

Planeación dietética

Dietas

Miguel Ángel Espinosa Sandoval

Adulto

Adulto

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.

$$IMC = \frac{67 \text{ kg}}{1.76^2} = \frac{67}{3.09} = 21.6828$$

$$P_i = (3.09)(23) = 71.07$$

$$P_s = 71.07 + 1/5 = 29.6181$$

$$P_{max} = (29.61 \text{ kg/m}^2)(3.09) = 76.0699$$

$$P_{min} = (18.5 \text{ kg/m}^2)(3.09) = 57.165$$

Peso meta

$$P_{meta 1} = 67 \text{ kg} \times 0.95 = 63.65$$

$$P_{meta 2} = 63.65 \times 0.95 = 60.4675$$

GEB

$$66.47 + [13.75 \times 63.65] + [5 \times 176] - (6.78 \times 76) = 1,308.6575$$

$$ETA = (0.10)(1,308.6575) = 130.86575$$

$$RF = (0.10)(1,308.6575) = 130.86575$$

$$GET = 1,308.6575 + 130.86575 + 130.86575 = 1,570.389$$

$$HC = 50-60\% = Get \times 0.59 = 895.12173 \text{ kcal/4} = 223.7804 \text{ gr}$$

$$LIP = 25-30\% = Get \times 0.30 = 471.1167 \text{ kcal/9} = 52.3463 \text{ gr}$$

$$Prot = 10-15\% = Get \times 0.13 = 207.15057 \text{ kcal/4} = 51.0376 \text{ gr}$$

Schicht 1:

Gr SE	Sub grupo	Energia	Proteina	Lipidos	HC				
Verduras		23	100	2	8	0	4	16	4
Frutas		60	360	0	0	15	90	15	6
Cereales q	a) sin grasas	70	70	2	0	15	15	15	1
tuberculos "	b) con grasas	115	115	2	5	15	15	15	1
Leguminosas		120	120	8	1	20	20	20	1
Alimentos de origen animal	a) muy bajo aporte de grasa	40	40	7	1	0	0	0	1
	b) bajo aporte de grasa	55	55	7	3	0	0	0	1
	c) modificado de grasa	75	75	7	5	0	0	0	1
	d) alto aporte de grasa	100	100	7	8	0	0	0	1
Leche	a) pasteurizada	98	98	9	2	12	12	12	1
	b) semidesnatada	110	110	9	4	12	12	12	1
	c) entera	150	150	9	8	12	12	12	1
	d) con azucar	200	200	8	5	30	30	30	1
Aceites q grasas	a) sin prot	45	270	0	5	0	0	0	6
	b) con prot	70	70	3	5	3	3	3	
Alcaricos	a) sin grasa	40	40	0	0	10	10	10	1
	b) con grasa	85	85	0	5	10	10	10	1
Subtotal:		1570	51	52	223	228			

ADULTO

Lunes

Desayuno

- Cafe con leche
- Pava

Media mañana

- yogur
- Fritos secos pirados

Comida

- Cinnu de patata
- albondigos con tomate
- Pan
- yogur

Martes

- Bollerías con mermelada

- Mucedonia natural

- Pasañaba de tomate y cebolla
- tomates con chorizo
- Mucedonia con nata

Miércoles

- cafe con leche
- sandwich de queso y queso

- patatas cocinadas
- pan

- cafe con leche
- pan con queso agrioso fino

- yogur con miel y azúcar

Jueves

- Bruschetta
- Zumo de naranja

- Mucedonia de fruta natural

- ensalada
- paella
- pan
- mucedonia

- cafe con leche

Viernes

- cafe con leche
- ensalada

- zumo de naranja
- tostada de queso

- patate de espinaca
- Pasañaba
- lasaña de verduras
- pan molido con nata

Sábado

- uso de leche
- kiwi

- queso

Domingo

- cafe con leche

- Buitido de yogur

- pimienta asada
- Barbaño
- pan

Mañana

- vaso de leche con macedonia casera

Comida

- sopa de pisces
- salchicha de pollo
- pan
- plátano

- colchacachs
- tomates de verduras
- pan
- yogur

- Arroz
- hogueras
- jamoncitos de pollo al horno con patas
- pan, manzana

- sopa de panillo

- Flan
- kiwi

- crema de verduras
- tortilla de patata
- arroz
- pan

- comparsillas de queso

Adolescente

Adolescencia

Edad: 18

Peso: 87 kg

Talla: 166 cm

Cintura: 98 cm

Cadera: 110 cm

Sintomas de diabetes, peso anterior 96 kg a 87 kg, sin dieta ni ejercicio

poliuria y polidipsia Glucosa 235 mg/dl, colesterol 300 mg/dl, triglicéridos 290 mg

$$IMC = \frac{87 \text{ kg}}{2.56} = 33.9843$$

$$\text{Peso ideal } (2.56 \text{ cm})(23) = 58.88$$

$$P_s = 58.88 + 15 = 73.88$$

$$P_{\text{max}} = (24.99 \text{ kg/m}^2)(2.56) = 63.9744$$

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

$$P_{\text{meta}} = 87 \text{ kg} \times .95 = 82.66$$

$$P_{\text{meta } 2} = 78.5175 / P_{m3} = 74.5916 / P_{m4} = 70.8620 / P_{m5} = 67.3189 / P_{m6} = 63.9529$$

$$P_{m7} = 60.7553 / P_{m8} = 57.7175$$

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times 82.66] + [5 \times 160] - (6.75 \times 18) = 1,880.17$$

$$ETA = (.10)(1,880.17) = 188.017$$

$$AF = (.10)(1,880.17) = 188.017$$

$$GET = 2,256.207$$

$$HC = 50 - 60 \% = GET \times .57 = 1,308.5983 / 4 = 327.1496$$

$$LIP = 25 - 30 \% = GET \times .18 = 609.1780 / 9 = 67.6864$$

$$\text{Prot} = 10 - 15 \% = GET \times .15 = 338.4306 / 4 = 84.6076$$

GSE

	Grass	Analysis	Protein	Lipids	HC					
Vegetables		23	125	2	10	0		4	20	5
Ferules		60	360	0		0		15	90	6
Cereals & tubers	a) sin grass b) con grass	70 115	805	2	14	0	35	15	105	7
Legumes		120	240	8	16	1	2	20	40	2
Aliments de origen animal	a) mayor parte de grasa	40	160	7	28	1	4	0		4
	b) bajo aporte amoniacal	53		7		3		0		
	c) alto aporte	75		7		5		0		
	4-6	100		7		8		0		
Leche	a) Azucarada	93		9		2		12		
	b) semis azucarada	110		9		4		12		1
	c) entera sin azucar	150		9		8		12		
		200	200	8	8	5	5	30	30	
Acritas y grasas	a) sin protea b) con protea	45 90	280	0	12	5	20	0	12	8
Aboceros	a) sin grasa b) con grasa	40 85	170	0		0	10	10	20	2
		2		0		5		10		

Total:

88

66

317

Jones	Marles	Microles	Uvers	Vwers	Subalo	Domingo
Desayuno -huevo -carro con leche -tostadas de arroz	Desayuno -Zona de mañana	Desayuno -ping -cereal	Desayuno -Zona de mañana	-lech -cereal	huevo -arroz	zumo de fruta
Media mañana una manzana	Media mañana -arroz	Media mañana yogur	Media mañana -fruta	Media mañana -arroz -fruta	Media mañana -Jugo de naranja	
Comida -Espagueti -Pechuga de pollo -ensalada	Comida -lechuga con chorizo -arroz -una pizza	Comida -ensalada	Comida -sopa -arroz -cereal	Comida -Espagueti	Comida pollo	Comida lo que queda
Hirviendo -Sandwich						
Cena -Pate de verduras -yogur	Cena -sopa de vegetales -yogur	Cena -arroz	Cena sandwich	Cena -cereal	Cena Sandwich	Cena ensalada

Embarazada

Embarazo

Edad: 24 años

Peso: 56 kg

Talla: 1.70 cm

Cintura: 80 cm

Cadera: 78 cm

Fondo uterino: 90 cm

Peso de preconcepción: 43 kg

$$IMC = \frac{56 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 19.38 = \frac{43 \text{ kg}}{2.80 \text{ m}^2} = 15.36$$

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

$$P_s = P_{ideal} + 10 \text{ kg} \quad IMC = +9 \text{ kg} = 71.135 \text{ kg}$$

$$P_{max} = (29.9 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ cm}^2) = 71.961 \text{ kg}$$

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

$$P_{meta1} = 56 \text{ kg} + 2.8 = 58.8$$

$$P_{meta2} = 58.8 \text{ kg} + 2.8 = 61.6$$

$$P_{meta3} = 61.6 \text{ kg} + 2.8 = 64.4$$

$$Geb = 655.09 + [9.563 \times 58.8] + [1.84 \times 170 \text{ cm}] - [4.676 \times 24] =$$

$$655.09 + 562.30 + 312.8 - 112.224 = 1.417.966$$

$$ETA = 141.80$$

$$AF = 141.80$$

$$GET = 1,701.56 \text{ kcal} + 350 \text{ kcal} = 2,051.56$$

$$MC = 50 - 60\% = GET \times .60 = 1,230.938 / 4 = 307.7346$$

$$LIP = 25 - 30\% = GET \times .25 = 512.891 / 4 = 128.22275$$

$$Prot = 10 - 15\% = GET \times .15 = 307.7346 / 4 = 76.93365$$

GSF	Sub grupo	Energía	Proteína	Lípidos	H.C
Verduras e		23	45	0	4
		60	360	0	15
Frutas		70	420	0	15
		115		5	13
Cereales y tubérculos		120	290	1	20
		40		1	20
Alimentos de origen animal		85		3	0
		75	375	8	0
		100		28	0
Leche		95		2	12
		110		4	12
		150		8	12
		200	400	5	30
Aceites y grasas		45	225	5	0
		70		5	3
Azúcares		40	80	0	10
		85		5	10
Total:		2091	46	56	309

Lunes:

- Macarrones con salsa
- Tortilla de champiñones con ensalada

Martes:

- Gambas a la plancha
- Pechuga con ensalada
- Cuyado con miel

- Almuerzo

Miércoles:

- Arroz con verduras saltadas
- Pan que plancha

Jueves:

- Ensalada de espinaca con queso crema y jamón
- Queso tipo

Viernes:

- Ensalada de caprinos con queso fresco y jamón

Sábado

- Ensalada de verduras con guacamole y arroz
- Yogurt con lechuga y cilantro

Domingo

- Hamburguesas con queso
- Cacerolas
- Quesadillas con cebolla y queso fresco

*- CENAS:

* Broccoli con

- patata,
- verduras con
- ensaladas y
- zanahoria

* Patatas guisadas

- con verduras y
- zanahoria

* Gredada de

- patata con
- cebollitas,
- tomate y
- zanahoria

* Ensalada de

- arroz, patata
- y pollo a la
- plancha

* Sopa de pasta

- con queso
- tertiada de
- calabacín
- cebolla

* Arroz de

- cebolla,
- patata y
- queso y
- pasaditas
- perilla

* Ensalada de

- tomate y
- queso fresco
- Pan con jamón

Decorados: 3000 de leche concurrida

cañete, Cereales integrales y germen de trigo, bog de frutos secos

- Pan integral con leche, queso y jamón

- Yogurt con variedad de cereales, nueces y miel

- Licado de zanahoria y pere

Morondo:

- Yogurt

- Gato

- Uso de leche de almendra

natural con frutos secos y miel