



Nombre de alumno: Jazmín Bernabe Galicia

Nombre del profesor: Daniela Monserrat Méndez Guillen

Nombre del trabajo: casos clínicos

Materia: planeación dietética

Grado: 2°

Grupo: "A" Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de abril de 2023

03/04/23

Adolescencia:

Paciente de 18 años de edad, de sexo masculino presenta un peso de 87kg y una talla de 1.60m, una circunferencia de cintura de 98cm y de cadera de 110cm.

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 96kg y en menos de un mes bajó a 87kg sin dieta y ejercicio; así como también poliuria y polidipsia.

Por lo que el médico solicitó una química sanguínea y arrojó lo siguiente:

* Glucosa 235 mg/dl

* Colesterol 300 mg/dl

* Triglicéridos 250 mg/dl.

Px: masculino: Edad: 18 años Peso: 87kg
Altura: 1.60m. \rightarrow 2.56

$$IMC = \frac{\text{Peso}}{(\text{talla})^2} = \frac{87}{(2.56)} = 33.9843 \rightarrow \text{Obesidad}$$

2. Cálculo de peso:

$$Pi = (\text{talla}^2) (23 \text{ Kg}) =$$

$$Pi = (2.56) (23 \text{ Kg}) = 58.88$$

$$P_{\text{soludable}} = P_i + 10K = \text{IMC} \cdot 24.66 \text{ kg/m}^2$$

$$P_{\text{soludable}} = 58.88 + 4 = 62.88$$

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

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

$$P_{\text{min}} = (18.55 \text{ kg/m}^2) (\text{talla}^2)$$

$$= (18.55 \text{ kg/m}^2) (2.56) = 47.488$$

$$\text{Pesos meta} = \text{Peso real} \times 0.95$$

$$\text{Peso meta 1} = 87 \times 0.95 = 82.65$$

$$82.65 \times 0.95 = 78.5175$$

$$78.5175 \times 0.95 = 74.5916$$

$$74.5916 \times 0.95 = 70.8662$$

$$70.8662 \times 0.95 = 67.3189$$

$$67.3189 \times 0.95 = 63.9529$$

$$63.9529 \times 0.95 = 60.7553$$

$$60.7553 \times 0.95 = 57.7175$$

$$G_{EB} =$$

$$\text{Hombres} = 66.47 + [13.75 \times \text{peso/Kg}] + [5 \times \text{talla (cm)}] - 66.75 \times \text{edad}$$

$$G_{EB} = 66.47 + [(13.75) \times (82.65)] + [(5) \times (1.602)] - [(66.75) \times (18)]$$

$$G_{EB} = 66.47 + 1136.4375 + 30 - 120.15$$

$$= 66.47 + 1136.4375 + 90.15$$

$$G_{EB} = 1293.0575 \text{ Kcal}$$

$$GET = GEB + AF + ETA$$

$$ETA = (C.10)(GEB) = \\ (C.10)(1293.0575) = 129.30575$$

$$AF = (C.10)(GEB) \\ (C.10)(1293.0575) = 129.30575$$

$$GET = 1293.0575 + 129.30575 + 129.30575 \\ GET = 1551.669 \text{ Kcal. totales}$$

$$HC = 55 - 60\% = GET \times .58 = 899.9668 \div 4 = 224.99 \text{ kcal}$$

$$Prot = 10 - 15\% \quad GET \times .13 = 201.7169 \div 4 = 50.429$$

$$Lip = 20 - 30\% \quad GET \times .25 = 387.9172 \div 9 = 43.1019$$

$$HC : 224.99 \text{ Kcal}$$

$$Lip : 50.429 \text{ kcal}$$

$$Prot : 43.1019 \text{ kcal}$$

Adolescencia

Raciones

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPOS	ENERGIA	PROTEIN A	LIPIDOS	CARBOHIDR ATOS	COLESTEROLO	FIBRA
VERDURAS		25	2	0	4	24	6
FRUTAS		60	0	0	15	90	6
CEREALES Y TUBERCULOS	A) CON GRASA	70	2	0	15	30	11
	B) SIN GRASA	115	2	5	15	45	11
LEGUMINOSAS		120	8	1	20	20	2
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	A) MUY BAJO APORTE DE GRASA	40	7	1	0	0	1
	B) BAJO APORTE DE GRASA	55	7	3	0	0	1
	C) MODERADO APORTE DE GRASA	75	7	6	0	0	4
	D) ALTO APORTE DE GRASA	100	7	8	0	0	1
LECHE	DESCREMADA	95	9	2	12	12	12
	SEMIDESCREMADA	110	9	4	12	12	2
	ENTERA	150	9	8	12	12	2
	CON AZUCAR	200	8	5	30	30	2
ACEITES Y GRASAS	SIN PROTEINA	45	0	5	0	0	8
	CON PROTEINA	70	3	5	3	3	8
AZUCARES	SIN GRASA	40	0	0	10	10	2
	CON GRASA	85	0	5	10	10	2

Total	1551	43	50	225	
Subtotal	1585	63	47	229	

0.95 * 43

Adolescencia

GRUPO EN EL SISTEMA DE EQUIVALENTES	SUBGRUPOS	ENERGIA	PROTEIN	LIPIDOS	CARBOHIDR	CONTENIDO DE HIDRATOS DE CARBON	
VERDURAS		2		3			1
FRUTAS		1		1			
CEREALES Y TUBERCULOS	A) CON GRASA		2	1	2		
	B) SIN GRASA	1		1	1		1
LEGUMINOSAS							
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	A) MUY BAJO APOORTE DE GRASA	1		1			1
	B) BAJO APOORTE DE GRASA	1		1			1
	C) MODERADO APOORTE DE GRASA	1		1			1
	D) ALTO APOORTE DE GRASA						
LECHE	DESCREMADA				1		
	SEMIDESCREMADA						
	ENTERA						
ACEITES Y GRASAS	CON AZUCAR			1			
	SIN PROTEINA		1	1	1		1
AZUCARES	SIN GRASA		1				
	CON GRASA						

Desayuno

Colacion

Comida

colacion

DE HIDRATOS DE CARBON

Cena

Desayuno:

Hervir 1 taza de acelga cruda con $\frac{1}{2}$ pieza de chayote crudo (no agregar sal a la sopa), acompañar con 2 tortillas y 30gr. de carne molida extra magra cocida, con agua de limón sin azúcar.

Colación:

2 waffles integrales con relleno de queso philadelphia, acompañar con un bowl de frutas 1 taza de mango picado y $1\frac{1}{2}$ piezas de kiwi y 10 piezas de almendras

Comida:

Ensalada de 1 pza de jitomate, 2 tazas de Lechuga, 2 tazas de espinaca cruda, 1 taza de fresa rebanada, $\frac{1}{3}$ de aguacate hass y 40gr de queso panela en cubos. Y $\frac{1}{4}$ de taza de arroz cocido.

Colación:

$\frac{3}{4}$ taza de yogurt light, 1 taza de fresas, $\frac{3}{4}$ de Blue berrys, y 3 cdas de granola estándar.

Cena

Dos rebanadas de pan tostado con untar 1 cda de queso philadelphia en $\frac{1}{4}$, agregar 30gr. de pechuga de pollo sin piel y cocida, con 1 pieza de jitomate.

Desayuno:

Omelette con 2 piezas de clara de huevo, relleno de 1 taza de espinaca cruda, 1 pieza de portobello crudo, 1 pieza de pan de ajo, $\frac{1}{2}$ pieza de nature valley con frutas y almendras y agua de moras.

Colacion:

Licuada de 1 taza mango picado con 1 taza de bebida vegetal silk ~~vegetal~~ avena sin azucar y sin endulzor, y 3 cdas de granola con almendras acompañar con 1 tza. de melon picado con $\frac{1}{2}$ bola de nieve de limon.

Comida:

$\frac{1}{3}$ de taza de tallarines cocidos con $\frac{1}{2}$ taza de champiñones cocidos rebanados, cocinados con 2 cdas. de pasta de tomate con 40gr. queso fresco, acompañado de 15gr. de chorizo con $\frac{1}{3}$ de taza de frijoles molidos, agua de limon y 1 galleta de avena con manzana.

Colacion:

$\frac{1}{3}$ taza de gelatina, 1 pan tostado con 1 cda de crema de almendras, y bowl de frutas 1 tza. de mango picado y $\frac{3}{4}$ de taza de Blueberrys.

Cena:

2 quesadillas de queso panela, con pico de gallo, y licuada de 1 taza de leche descremada con 3 nueces.

/ /

Desayuno:

2 rebanadas de pan integral, dos rebanadas de jamon de pavo, 1 pieza de jitomate, $\frac{1}{4}$ de pepino con cascara rebanado. Agua de naranja sin azucar.

Colacion:

10 pzas de almendras, 2 piezas de hot cakes con mantequilla congelados 1 taza de frambuesas, y 1 pieza de guayaba.

Comida:

12 piezas de camaron crudo, 1 pieza de jitomate, $\frac{1}{4}$ de cebolla blanca picada, $\frac{1}{2}$ taza de cilantro, $\frac{1}{3}$ de aguacate hass, agregarle jugo de limon. 3 piezas de tostadas. $\frac{1}{2}$ taza de lentejas cocidas.

Colacion:

2 waffles integrales 1 cdita de mantequilla sin sal, 1 vitalinca bebible, 1 pza de manzana 1 pza de maracuya.

Cena:

1 tza de Bebida vegetal silk almendra sin azucar y sin endulzar, $\frac{3}{4}$ de taza de cereal Kellogg all bran original, 1 huevo entero cocido revuelto con $\frac{1}{2}$ tza de ejotes cocidos picados.

1 1

Desayuno:

30gr de fajitas de pollo con $\frac{1}{2}$ pieza de chile poblano y $\frac{1}{2}$ taza de champiñones cocidos rebanados, ~~sazonado~~ con 1 cdita de aceite de oliva, con 2 waffles integrales y $1\frac{1}{2}$ taza de arandanos frescos.

Colación:

1 rebanada de pan tostado con $\frac{1}{2}$ taza de fresas rebanadas y 20gr. de quinoa cruda por encima y $\frac{1}{2}$ taza de jugo de toronja natural.

Comida:

$\frac{1}{2}$ taza de lentejas cocidas acompañadas de 40gr. de milanesa de cerdo, con ensalada de 1 taza de lechuga y 1 taza de pepino con cascara rebanado, con 14 piezas de cacahuete, 2 tortillas y $\frac{3}{4}$ de taza de blueberrys.

Colación:

2 piezas de galletas de avena con pasas, $\frac{1}{3}$ de bagel de canela y pasas acompañado con 2 cditas de mantequilla de cacahuete, $1\frac{1}{2}$ pieza de kiwi y $\frac{1}{2}$ pieza de manzana verde.

Cena:

1 tortilla burrera con 1 cdita de vinagreta miel con mostaza, 2 reb. de jamon de pavo, $\frac{1}{2}$ taza de pimiento cocido con media taza de lechuga orejona, y un vitalinea bebible.

Desayuno:

Ensalada de 1 tza. de lechuga con $\frac{1}{3}$ de aguacate hass con 1 tza de pepino con cascara rebanado combinado con 30gr. de pechuga de pollo sin piel desmenuzado, $1\frac{1}{2}$ pieza de tostada, con 1 pieza de waffle con mantequilla acompañado de 1 tza de frambuesa, agua potable.

Colacion:

Bowl de frutas; 1 tza. de fresas rebanadas con 1 tza. de jugos de mandarina, 1 rebanada de pan tostado con $2\frac{1}{2}$ cdas de mermelada.

Comida:

Pasta: $\frac{1}{3}$ de tza. de espagueti cocido con $\frac{1}{2}$ de elotes enlatados y 35gr. de pechuga de pollo sin piel, cocinada con 4 cditas de salsa pesto. Acompañar con $\frac{1}{2}$ taza de brocoli cocido con $\frac{1}{2}$ taza de chayote cocido picados y agua de guanabana.

Colacion:

2 hot cakes congelados con 2 cdas de queso philadelphia, licuado de 1 taza de leche descremada $\frac{1}{2}$ pieza de plátano 1 tza de fresas rebanadas.

Cena:

2 piezas de pan de caja integral, 30gr. de pechuga de pollo sin piel desmenuzada, 1 pieza de jitomate, $\frac{1}{3}$ de taza de lechuga y $\frac{1}{3}$ de aguacate hass.

Desayuno:

2 huevos enteros cocidos, 2 tortillas, sopa de $\frac{1}{2}$ taza de chayote cocido picado y $\frac{1}{2}$ taza de brocoli cocido. Acompañar con agua de melón sin azúcar.

Colacion:

1 licuado con 1 taza de Bebida vegetal Silk sin azúcar y sin endulzar con 1 kiwi $\frac{1}{2}$ taza de mango, 1 pieza de galleta de avena.

Comida:

2 tortillas, 1 pieza de chuleta de cerdo, $\frac{1}{3}$ de ^{agurte has} pico de gallo, $\frac{1}{3}$ de taza de frijol molido, agua de limón sin azúcar.

Colacion:

$\frac{3}{4}$ de taza de yogurt light, $\frac{3}{4}$ de taza de moras, $\frac{1}{2}$ pieza de pera, 1 cda de coco rallado y 3 cdas de granola estandar.

Cena:

$\frac{1}{3}$ de taza de tallarines cocidos 2 cdas de crema acida, 5 camarones cocidos y $\frac{1}{2}$ taza de champiñones cocidos rebanados.

Adulto mayor:

Paciente de 76 años de edad, masculino presenta un peso de 67kg y una talla de 1.76m, el paciente ya tiene perdida dental (edentulismo) en su totalidad, acude a consulta de nutricion ya que el paciente padece de estreñimiento es diabetico e hipertenso por lo cual necesita un menú que le ayude a controlar estos padecimientos.

$IMC = \frac{\text{Peso}}{(\text{talla}^2)}$ Px = masculino Edad: 76 años
Peso: 67kg Talla: 1.76 → 3.0976

$IMC = \frac{67 \text{ kg}}{3.0976} = 21.6296 \rightarrow \text{normopeso}$

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

$P_{\text{saludable}} = P_i + 10 \text{ kg} = \overset{IMC}{24.66} \text{ kg/m}^2$
 $P_{\text{saludable}} = 71.2448 + 6 = 77.2448$

$P_{\text{max}} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (\text{talla}^2)$
 $P_{\text{max}} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (3.0976) = 77.4690$

$P_{\text{min.}} = (18.55 \text{ kg/m}^2) (\text{talla}^2)$
 $P_{\text{min.}} = (18.55 \text{ kg/m}^2) (3.0976) = 57.4604$

G_{EB}

Hombre = 66.47 + [13.75 x peso (kg)] + [5 x talla (cm)] - 6.75 x edad

G_{EB} = 66.47 + [(13.75) x (67)] + [(5) x (1.70)] - [(6.75) x (16)]

G_{EB} = 66.47 + 921.25 + 850 - 108

= 66.47 + 921.25 + 367

G_{EB} = 1354.72 kcal

G_{ET} = G_{EB} + AF + ETA

ETA = (.10%) (G_{EB})

(.10%) (G_{EB}) = 135.472

AF = (.10%) (G_{EB}) = 135.472

G_{ET} = 1354.72 + 135.472 + 135.472 = 1625.664 kcal

G_{ET} = 1625.664 kcal

HC : 55 - 60% = G_{ET} x .58 = 942.8851 kcal

Lip : 25 - 30% = G_{ET} x .25 = 406.416 kcal

Prot : 10 - 15% = G_{ET} x .13 = 211.3363 kcal

HC = 942.8851 ÷ 4 = 235.721 gr

Lip = 406.416 ÷ 9 = 45.157 gr

Prot = 211.3363 ÷ 4 = 52.834 gr

Desayuno:

1/4 tza de pollo desmenuado en forma de puré revuelto con 1/2 tza de brocoli cocido y 1/2 tza de acelga cocida, zasonar con 1 cda de mantequilla sin sal y agregar 1/5 tza de espagueti cocido, licuado hecho de 1 tza de bebida vegetal silk de soya sin azucar y sin endulzar con 1 tza de guayaba rosa.

Colacion:

puré de manzana, mango, revuelto con 3 cda de queso philadelphia

Comida:

1/2 tza de sopa de coditos, con 1/2 tza de coliflor cocida y 6 pzas de esparragos (hacer en puré) y agregar 1/3 de lata de atun en agua drenado, 1/3 tza de frijoles molidos y agua de papaya.

Colacion:

puré de chayotes 1 tza., Licuado de bebida vegetal silk almendras sin azucar 1 tza, 1 tza de fresas rebanadas y 1/2 pza de plátano y 3 cda de granola.

Cena:

cocer 1/3 de tza de avena y agregar 1/3 de tza de yogurt bajo en grasa.

Desayuno:

Crema de chayote, ~~con~~ utilizar crema light y 1/2 taza de chayotes picados, acompañar de 1/3 de lata de atún en agua, con un licuado a base de 1 taza de bebida vegetal silk soya sin azúcar y sin endulzar, 1/3 de taza de hojuelas de avena y 1/3 de rebanada de melón.

Colación

1 brownie casero relleno con 1 cda de queso philadelphia, puré de mango con papaya.

Comida

puré de calabaza con zanahoria y papa, agua de papaya, 40gr de filete de pescado batido, con puré de habas cocidas.

Colacion:

Licuado con 1 tza de bebida vegetal silk almendras sin azúcar, con fresas rebanadas 1 tza, 1/2 de kiwi, 1 reb. de pap de calabaza, puré de chayote.

Cena:

1/4 de taza de arroz, con 30gr de pechuga de pollo molida y 1 vitolina bebible

Desayuno:

Puré de ejotes con $\frac{1}{3}$ de tza de macarrón cocido, $\frac{1}{2}$ de alubias cocidas, agua de moras. (agregar $\frac{1}{2}$ reb de pechuga de pollo batida en el puré).

Colacion:

2 hot cakes triturados revuelto con 1 cda de queso philadelphia, puré de $\frac{1}{2}$ pza de pera con $\frac{1}{4}$ de zapote.

Comida:

puré de brocoli $\frac{1}{2}$ tza y $\frac{1}{4}$ de tza de chicharo, sazonado con 1 cda de mantequilla sin sal, tortitas de papa hervida y $\frac{1}{3}$ de lata de atun en agua, acompañar con agua de limón (sin azúcar).

Colacion:

Licuada de 1 tza de bebida vegetal silk coco sin azúcar y sin endulza, con $\frac{1}{3}$ de reb. de melón y 1 pza de guayaba rosa, 3cdas de granola y puré de espinacas cocidas $\frac{1}{2}$ tza.

Cena:

$\frac{1}{2}$ taza de pasta cocida en puré con 4agr de queso fresco y 1 vitalinea bebible

Desayuno

1/3 de tza de tallarin cocido sazonado con
1 cda de mantequilla sin sal, 3cdas de
pasta de tomate, 30gr. de pechuga de
pollo. 1/2 taza de habas cocidas, Agua
de Jamaica.

Colacion:

1 reb. pay helado de limon, puré de maney
1/3 pza, 1/2 tza de manzana al vapor.

Comida.

Desayuno:

1 1

puré de $\frac{1}{2}$ pza de papa, $\frac{1}{4}$ de tza de chicharos, $\frac{1}{2}$ tza de espinacas cocidas, agregar 30 gr de bistec de res molido y revuelto con el puré, agua de melón.

Colación:

puré de 1 tza de pera y $\frac{3}{4}$ de tza de moras

Comida:

Crema de champiñones $\frac{1}{2}$ tza, 6 pzas de esparragos, agregar $\frac{1}{2}$ taza de trigo cocida ~~batida~~ en puré, con 75 gr de pescado blanco en puré, agua de maracuya

Colación:

Licuada de bebida vegetal silk coco sin azucar, $\frac{3}{4}$ tza de blue berrys, $\frac{1}{2}$ tza de frambuesa, 3cdos de granola, puré de calabaza.

Cena:

$\frac{1}{2}$ pza de papa cocida con $\frac{1}{3}$ de lata de atún en agua, 1 vitalina bebible.