

# EMBARAZO

Paciente femenino de 24 años de edad, presenta un peso de 56 kg y una talla de 1.70 m. Se encuentra en su 2do. trimestre de embarazo, la 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 refleja circunferencia de cintura de 50 cm, de cadera 78 cm y un fondo uterino de 40 cm. Así mismo la paciente refiere que su peso pre-concepción era de 43 kg.

## 1) Diagnóstico de nutrición

Px: Femenino Edad: 24 años Ppg: 43 kg Peso 2 trimestre: 56 kg Talla: 1.70 m

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2} = \frac{43 \text{ kg}}{(1.70 \text{ m})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = \underline{14.8788 \text{ BAJO PESO}}$$

## 2) Cálculo de pesos

$$P_i = (\text{Talla})^2 (21.55 \text{ kg/m}^2) = (1.7 \text{ m})^2 (21.55 \text{ kg/m}^2) = (2.89 \text{ m}^2) (21.55 \text{ kg/m}^2) = \underline{62.2795 \text{ kg}}$$

$$P_s = P_i \pm 10 \text{ kg} \quad IMC = 24.6 \text{ kg/m}^2 \quad 62.2795 + 8 \text{ kg} = (70.2795 \text{ kg}) / (1.7 \text{ m})^2 = \frac{IMC}{24.3181 \text{ kg/m}^2}$$

$$P_{\text{máx}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (24.9 \text{ kg/m}^2) (1.7 \text{ m})^2 = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = \underline{71.961 \text{ kg}}$$

$$P_{\text{mín}} = (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (18.5 \text{ kg/m}^2) (1.7 \text{ m})^2 = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}^2) = \underline{53.4655 \text{ kg}}$$

## 3) Pesos meta (hasta peso ideal)

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

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

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

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

## 4) GEB

$$GEB = 655.09 + [4.563 \times \text{peso (kg)}] + [1.84 \times \text{talla (cm)}] - [4.676 \times \text{edad (años)}]$$

$$GEB = 655.09 + [4.563 \times 58.8 \text{ kg}] + [1.84 \times 170 \text{ cm}] - [4.676 \times 24 \text{ años}]$$

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

$$GEB = 655.09 + 562.3044 + 200.576$$

$$GEB = \underline{1417.9704 \text{ kcal}}$$

⑤ GET

$$ETA\ 10\% = GEB \times 0.10 = 1417.9704\ kcal \times 0.10 = 141.79704\ kcal$$

$$AF\ 10\% = GEB \times 0.10 = 1417.9704\ kcal \times 0.10 = 141.79704\ kcal$$

$$GET = GEB + ETA + AF$$

$$GET = 1417.9704\ kcal + 141.79704\ kcal + 141.79704\ kcal$$

$$GET = 1701.5644\ kcal + 350\ kcal = \underline{2051.5644\ kcal}$$

⑥ Distribución

$$CH\ 55-60\% = 0.6 \times GET = 0.6 \times 2051.5644\ kcal = 1230.9386\ kcal / 4\ kcal = \underline{307.7346\ g}$$

$$LIP\ 25-30\% = 0.25 \times GET = 0.25 \times 2051.5644\ kcal = 512.8911\ kcal / 9\ kcal = \underline{56.9879\ g}$$

$$PROT\ 10-15\% = 0.15 \times GET = 0.15 \times 2051.5644\ kcal = 307.7346\ kcal / 4\ kcal = \underline{76.9336\ g}$$

| GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES | SUBGRUPO                   | APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO |   |           |     |              |    |             |    |          |     |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---|-----------|-----|--------------|----|-------------|----|----------|-----|
|                                     |                            | RACIONES                    |   | ENERGIA   |     | PROTEINA (g) |    | LIPIDOS (g) |    | HC (g)   |     |
| 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                          | 8 | 70        | 560 | 2            | 16 | 0           | 0  | 15       | 120 |
|                                     | 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 | 2-4<br>Hasta<br>6           |   | 40        |     | 7            |    | 1           |    | 0        |     |
|                                     | b.Bajo Aporte De Grasa     |                             | 2 | 55        | 110 | 7            | 14 | 3           | 6  | 0        | 0   |
|                                     | c.Moderado Aporte De Grasa |                             | 1 | 75        | 75  | 7            | 1  | 5           | 5  | 0        | 0   |
|                                     | d.Alto aporte de grasa     |                             |   | 100       |     | 7            |    | 8           |    | 0        |     |
| LECHE                               | a.Descremada               | 2                           | 1 | 95        | 95  | 9            | 9  | 2           | 2  | 12       | 12  |
|                                     | b.Semidescremada           |                             |   | 110       |     | 9            |    | 4           |    | 12       |     |
|                                     | c.Entera                   |                             |   | 150       |     | 9            |    | 8           |    | 12       |     |
|                                     | d.Con azúcar               |                             |   | 200       |     | 8            |    | 5           |    | 30       |     |
| ACEITES Y GRASAS                    | a.SIN proteína             | 8                           | 4 | 45        | 180 | 0            | 0  | 5           | 20 | 0        | 0   |
|                                     | b.CON proteína             |                             | 4 | 70        | 280 | 3            | 12 | 5           | 20 | 3        | 12  |
| AZUCARES                            | a.Sin grasa                | 2                           |   | 40        |     | 0            |    | 0           |    | 10       |     |
|                                     | b.Con grasa                |                             |   | 85        |     | 0            |    | 5           |    | 10       |     |
| ALIM. LIBRES EN ENERGIA             |                            |                             |   | 0         |     | 0            |    | 0           |    | 0        |     |
| BEBIDAS ALCOHOLICAS                 |                            |                             |   | 140       |     | 0            |    | 0           |    | 20       |     |
| <b>SUBTOTAL</b>                     |                            |                             |   | 2051.5644 |     | 76.9336      |    | 56.9879     |    | 307.1376 |     |
| <b>TOTAL</b>                        |                            |                             |   | 2045      |     | 74           |    | 59          |    | 293      |     |

| GRUPO                            |                 | RACIÓN | DESAYUNO | COLACIÓN<br>1 | COMIDA | COLACIÓN<br>2 | CENA |
|----------------------------------|-----------------|--------|----------|---------------|--------|---------------|------|
| VERDURAS                         |                 | 6      | 2        |               | 2      |               | 2    |
| FRUTAS                           |                 | 6      | 1        | 2             | 1      | 2             |      |
| CEREALES Y<br>TUBÉRCULOS         | SIN<br>GRASA    | 8      | 2        | 1             | 2      | 1             | 2    |
|                                  | CON<br>GRASA    | 1      |          |               | 1      |               |      |
| LEGUMINOSAS                      |                 | 1      | 1/2      |               | 1/2    |               |      |
| ALIMENTOS DE<br>ORIGEN<br>ANIMAL | MBA de G        |        |          |               |        |               |      |
|                                  | BA de G         | 2      |          |               | 1      |               | 1    |
|                                  | MA de G         | 1      | 1        |               |        |               |      |
|                                  | AA de G         |        |          |               |        |               |      |
| LECHE                            | Des             | 1      |          | 1/2           |        | 1/2           |      |
|                                  | Semi            |        |          |               |        |               |      |
|                                  | Entera          |        |          |               |        |               |      |
|                                  | C/Azúcar        |        |          |               |        |               |      |
| ACEITES Y<br>GRASAS              | SIN<br>PROTEÍNA | 4      | 1        |               | 2      |               | 1    |
|                                  | CON<br>PROTEÍNA | 4      |          | 2             |        | 2             |      |
| AZÚCARES                         | SIN<br>GRASA    |        |          |               |        |               |      |
|                                  | CON<br>GRASA    |        |          |               |        |               |      |



| DESAYUNO  | COLACIÓN 1   | COMIDA  | COLACIÓN 2   | CENA  |
|---|--|---|--|---|
| <b>ACELGA CON HUEVO A LA MEXICANA</b><br>1/2 t acelga cocida, 1/2 p jitomate picado, 1/2 t cebolla picada, 1 huevo, 1 cdita aceite oliva, 1/4 t arroz, 1/4 t frijol, 1/4 t papas, 1/4 t frutas rojas, 1/4 p plátano, 1/4 t amaranto, 1 t agua                                   | <b>DUDIN DE CHIA</b><br>3cdas de chia, 1/2 t leche descremada<br>Topping<br>1 t perejil rebanado<br>1/2 p de plátano<br>1/2 t arroz inflado<br>2 p cacahuete | <b>ENSALADA DE POLLO</b><br>1/2 t espinaca, 1/2 t pollo, 1/4 t pepino, 1/4 t zanahoria, 1/4 t pimiento, 1 t gajos de tomate, 3/4 t cilantro, 2 paquetes salmas, 55 gr pecueta de pollo, 2 cditas aceite de oliva                | <b>CEREAL CASERO</b><br>1 manzana picada, 1/2 t blueberries, 1/4 t arroz inflado, 2cdas manzana, 1/2 t leche descremada, 1 p cacahuete<br>5cdas ajonjolí | <b>MOLLETES</b><br>1 p jitomate picado, 1/4 t cebolla blanca, cilantro, 1 cdita aceite de oliva, 1 p bolillo sin migaja, 40 gr de carne de cerdo molida, 1/4 t frijoles molidos         |
| <b>ESPINACA CON HUEVO</b><br>1/2 t espinaca, 1/2 p jitomate, 1/4 t cebolla, 1 huevo, 1 cdita aceite de oliva, 2 p tortilla de maíz, 1/4 t lentejas, 1 t agua de nabaja, 1 t humo de dos naranjas, 1 t agua  | <b>CABIOTA DE MANGO</b><br>1 mango picado, 5 galletas maria, 1/2 t yogur, 3cdas almendra fileteada, 3 p nuez   | <b>BISTEC</b><br>1 p jitomate, 1/2 t cebolla, perejil al gusto, 35 gr bistec, 2 cditas aceite de oliva, 2 p tortilla de maíz, 1/4 t frijol, 1/4 t aguacate, 1 t sandía, 1 t agua  | <b>BATIDO DE MANGO</b><br>1 p mango, 1/3 t avena, 1/2 t leche, 1 t bebida de almendras con proteína, 3 nueces  | <b>SUSHI</b><br>1 t pepino, 1/2 t zanahoria, 1/2 t arroz cocido, 2/3 t atún en agua, 1 t da queso crema   |
| <b>HUEVO REVUELTO 4 BROTEN NOTABLES</b><br>1 huevo revuelto, 1/2 t ejotes cocidos, 1/4 t frijoles, 1 p tortilla de maíz, 1 t NOTABLES, 2 t espinaca fresca, 1/2 t hojuelas de avena, 1/2 p plátano, 1 t dimargarina, 1 cdita vainilla, 1 t helado, 1 bolsita de agua, 1 t helos | <b>PALETAS DE YOGURT</b><br>1/2 t frescos, 5 galletas maria, 1/2 t yogur, 1 t leche almendras, 3 p nuez  | <b>FILETE CON VERDURA</b><br>1/2 t alubia, 1/2 taza zanahoria, 1 p papamejorana, 1/4 t frijoles molidos, 40 gr filete de pescado, 2 cditas aceite, 1 t sandía, 1 t agua   | <b>PANQUE DE MANZANA</b><br>1 manzana cocida en pure, 1/3 t avena molida, 1/2 t yogur, 1 p cacahuete, 3 nueces   | <b>SANDWICH DE POLLO</b><br>1/2 jitomate, 1/4 t cebolla, lechuga al gusto, 2 p pan blanco, 35 g de pollo, 1 cdita de mayonesa   |
| <b>CHAYOTE CON HUEVO</b><br>1/2 t chayote cocido, 1/2 p jitomate, 1/4 t cebolla, 1 huevo, 1 cdita aceite de oliva, 2 p tortilla de maíz, 1/4 t lentejas, 1 t SMOTHE, 1/2 p mango picado y congelado, 1 t agua, 1 t helos  | <b>TOSTADAS DE ARROZ</b><br>3 tostadas arroz inflado, 1 plátano rebanado, 2cdas crema almendras, 1/2 t yogur   | <b>TEPPANYAKI DE POLLO</b><br>1/4 t calabaza, 1/4 t zanahoria, 1/2 p pimiento, 1 tgr brocoli, 35 gr pecueta de pollo, 2 cditas aceite de oliva, 1/2 t de arroz, 1 t limonada rosa, 1 t humo de limón, 1/2 t de frutas, 1 t agua | <b>HOTCAFES DE AVENA</b><br>1 plátano, 1/3 t avena, 1/2 t yogur, 6 nueces  | <b>TOSTADAS DE TINEA</b><br>1/2 p jitomate, 1/4 t de cebolla, 1/2 t col picada, 55 g pochuga de pollo, 1 cdita aceite de oliva, 2 paquetes de salmas                                    |
| <b>CALABAZA BOLENA</b><br>1 p calabaza al agua cocida y sin semillas, 1/2 p jitomate picado, 1/4 t cebolla picada, 1/2 t elote amarrillo, 2 rebanadas de jamón, 1 cdita aceite, 1/4 t frijol, 1 t manzana, 1/4 t amaranto, 1 t agua, 1 cdita vainilla                           | <b>BATIDO DE FRUTAS ROJOS</b><br>1 t frutas rojas congeladas, 1/2 t avena, 1/2 t yogur, 1 t leche almendras, 1 cdita ajonjolí                                | <b>PICADILLO DE PES</b><br>1/2 jitomate, 1/4 t cebolla, 1/2 t zanahoria, 1 p papa, 30 gr molida de res, 2 cditas leche de oliva, 1/4 t frijol, 1 t aguacate, 1 t humo de tres limas, 1 t agua                                   | <b>BATIDO DE BLUEBERRIES</b><br>1/2 t frutas rojas, 1/4 t amaranto, 1/2 t leche descremada, 1/2 t leche almendras con proteína, 10 p de almendras        | <b>SPAGUETTI A LA BOLONESA</b><br>1/2 p jitomate, 1/2 p cebolla picada, 1/4 t calabaza picada, 1/4 t zanahoria, 2/3 t spaghetti cocido, 30 gr molida de res, 1 cdita de aceite de oliva |
| <b>CHICHADO CON HUEVO</b><br>1 huevo, 1/4 t chicharro, 1/2 t zanahoria, 1 t da aceite, 2 p piezas de tortilla de maíz, 1/4 t lentejas, 1 t papas picada, 1 t SMOTHE, 1 t bolsita de agua, 1 t de agua   | <b>YOGURT CON NARANJA</b><br>1 manzana picada, 1/2 t frescos, 3cdas granola, 1/2 t yogur, 4 cditas ajonjolí  | <b>TACOS DE CAMARON</b><br>1 jitomate, 1/4 t cebolla, 1/2 t col mojada, cilantro, 6 p camarones molidos, 4 p tortillas de maíz, 2/3 p aguacate, 1 t limonada rosa, 1 t humo de limón, 1/2 t frescos, 1 t agua                   | <b>HELADO DE PLÁTANO</b><br>1 plátano congelado, 5 galletas maria, 1/2 t yogur, 6 nueces   | <b>MINI PIZZA</b><br>2 p pan blanco, 1/3 t pure de jitomate, 1/4 t cebolla mojada y lechuga, 2 rebanadas jamón de pavo, 35 gr de queso mozzarella                                       |

# 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 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 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 solicitó una quimica sanguínea y arrojó lo siguiente: Glucosa 235 mg/dl, colesterol 300 mg/dl y triglicéridos 250 mg/dl.

## ① Diagnóstico de nutrición

PX = Masculino Edad: 18 años Peso: 87 kg Talla: 1.60 m

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{Talla}^2} = 87 \text{ kg} / (1.60 \text{ m})^2 = 87 \text{ kg} / 2.56 \text{ m}^2 = \underline{33.98 \text{ kg/m}^2} \text{ OBESIDAD I}$$

## ② Cálculo de pesos

$$P_i = (\text{Talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = (1.6 \text{ m})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = (2.56 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2) = \underline{58.88 \text{ kg}}$$

$$P_s = P_i + 10 \text{ kg} \quad IMC = 24.6 \text{ kg/m}^2 \quad 58.88 \text{ kg} + 4 \text{ kg} = \underline{62.88 \text{ kg}}, \quad (62.88 \text{ kg}) / (1.6 \text{ m})^2 = \underline{24.56 \text{ kg/m}^2}$$

$$P_{\text{máx}} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (24.99 \text{ kg/m}^2) (1.6 \text{ m})^2 = (24.99 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) = \underline{63.9744 \text{ kg}}$$

$$P_{\text{mín}} = (18.55 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (18.55 \text{ kg/m}^2) (1.6 \text{ m})^2 = (18.55 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) = \underline{47.488 \text{ kg}}$$

## ③ Pesos meta (hasta llegar a peso ideal)

$$P_m = P_{\text{real}} \times 0.95$$

$$P_{m1} = 87 \text{ kg} \times 0.95 = 82.65 \text{ kg}$$

$$P_{m2} = 82.65 \text{ kg} \times 0.95 = 78.5175 \text{ kg}$$

$$P_{m3} = 78.5175 \text{ kg} \times 0.95 = 74.5916 \text{ kg}$$

$$P_{m4} = 74.5916 \text{ kg} \times 0.95 = 70.8620 \text{ kg}$$

$$P_{m5} = 70.8620 \text{ kg} \times 0.95 = 67.3189 \text{ kg}$$

$$P_{m6} = 67.3189 \text{ kg} \times 0.95 = 63.9529 \text{ kg}$$

$$P_{m7} = 63.9529 \text{ kg} \times 0.95 = 60.7553 \text{ kg}$$

$$P_{m8} = 60.7553 \text{ kg} \times 0.95 = 57.7175 \text{ kg}$$

#### ④ GEB

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

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

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

$$GEB = 66.47 + 1,136.4375 + 678.5$$

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

#### ⑤ GET

$$ETA \ 10\% = 0.10 \times 1,881.4075 \text{ kcal} = 188.14075 \text{ kcal}$$

$$AF \ 10\% = 0.10 \times 1,881.4075 \text{ kcal} = 188.14075 \text{ kcal}$$

$$GET = GEB + ETA + AF$$

$$GET = 1,881.4075 \text{ kcal} + 188.14075 \text{ kcal} + 188.14075 \text{ kcal}$$

$$GET = \underline{2,257.689 \text{ kcal}}$$

#### ⑥ Distribución

$$HC \ 55-60\% = GET \times 0.58 = 2,257.689 \text{ kcal} \times 0.58 = 1,309.45962 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = \underline{327.3649 \text{ gr}}$$

$$LIP \ 25-30\% = GET \times 0.27 = 2,257.689 \text{ kcal} \times 0.27 = 609.57603 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = \underline{67.7306 \text{ gr}}$$

$$PROT \ 10-15\% = GET \times 0.15 = 2,257.689 \text{ kcal} \times 0.15 = 338.65335 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = \underline{84.6633 \text{ gr}}$$



| GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES | SUBGRUPO                   | APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO |   |          |     |              |    |             |    |         |     |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---|----------|-----|--------------|----|-------------|----|---------|-----|
|                                     |                            | RACIONES                    |   | ENERGIA  |     | PROTEINA (g) |    | LIPIDOS (g) |    | HC (g)  |     |
| VERDURAS                            |                            | 6                           | 6 | 25       | 150 | 2            | 12 | 0           | 0  | 4       | 24  |
| FRUTAS                              |                            | 6                           | 6 | 60       | 360 | 0            | 0  | 0           | 0  | 15      | 90  |
| CEREALES Y TUBERCULOS               | a.Sin Grasa                | 11                          | 9 | 70       | 630 | 2            | 18 | 0           | 0  | 15      | 135 |
|                                     | b.Con Grasa                |                             | 2 | 115      | 230 | 2            | 4  | 5           | 10 | 15      | 30  |
| LEGUMINOSAS                         |                            | 2                           | 1 | 120      | 120 | 8            | 8  | 1           | 1  | 20      | 20  |
| ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL          | a.Muy Bajo Aporte De Grasa | 2-4 Hasta 6                 | 2 | 40       | 80  | 7            | 14 | 1           | 2  | 0       | 0   |
|                                     | b.Bajo Aporte De Grasa     |                             |   | 55       |     | 7            |    | 3           |    | 0       |     |
|                                     | c.Moderado Aporte De Grasa |                             | 1 | 75       | 75  | 7            | 7  | 5           | 5  | 0       | 0   |
|                                     | d.Alto aporte de grasa     |                             |   | 100      |     | 7            |    | 8           |    | 0       |     |
| LECHE                               | a.Descremada               | 2                           | 1 | 95       | 45  | 9            | 9  | 2           | 2  | 12      | 12  |
|                                     | b.Semidescremada           |                             |   | 110      |     | 9            |    | 4           |    | 12      |     |
|                                     | c.Entera                   |                             |   | 150      |     | 9            |    | 8           |    | 12      |     |
|                                     | d.Con azúcar               |                             |   | 200      |     | 8            |    | 5           |    | 30      |     |
| ACEITES Y GRASAS                    | a.SIN proteína             | 8                           | 4 | 45       | 180 | 0            | 0  | 5           | 20 | 0       | 0   |
|                                     | b.CON proteína             |                             | 4 | 70       | 280 | 3            | 12 | 5           | 20 | 3       | 12  |
| AZUCARES                            | a.Sin grasa                | 2                           |   | 40       |     | 0            |    | 0           |    | 10      |     |
|                                     | b.Con grasa                |                             |   | 85       |     | 0            |    | 5           |    | 10      |     |
| ALIM. LIBRES EN ENERGIA             |                            |                             |   | 0        |     | 0            |    | 0           |    | 0       |     |
| BEBIDAS ALCOHOLICAS                 |                            |                             |   | 140      |     | 0            |    | 0           |    | 20      |     |
| <b>SUBTOTAL</b>                     |                            |                             |   | 2057.659 |     | 84.6633      |    | 67.7306     |    | 327.364 |     |
| <b>TOTAL</b>                        |                            |                             |   | 2200     |     | 84           |    | 60          |    | 32.3    |     |



| GRUPO                            |                 | RACIÓN | DESAYUNO | COLACIÓN<br>1 | COMIDA | COLACIÓN<br>2 | CENA |
|----------------------------------|-----------------|--------|----------|---------------|--------|---------------|------|
| VERDURAS                         |                 | 6      | 2        |               | 2      |               | 2    |
| FRUTAS                           |                 | 6      | 1        | 2             | 1      | 2             |      |
| CEREALES Y<br>TUBÉRCULOS         | SIN<br>GRASA    | 9      | 1        | 2             | 2      | 2             | 2    |
|                                  | CON<br>GRASA    | 2      | 1        |               | 1      |               |      |
| LEGUMINOSAS                      |                 | 1      |          |               |        |               | 1    |
| ALIMENTOS DE<br>ORIGEN<br>ANIMAL | MBA de G        | 2      |          |               | 2      |               |      |
|                                  | BA de G         |        |          |               |        |               |      |
|                                  | MA de G         | 1      | 1        |               |        |               |      |
|                                  | AA de G         |        |          |               |        |               |      |
| LECHE                            | Des             | 1      |          | 1/2           |        | 1/2           |      |
|                                  | Semi            |        |          |               |        |               |      |
|                                  | Entera          |        |          |               |        |               |      |
|                                  | C/Azúcar        |        |          |               |        |               |      |
| ACEITES Y<br>GRASAS              | CON<br>PROTEÍNA | 4      | 1        | 1             |        | 1             | 1    |
|                                  | SIN<br>PROTEÍNA | 4      | 1        |               | 2      |               | 1    |
| AZÚCARES                         | SIN<br>GRASA    |        |          |               |        |               |      |
|                                  | CON<br>GRASA    |        |          |               |        |               |      |

# 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.

## ① Diagnóstico de nutrición

Px: Masculino Edad: 76 años Peso: 67 kg Talla: 176 cm

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

## ② Cálculo de pesos

$$P_i = (\text{Talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = (1.76 \text{ m})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = (3.0976 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2) = \underline{71.2448 \text{ kg}}$$

$$P_s = P_i \pm 10 \text{ kg} \quad \text{IMC} = 24.6 \text{ kg/m}^2 = (71.2448 \text{ kg} + 5 \text{ kg}) / (1.76 \text{ m})^2 = \underline{24.61 \text{ kg/m}^2}$$

$$P_{\text{máx}} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (24.99 \text{ kg/m}^2) (1.76 \text{ m})^2 = (24.99 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2) = \underline{77.4090 \text{ kg}}$$

$$P_{\text{mín}} = (18.55 \text{ kg/m}^2) (\text{Talla})^2 = (18.55 \text{ kg/m}^2) (1.76 \text{ m})^2 = (18.55 \text{ kg/m}^2) (3.0976 \text{ m}^2) = \underline{57.4604 \text{ kg}}$$

## ③ GEB

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

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

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

$$\text{GEB} = 66.47 + [921.25] + [367]$$

$$\text{GEB} = \underline{1354.72 \text{ kcal}}$$

## ④ GET

$$\text{ETA } 10\% = \text{GEB} \times 0.10 = 1354.72 \text{ kcal} \times 0.10 = 135.472 \text{ kcal}$$

$$\text{AE } 10\% = \text{GEB} \times 0.10 = 1354.72 \text{ kcal} \times 0.10 = 135.472 \text{ kcal}$$

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

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

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





| GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES | SUBGRUPO                   | APORTE NUTRIMENTAL PROMEDIO |   |         |      |              |    |             |    |        |     |     |
|-------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---|---------|------|--------------|----|-------------|----|--------|-----|-----|
|                                     |                            | RACIONES                    |   | ENERGIA |      | PROTEINA (g) |    | LIPIDOS (g) |    | HC (g) |     |     |
| VERDURAS                            |                            | 6                           | 6 | 25      | 150  | 2            | 12 | 0           | 0  | 4      | 24  |     |
| FRUTAS                              |                            | 6                           | 3 | 60      | 180  | 0            | 0  | 0           | 0  | 15     | 45  |     |
| CEREALES Y TUBERCULOS               | a.Sin Grasa                | 11                          | 5 | 70      | 350  | 2            | 10 | 0           | 0  | 15     | 75  |     |
|                                     | 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 | 2-4<br>Hasta<br>6           |   | 40      |      | 7            |    | 1           |    | 0      |     |     |
|                                     | b.Bajo Aporte De Grasa     |                             | 2 | 55      | 110  | 7            | 14 | 3           | 6  | 0      | 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               | 2                           | 1 | 95      | 95   | 9            | 9  | 2           | 2  | 12     | 12  |     |
|                                     | b.Semidescremada           |                             |   | 110     |      | 9            |    | 4           |    | 12     |     |     |
|                                     | c.Entera                   |                             |   | 150     |      | 9            |    | 8           |    | 12     |     |     |
|                                     | d.Con azúcar               |                             |   | 200     |      | 8            |    | 5           |    | 30     |     |     |
| ACEITES Y GRASAS                    | a.Si Nproteína             | 8                           | 2 | 45      | 90   | 0            | 0  | 5           | 10 | 0      | 0   |     |
|                                     | b.CONproteína              |                             | 4 | 70      | 280  | 3            | 12 | 5           | 20 | 3      | 12  |     |
| AZUCARES                            | a.Sin grasa                | 2                           |   | 40      |      | 0            |    | 0           |    | 10     |     |     |
|                                     | b.Con grasa                |                             |   | 85      |      | 0            |    | 5           |    | 10     |     |     |
| ALIM. LIBRES EN ENERGIA             |                            |                             |   | 0       |      | 0            |    | 0           |    | 0      |     |     |
| BEBIDAS ALCOHOLICAS                 |                            |                             |   | 140     |      | 0            |    | 0           |    | 20     |     |     |
| <b>SUBTOTAL</b>                     |                            |                             |   |         | 1625 | 664          | 85 | 34          | 52 | 382    | 203 | 208 |
| <b>TOTAL</b>                        |                            |                             |   |         | 1640 |              | 81 |             | 54 |        | 203 |     |

| GRUPO                            |                 | RACIÓN | DESAYUNO | COLACIÓN<br>1 | COMIDA | COLACIÓN<br>2 | CENA |
|----------------------------------|-----------------|--------|----------|---------------|--------|---------------|------|
| VERDURAS                         |                 | 6      | 2        |               | 2      |               | 2    |
| FRUTAS                           |                 | 3      |          | 1             | 1      | 1             |      |
| CEREALES Y<br>TUBÉRCULOS         | SIN<br>GRASA    | 5      | 1        | 1             | 1      | 1             | 1    |
|                                  | CON<br>GRASA    | 1      |          |               | 1      |               |      |
| LEGUMINOSAS                      |                 | 1      | 1/2      |               | 1/2    |               |      |
| ALIMENTOS DE<br>ORIGEN<br>ANIMAL | MBA de G        |        |          |               |        |               |      |
|                                  | BA de G         | 2      |          |               | 2      |               |      |
|                                  | MA de G         | 2      | 1        |               |        |               | 1    |
|                                  | AA de G         |        |          |               |        |               |      |
| LECHE                            | Des             | 1      |          | 1/2           |        | 1/2           |      |
|                                  | Semi            |        |          |               |        |               |      |
|                                  | Entera          |        |          |               |        |               |      |
|                                  | C/Azúcar        |        |          |               |        |               |      |
| ACEITES Y<br>GRASAS              | CON<br>PROTEÍNA | 4      | 1        |               | 1      |               | 2    |
|                                  | SIN<br>PROTEÍNA | 2      | 1        |               | 1      |               |      |
| AZÚCARES                         | SIN<br>GRASA    |        |          |               |        |               |      |
|                                  | CON<br>GRASA    |        |          |               |        |               |      |