

Diana Isabela García Guillén

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 2 trimestre de embarazo. La paciente refiere que se encuentra muy cansada, fatigada, le falta por momentos el oxígeno, por lo que el médico la manda a realizar una citometría hemática y los resultados arrojan una anemia severa que la ponen en riesgo a ella y al producto. El médico refiere que debe acudir al nutriólogo para que ayude a la paciente con dicho estado. La paciente refiere circunferencia de cintura de 50 cm, de cadera 78 cm y fondo uterino de 90 cm. A sí mismo la paciente refiere que su peso preconcepcional era de 43 kg.

Talla: 1.70 m

Peso: 43 kg.

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{(\text{Talla})^2 \text{m}^2} = \frac{43 \text{ kg}}{(1.70 \text{ m})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 14.87 \text{ kg/m}^2.$$

Dx Nutrición: Delgadez
Severa

$$\text{peso ideal} = M = (\text{Talla})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

$$PI = (2.89 \text{ m}^2) (21.5 \text{ kg/m}^2) = \underline{62.135 \text{ kg}}$$

$$\text{peso saludable} = PI \pm 10 \text{ kg} \quad IMC = 24-6 \text{ kg/m}^2$$

$$PS = 62.135 \text{ kg} + 9 \text{ kg} = \underline{71.135 \text{ kg}}$$

$$= \frac{71.135 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 24.6141 \text{ kg/m}^2$$

Peso máximo = $(24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2$

$P_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 71.961 \text{ kg}$

$P_{\text{max}} \approx 71.961 \text{ kg}$

Peso mínimo = $(18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2$

$P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2)$

$P_{\text{min}} = 53.465 \text{ kg}$

PESO META

1. $56 \text{ kg} + 57 \cdot 56 \text{ kg} = 56 \text{ kg} + 2.8 \text{ kg} = 58.8 \text{ kg}$

2. $58.8 \text{ kg} + 57 \cdot 58.8 \text{ kg} = 58.8 \text{ kg} + 2.94 \text{ kg} = 61.74 \text{ kg}$

3. $61.74 \text{ kg} + 57 \cdot 61.74 \text{ kg} = 61.74 \text{ kg} + 3.08 \text{ kg} = 64.827 \text{ kg}$

4. $64.827 \text{ kg} + 57 \cdot 64.827 \text{ kg} = 64.827 \text{ kg} + 3.241 \text{ kg} = 68.0683 \text{ kg}$

5. $68.0683 \text{ kg} + 57 \cdot 68.0683 \text{ kg} = 68.0683 \text{ kg} + 3.4034 \text{ kg} = 71.4717 \text{ kg}$

GEB FÓRMULA HARRIS BENEDIC

$GEB = 655.09 + [9.563 \times \text{peso (kg)}] + [1.84 \times \text{talla (cm)}] - [4.676 \times \text{edad}]$

$GEB = 655.09 + [(9.563)(58.8 \text{ kg})] + [(1.84)(170)] - [(4.676)(24)]$

$GEB = 655.09 + 562.3044 + 312.8 - 112.224$

$GEB = 1.417.9704 \text{ kcal}$

ETA

$ETA = (GEB)(-10)$

$ETA = (1.417.9704 \text{ kcal})(-10)$

$ETA = 141.7970 \text{ kcal}$

AF

$AF = (GEB)(-10)$

$AF = (1.417.9704 \text{ kcal})(-10)$

$AF = 141.7970$

GET = $GEB + ETA + AF,$

$GET = 1.417.9704 \text{ kcal} + 141.7970 \text{ kcal} + 141.79 \text{ kcal} + 350 \text{ kcal correspondientes al 2do trimestre de gestación}$

$GET = 2.051.5644 \text{ kcal total}$

MENÚ Día 1

	D	C ₁	C ₂	C ₃	C ₄
VERDURAS	2		2		1
FROTAS	1	2	1	2	
CEBOLLE	3	1	1	2	1
LEGUMINOSAS (varia)			1		
ALIMENTO O.A	1		1		1
LECHE		1		1	
ACEITES y GRASAS	2	1	2	1	1

Cereales sin grasa (7): ||| |||

Cereales con grasa (1)

A.O.A bajo (2): ||

A.O.A Moderado (1):

LECHE ENTERA (2) :

ACEITES y GRASAS sin piol. (5): ||| |||

ACEITES y GRASAS con piol. (2): |

DESAYUNO Quesadillas de champiñones y pico de gallo

- 3/4 taza champiñones cocidos
- 40 gr queso panela
- 3 tortillas de maíz
- 2/3 aguacate frito

preparar pico de gallo con:

- 1/2 jitomate
- cebolla morada
- perejil

Complemento:

- 1/2 taza jugo de naranja natural.

COLACIÓN 1 Smoothie de fresa, plátano y noz

- 1 taza leche entera
- 1/2 taza fresa rebanada
- 1 plátano
- 10 gr noz picada
- 1 barra Kellogg's special almonds

Decorar con:

- 1/2 cucharada crema chantilly

COMIDA Picadillo de res con arroz y frijol + ensalada

- 2 cdita aceite de soya
- 30 gr molida de res (tomate, perejil, cebolla)
- 1/4 taza arroz cocido
- 1/2 taza frijol cocido

Complemento:

preparar ensalada con:

- 1 taza acelga cruda
- 1 taza brócoli crudo
- 1/2 taza betabel cocida
- Limonado: 3/4 Jugo limón + agua

COLACIÓN 2 Avena horneada con arándanos y manzana

- 1 taza avena en hojuelas
- 1 taza leche

Decorar con:

- 1/4 taza arándanos
- 1 manzana roja
- 1 cda crema de almendras

CENA pasta con verduras y pollo

- 1/3 taza espagueti
- 1/4 taza brócoli cocido
- 1/4 taza zanahoria
- 1/3 muslo de pollo
- Té de manzanilla

Menú día no. 2

DEAYUNO tostadas de nopal con huevo y verduras.

- 1 huevo entero
- 1/2 taza verdura congelada sin sal
- 3 piezas tostadas de nopal
- 2/3 aguacate blanda
- 1 cda crema natural
complemento:
- 1/2 taza betabel cocido
- 1/2 taza jugo de naranja

COLACIÓN 2

Avena de frutos rojos

- 1 taza leche
- 1/2 taza avena
- 1/8 taza amaranto
- 1/2 taza fresa rebonada
- 1 taza fresas
- 1 cda crema de almendra

COLACIÓN 1 yogurth con plátano y manzana verde

- 1 taza yogurth natural
- 1 plátano
- 1 manzana verde
- 1/2 cda coco rallado
- 4 cda almendra picada
- 1 barra Kellogg's Special almonds

COMIDA Ensalada tropical de atún

- 1/2 taza chicharo germinado
- 1 taza acelga cruda
- 1 taza lechuga italiana
- 1 jitomate
- 1 taza mango picado
- 2 cda aceite de oliva
- 80 gr atún ahumado
- 5 piezas saladitas
- Té de manzanilla

CENA

Cholita de cerdo con arroz y ensalada

- 1/4 taza arroz cocido
- 1/2 cholita de cerdo
- 1/2 jitomate
- 1/2 taza pepino rebonado
- Té de Valeriana

Menú día no. 3

DESAYUNO Bagel de champiñones

- 1 pan bagel integral
- 1/2 jitomate
- 1 taza lechuga italiana
- 3/4 taza champiñones rebanado
- 40 gr queso panela

complemento:

- 1/2 taza jugo de piña

COLACIÓN 1 smoothie tropical de kiwi y mango.

- 1 taza leche entera

• 1/2 taza kiwi

- 1 taza mango picado

- 10 gr nuez picado

decorar con:

- 1/2 cucharada crema chantilly

- 1 muffin integral

COMIDA PASTA con camarón, espárragos y ensalada

- 5 piezas camarón cocido

- 1/2 taza pasta cocida

- 2 cdas aceite oliva

- 6 espárragos

complemento:

- 1 taza queso crema

- 1/2 taza lechuga italiana

- 1/2 jitomate

- 1/2 taza garbanzo cocido

COLACIÓN 2

Avena horneada con plátano y manzana

- 1 taza avena en hojuelas

- 1 taza de leche

Decorar con:

- 1 plátano

- 1 manzana roja

- 1 cda crema de almendras

CENA Tostadas de pollo

- 2 piezas tostado de maíz

- 1/3 mojarrito de pollo

- 1/2 jitomate

- 1 taza lechuga italiana

complemento:

- café sin azúcar

- 1/2 taza jugo de naranja.

Menú día No. 4

DESAYUNO Huevo a la mexicana

- 1 huevo entero
- 1 jitomate (cebolla, cilantro)
- 3 tortillas de maíz
- 2/3 aguacate florida
- 1 cda crema natural
- 1/3 taza frijoles cocidos

Complemento

- 1/2 taza betabel cocido
- 1 café sin azúcar

COLACIÓN 1 Smoothie de fresas, plátano y nuez

- 1 taza leche entera
- 1/2 taza fresa (abanada)
- 1 plátano
- 10 gr nuez picada

Decorar con:

- 1/2 cucharada crema chantilly
- 1 barra KitKat special arándanos

COMIDA Tacos de res y ensalada

- 2 cdita aceite de oliva
 - 30 gr carne molida de res (tomate, perejil, cebolla)
 - 2 tortillas de maíz
- preparar ensalada con:

- 1 taza acelga cruda
- 1 taza beto crudo
- 1 jitomate
- Limonada: 3/4 jugo limón

COLACIÓN 2 Avena horneada con manzana y blueberries

- 1 taza avena en hojuelas
 - 1 taza de leche
 - 1 manzana verde
 - 3/4 taza blueberries
 - 1 cda crema de almendras
- ## CENA
- patita con verduras y pollo

- 1/3 taza espagueti
- 1/4 taza brócoli cocido
- 1/2 taza chayote cocido
- 1/3 muslo de pollo
- Té de manzanilla

Menú día no. 5

DEAYUNO Quesadilla de espinaca

4 pico de gallo

- 1/2 taza espinaca cocida
- 40 gr queso panela
- 3 tortillas de maíz
- 2/3 aguacate frito

preparar pico de gallo

- 1/2 jitomate
- cebolla morada
- perejil

complemento:

- 1/2 taza jugo de naranja natural

COLACIÓN 1 yogurth con arándanos

4 manzana verde

- 1 taza yogurth natural
- 1 plátano
- 1 manzana verde
- 1/2 cda coco rayado
- 4 cda almendra picada
- 1/3 muffin integral

COMIDA pescado con arroz y ensalada

- 30 gr pescado blanco cocido
- 1/4 taza arroz cocido
- 1 taza acelga cruda
- 1 taza berro crudo
- 1/2 taza betabel
- 1/2 taza garbanzo cocido
- Limonada: 3/4 jugo limón 1 agua

COLACIÓN 2 Avena de

frutos rojos

- 1 taza leche
- 1/2 taza avena
- 1/2 taza amaranto
- 1/2 taza fresa rebanada
- 1 taza frambuesa
- 1 cda crema almendra

CENA Tortada de pollo

- 2 pres tortada de maíz
- 1/3 queso de panela
- 1/2 jitomate
- 1 taza lechuga italiana

Complemento

- Té de manzanilla

Menú día no. 6

DESAYUNO Bagel de Champiñones

- 1 pan bagel integral
- 1/2 jitomate
- 1 taza lechuga italiana
- 3/4 taza champiñón rebanado
- 40 gr queso panela

complemento:

- 1/2 taza jugo de piña

COLACIÓN 1 Smoothie tropical de

Kiwi y mango

- 1 taza leche
- 1/2 kiwi
- 1 taza mango picado
- 10 gr nuez picado

Decorar con:

- 1/2 cda crema chantilly
- 1 barra Kellogg's special atándano

COMIDA Ensalada tropical de atún

- 1/2 taza chicharro germinado
- 1 taza acelga cruda
- 1 taza lechuga italiana
- 1 jitomate
- 1 taza mango picado
- 2 cda aceite de oliva
- 30 gr atún ahumado
- 5 pzas saladas
- Té de manzanilla

COLACIÓN 2 Avena de frutos rojos

- 1 taza leche
- 1/2 taza avena
- 1/8 taza amaranth
- 1/2 taza fresa rebanada
- 1 taza framboesa
- 1 cda crema de almendras

CENA Tortadas de

pollo

- 2 pzas tortada de maíz
- 1/3 mosto de pollo
- 1/2 jitomate
- 1 taza lechuga italiana

complemento:

- 1 taza café sin azúcar

CASO CLÍNICO NO. 2 ADOLESCENCIA

Paciente adolescente de 18 años de edad de sexo masculino presenta un peso de 87 kg y una talla de 1.60m, una circunferencia de cintura de 98 cm y una circunferencia de cadera de 110 cm. El paciente menciona que acude al médico ya que presenta dolor articular y se debe al peso que presenta, además se ha detectado que tiene síntomas de diabetes ya que anteriormente pesaba 86 kg, bajó en menos de un mes sin dieta y ejercicio, así como también presenta polifagia y polidipsia, por lo que el médico solicita una quimi sanguínea y arrojó lo siguiente: Glucosa 235 mg/dL, Colesterol 900 mg/dL, y triglicéridos 250 mg/dL.

Talla = 1.60m

peso = 87 kg

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{(\text{Talla m})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{(1.60\text{m})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56\text{m}^2} = \underline{33.9843 \text{ kg/m}^2}$$

Peso ideal:

$$P_1 = (\text{Talla m})^2 (23 \text{ kg/m}^2)$$

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

$$P_1 = \underline{58.88 \text{ kg}}$$

peso saludable: $P_{\text{ideal}} + 10 \text{ kg}$ $IMC = 29.6 \text{ kg/m}^2$

$$P_2 = 58.88 \text{ kg} + 5 \text{ kg} = \underline{63.88 \text{ kg}}$$

$$P_2 = \frac{63.88 \text{ kg}}{2.56\text{m}^2} = 24.9531 \text{ kg/m}^2.$$

Ox de Nutrición Obesidad leve.

$$PCIO \text{ máximo} = (29.9 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla m})^2$$

$$P_{\text{max}} = (29.9 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m})^2$$

$$P_{\text{max}} = \underline{63.744 \text{ kg}}$$

$$PCIO \text{ mínimo} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla m})^2$$

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

$$P_{\text{min}} = \underline{47.36 \text{ kg}}$$

PCIOS meta:

$$P1 = (87 \text{ kg}) (-95) = 82.65 \text{ kg}$$

$$P2 = (82.65 \text{ kg}) (-95) = 78.5175 \text{ kg}$$

$$P3 = (78.5175 \text{ kg}) (-95) = 74.5916 \text{ kg}$$

$$P4 = (74.5916 \text{ kg}) (-95) = 70.8620 \text{ kg}$$

$$P5 = (70.8620 \text{ kg}) (-95) = 67.3189 \text{ kg}$$

$$P6 = (67.3189 \text{ kg}) (-95) = 63.9529 \text{ kg}$$

$$P7 = (63.9529 \text{ kg}) (-95) = 60.7553 \text{ kg}$$

$$P8 = (60.7553 \text{ kg}) (-95) = 57.7175 \text{ kg}$$

GEB

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

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

$$GEB = 66.47 + 1,136.4375 + 800 - 121.5$$

$$GEB = 1,881.4075 \text{ kcal}$$

$$ETA = (GEB \times -10)$$

$$ETA = (1,881.4075 \text{ kcal}) (-10)$$

$$ETA = 188.1407 \text{ kcal}$$

$$AF = (GEB \times -10)$$

$$AF = (1,881.4075 \text{ kcal}) (-10)$$

$$AF = 188.1407 \text{ kcal}$$

$$GET = GEB + ETA + AF$$

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

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

DISTRIBUCIÓN MACRONUTRIENTES

GRAMOS

$Hc = 55-60\% \rightarrow (2.257.6889 \text{ kcal}) (.587) = 1.309.4595 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 327.3648 \text{ g}$
 $Lip = 25-30\% \rightarrow (2.257.6889 \text{ kcal}) (.277) = 609.5760 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 67.7306 \text{ g}$
 $Prot = 10-15\% \rightarrow (2.257.6889 \text{ kcal}) (.157) = 338.6533 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 84.66 \text{ g}$

$(2.257.6889)(.95) = 2.144.8044 \text{ kcal}$

Margen = 112.8845 kcal

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPO	RACIONES	ENERGÍA		PROTEÍNA	LÍPIDOS		CHO		
VERDURAS		6	25	150	2	12	0	0	4	24
FRUTAS		5	60	300	0	0	0	0	15	75
CEREALES Y TUBÉRCULOS	a) sin grasa	8	70	560	2	16	0	0	15	120
	b) con grasa	2	115	230	2	4	5	10	15	30
LEGUMINOSAS		1	120	120	8	8	1	1	20	20
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	a) muy bajo A.G.	1	40		7		1		0	
	b) bajo A.G.	3	55	165	7	21	3	9	0	0
	c) Moderado A.G.		75	75	7		5		0	
	d) alto A.G.		100		7		8		0	
LÁCTEOS	a) descremado	1	95		9		2		12	
	b) semidescremado	1	110	110	9	9	4	4	12	12
	c) entero		150		9		8		12	
	d) con azúcar	1	200	100	8	8	5	5	30	30
ACEITES Y GRASAS	a) sin proteína	4	45	180	0	0	5	20	0	0
	b) con proteína	3	70	210	3	9	5	15	3	9
AZÚCARES	a) sin grasa		40		0		0		10	
	b) con grasa	1	85	85	0	0	5	5	10	10
SUBTOTAL				2.257.6889 kcal		85 g		68 g		327 g
TOTAL				2.310 kcal		87 g		69 g		330 g

kcal

MENÚ DÍA 1. Distribución 1

	D	C1	C	C2	C
VERDURAS	1	1	3		1
FRUTAS	2	1	1	1	1
CEREALES	3	2	3		2
LEGUMINOSAS			1		
A.O. ANIMAL	1		1		1
LECHE		1		1	1
ACEITES Y G	2	1	1	2	1
AZÚCARES				1	1

• cereales sin grasa: (8) = IIIII

• cereales con grasa: (2) = II

• Lácteos: con azúcar:

sin azúcar:

• aceites y grasas

sin proteína (4) = IIII

con proteína (3) = III

DEAYUNO

HOT CAKE DE AVENA Y FRESA

- 1 taza avena integral
- 1/2 taza fresa rebanada
- 1 huevo
- Agua hasta tener buena consistencia
- 4 cdita mantequilla derretida
- 1 cdita azúcar
- Decorar con:
 - 1 cda crema de almendras
 - 1/2 taza fresa rebanada

Complemento:

- 1/2 taza chayote cocido
- Té de manzanilla

COLACIÓN 1

PAPITAS LECIA

- 40 gr Fitos
- 1/2 taza Jicama rallada
- 13 piezas cacahuete enchilado
- 1/2 manzana verde

COMIDA

Ensalada con pollo teriyaki

- 1 1/2 taza lechuga orgánica
- 1 jitomate
- 1/4 taza arándano
- 1/2 taza espinaca
- 1/2 taza garbanzo cocido
- 35 gr pechuga de pollo + salsa teriyaki

- 1 cda aderezo ranch
- 1 pan italiano + té

COLACIÓN 2

- Yogurt con almendras tropical
- 1/2 yogurt otros gustos coco
- 2 cdas almendra fileteada
- 1 1/2 pza kiwi

CENA

sandwich de jamón

- 2 reb pan integral
- 2 cda mayonesa light
- 1/3 aguacate hass
- 4 reb jamón de pavo
- 1/2 jitomate
- 1/2 taza graminada de lenteja
- 1 1/4 agua natural bebible

MENÚ Día 2

DEJAYUNO

- 100g de pollo
- 2 tortillas burreras
- 2/3 aguacate hasi
- 1/3 frijol molido
- 70g pechuga de pollo
- 1/2 jitomate
- 3/4 taza lechuga ovejana
- 2 cda mayonesa light
- 1/4 activia natural bebible

distribución 2

	D	C ₁	C	C ₂	C
VERDURAS	2		3		1
FRUTAS		1	1	1	2
CEREALES	2		3	2	3
LEGUMINOSAS	1				
A.O. ANIMAL	2		1		
LECHE	1	1			
ACEITE Y GRASAS	2	1	2		2
AZÚCARES	1				

COLACIÓN 1

Yogurt almendrado con manzana

- 1/2 yogurt oikos grego coco
- 2 cda almendra fileteada
- 1/2 manzana verde

COLACIÓN 2

Galletas de avena

- 2 galletas de avena 1ccv
- 1 1/2 kiwi 1 cda

COMIDA

Bowl maiz y frijol

- 1 taza arroz integral cocido
- 1/2 taza brócoli cocido
- 1 pieza calabaza
- 1/2 taza champiñón rebanado
- 30g salmón
- 2 cda vinagreta casera
- 3/4 Jugo limón + agua = limonada

CENA

Hot cakes de avena y espinaca

- 1 taza avena integral 3
- 1/2 taza fresa 1/2
- 1/2 taza espinaca lavada
- Agua hasta tener buena consistencia
- Decorar con
- 2 cda crema de almendra 2
- 1/2 taza fresa rebanada
- 1 activia natural bebible

MENÚ DÍA 3

Distribución tabla 1.

DESAYUNO

SÁNDWICH DE POLLO

- 2 reb pan integral
- 2 cda mayonesa light
- 1/3 taza fíjoles molidos
- 1/3 aguacate
- 35 gr pechuga de pollo
- 1/2 jitomate
- 1/2 taza germinado de lenteja
- lechuga mojada
- 1/4 agua natural bebible

COMIDA

PASTA ESTILO BOLOÑESA

- 1 taza pasta integral cocida
- 7 jitomates, oregano, ajo, sal
- 30 gr carne de res
- 1/2 taza brócoli cocido
- 3/4 jugo limón + agua = limonada

CENA

HOT CAKE DE AVENA Y FREJAS

- 1 taza avena integral
- 1/2 taza freja rebanada
- 1 cda mantequilla derretida
- Agua hasta obtener consistencia

COLACIÓN 1

YOGURT con almendra y arándanos

- 1/2 yogurt Oikos Griego coco
- 2 cda almendra fileteada
- 1/4 taza arándanos

COLACIÓN 2

PAPITAS LOCAI

- 40 gr fritos
- 1/2 taza jicama
- 13 pzas cacahuete enchilado
- 1/2 manzana verde

Decorar con:

- 1 cda crema de almendras
- 1/2 taza freja rebanada
- complemento
- 1/2 taza chaqote cocido

MENÚ Día 1

Distribución 1

DESAYUNO

SÁNDWICH DE TAMÓN

- 2 reb pan integral
- 2 cdas mayonesa light
- 1/3 aguacate hass
- 4 reb jamón de pavo
- 1/2 jitomate
- 1/2 taza germinado de lenteja
- 1 1/4 actura natural bebible

COIACIÓN 1

YOGURT con almendra tiopica

- 1/2 yogurtikos griego coco
- 2 cdas almendra fileteada
- 1 1/2 pza kiwi

COMIDA

Ensalada con pollo teriyaki

- 1 1/2 taza lechuga oicjona
- 1 jitomate
- 1/4 taza de arándano
- 1/2 taza espinaca
- 1/2 taza garbanzo cocido
- 35 gr pechuga de pollo + salsa teriyaki
- 1 cda aderezo ranch
- 1 pan italiano + Té.

COIACIÓN 2

PAPITAS LOCALS

- 40 gr fritos de papas
- 1/2 taza de jicama
- 13 pzas cacahuates crchilados
- 1/2 manzana verde

CENA

Hot cakes de avena y fresas

- 1 taza avena integral
- 1/2 taza fresa rebanada
- Agua hasta tener buena consistencia
- 1 cda mantequilla derretida

Decorar con:

- 1 cda crema de almendra
- 1/2 taza fresa rebanada

Complemento:

- 1/2 taza brócoli cocido
- Té de manzanilla

MENÚ DÍA 5 Distribución 2

DESAYUNO

BORRITOS DE POLLO

- 2 tortillas bonitas
- 2/3 aguacate haca
- 1/3 fujol molido
- 70 gr pchoga de pollo
- 1/2 jitomate
- 3/4 taza lechuga ovejuna
- 2 cdas mayonesa light
- 1 1/4 activa natural bebible

COLACIÓN 1

Galletas de avena

- 2 galletas de avena
- 1 1/2 kiwi

COMIDA

Bowl mar y tierra

- 1 taza arroz integral cocido
- 1/2 taza brócoli cocido
- 1 pza calabaza
- 1/2 taza champiñón rebanado
- 30 gr salmón
- 2 cdas vinagreta casera
- Limonada = 3/4 jugo limón + agua

COLACIÓN 2

Yogurt almendrado con manzana

- 1/2 yogurt oikos griego natural
- 2 cdas almendra fileteada
- 1/2 manzana

CENA

Hot cake de avena y espinaca

- 1 taza avena integral
- 1/2 taza fresa
- 1/2 taza espinaca
- Agua hasta tener consistencia
- Decorar con:
 - 2 cdas crema de almendra
 - 1/2 taza fresa rebanada
- Té de manzanilla

MENÚ DÍA 6

DISTRIBUCIÓN 1

DESAYUNO

SANDWICH DE POLLO

- 2 reb pan integral
- 2 cdas mayonesa light
- 1/3 taza ejjol molido
- 1/3 aguacate haca
- 35 gr pechoga de pollo
- 1/2 jitomate
- 1/2 taza germinado de lenteja
- cebolla morada
- 1 1/4 gotas natural bebible

COLACIÓN 1

Yogurt con almendra y alíndano

- 1/2 yogurt oikos griego coco
- 2 cdas almendra fileteada
- 1/4 taza alíndano

COMIDA PAITA ESTILO BOLONESA

- 1 taza paíta integral cocida
- 1 jitomate, oregano, ajo
- 30 gr carne de res
- 1/2 taza brócoli cocido
- Limonada = 3/4 jugo de limón + agua

COLACIÓN 2

PAPITA LOCAL

- 40 gr fitos
- 1/2 taza jicama
- 13 prai cacahuate crchilado
- 1/2 manzana verde

CENA

HOT COOKS DE AVENA Y FIEJA

- 1 taza avena integral
- 1/2 taza fieja rebonada
- 1 edita manteca de chicharra
- Agua hasta obtener consistencia
- Decora con:
 - 1 cda crema de almendra
 - 1/2 taza fieja rebonada
 - complemento
 - 1/2 taza chayote

CAJO CLÍNICO NO. 3 ADULTO MAYOR

Paciente de 76 años de edad, masculino, presenta un peso de 67 kg y una talla de 1.76 m (176 cm), ya tiene pérdida dental (edentulismo) en su totalidad acude a consulta de nutrición ya que padece de estaticimiento, es diabético e hipertenso por lo cual necesita un menú que le ayude a controlar estos padecimientos, tomando en cuenta que ya no tiene dientes.

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{(\text{Talla m})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{(1.76 \text{ m})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{3.0976 \text{ m}^2} = 21.6296 \text{ kg/m}^2$$

Dx de Nutrición =
Normal

peso ideal = (Talla m)² (23 kg/m²)

$$PI = (3.0976 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2) =$$

$$PI = 71.2448 \text{ kg}$$

peso sinodabie =

$$PS = PI \pm 10 \text{ kg} \quad IMC = 24.6 \text{ kg/m}^2$$

$$PS = 71.2448 \text{ kg} + 5 \text{ kg}$$

$$PS = \frac{76.2448 \text{ kg}}{3.0976 \text{ m}^2} = 24.6191 \text{ kg/m}^2$$

$$PS = 76.2448 \text{ kg}$$

peso máximo = (24.9 kg/m²) (Talla)²

$$P_{max} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2)$$

$$P_{max} = 77.1302 \text{ kg}$$

peso mínimo = (18.5 kg/m²) (Talla)²

$$P_{min} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2)$$

$$P_{min} = 57.3056 \text{ kg}$$

PESOS META

$$① (67 \text{ kg}) + 5\% \text{ de } 67 \text{ kg} = 67 \text{ kg} + 3.35 \text{ kg} = 70.35 \text{ kg}$$

$$② (70.35 \text{ kg}) + 5\% \text{ de } 70.35 \text{ kg} = 70.35 \text{ kg} + 3.5175 = 73.8675$$

GEB Fórmula Harris Benedict

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

$$GEB = 66.47 + [(13.75)(70.35 \text{ kg})] + [5(176 \text{ cm})] - [(6.75)(76)]$$

$$GEB = 66.47 + 967.3125 + 880 - 513$$

$$GEB = 1.400.7825 \text{ kcal}$$

ETA =

AF

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

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

$$ETA = (1400 \cdot 7825 \text{ kcal}) (.10)$$

$$AF = (1400 \cdot 7825 \text{ kcal}) (.10)$$

$$ETA = 140 \cdot 0782 \text{ kcal}$$

$$AF = 140 \cdot 0782 \text{ kcal}$$

GET

$$GET = GEB + ETA + AF$$

$$GET = 1400 \cdot 7825 \text{ kcal} + 140 \cdot 0782 \text{ kcal} + 140 \cdot 0782 \text{ kcal}$$

$$GET = 1,680,938 \text{ kcal total}$$

DISTRIBUCIÓN MACRONUTRIENTE

$$CHO = 55 - 60 \% = GEB (.55) = (1400 \cdot 7825 \text{ kcal}) (.55) = 770 \cdot 4303 \text{ kcal}$$

$$LIP = 25 - 30 \% = GEB (.30) = (1400 \cdot 7825 \text{ kcal}) (.30) = 420 \cdot 2347 \text{ kcal}$$

$$PROT = 10 - 15 \% = GEB (.15) = (1400 \cdot 7825 \text{ kcal}) (.15) = 210 \cdot 1173 \text{ kcal}$$

OBTENCIÓN DE GRAMOS

$$CHO = 770 \cdot 4303 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 192 \cdot 6073 \text{ g} = \underline{193 \text{ g}}$$

$$LIP = 420 \cdot 2347 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 46 \cdot 6927 \text{ g} = \underline{47 \text{ g}}$$

$$PROTEINA = 210 \cdot 1173 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 52 \cdot 5293 \text{ g} = \underline{53 \text{ g}}$$

GRUPO EL EL SISTEMA DE EQUIVALENCIA	SUBGRUPO	RACIONES	ENERGIA	PROTEINA	LÍPIDOS	CHO				
VERDURAS		4	25	100	2	8	0	0	4	16
FRUTAS		6	60	360	0	0	0	0	15	90
CEREALES Y TUBÉRCULOS	a) sin grasa	4	70	280	2	8	0	0	15	60
	b) con grasa	1	115	115	2	2	5	5	15	15
LEGUMINOSAS			120		8		1		20	
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	a) muy bajo A-G	3	40	120	7	21	1	3	0	0
	b) bajo A-G		55		7		3		0	
	c) moderado A-G		75		7		5		0	
	d) alto A-G		100		7		8		0	
LÁCTEOS	a) descremada	1	95	15	9		2		12	
	b) semidescremada	1	110	110	9	9	4	4	12	12
	c) Entera		150		9		8		12	
	d) con azúcar		200		8		5		30	
ACEITES Y GRASAS	a) sin proteína	6	45	270	0	0	5	30	0	0
	b) con proteína	1	70	70	3	3	5	5	3	3
AZÚCARES	a) sin grasa		40		0		0		10	
	b) con grasa		85		0		5		10	
SUB TOTAL			1400.7825 kcal		53 gr		47 gr		193 gr	
TOTAL			1425 kcal		51 gr		47 gr		196 gr	

$$\text{Margen } (1,400.7825) - (95) = 1,330.7436$$

$$\begin{array}{r} 1400.7825 \\ - 1330.7436 \\ \hline 70.0389 \text{ kcal} \end{array}$$

MENÚ DIA NO. 1

		0	C1	C2	C
VERDURAS	4	2		2	
FRUTAS	6	1/2	1	1	2 1/2
CEREALES		1/2	1	1	1/2 1
Origen animal		1		1	1
Lácteos			1		
Aceites y grasas	2		1	2	2

- cereales sin grasas: (4) IIII
- con grasas: (1) I
- Origen animal muy bajo A+S: (3)
- Lácteos semidescremados (1) I ✓
- Aceites sin proteína: (6) IIIII
- con proteína: (1) I ✓

DEJAYUNO

Poré de chayote y calabaza + filete de pescado

- 1/2 taza chayote picado cocido
- 1 pza calabaza cocida
- 2 cdas crema ligera
- 40 gr filete de pescado
- Complemento
- 1 pza pan integral
- Té de manzanilla
- 1/2 taza gliceria

COLACIÓN 1

yogurth con kiwi

- 1/2 yogurth oikos glicero
- sabor natural
- 1/2 kiwi
- 10 gr noze picada

COLACIÓN 2

papilla de manzana

- 1 manzana verde cocida
- 1/2 tcb pny de noze

COMIDA

sopa de verdura y pollo

- 1 cdita aceite de oliuo
- 1 jitomate
- 1/2 taza arroz
- 30 gr pechuga de pollo molida
- 1/4 taza arroz cocido
- 1/3 aguacate hass

complemento

- Limonada: 3/4 jugo de limón + agua

CENA

TOAST DE QUESO CREMA Y FRUITS

- 1 tcb pan integral
- 2 cdas queso crema
- 1/4 taza frutas rebanada
- Té de su preferencia

MENÚ DIA No. 2

DESAYUNO TOAST DE QUESO CREMA Y MANZANA VERDE

- 1/2 reb. pan integral
- 2 cdas queso crema
- 1/2 manzana verde hewida
- 1/4 taza gelatina sin azúcar
- Té de manzanilla

COLACIÓN 1 Guayaba hewida

- 1 guayaba hewida
- 1/2 pieza bebida vegetal silk almendra sabor chocolate

COMIDA Filete de pescado acompañado de camote en puré y verduras

- 1/3 camote cocido en puré
- 1 cda aceite de oliva
- 40 gr filete de pescado
- 1/2 taza chayote cocido
- 1 calabaza cocida
- 1/3 aguacate hass

Complemento:

- 1/2 taza jugo de mandarina

COLACIÓN 2 YOGURT CON FICHA

- 1 linaza
- 1/2 yogurtikos griego
- 4 cdas almendra picada
- 1/2 taza fichas rebanadas
- 2 cdas linaza

CENA calabacita rellena de

- pollo entomatado con ajo
- 1 pza calabaza cocida
- 1 jitomate
- 30 gr pechuga de pollo molida
- 2 cdas crema ligera
- 1/4 taza arroz cocido
- Té de Valeriana
- 1 1/2 kiwi

MENÚ DIA NO. 3

DESAYUNO clara con acelga y chayote

- 2 cditas aceite de oliva
- 1/2 taza chayote cocido
- 1/2 taza acelga
- 2 pzas clara de huevo
- complemento
- 1 pza pan integral
- 1 tc de manzanilla
- 1/2 pera

COLACIÓN 1

manzana helada

- 1 manzana verde helada
- 1/2 tortitas de fresa

COMIDA chayote relleno de atún entomatado.

- 1/2 chayote cocido
- 1 jitomate
- 1/3 atún en agua drenado (cebolla, cilantro)
- 1/3 aguacate hasj
- 1/4 taza ajoz cocida

complemento:

- limonada 3/4 jugo de limón 1 agua

COLACIÓN 2

yogurt tropical

- 1/2 yogurt oikos griego
- Jabol coco
- 1 1/2 kiwi
- 4 cdita almendra picada finamente

CENA TOAST DE queso

cielo y fresa.

- 2 reb pan integral
- 2 cdas queso cielo
- 1/4 taza fresa rebanada

Te de Jugo preferencia

MEMO DIA NO. 4

DEIAYUNO pote de chayote y calabaza

5 HORAJOS

- 1/2 taza chayote picado cocido
- 1 pza calabaza cocida
- 2 cdas crema ligera
- 40 gr filete de pechuga
- complemento
- 1 pza pan integral
- Té de manzanilla
- 1/2 taza de giselle

COLACION yogourt con kiwi y linaza

- 1/2 yogourt con kiwi y linaza
- sabor natural
- 1/2 kiwi
- 10 gr nuez picada
- 2 cdas linaza

COLACION papilla de manzana

- 1 manzana verde cocida
- 1/2 tcb paz de nuez

CENA

Toast de queso crema y

hierbas

5 HORAJOS

- 1/2 tcb pan integral
- 2 cdas queso crema
- 1/4 taza hierbas rebanadas

COMIDA sopa de uerdura y pollo

- 1 cdita aceite de oliva
- 1 jitomate
- 1/2 taza acelga
- 30 gr pechuga de pollo molida
- 1/4 taza arroz cocido
- 1/3 aguacate hall

complemento

- Limonada: 3/4 Jugo de limón + agua

AGIMOS

Té de su preferencia

MENÚ DIA NO. 5

DESAYUNO calabacita rellena de pollo
enfomado con arroz

- 1 pza calabaza bien cocida
- 1 Jitomate
- 30 gr pechuga de pollo molida
- 2 cdas crema ligera
- 1/4 taza arroz cocido
- Té de manzanilla
- 1/2 kiwi

COLACIÓN 1 Guayaba hervida

- 1 guayaba roja hervida
- 1/2 pieza bebida vegetal silk
almendra sabor chocolate

COMIDA Filete de pescado
acompañado de 'camote en pote'

- 4 verdolai
- 1/3 camote cocido en pote
- 1 edta aceite de oliva
- 40 gr filete de pescado
- 1/2 taza chayote cocido
- 1/3 aguacate base

complemento

- 1/2 taza jugo de mandarina

COLACIÓN 2

Yogurt con frutas

- 1/2 yogurt oikos griego
- 4 edta almendra picada
- 1/2 taza fruta rebanada

CENA calabacita

rellena de pollo
enfomado con arroz

- 1 pza calabaza cocida
- 1 Jitomate
- 30 gr pechuga de pollo molida
- 2 cdas crema ligera
- 1/4 taza arroz cocido
- Té de Valeriana
- 1 1/2 kiwi

MENÚ DÍA NO. 6

DESAYUNO Claras con acelga y chayote

- 2 cditas aceite de oliva
- 1/2 taza chayote cocido
- 1/2 taza acelga
- 2 pzas claras de huevo

complemento

- 1 pza pan integral
- 1 té de manzanilla
- 1/2 pcrq

COLACIÓN 1

Yogurt tropical

- 1/2 yogurt oikos grego
- Sabar coco
- 1 1/2 kiwi
- 4 cdita almendra picada

COLACIÓN 2 Manzana hervida

- 1 manzana verde hervida
- 1 1/2 tartinadas de fresa

COMIDA Chayote relleno de atún

entomatado

- 1/2 chayote cocido
- 1 jitomat
- 1/3 atún en agua drenado (cebolla, cilantro)
- 1/3 aguacate base
- 1/4 taza arroz cocido

Complemento

- Limonada = 3/4 Jugo de limón + agua

CENA Toast de queso

ciema y fresas

- 2 reb pan integral
- 2 cdas queso ciema
- 1/4 taza fresa rebanada
- Té de su preferencia