1/2 pza pepino, 1 ramita apio, manzana, 3 gr de cúrcuma, 1 pieza de nopal, + 10 gr de fibra, 20 gr sábila
Desayuno	Huevos con jamón 2 piezas de huevo 2 rebanada de jamón 1 cdtta de aceite 1/2 taza de frijoles molidos 2 taza verdura de hoja verde 3 piezas de tortilla delgadas 1 pieza de manzana 1 taza de té	Sándwich 2 piezas de pan cero cero 2 reb de jamón de pavo 80 gr de queso panela 1/4 pieza de aguacate 1/2 pieza de tomate 2 hojas de lechuga 2 rebanadas de pepino	Omellette de verduras 2 pieza de huevo 1 taza de espinacas 60 gr de queso panela 1/4 pieza de chile morrón 1/2 pieza de calabaza 1 lata de frijol 3 piezas de tortillas delgadas 1 taza de papaya	Huevos rancheros 2 pieza de huevo 1 taza salsa de tomate 1 cucharadita de aceite 1 taza con chayote cocido 1/2 taza de frijoles molidos 2 pzas de tostadas horneadas 1 taza de yogurt yoplait cero 1 piezas de manzana
Colación 11:00 am	1 taza de papaya 2 cucharadas de granola	2 piezas de galletas de arroz 1 pieza de manzana	1 pieza de pera 1 taza de agua	1 pieza de yogurt bebible 10 piezas de uvas
Comida	Caldo tlalpeño 150 gr de pechuga de pollo 40 gr de queso panela 1/2 pieza de zanahoria 1/2 pieza de chayote 3 piezas de tostadas 1/4 pieza de aguacate *chipotle al gusto	Pechuga de pollo a la plancha 120 gr de pechuga de pollo 60 de queso 1 taza de espinacas 1 taza salsa de champiñones (1/2 taza de leche y 1/2 de champiñones) 1/2 zanahoria tallada 1 taza pico de gallo 3 piezas de tortillas	Carne asada 160 gr de bistec de res 1/2 pieza de zanahoria 2 hojas de lechuga 1/2 pieza de pepino 1/2 taza de frijoles 3 piezas de tortillas 1/4 pieza de aguacate 1 taza de agua de jamaica	Alambre de pollo 160 gr de pollo 1/4 pieza de chile morrón 1/2 pieza de calabaza 1/2 taza de champiñones *cebolla y tomate 1/4 pieza de aguacate *salsa al gusto 2 piezas de tortillas
Colación 5:00	1 pieza de manzana 5 piezas de almendras	2 pieza de galletas de arroz 1 cdtas de mermelada s/a	1 pieza yogurt yoplait doble cero 1 pieza de manzana	1 pieza de pepino *tajin y limón al gusto
Cena 8:00	Café y galletas de arroz 1 taza de café s/a 3 pieza galletas marías	Cereal con leche 1 taza de leche light 30 gr de cereal con fibra	Liculado de avena 1 taza de leche tapa gris 1 pieza de manzana 30 gr de avena 1 taza de gelatina	Tacos de asada 2 piezas de tostadas 90 gr de carne asada 1 taza de ensalada 1 taza agua de jamaica