

# CASO CLÍNICO N. 1 EMBARAZO

Paciente femenino de 24 años de edad, presenta un peso de 56 kg y una talla de 1.70 m. Se encuentra en el segundo cuatrimestre de embarazo, la paciente refiere que se encuentra muy cansada, fatigada y le falta por momentos el oxígeno, por lo que el médico le manda a realizar una citometría hemática y 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 al nutriólogo para que le ayude con dicho estado. La paciente refleja circunferencia de cintura de 50 cm, cadera 78 cm y fondo uterino de 90 cm y presenta un peso preconcepcional de 43 kg.

## Dx de nutrición

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla m})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{(1.7 \text{ m})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = \text{IMC} = 14.87 \text{ kg/m}^2$$

## Cálculos de pesos

### • Peso ideal

$$P_i = (\text{talla m})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

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

### • Peso saludable

$$P_s = \text{Peso ideal} \pm 10 \text{ kg} \quad (\text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2)$$

$$P_s = 62.135 \text{ kg} + 9 \text{ kg} = 71.135 \text{ kg} \quad (\text{IMC} = 24.6141 \text{ kg/m}^2)$$

### • Peso máximo

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

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

### • Peso mínimo

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

$$P_{\text{min}} = (2.89 \text{ m}^2) (18.5 \text{ kg/m}^2) = 53.465$$

# CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA

## Pesos meta

$$P_m = (\text{Peso real}) + (\text{Peso real} \times 5 \div 100) \quad P_3 = 61.74 \text{ kg} + 3.087 = 64.827 \text{ kg}$$

$$P_1 = 56 \text{ kg} + 2.8 = 58.8 \text{ kg}$$

$$P_2 = 58.8 \text{ kg} + 2.94 = 61.74 \text{ kg}$$

## GEB Fórmula de Harris

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

$$GEB = 655.09 + (9.563 \times 58.8) + (1.84 \times 170) - (4.676 \times 24)$$

$$GEB = 655.09 + 562.3044 + 312.8 - 112.224$$

$$GEB = 655.09 + 562.3044 + 200.576$$

$$GEB = \underline{1,417.9704 \text{ Kcal}}$$

## ETA

$$ETA = (GEB) (0.10)$$

$$ETA = (1,417.9704 \text{ Kcal})(0.10) = \underline{141.7970 \text{ Kcal}}$$

**ENERGÍA aumento**

- 1er trimestre: 150 Kcal/día
- 2do trimestre: 350 Kcal/día
- 3er trimestre: 450-500 Kcal/día

## AF

$$AF = (GEB) (0.10)$$

$$AF = (1,417.9704 \text{ Kcal})(0.10) = \underline{141.7970 \text{ Kcal}}$$

## GET

$$GET = GEB + ETA + AF$$

$$GET = 1,417.9704 \text{ Kcal} + 141.7970 \text{ Kcal} + 141.7970 \text{ Kcal}$$

$$GET = \underline{1,701.5644 \text{ Kcal}} + 350 \text{ Kcal} = \underline{2,051.5644 \text{ Kcal totales}}$$

## Distribución

$$CH = 55-60\% = (GET)(0.58) = (2,051.5644 \text{ Kcal})(0.58) = 1,189.9073 \text{ Kcal} \div 4 \text{ Kcal/g} = 297.47 + 40 = 337.47 \text{ g}$$

$$Lip = 25-30\% = (GET)(0.27) = (2,051.5644 \text{ Kcal})(0.27) = 553.9223 \text{ Kcal} \div 4 \text{ Kcal/g} = 61.54 + 15 = 76.54 \text{ g}$$

$$Prot = 10-15\% = (GET)(0.15) = (2,051.5644 \text{ Kcal})(0.15) = 307.7344 \text{ Kcal} \div 4 \text{ Kcal/g} = 76.93 + 1.6 = 78.53 \text{ g}$$



Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupo	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO								
		Raciones	Energía	Energía	Proteína	Proteína	Lípidos	Lípidos	CH	CH
Verduras		6	25	150	2	12	0	0	0	4
Frutas		6	66	360	0	0	0	0	0	15
Cereales y Tubérculos	a. Sin grasa	6	70	420	2	12	0	0	0	15
	b. Con grasa	3	115	345	2	6	5	15	15	15
Leguminosas		2	120	240	8	16	1	2	20	20
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa		40		7		1			0
	b. Bajo aporte de grasa	2	55	110	7	14	3	6	0	0
	c. Moderado aporte de grasa		75		7		5		0	0
	d. Alto aporte de grasa		100		7		8		0	0
Leche	a. Descremada		95		9		2			12
	b. Semidescremada	2	110	220	9	18	4	8	12	12
	c. Entera		150		9		8		12	12
	d. Con azúcar		200		8		5		30	30
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	4	45	315	0	0	5	35	0	0
	b. Con proteína	1	70	70	3	3	5	5	3	3
Azúcares	a. Sin grasa	1	40	40	0	0	0	0	0	10
	b. Con grasa	1	85	85	0	0	5	5	10	10
TOTAL			2,051.56	2,355	79	77	77	76	337	337

# MENÚ

LUNES

MARTES

MENÚ

## DESAYUNO

- 2 tazas de acelga cruda
- 3 pzas de jitomatillo (mittomate)
- 1 taza de papilla de arroz
- 1/2 taza de frijol cocido
- 2/3 aguacate hass
- 240 ml de leche de fácil digestión
- Pizca de sal

2 vasos de agua

## COLACIÓN 1

- 2 barras Kellogg's special chocolate semiarabigo
- 1 taza de fresas rebanadas
- 1 1/2 Kiwi en trozos
- 1 guanabana chica (350 g)
- 15 mitades de nuez de la india sin sal
- 1 vaso de agua

## COMIDA

- 2 tazas de verdolaga cruda
- 1 taza de nopal cocido
- 2/3 de agua café hass
- Pizca de sal y limón
- 1/4 taza de arroz cocido

- 60 g de salmón cocidos
- 1 edita de aceite de oliva
- 80 ml de jugo de cítricos con agua

2 vasos de agua

## COLACIÓN 2

- 2 barras Kellogg's Special & Nut Bar Mundo nos
- 1 taza de leche semidescremada
- 1 taza de fresas rebanadas

2 vasos de agua

## CENA

- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 1/2 taza de brócoli cocido
- 1/2 taza de chayote cocido picado

2 vasos de agua

	Desayuno		C1		Comida		C2		Cena	
Verduras	2	3		1	2	2		1	2	1
Frutas		2	3	2			3	2		
Cereales y t.	25	25	25	25	25	25	30	20		10
Leguminosas	1					1		1		1
A. origen ani.		1B			2B	1B				
Leche	15M			15			15M			15M
Aceites y g.	2S	3S	1	1	3S	3S			2S	1S
Azúcares					15	15				



# MENÚ

MARTES

MENÚ

## DESAYUNO Ensalada **NOISAJOS**

- 1 1/2 taza de lechuga orejona
- 4 jitomates cereza
- 1/2 taza de zanahoria rallada
- 1/2 pieza de manzana verde (corte)
- 1/2 taza de fresas rebanadas
- 1/2 taza de arroz cocido
- 35 g de pechuga de pollo a la plancha
- 1/3 aguacate has
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 cda de aderezo ranch

2 vasos de agua

## COLACIÓN 1 Calota

- 1 kiwi en trozos
- 1/2 manzana en trocos
- 10 galletas marías
- 114 g de yoghurt griego natural sin azúcar
- 15 mitades de nuez de la india sin sal

1 vaso de agua

## COMIDA **2** burritos

- 1 taza de lechuga orejona
- Pico de gallo (tomate, cebolla)
- 2 tortillas barreas
- 1/3 taza de frijol cocido
- 35 g de pechuga de pollo
- 1 aguacate

80 ml de jugo de cilicós con agua  
2 vasos de agua.

## COLACIÓN 2

- 1 taza de papaya picada
- 6 cdas de granola

1 vaso de agua

## CENA

- 1/2 taza de lentejas cocida
- 1 taza de nopales cocidos
- 1/3 de pan tipo muffin con mantequilla
- 2 cdas de crema baja en grasa
- 1 taza de leche semidescremada
- 2 vasos de agua

# MENÚ

MIÉRCOLES

## DESAYUNO

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 taza de lechuga orejona
- 1/2 tomate bola
- 1/4 taza de cebolla blanca en rodajas
- 1/4 taza de frijol molido
- 2 rebanadas de jamón de pavo
- 2/3 aguacate hass
- 5 cdas de ajonjolí tostado
- 1 jugo de naranja
- 2 vasos de agua

## COLACIÓN 1

- 3/4 taza de piña picada
- 1 taza de mango picado
- 1 Barra Kellogg's Special K bar arándanos
- 1 vaso de leche semidescremada
- 15 g. de chocolate sin azúcar
- 1 vaso de agua

## COLACIÓN 2

- 1/2 taza de fresas
- 1/2 manzana en trozos
- 75 g. de yoghurt griego natural
- 3 cdas de granola

## COMIDA

- 30 g de salmón
- 2/3 taza de arroz cocido
- 1 taza de acelga cruda
- 1/4 taza de betabel crudo rallado
- 1 edita de aceite de oliva
- 2/3 aguacate hass
- 80 ml de jugo de cítricos con agua
- 2 vasos de agua
- Pizca de sal y pimienta

## CENA

- 5 cdas de hummus
- 1/2 taza de amaranto tostado
- 1/2 taza de fresas
- 2 cdas de coco rallado

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras	3	2	1	2	1
Frutas	1	2	2	1	2
Cereales yf.	25	25	25	25	25
Leguminosas	1	1			1
A.a animal	15	15	15	15	
Leche			15M	15M	
Aceites yg.	25	35	25	25	25
Azúcares			10	15	
	M	J	M	J	M



# MENÚ

JUEVES

23/05/2014

# MENÚ

## DESAYUNO

COLACIÓN 1

- 2 tortillas buiteras
- 1 taza de lechuga orejona
- 1/2 de pepinillos crudos
- 1/2 taza de frijol molido
- 2/3 de aguacate hass (guacamole)
- 30 g de salmón
- 1 cdita de aceite de oliva
- Pimienta y sal al gusto

## COLACIÓN 1

DESAYUNO

- 5 galletas marías doradas
- 75 g de yoghurt natural griego
- 1/2 taza de arándanos frescos
- 1/2 chayote hervido en trozos

- 1 jugo de naranja
- 2 vasos de agua.
- 1 taza de fresas.

ALIMOS

## COMIDA

- 80 g de espagueti
- 44 g de crema ácida
- 40 g de lomo de cerdo
- Sal y pimienta al gusto

## COLACIÓN 2

- 3 cdas de granola estándar
- 1 1/2 pieza de kiwi (trozos)
- 7 mitades de nuez
- 1 taza de leche semidescremada

COLACIÓN 2

- 1 taza de lechuga
- 4 tomates cereza
- 1 jugo de limón
- 2 vasos de agua

## CENA

ALMO

- 1/2 pieza de peca mantequilla en trozos
- 4 cdas de linaza.

# CASO CLÍNICO N.2 ADOLESCENCIA

Paciente adolescente 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 de 98 cm y una circunferencia de cadera de 110 cm. El paciente menciona que acude al médico ya que presenta dolor osteoarticular y esto se debe al peso que presenta, además se le ha detectado que tiene síntomas de diabetes, ya que anteriormente pesaba 96 kg y en menos de un mes bajó a 87 kg sin dieta y ejercicio; así como también presenta poliuria y polidipsia, por lo que el médico solicitó una quimica sanguínea y arrojó lo siguiente: Glucosa 235 mg/dl, Colesterol 300 mg/dl y Triglicéidos 25 mg/dl.

## Dx de nutrición.

Dx de nutri: Obesidad grado I

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

## Cálculos de pesos.

### • Peso ideal

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

### • Peso saludable

$$P_s = \text{peso ideal} \pm 10 \text{ kg} \quad (\text{imc} = 24.9 \text{ kg/m}^2)$$

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

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

### • Peso máximo

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

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

### • Peso mínimo

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

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



**Pesos meta** (Peso real) (0.95)

$$P_1 = (87 \text{ Kg})(0.95) = 82.65 \text{ Kg}$$

$$P_2 = (82.65 \text{ Kg})(0.95) = 78.5175 \text{ Kg}$$

$$P_3 = (78.5175 \text{ Kg})(0.95) = 74.5916 \text{ Kg}$$

$$P_4 = (74.5916 \text{ Kg})(0.95) = 70.8620 \text{ Kg}$$

$$P_5 = (70.8620 \text{ Kg})(0.95) = 67.3189 \text{ Kg}$$

$$P_6 = (67.3189 \text{ Kg})(0.95) = 63.9529 \text{ Kg}$$

$$P_7 = (63.9529 \text{ Kg})(0.95) = 60.7553 \text{ Kg}$$

$$P_8 = (60.7553 \text{ Kg})(0.95) = 57.7175 \text{ Kg}$$

**GEB** Fórmula de Harris

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

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

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

$$GEB = \underline{1,881.4075 \text{ Kcal}}$$

**ETA** (GEB) (0.10)

$$ETA = (1,881.4075 \text{ Kcal})(0.10) = \underline{188.1407 \text{ Kcal}}$$

**AF** (GEB) (0.10)

$$AF = (1,881.4075 \text{ Kcal})(0.10) = \underline{188.1407 \text{ Kcal}}$$

$$GET = GEB + ETA + AF$$

$$GET = 1,881.4075 \text{ Kcal} + 188.1407 \text{ Kcal} + 188.1407 \text{ Kcal}$$

$$GET = \underline{2,257.6889 \text{ Kcal}} \text{ totales}$$

**Distribución**

$$\text{CH: } 55-60 \% = (GET)(0.55) = (2,257.6889)(0.55) = 1,241.7289 \text{ Kcal} \div 4 \text{ Kcal/g} = 310.43 \text{ g}$$

$$\text{Lip: } 25-30 \% = (GET)(0.28) = (2,257.6889)(0.28) = 632.1528 \text{ Kcal} \div 9 \text{ Kcal/g} = 70.23 \text{ g}$$

$$\text{Prot: } 10-15 \% = (GET)(0.15) = (2,257.6889)(0.15) = 338.6533 \text{ Kcal} \div 4 \text{ Kcal/g} = 84.66 \text{ g}$$

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupo	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO								
		Raciones	Energía	Energía	Proteína	Proteína	Lípidos	Lípidos	CH	CH
Verduras		6	25	150	2	12	0	0	4	24
Frutas		6	60	360	0	0	6	0	15	90
Cereales y Tubérculos	a. Sin grasa	5	70	350	2	10	0	0	15	75
	b. Con grasa	3	115	345	2	6	5	15	15	45
Leguminosas		2	120	240	8	16	1	1	20	40
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	1	40	40	7	7	1	1	0	0
	b. Bajo aporte de grasa		55		7		3		0	
	c. Moderado aporte de grasa	2	75	150	7	14	5	10	0	0
	d. Alto aporte de grasa		100		7		8		0	
Leche	a. Descremada		95		9		2		12	
	b. Semidescremada	2	110	220	9	18	4	8	12	
	c. Entera		150		9		8		12	
	d. Con azúcar		200		8		5		30	
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	6	45	270	6	0	5	30	0	6
	b. Con proteína	1	70	70	3	3	5	5	3	3
Azúcares	a. Sin grasa	1	40	40	0	0	0	0	10	10
	b. Con grasa		85		0		5		10	
TOTAL			2,257.6	6,123.5	85	86	70	70	310	311



	Desayuno <sup>s</sup>					Colación 1 <sup>s</sup>					Comida <sup>s</sup>					Colación 2 <sup>s</sup>					Cena <sup>s</sup>									
	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V	L	M	M	J	V					
Verduras <sup>s</sup>	2	2	3	2	2	1					3	3	2	3	4						2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Frutas	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2											2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Cereales y l.	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	25	25	25	25	25	20	10	10	10	10	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Leguminosas	1	1	1		1						1	1	2	1																
A. origen ani.	1	1	1	1	1						2	2	2	2	2															
Leche						1	1	1	1	1						1	1	1	1	1										
Aceites y g.	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1										
Azúcares											1	1	1	1	1															

# MENÚ

LUNES

## DESAYUNO 1

- 2/3 tazas de arroz integral cocido
- 1/2 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de lechuga orejona (en tiras)
- 4 piezas de tomate cereza (cuadros)
- 1/3 aguacate hass (en cuadritos)
- 1 cdita de coco rallado
- 30 g de fajita de pollo sin piel
  - 1 cdita de pimienta - 1 cdita de aceite de ajonjolí
  - 1 cdita de sal de ajo
- 1/3 taza de jugo de manzana verde (1/2 p.)
- 1 taza de uva verde (trozos)

\* Sal moderado

## COLACIÓN 2

- 6 cdas de granola
- 1/2 pieza de pera mantequilla
- 75 g de yoghurt griego natural

## COLACIÓN 1

- 3 cdas de granola
- 75 g de yoghurt griego natural
- 1/2 pieza de manzana verde (trozos)
- 4 cditas de almendra en trozos

## COMIDA

- 2/3 taza de pasta integral cocida
- 1 taza de espinaca cruda
- 1 taza de lechuga orejona
- 1/2 pieza de chayote cocido (trozos)
- 2/3 pieza de aguacate hass
- 1/3 taza de soya
- 70 gramos de salmón
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/3 taza de jugo de cítricos preparado con agua.

\* Sal moderada

## CENA

- 1 1/2 piezas de nopal crudo
- 1 taza de agua
- 1/3 taza de avena integral



# MENÚ MARTES

## DESAYUNO: 2 Burritos

- 2 tortillas boireras
- 1 taza de lechuga orejona
- 1/3 taza de pepinillos crudos
- 1/3 taza de frijol molido
- 2/3 pieza de aguacate hass (guacamole)
- 30 g de milanesa de pollo
- 1 edita de aceite de oliva
- 1 edita de pimienta molida (al gusto)
- 1 toronja en jugo con agua sin azúcar
- 1/2 manzana verde (trozos) \* aparte
- \* Sal moderada.

## COLACIÓN 2

- 3 cdas de granola estándar
- 1/2 pieza de kiwi (trozos)
- 7 mitades de nuez
- 1 taza de leche semidescremada 1. (244 ml)

## CENA

- 1/2 pieza de pera mantequilla (trozos)
- 4 cdas de linoza

## COLACIÓN 1 Carlota

- 5 galletas marías doradas
- 114 g. de yoghurt griego natural sin azúcar
- 1/2 taza de arandanos frescos
- 1/2 chayote hervido en trozos (aparte)

## COMIDA

- 1/2 taza de frijol cocido
- 2 tortillos
- 60 g. de carne deshebrada
- 1/2 pimiento rojo chico
- 1/2 taza de nopal (trozos)
- 1/2 tomate
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada
- 1 edita de aceite de oliva
- 1/4 taza de brócoli cocido (al vapor)
- 1/2 taza de calabaza de castilla cocida (al vapor)
- 4 cdas de guacamole.
- 1/3 taza (80 ml) de jugo de cítricos con agua
- \* Sal moderada

# MENÚ MIERCOLES

## DESAYUNO

sándwich

- 2 rebanadas de pan integral
- 1/5 taza de frijol molido
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada
- 1/2 pieza de tomate rebanado
- 1/5 taza de pepinillos crudos
- 1/2 taza de lechuga orejona
- 1/2 taza de nopales cocidos (azados)
- 1/3 pieza de aguacate hass
- 30 g. de pechuga de pollo sin piel aplastada
- \* Sal moderada.
- 1/5 taza (80 ml) de agua de maracuyá (2 pasas) sin azúcar
- 1/2 taza de papaya picada (70 g).
- 2 vasos de agua

## COLACIÓN 2

Carlota

- 2 galletas de avena (trozos)
- 75 g de yoghurt griego natural sin azúcar
- 2/3 taza de uva verde (trozos)

## COLACIÓN 1

- 75 g de yoghurt griego natural sin azúcar
- 1/2 manzana verde (trozos)
- 1 kiwi (trozos)
- 6 cdas de gándano estandar
- 7 mitades de nuez

## COMIDA Tacos

- 4 tortillas de nopal
- 1/2 taza de cebolla blanca rebanada
- 1/2 taza de tomate rebanado
- 1/2 pieza de pimiento rojo chico crudo
- 1/4 taza de elote amarillo desgranado cocido
- 100 g. de pecho de res
- 1 cdita de aceite de oliva
- \* Sal moderada
- 1/3 pieza de aguacate hass
- 1/5 taza (80 ml) de jugo de cítricos con agua
- 2 vasos de agua

## CENA Tostadas

- 2 tostadas de maíz horneadas
- 1/3 taza de frijol molido
- 1/2 taza de lechuga orejona
- 1 vaso de agua
- 1/2 manzana verde (trozos)



# MENÚ

JUEVES

## DESAYUNO Ensalada con carne

- 1 huevo cocido (revuelto)
- 30 g. de fajita de pollo sin piel
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 4 piezas de tomate cerezo
- 1 taza de lechuga orejona
- 1/4 taza de arándanos secos
- 100 ml de agua de limón (2 pzas) > azúcar
- 2 vasos de agua
- \* Sal moderada

## COLACIÓN 1 Bowl de frutas

- 6 cdas de granola
- 1/2 manzana verde
- 1 taza de leche semidescremada 1%.
- 15 g. de chocolate sin azúcar
- 1/2 taza de blueberries

## COMIDA Tacos de soya

- 1/2 taza de soya cruda
- 1/2 tomate
- 1/4 taza de cebolla blanca rebanada
- 4 tortillas de nopal
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1/2 aguacate hass
- 1/2 taza de brócoli cocido
- 1/2 taza de chayote (trozos)
- 80 ml de jugo de cítricos preparado con agua sin azúcar
- 5 cditas de semilla de chía (hidratada)
- 2 vasos de agua
- \* Sal moderada

## COLACIÓN 2

- 1 pan de ajo
- 1/3 de aguacate hass
- 30 g. de fajita de pollo sin piel.
- Pisca de pimienta
- \* Sal moderada
- 100 ml de jugo de limón sin azúcar
- 1 vaso de agua

## CENA Avena con leche y fruta

- 1 taza de leche semidescremada 1%.
- 1/3 taza de hojuelas de avena
- 1/2 manzana verde (trozos)

# MENÚ

VIERNES

## DESAYUNO

- 2/3 taza de arroz integral cocido
- 1/2 taza de calabaza de castillo cocida
- 1/2 taza de brócoli cocido
- 1/2 taza de lentejas cocida
- 30 g de pechuga de pollo sin piel (cuadros) a la plancha
- Pisca de pimienta
- \* Sal moderada
- 1/3 de aguacate hass
- 4 cditas de gyonjoli (10g)
- 1/2 manzana verde (trozos)
- 100 ml de agua con 1 toronja sin azúcar
- 2 vasos de agua

## COLACIÓN 2

- 1/3 taza de avena integral
- 1/2 manzana verde (trozos)
- 1/2 taza de leche semidescremada 1%.
- 1/2 taza de uvas verdes
- 1 vaso de agua

## CENA

- 1 1/2 Kiwi (trozos)
- 3 cdas de granola

## COLACIÓN 1 Carlota

- 1 Kiwi (trozos)
- 75 g de yoghurt griego natural sin azúcar
- 7 mitades de nuez
- 8 galletas integrales

## COMIDA

- 1/3 taza de frijol molido
- 2/3 taza de pasta integral cocida
- 60 g. de filete de salmón
- Pisca de sal
- \* Sal moderada
- 1 cdita de aceite de oliva
- 2/3 de aguacate hass
- 80 ml de jugo de cítricos con agua sin azúcar
- 2 vasos de agua
- 1 taza de lechuga orejona
- 4 pcs de tomate cereza
- 1/2 taza de ejotes cocidos picados
- 1/2 taza de acelga cruda
- 1 cda de aderezo ranch



# MENÚ SÁBADO

## COMIDA Sincronizadas

- 4 tortillas de nopal
- 1/3 taza de frijol molido
- 25 g de maiciza de res en trozos
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 taza de lechuga orejona
- Salsa de tomate o pico de gallo
- 1/5 aguacate hass
- Sal moderada

- 100 ml de agua con 2 limones sin azúcar
- 2 vasos de agua
- 3/4 taza de piña picada

## COLACIÓN 2

- 3 cdas de granola
- 75 g. de yoghurt griego natural sin azúcar
- 1/2 taza de blueberries
- 1/2 manzana verde (trozos)
- 4 cdas de almendras picadas (10 g)
- 1 vaso de agua

## CENA

- 1 taza de acelga cruda
- 1/2 taza de aven en hojuelas
- 2 vaso de agua

## COLACIÓN 1

- 8 galletas integrales
- 1/2 manzana verde (trozos)
- 1/2 taza de uvas (trozos)
- 1 taza de leche semidescremada 1%
- 2 vasos de agua

## COMIDA

- 60 g de filete de salmón
- 1 cdita de aceite de oliva
- Pizca de pimienta
- Sal moderada
- 1/3 taza de frijol molido
- 1 taza de lechuga
- 4 tomates cereza (mitad)
- 1 taza de germen de alfalfa
- 2/5 de aguacate hass
- 2/3 taza de arroz integral cocido
- 100 ml de jugo de cítricos preparado con agua sin azúcar
- 2 vasos de agua

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras	2		3		1
Frutas	2			2	
Cereales y t.	25		25	10	15
Leguminosas	1		1		
Grasas	1M3		1M0		
Leche		150		150	
Aceites y g.	25		35	10	
Azúcares					

# CASO CLÍNICO N.3 ADULTO MAYOR

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

## Dx de nutrición

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla m})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{(1.76 \text{ m})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{3.0976 \text{ m}^2} = \text{IMC} = \underline{21.6296 \text{ Kg/m}^2}$$

Dx de nutr. Normo peso

## Cálculos de pesos

### • Peso ideal

$$P_i = (\text{talla m})^2 (23 \text{ Kg/m}^2)$$

$$P_i = (3.0976 \text{ m}^2) (23 \text{ Kg/m}^2) = \underline{71.2448 \text{ Kg}}$$

### • Peso saludable

$$P_s = \text{Peso ideal} \pm 10 \text{ Kg} \quad (\text{IMC} = 24.6 \text{ Kg/m}^2)$$

$$P_s = 71.2448 \text{ Kg} + 5 \text{ Kg} = \underline{76.2448 \text{ Kg}}$$

$$= \frac{76.2448 \text{ Kg}}{3.0976 \text{ m}^2} = \underline{24.61 \text{ Kg/m}^2} \quad (\text{IMC})$$

### • Peso máximo

$$P_{\text{max}} = (\text{talla m})^2 (24.9 \text{ Kg/m}^2) =$$

$$P_{\text{max}} = (3.0976 \text{ m}^2) (24.9 \text{ Kg/m}^2) = \underline{77.1302 \text{ Kg}}$$

### • Peso mínimo

$$P_{\text{min}} = (\text{talla m})^2 (18.5 \text{ Kg/m}^2)$$

$$P_{\text{min}} = (3.0976 \text{ m}^2) (18.5 \text{ Kg/m}^2) = \underline{57.3056 \text{ Kg}}$$



## GEB Fórmula de Harris

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

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

$$GEB = 66.47 + 921.25 + 880 - 513$$

$$GEB = 66.47 + 921.25 + 367$$

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

## ETA

$$(GEB)(0.10)$$

$$(1,354.72 \text{ Kcal})(0.10) = \underline{135.472 \text{ Kcal}}$$

## AF

$$(GEB)(0.10)$$

$$(1,354.72 \text{ Kcal})(0.10) = \underline{135.472 \text{ Kcal}}$$

$$GET = GEB + ETA + AF$$

$$GET = 1,354.72 \text{ Kcal} + 135.472 \text{ Kcal} + 135.472 \text{ Kcal}$$

$$GET = \underline{1,625.664 \text{ Kcal totales}}$$

## Distribución

$$CH = 55-60\% = (GET)(0.56) = (1,625.664)(0.56) = 910.3718 \text{ Kcal} \div 4 \text{ Kcal/g} = 227.59 \text{ g.}$$

$$LIP = 25-30\% = (GET)(0.28) = (1,625.664)(0.28) = 455.1859 \text{ Kcal} \div 9 \text{ Kcal/g} = 50.57 \text{ g.}$$

$$Pld = 10-15\% = (GET)(0.15) = (1,625.664)(0.15) = 243.8496 \text{ Kcal} \div 4 \text{ Kcal/g} = 60.96 \text{ g.}$$

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupo	APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO									
		Raciones	Energía	Energía	Proteína	Proteína	Lípidos	Lípidos	CH	CH	
Verduras		6	25	150	2	12	0	0	4	24	
Frutas		4	60	240	0	0	0	0	15	60	
Cereales y Tubérculos	a. Sin grasa	5	70	350	2	10	0	0	15	75	
	b. Con grasa	1	115	115	2	2	5	5	17	15	
Leguminosas		1	120	120	8	8	1	1	20	20	
Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa		40		7		1		0		
	b. Bajo aporte de grasa		55	55	7	7	3	3	0	0	
	c. Moderado aporte de grasa	1	75		7		5		0		
	d. Alto aporte de grasa		100		7		8		0		
Leche	a. Descremada		95		9		2		12		
	b. Semidescremada		110	720	9	18	4	8	12	24	
	c. Entera	2	150		9		8		12		
	d. Con azúcar		200		8		5		30		
Aceites y Grasas	a. Sin proteína	8	45	270	0	0	5	30	0	0	
	b. Con proteína	1	70	70	3	3	5	5	5	5	
Azúcares	a. Sin grasa	1	40	40	0	0	0	0	10	10	
	b. Con grasa		85		0		5		10		
TOTAL			1,625	1,850	61	60	51	42	228	251	



# MENÚ LUNES

## DESAYUNO Puré y licuado

- 1 taza de papilla de arroz
- 1/2 taza de calabazo de castilla cocido (puré)
- 1/2 taza de chayote cocido (puré)
- Sal moderada
- 1 1/2 de coco rallado
- 5 cdas de ajonjolí tostado
- 1/2 taza de moras
- 2 vasos de agua
- No agregar azúcar

## COLACIÓN 1 Papilla y licuado

- 3/4 taza de avena cocida
- 1/2 taza de espinacas cocidas
- 10 almendras
- 1 taza de leche semidescremada
- 3/4 taza de frambuesas
- 2 vasos de agua

## COMIDA

### COMIDA Papilla y puré

- 1/3 taza de frijol cocido molido
- 1 taza de papilla de arroz
- 40 g de carne de puerco extramolida
- 1/2 taza de brócoli cocido en puré
- 1/4 taza de chícharos cocidos (puré)
- 1/3 aguacate has
- 1/3 taza de gelatina sin azúcar
- 2 vasos de agua

## COLACIÓN 2

- 3/4 taza de avena cocida (puré)
- 2 pitahayas (puré)
- 2 vasos de agua

## CENA

- 1 1/2 cdas de coco rallado
- 114 g de yoghurt griego natural sin azúcar
- 1/2 chayote cocido (puré) a parte.

	Desayuno		C 1		Comida		Cola. 2		Cena	
Verduras	2	2	1		2	2			1	2
Frutos	1	1	1	2			2	2		
Cereales y t.	25	25	15		25	25	10	10		
Leguminosas						1				
Al origen animal					18	18				
Leche			15	15					15	15
Aceites y g	15	15	25	25	25	25			15	15
Azúcares					15	15				

# MENÚ

MARTES

## DESAYUNO 1

- 1/2 taza de chayote cocido en puré
- 1 calabacita cocida en puré
- 1/2 taza de manzana al vapor
- 3/4 taza de avena cocida

2 vasos de agua

## COLACIÓN 1

- 1 taza de papilla de arroz
- 1/2 taza de brócoli cocido (puré)
- licuado
- 1 taza de leche semidescremada
- 1/2 manzana verde
- 10 almendras
- 2 vasos de agua

## COMIDA

- 1/2 taza de lenteja cocida (puré)
- 1 taza de papilla de arroz
- 30 g de carne de pollo machacada

## COLACIÓN 2

- 5 galletas marías
- 3/4 taza de frambuesas
- 2 vasos de agua

- 1/2 chayote cocido en puré
- 1/4 taza de chicharos cocidos (puré)
- 1/3 aguacate hass
- 2 vasos de agua

## CENA

- 1/3 taza de gelatina
- 1/2 taza de manzana al vapor