

Lourdes Aylin
Yelasco Herrera.

Dieta
hipercalórica
para
de evitar
de malnutrición

27/03/23

realizar los cálculos de pesos metas, cálculos de pesos, gcb, get, cuadro dieto-
Sintéticos y menú de 5 días con 5 tiempos de colación.

Embarazo:

- o Paciente Femenina de 24 años de edad, presenta un peso de 56 kg. y una talla de 1.70 m, se encuentra en 2 trimestre de embarazo, la paciente refiere que se encuentra muy cansada, fatigada, le falta por momentos el aliento por lo que el médico le 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.
- o El médico refiere que debe de acudir a un nutricionista para que ayude a la paciente con dicho estado, la paciente refiere una circunferencia de cintura de 50 cm, de cadera 78 cm y Fondo uterino de 40 cm. Asimismo la paciente refiere que su peso pre-concepción era de 43 kg.

Px Femenino

$$\text{Dx. nutrición: } \text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{talla}^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89} = 14.8788 \text{ kg/m}^2$$

o delgadez severa.

Edad: 24 años

talla: $1.70 \text{ m}^2 = 2.89$

Peso: 43 kg.

Calculo de peso:

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

$$P_s = P_i + 10 \text{ kg} \cdot \text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2 = 62.135 + 9 \text{ kg} / 2.89 = 24.6114$$

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

$$P_{\text{min}} = (19.5 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = 56.355 \text{ kg}$$

④ Peso metil (Peso real) (.95)

$P_{m1} = (43 \text{ kg}) (.95) = 40.85 \text{ kg}$

$P_{m2} = 40.85 + 2.15 = 43 \text{ kg}$

$P_{m3} = 43 \text{ kg} + 2.15 = 45.15$ $P_{m4} = 45.15 + 2.15 = 47.3$

$P_{m5} = 47.3 + 2.15 = 49.45$ $P_{m6} = 49.45 + 2.15 = 51.6$

$P_{m7} = 51.6 + 2.15 = 53.75$ $P_{m8} = 53.75 + 2.15 = 55.9$

$P_{m9} = 55.9 + 2.15 = 58.05$ $P_{m10} = 58.05 + 2.15 = 60.2$

$P_{m10} = 60.2 + 2.15 = 62.35$

⑤ GEB:

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

$\text{geb} = 655.09 + [9.563 (40.85)] + [1.84 (170)] - (4.676 (24))$

$\text{geb} = 655.09 + 390.6485 + 312.8 - 112.224$

$\text{geb} = 655.09 + 390.6485 + 200.576$

$\text{geb} = 1246.3145 \text{ kcal}$

⑥ ETA

$(\text{geb}) (.10)$

$\text{ETA} = (1246.3145) (.10)$

$\text{ETA} = 124.6314 \text{ kcal}$

⑦ AF:

$(\text{geb}) (.10)$

$\text{AF} = (1246.3145) (.10)$

$\text{AF} = 124.6314 \text{ kcal}$

⑧ GET:

$\text{geb} + \text{ETA} + \text{AF}$

$\text{get} = 1246.3145 + 124.6314 + 124.6314$

$\text{get} = 1495.5773 \text{ kcal totales}$

Scribe

8

1 1

$$CH = 55-60\% \cdot 58 \text{ (get)} (.58) = (1495.5773) (.58) = 867.4348 / 4 \text{ kcal}$$

$$Lip = 25-30\% \cdot 27 \text{ (get)} (.27) = (1495.5773) (.27) = 403.8058 / 4 \text{ kcal}$$

$$Prot = 10-15\% \cdot 15 \text{ (get)} (.15) = (1495.5773) (.15) = 224.3365 / 4 \text{ kcal}$$

100%

$$CH = 216.8587 \text{ kcal}$$

$$Lip = 44.86 \text{ kcal}$$

$$Prot = 56.0841 \text{ kcal}$$

Embarrero.

grupo en el sistema de equivalencia	subgrupos		energía		proteínas		lipidos		hidratos de carbono	
verduras		5	25	125	2	10	0	0	4	20
	frutas	5	60	300	0	0	0	0	15	75
cereales y tuberculos	sin grasa	1	70	30	2	2	0	0	15	15
	con grasa	3	115	345	2	2	5	-15	15	45
leguminosas			120		8		1		20	
	muy bajo A. grasas		40		7		1		0	
alimentos de origen animal	bajo aporte de grasas		55		7		3		0	
	moderado A. de grasas	2	75	150	7	14	5	10	0	0
	Alto aporte de grasas.	1	100	100	7	7	8	8	0	0
	descremadas		95		9		2		12	
	con descremado	1	110	110	9	9	4	4	12	12
	entera	1	150	150	8	9	8	8	12	12
aceites y grasas	con azucar		200		8		5		30	
	sin proteina		45		0		5		0	
	con proteina	2	70	140	3	6	5	5	0	0
azucares	sin grasa	1	40		0		0		3	6
	con grasa	1	65	65	0	0	5	5	10	10
subtotal			1525		63				10	195
total.			1495		56				44	-216

Menú. Embarazo.



1 1

- Día 1 - Lunes:

Desayuno.

1/2 taza de choyote picado, 2 piezas de huevo, 1 cucharadita de aceite de oliva, 3 tortillas y 1 vaso de jugo de naranja.

1: colacion:

1 manzana picada en cuadras, 1 taza de yogurt natural, 3 cucharadas de granola.

Comida:

1 muslo de pollo cocido, 30 gr. de queso panela azulado, y 3 piezas de brócoli cocido. y 1 vaso de Agua de Jamaica natural.

2: colacion:

3 cucharadas de gelatina de zanahoria y 1/3 de pieza de un chocolate milk way.

Cena:

1 sandwich de jamon de pavo, con lechuga y tomate y 1 taza de té de manzanilla.

- Día 2 - Martes:

Desayuno.

1 taza de acelgas cocidas, 1/2 cucharada de cebolla en cubos, 2 Huevos, 2 panes de tostada horneada, 1 vaso de café y 1 vaso de agua.

1: colacion:

1 taza de papaya picada, 1/2 taza de yogurt natural y 2 cucharadas de granola.

Comida:

1 taza de arroz cocido, Verduras cocidas brócoli, zanahoria y culote una pieza de calabaza y 1 cucharada de arroz blanco cocido y 1 vaso de Agua de Jamaica con poca azúcar.

2: Colación:

1 taza de cereal con fibra, 1/2 taza de leche semidescremada y 1/2 platano
chispas.

Comida:

3 quesadillas con queso de hebra, 1 taza de lentejas sin cocinar.

Día 3 - miércoles.

Desayuno:

2 huevos estrellados, 3 tortillas integrales, 1/2 pieza de aguacate, 2 cucharadas
de frijoles refritos, 1 taza de café.

1: Colación:

1/2 taza de melón picado con 2 cucharadas de miel de abeja.

Comida:

Sopa de verduras con pollo desmenuzado y 1/2 aguacate y vaso de agua
natural.

6: Colación

2 panes tostados con 1/2 cucharada de queso crema y 1/2 cucharada de
mermelada de fresa.

Cena:

1/2 taza de cereal con 1/2 taza de leche semidescremada y 1/2 platano
chispas.



Adolecencia:

Paciente de 18 años de edad, sexo masculino presenta un peso de 87 kg, altura de 1.60 m, una circunferencia de cadera de 110 cm y de cintura de 98 cm. El paciente menciona que duele al caminar ya que presenta dolor de articulaciones y esto se debe al peso que presenta, además que se le ha detectado al paciente que tiene síndrome de diabetes ya que anteriormente pesaba 90 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 solicitó una química sanguínea y arrojó lo siguiente: glucosa 235 mg/dl, colesterol 300 mg/dl y triglicéridos 250 mg/dl.

Examen físico: **1) IMC = $\frac{\text{Peso}}{\text{Altura}^2} = \frac{87 \text{ kg}}{1.60^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.9453 \text{ kg/m}^2$** (valor de referencia)

Edad: 18 años
 Peso: 87 kg
 talla: 1.60 m = (2.56) m²

2) cálculo del peso:

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

$P_2 = P_1 + 10 \text{ kg/m}^2 \cdot \text{IMC} = 24.66 = 58.88 + 10 \text{ kg/m}^2 \cdot 33.9453 = 92.83 \text{ kg/m}^2$

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

$P_{\text{min}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2 = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) = 47.26 \text{ kg/m}^2$

3) Peseo meta:

$(\text{peso real}) (0.95)$

$P_{10} = (87 \text{ kg}) (0.95) = 82.65$ $P_{10} = 82.65 - 4.35 = 78.3$

$P_{20} = 78.3 - 4.35 = 73.95$ $P_{20} = 73.95 - 4.35 = 69.6$

$P_{30} = 69.6 - 4.35 = 65.25$ $P_{30} = 65.25 - 4.35 = 60.9$

4: GFB

$$gcb = 66.47 + [13.75 (pew)_{kg}] + [5 (tail)] - (6.75 (ced))$$

$$gcb = 66.47 + [13.75(8245)] + [5(160)] - (6.75(18))$$

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

$$gcb = 66.47 + 1136.4375 + 678.5$$

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

5: ETA

$$(gcb)(.10)$$

$$ETA = (1881.4075)(.10)$$

$$ETA = 188.14075 \text{ kcal}$$

6: AF

$$(gcb)(.10)$$

$$AF = (1881.4075)(.10)$$

$$AF = 188.14075 \text{ kcal}$$

7: get.

$$GFB + ETA + AF$$

$$get = 1881.4075 + 188.14075 + 188.14075$$

$$get = 2257.689 \text{ kcal total}$$

$$8: CH = 85 - 60\% \cdot 58$$

$$CH = (2.257 - 6894)(.58) = 1309.4595 \text{ kcal}$$

$$Lip = 25 - 30\% \cdot 27$$

$$Lip = (2.257 - 6894)(.27) = 609.5760 \text{ kcal}$$

$$Prot = 10 - 15\% \cdot \frac{.15}{100\%}$$

$$Prot = (2.257 - 6894)(.15) = 338.6532 \text{ kcal}$$

$$CH = 1309.4595 / 4 \text{ kcal} = 327.3648 \text{ kcal}$$

$$Lip = 609.5760 / 9 \text{ kcal} = 67.7306 \text{ kcal}$$

$$Prot = 338.6532 / 4 \text{ kcal} = 84.6633 \text{ kcal}$$

→ **Adolescencia.**

1 / 1

Grupo	Subgrupos	Raciones	Energía		Proteína		Lípidos		HC	
Verduras		6	25	150	2	12	0	0	4	24
Frutas		6	60	360	0	0	0	0	15	90
Cereales y tubérculos	Sin grasa	5	70	350	2	10	0	0	15	75
	con grasa	2	115	230	2	4	5	10	15	30
Leguminas		1	120	120	8	8	1	1	20	20
Alimentos de origen animal	no abuso A. de grasa bajo aporte de grasa	2	40		7	14	1	2	0	
	moderado a excesivo	2	75	150	7	14	5	10	0	0
Leche	AHO aporte de g.		100		7		8		0	
	desumada		95		9		2		12	
	Semidesumada	2	110	220	9	18	4	8	12	24
	Entera		150		9		8		12	
	Con azúcar		200		8		5		30	
Aceites y grasas	Sin proteína	3	45	135	0	0	5	15	0	0
	con proteína	4	70	280	3	12	5	20	3	12
Azúcares	Sin grasas	2	40	80	0	0	0	0	10	20
	con grasas		85		0		5		10	
Subtotal			2,157		84		67		327	2,112
total				2185		92		70		205

*Adeleccensio.

Dia 1 - Lunes

Desayuno:

2 tostados de pan integral con membrillo de zarzamora y 1 vaso de leche semidescremada.

1º Colación:

1 manzana amarilla partida en cubos.

Comida:

1 pechuga de pollo cocida, con una ensalada de lechuga y kiwi y arroz blanco 1/2 taza y 1 vaso de agua de melón sin azúcar.

2º Colación:

1 taza de yogur natural.

Cena:

2 quesadillas con tortilla de nopal y una rebanada de jamón; 1 taza de té de manzanilla o de limón.

Dia 2 - Martes:

Desayuno:

2 claras de huevo, con 5 piezas de exotes al vapor, 1/2 cucharada de frijol refrito y salsa roja al gusto. Y una taza de ~~agua~~ jugo de naranja natural.

1º Colación:

1 pan integral tostado y taza de leche tibia.

Comida:

1 pechuga cocida sin sal, 1/2 taza de arroz blanco y verduras cocidas: brócoli, zanahoria y 1 vaso de agua de Jamaica.

2: colacion 1/2

1 licuado de avena con plátano y leche descremada sin azucar.

Cena:

1 sandwich con jamon de pavo y 1/2 rebanada de queso panela y 1 vaso de agua natural.

Dia 3 - miercoles.

Desayuno:

2 rebanadas de pan tostado, con 2 huevos revueltos sin sal y agregando 1/2 pieza, y 1 taza de ~~agua~~ de diluente.

1: colacion:

1 papa pisada en eucras.

Comida:

2 brochetas de carne de res con cebolla y tomate bola, Pasta roja y brocoli hervido, 1 vaso de agua de Jamaica.

2: colacion:

3 cucharadas de gelatina de fresa sin azucar.

Cena:

1 taza de cereal con 1/2 taza de leche y 1/2 plátano picado.



Adulto mayor.

Paciente de 76 años de edad. Involuntario, presenta un peso de 67 kg y talla de 176 cm el paciente ya tiene pérdida dental (dentulismo) en su totalidad, sufre de insuficiencia de nutrición ya que el paciente padece de obesidad, es diabético e hipertenso por lo cual necesita un menú que le ayude a controlar estos padecimientos. Considerando que ya no tiene

dental.

Peso real: 67 kg

Edad: 76 años

Talla: 176 cm

$$\textcircled{1} \text{ IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2}$$

$$\text{IMC} = \frac{67 \text{ kg}}{(1.76)^2}$$

$$= \frac{67 \text{ kg}}{3.0976} = 21.62$$

Dentro de peso normal.

② Cálculo del peso:

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

$$P_s = P_i \pm 10 \text{ kg/m}^2 \cdot \text{IMC} = 24.66 \cdot 21.62 = 532.542$$

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

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

③ pesos meta (peso real) (0.95)

$$P_{\text{meta}} = (67 \text{ kg}) (0.95) = 63.65$$

$$P_{\text{meta}} = 63.65 + 3.35 = 67 \text{ kg}$$

$$P_{\text{meta}} = 67 + 3.35 = 70.35$$

④ GEB:

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

$$GEB = 66.47 + [13.75 (63.65)] + [5 (176)] - (6.75 (76))$$

$$GEB = 66.47 + 875.1875 + 880 - 513$$

$$GEB = 66.47 + 875.1875 + 367$$

$$GEB = 1,228.6575$$

5 ETA.
(geb)(.10)

$$ETA = (1,228 - 6575)(.10)$$
$$ETA = 122.8657 \text{ kcal}$$

6 AF.
(geb)(.10)

$$AF = (1228 - 6575)(.10)$$
$$AF = 122.8657 \text{ kcal}$$

7 GET
geb + ETA + AF

$$get = 1228 \cdot 6575 + 122.8657 + 122.8657$$
$$get = 1474.3889 \text{ kcal total}$$

8

$$CH = 55 - 60 \cdot \frac{1}{100} \cdot (.58) = (1474.3889)(.58) = 855.1455 \text{ kcal}$$
$$Lip = 25 - 30 \cdot \frac{1}{100} \cdot (.27) = (1474.3889)(.27) = 398.0850 \text{ kcal}$$
$$Prot = 10 - 15 \cdot \frac{1}{100} \cdot (.15) = (1474.3889)(.15) = 221.1583 \text{ kcal}$$

$$CH = 213.7863 \text{ kcal}$$
$$Lip = 44.2316 \text{ kcal}$$
$$Prot = 55.2895 \text{ kcal}$$

* Adulto mayor.

1 1

grupo de alimentos	Subgrupos		Energía		Proteínas		Lípidos		HC	
Verduras		5	25	125	2	10	0	0	4	20
Frutas		5	00	300	0	0	0	0	15	75
Cereales y tubérculos	Sin grasa	5	70	350	2	10	0	0	15	75
Leguminosas	congrasa	2	115	230	2	4	5	10	15	30
Alimentos de origen Animal.	Producto A. de grasa	1	40	40	7	7	1	1	0	0
	Producto A. de grasa	2	55	110	7	14	3	6	0	0
	Producto A. de grasa	1	75	75	7	7	5	5	0	0
	Alimento de grasa		100		7		8		0	
Leche	Dulcerada		95		9		2		12	
	Semidulcerada	2	110	220	9	18	4	8	12	24
	Entera		150		9		8		12	
	condensada		200		8		5		30	
Aceites y grasas	Sin proteína	3	45	135	0	0	5	15	0	0
	con proteína	1	70	70	3	3	5	5	3	3
Azúcares	sin grasa	1	40	40	0	0	0	0	10	10
condensada	con grasa		85		0		5		10	
Subtotal			1474		55		44	5	213	-
total				1815		81		61		257

* Adulto mayor.

1 1

Día 1 - Lunes.

Desayuno:

1 Chayote cocido con poca sal, 1 manzana en pure y té de limón.

1: colacion:

4 cucharadas de gelatina de Naranja a temperatura ambiente.

Comida:

1 taza de crema de elote y un vaso de agua de Jamaica.

2: colacion:

1 taza de yogurt natural con una pera en pure.

Comida:

1 licuado de avena con plátano con poca ciruela.

Desayuno:

Desayuno:

2 huevos revueltos con aguacate y 1/2 cucharada de Frijol Frito, y un vaso de té de manzanilla.

1: colacion:

1 licuado de papaya y miel y una manzana hervida.

Comida:

1 taza de caldo con verduras con poca sal y pollo deshebrado.

2: colacion:

1 taza de yogurt natural y un plátano Chispas.

Comida:

3 cucharadas de gelatina de naranja y un té verde.

Scribe