

Día 6

Desayuno: Licuado de avena con plátano y proteína / Papilla de pera

- 1 taza de leche entera
- 1/3 de taza de avena integral
- 1/2 plátano
- 10 gramos de proteína concentrada de soja

Colación 1: Jugo verde de piña con espinaca / Papilla de macarrones con pollo

- 1 reb de piña
- 1 tza de espinaca
- 1 1/2 frasco de papilla de macarrones con pollo

Comida: Papilla de pasta cocida con pechuga de pollo y chícharos / Bebida vegetal Soia Almendra / Té chai

- 1/2 tza de pasta cocida
- 30 gramos de pechuga de pollo sin piel cocida
- 1/2 taza de chícharo germinado cocido
- 1 taza de Bebida Vegetal Soia Almendra sin azúcar sin endulzador con proteína
- 2 cda de Té chai en polvo sin azúcar

Colación 2: Jugo verde de piña y apio / Té verde / Puré de papa con crema

- 1 reb de piña
- 1 tza de apio
- 1 cda de té verde
- 1/2 tza de puré de papa
- 1 cda de crema ligera

Cena: Papilla de arroz / Jugo de uva con pera / Papilla de guacamole con pollo

- 1/2 taza de papilla de arroz
- 1/2 tza de uva
- 1/2 pera
- 1/3 pza de muslo de pollo cocido
- 2 cda de guacamole

Dra (S)

Desayuno: Sopa de pollo con chicharos y tortilla / Natilla de chocolate

- 30 gramos de milanesa de pollo
- 1/2 taza de chicharos cocidos
- 1 pza de tortilla desmenuzada
- 1/2 pza de Natilla Danette sabor chocolate

Colación 1: Papina de plátano y manzana / Galletas de avena remojadas en café / Té verde en polvo / Crema de coco dulce

- 1/4 de taza de puré de plátano
- 2/8 de frasco de papilla de manzana
- 1 taza de café sin azúcar
- 1 1/2 pz de galletas de avena pasas
- 1 1/4 cda de chá verde en polvo
- 2 cda de crema de coco dulce

Comida: Puré de carne de res con verdura / Papilla de macarrones con pollo / Agua de coco

- 25 gramos de maiciza de res
- 1 taza de chayote
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 1/2 de papilla de macarrones con pollo
- 1 1/2 taza de agua de coco

Colación 2: Papilla de Guayaba y Plátano / Atole de arroz

- 3 pz de Guayaba
- 1/2 pieza de Plátano
- 2 cda de maicena
- 3 pz de arroz

Cena: Papilla de huevo cocido y perejil / Licuado de plátano con amaranto.

- 1 pza de huevo cocido (caldo de pollo sazonador)
- 1 tz de perejil
- 1 taza de leche entera
- 1/2 plátano
- 1/4 de taza de amaranto acaramelado





TITULO

FECHA

Día 4

Desayuno: Agua de Guayaba / Puré de pollo con chayote / Té chai verde y papa

- 1/2 taza de Chayote
- 1/2 papa (puré de papa)
- 3 pzas de Guayaba
- 30 gramos de pechuga desmenuzada
- 1 cda de té chai verde en polvo

Colación 1: Papilla de ciruela pasay manzana / Atole de coco

- 3/4 frasco de papilla de ciruela pasay
- 2/3 frasco de papilla de manzana
- 1 taza de agua
- 2 cda de maicena
- 1 1/2 cda de coco rallado

Comida: Sopa de moñitos con pollo y verdura / Gelatina sin azúcar

- 1/4 taza de sopa de moñitos
- 30 g de milanesa de pollo
- 1/2 taza de zanahoria cocida
- 1/2 taza de chícharo cocido
- 1 1/2 cda de manteca sin sal
- 1 taza de Gelatina sin azúcar preparada

Colación 2: Licuado de plátano con papaya / Puré de papa y chocolate

- 1 taza de leche entera fría
- 1 1/2 pz de plátano
- 1 1/2 taza de puré de papa
- 15 gramos de chocolate sin azúcar

Cena: Caldo de pollo / Papilla de arroz / Agua de limón con chícharo

- 1/3 de muslo de pollo cocido
- 1/2 taza de papilla de arroz
- 2 pzas de limón
- 5 cda de semilla de chícharo

Día ③

Desayuno: Licuado de avena con manzana y proteína / Papilla de pera

- 1 taza de leche entera
- $\frac{1}{3}$ de taza de avena integral
- $\frac{1}{2}$ manzana
- 10 gramos de proteína concentrada de soya

Colación 1: Jugo verde de piña y espinaca / Papilla de macarrones con pollo

- 1 reb de piña
- 1 tza de espinaca
- 1 $\frac{1}{2}$ frasco de papilla de macarrones con pollo

Comida: Papilla de pasta cocida con pechuga de pollo y chicharos /

Bebida vegetal Sika Almendra sin azucar / Té chai

- $\frac{1}{2}$ taza de pasta cocida
- 30 gramos de pechuga de pollo sin piel cocida
- $\frac{1}{2}$ taza de chicharo germinado cocido
- 1 taza de Bebida vegetal Sika Almendra sin azucar / sin endulzar

Con proteína

- 2 cda de Té chai en polvo sin azucar

Colación 2: Jugo verde de piña y apio / Té verde / Püre de papa con crema

- 1 reb de piña
- 1 taza de apio
- 1 cdita de té verde
- $\frac{1}{2}$ taza de püre de papa
- 1 cda de crema ligera

Cena: Papilla de arroz / Jugo de manzana con pera / Papilla de guacamole con pollo

- $\frac{1}{2}$ taza de papilla de arroz
- $\frac{1}{2}$ manzana
- $\frac{1}{2}$ pera
- $\frac{1}{3}$ pza de muslo de pollo cocido
- 2 cda de guacamole



Dra ②

Desayuno: Sopa de pollo, con chícharos y tortilla / Naniña de vainilla

- 30 gramos de miñonesa de pollo
- 1/2 taza de chícharos coados
- 1 pieza de tortilla desmenuzada
- 1/2 pieza Naniña Danette sabor vainilla

Colación 1: Papilla de pera y manzana / Galletas de avena remojada / en café / Té chai en polvo / Crema de coco dulce

- 3/4 Frasco de papilla de pera
- 2/3 frasco de papilla de manzana
- 1 taza de café sin azúcar
- 1 1/2 pieza de Galletas de avena pasas
- 1 1/4 cda de Chai verde en polvo
- 2 cdita de crema de coco dulce

Comida: Puré de carne de res con verdura / Papilla de macarrones con pollo / Agua de uva

- 25 gramos de maciza de res
- 1 pieza de calabacita alargada
- 1 cdita de aceite de oliva
- 1 1/2 frasco de papilla de macarrones con pollo
- 1 taza de uva roja

Colación 2: Papilla de Guayaba y plátano / Atole de arroz

- 3 pz de Guayaba
- 1/2 pieza de Plátano
- 2 cda de maicena
- 3 piezas de arroz

Cena: Papilla de huevo cocido y espinaca / Licuado de Naranja con amarantho

- 1 pieza de huevo cocido (sazonar con caldo de pollo)
- 1 taza de leche entera
- 1/2 naranja

- 1/4 de taza de amaranto acaramelado

Día ①

Desayuno: Agua de Sandía / Puré de pollo con zanahoria / Té char verde / y papa

- 1 reb de sandía
- 30 gramos de pechuga desmenuzada
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 1 cda de té char verde en polvo
- Puré de papa (1/2 taza)

Colación 1: Papilla de ciruela pasa y pera / Atole de coco

- 3/4 frasco de papilla de ciruela pasa
- 3/4 frasco de papilla de pera
- 2 cda de maicena
- 1 tza de agua
- 1 1/2 cda de coco rallado

Comida: Sopa de lagunitas con pollo y verdura / Gelatina sin azúcar

- 1/4 taza de sopa de lagunitas
- 30 gramos de mixtura de pollo
- 1/2 taza de chayote
- 1/2 taza chícharo cocido
- 1 1/2 cda mantequilla sin sal
- 1 taza de Gelatina sin azúcar preparada

Colación 2: Licado de plátano con papaya / Puré de papa / y chocolate

- 1 taza de leche fría entera
- 1/2 pz de plátano
- 1/2 taza de puré de papa
- 15 gramos de chocolate sin azúcar

Cena: Caido de pollo / Papilla de arroz / Agua de sandía con chía

- 1/3 de muslo de pollo cocido
- 1/2 taza de papilla de arroz
- 1 reb de sandía
- 5 cda de semilla de chía



Día 4

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 2	1		1		1
Frutas 6	1	2	1	2	1
Cy T ^{sg} 3 cg 2		1	1	1	1
Leguminosas 1			1		
Al. OA ^{mba} 2 ^{mode} 1	1		1		1
Leche entera 1		1		1	1
Acetres y Grasas ^{sp} 2 ^{cp} 1		1	1	1	
Azúcares cg 2	1			1	1

Día 5

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 2			1		1
Frutas 6		2	1	2	1
Cy T ^{sg} 3 cg 2	1	1	1	1	1
Leguminosas 1	1		1		1
Al. OA ^{mba} 2 ^{mode} 1	1		1		1
Leche entera 1				1	1
Acetres y Grasas ^{sp} 2 ^{cp} 1		1	1	1	1
Azúcares cg 2	1	1		1	

Día 6

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 2		1		1	
Frutas 6	2	1	1	1	2
Cy T ^{sg} 3 cg 2	1	1	1	1	1
Leguminosas 1		1		1	
Al. OA ^{mba} 2 ^{mode} 1	1		1		1
Leche entera 1	1		1		1
Acetres y Grasas ^{sp} 2 ^{cp} 1			1	1	1
Azúcares cg 2			1	1	1

Distribución del caso céntrico
(Adulto Mayor)

FECHA

Día ①

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 2	1		1		
Frutas 6	1	2	1	2	1
Cy T ^{sg 3} _{cg 2}	1	1		1	1
Leguminosas 1	1		1		1
Al. OA ^{mba 2} _{mode 1}				1	
Leche entera 1			1		1
Aceites y Grasas ^{sp 2} _{ap 1}		1	1		1
Azúcares cg 2	1			1	

Día ②

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 2			1		1
Frutas 6		2	1	2	1
Cy T ^{sg 3} _{cg 2}	1	1	1	1	1
Leguminosas 1	1		1		1
Al. OA ^{mba 2} _{mode 1}	1				1
Leche entera 1		1	1		1
Aceites y Grasas ^{sp 2} _{ap 1}				1	
Azúcares cg 2	1	1			

Día ③

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verdura 2		1		1	
Frutas 6	2	1	1	1	2
Cy T ^{sg 3} _{cg 2}	1	1	1	1	1
Leguminosas 1			1		1
Al. OA ^{mba 2} _{mode 1}	1				1
Leche entera 1	1				1
Aceites y Grasas ^{sp 2} _{ap 1}			1	1	1
Azúcares cg 2			1	1	



Caso clínico: Adulto Mayor

Grupo de el sistema de equivalentes	Subgrupos	Energía	Proteína	Lípidos	HC	Ración
Verduras (6)		25	2	0	4	2
Frutas (6)		60	0	0	15	6
Cereales y Tuberculos (11)	a) sin grasa	30	2	0	15	3
	b) con grasa	115	2	5	15	2
Leguminosas (2)		120	8	1	20	4
Alimentos de origen animal (4)	a) muy bajo aporte de grasa	40	7	1	0	2
	b) bajo aporte de grasa	55	7	3	0	
	c) moderado aporte de grasa	75	7	5	0	1
	c) alto aporte de grasa	100	7	8	0	
Leche (2)	a) Descremada	95	9	2	12	
	b) Semidescremada	110	9	4	12	
	c) ENTERA	150	9	8	12	1
	d) Con azúcar	200	8	5	30	
Aceites y Grasas (8)	a) sin proteína	45	0	5	0	2
	b) Con proteína	70	3	5	3	1
Azúcares (2)	a) sin grasa	40	0	0	10	
	b) con grasa	85	0	5	10	2
Alimentos libres en energía			0	0	0	
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol	

TOTAL 1625.664 56.8982 54.1888 227.5929

SUBTOTAL 1.603 kcal 55 kcal 51 kcal 228 kcal



revisión de la asignatura: nutrición

⑤ ETA

$$ETA = (1,354.72) (.10)$$

$$ETA = 135.472$$

⑥ AF

$$AF = (.10) (1,354.72)$$

$$AF = 135.472$$

⑦ GET

$$GET = 11,354.72 + 135.472 + 135.472$$

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

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

$$HC = 55-60\% \quad 56\%$$

$$LP = 25-30\% \quad 30\%$$

$$PROT = 10-15\% \quad 14\%$$

$$(get) (.56) = 910.3718 / 4 \text{ kcal}$$

$$(get) (.30) = 487.6992 / 9 \text{ kcal}$$

$$(get) (.14) = 227.5929 / 4 \text{ kcal}$$

$$HC = 227.5929 \text{ kcal}$$

$$LP = 54.1888 \text{ kcal}$$

$$PROT = 56.8982$$

$$[(1.354) (2.72)] - [(1.111) (2)] + [(1.000) (2.72)] + 1.111 = 2.72 + 2.222 + 2.72 + 1.111 = 8.773$$

Caso clínico: 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 Dx de Nut

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla})^2 \text{ m}} = \frac{67 \text{ kg}}{(1.76)^2} = 21.6828 \text{ kg/m}^2 \quad \text{Peso normal}$$

② Cálculo de pesos

$$P_i = (\text{talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2) = (3.09)(23 \text{ kg}) = 71.07 \text{ kg/m}^2 = 34$$

$$P_s = P_i + 10 \text{ kg} = 24.66 \text{ kg/m}^2 = 71.07 + 5 = 76.07 \div 3.09 = 24.61$$

$$P_{\text{max}} = (24.99 \text{ kg/m}^2)(\text{talla})^2 = (24.99 \text{ kg})(3.09) = 77.2191 \text{ kg}$$

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

③ peso meta

$$P_{\text{real}} \times .95$$

$$P_{\text{real 1}} = 67 \times .95 = 63.65$$

$$P_{\text{real 2}} = 63.65 \times .95 = 60.4675$$

$$P_{\text{real 3}} = 60.4675 \times .95 = 57.4441$$

$$P_{\text{real 4}} = 57.4441 \times .95 = 54.5719$$

④ GEB

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

$$GEB = 66.47 + [(13.75)(67 \text{ kg})] + [(5)(176)] - [(6.75)(76)]$$

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

$$GEB = 66.47 + 921.25 + 367$$

$$GEB = 1,354.72$$

CASO

CLÍNICO

ADULTO

MAYOR

Día 6

Desayuno: Atún con Espinaca y aguacate / Agua de Manzana / Activia natural bebible

- 30 gramos de atún fresco
- 1/2 taza de Espinaca cruda
- 1 1/4 pza Activia natural bebible
- 1/2 pza de Aguacate

Colación 1: Galleta con calabaza y crema / Agua de Fresa / Porción de Papaya

- 1 pza salada cremosa
- 1 pza de calabacita alargada picada
- 2 cda de crema lala light
- 4 fresas
- 1 taza de Papaya picada

Comida: Filete de Salmón y en salada de calabaza, papa y chayote / Tostada de Nopal horneada /

- 30 gramos de Filete de salmón
- 1 pieza de calabaza en julianas cocida
- 1/2 taza de chayote en julianas cocida
- 2 piezas de tostada de Nopal horneada
- 1/2 pieza de papa en juliana cocida

Colación 2: Agua de Guayaba con limón / Pan tostado con aguacate / Bolillo con frijol y brócoli

- 1 guayaba (pza)
- 1 limón (pza)
- 1 reb de Pan tostado
- 1/2 aguacate verde
- 1/2 pza de bolillo
- 1/3 de taza de frijoles refritos
- 1 taza de brócoli cocido

Cena: Agua de limón / Palanqueta de cacahuete / Ensalada de Atún con aguacate / Tostada

- 2 limones
- 1/3 de palanqueta de cacahuete
- 1/3 taza de Atún light (drenado)
- 1/2 aguacate
- 1 1/2 pza de tostada

Día 5

Desayuno: Milanesa de pollo y brócoli al vapor y aguacate / Jugo de Naranja con Lima

- 30 gramos de Milanesa de pollo
- 1 taza de brócoli crudo
- 1/2 pza de aguacate verde
- 2 Naranjas
- 3 piezas de Lima

Colación 1: Papilla de pera / coco fresco / Espagueti con espinaca / Jugo de Betabel

- 3/4 de frasco de Papilla de pera
- 12 gramos de coco fresco
- 2 tazas de Betabel

Comida: Ceviche de pescado / Agua de Guayaba

- 40 gramos de filete de pescado
- 1/2 cebolla morada en cuadritos
- 1 pieza de tomate en cuadritos
- 3 pzas de Guayaba
- 1 tostada

ceviche
(limón)

Colación 2: Yogur de soja con blueberries y frambuesa / Galletas de Maíz horneadas con aguacate y pepino

- 1 taza de Yogur de soja
- 3/4 de taza de Blueberries
- 1/2 tza de frambuesa
- 2 rebanadas de Galletas de Maíz horneadas sin grasa

(salmas)

- 1/2 pza de aguacate
- 1/2 pepino en cuadritos

Cena: Queso de soja / Waffle con Nutella / Haba seca

- 2 rebanadas de queso de soja
- 1 cda de Nutella
- 1 pieza de Waffle > Pam 5 disparos, 1s
- 1/4 taza de Haba seca cruda





TITULO

FECHA

Día 4

Desayuno: Añón con zanahoria / Agua de Guayaba / Papilla de manzano con coco rallado

- 30 gramos de Añón fresco
- 1/2 taza de zanahoria cocida en cuadritos
- 3 piezas de Guayaba

Colación 1: Avena, granola y Blueberries / Ensalada de lechuga con aceite de oliva

- 1/3 Avena integral
- 3 cda de Granola baja en grasa
- 3/4 de taza Blueberries
- 1 cda de aceite de oliva
- 2 tazas de Lechuga romana
- 1 cda de pimienta negra en polvo

Comida: caldo Tlalpeño / Agua de Naranja

- 1/3 pza de Muslo de pollo
- 1 pza de calabacita redonda
- 1/2 pza de chayote crudo
- 1 pza de Tostada

Colación 2: Pan con tocineta y calabacita alargada / Yogurth de soya con avena y frambuesas picadas

- Pan de hot dog 1 pieza
- 1 reb de tocineta
- 1 pieza de calabacita alargada
- 1 taza de Yogurth de soya
- 1/3 taza de Avena integral
- 1 taza de frambuesas

Cena: Huevo revuelto y frijoles / Barrita de granola con pasitas y nuez /

Té chai /

- 1 pieza de Huevo
- 1/3 taza de frijol molido
- 1/2 pz de barrita de Granola con pasitas y nuez
- 1/2 pz de Aguacate verde
- 1 1/4 cda de Té chai verde en polvo

Día ③

Desayuno: Agua de fresas y kiwi / Ensalada de camarón con pepino, sal y limón / Cocada con chocolate rallado

- 1 taza de fresas
- 1 1/2 pieza de kiwi
- 10 gramos de camarón seco
- 1/2 pepino en cuadritos
- 1/3 cocada
- 5 cdita de chocolate rallado

Colación 1: Ensalada de codito con papa, zanahoria con aderezo de mayonesa / Agua de Limón

- 1/2 taza de pasta de codito
- 1/2 papa cocida
- 1/2 taza cocida
- 1/2 cda de aderezo de mayonesa

Comida: Frijoles de róbalo empapelado con espinacas, zanahorias,

chicharos cocidos al vapor / Agua de Naranja

- 40 gramos de róbalo
- 1/2 taza de chicharos
- 6 pzas de espinacas
- 1/2 taza de zanahorias
- 1 1/2 tostada

Colación 2: Pan tostado con mango + quinca / Porción de pepino con limón / Almendra

- 1 reb de pan tostado
- 1/2 tza de mango
- 1/4 tza de quinca inflada
- 10 pzas de almendra

Cena: Salchicha asada con aderezo ranch / Activia natural bebible / Galleta de Nuez / Agua de frambuesa /

- 1 pza de salchicha en cuadritos
- 1 pza de activia natural bebible
- 1 1/2 pza de galleta de nuez
- 1 taza de frambuesa
- 1/2 cda de aderezo ranch



Día ②

Desayuno: Huevo revuelto con ejote y chayote / Agua de Melón

- 1 pza de huevo revuelto
- 1/2 taza de ejotes cocidos picados
- 1/2 taza de chayote cocido picado
- 1 tostada
- 1/4 de melón

Colación 1: Ensalada de Jicama con sandía / Tostada de Nopal horneada / Papitas cambrey hervidas / Té char

- 1/2 taza de jicama picada
- 1 taza de sandía picada
- 2 cdita de aderezo vinagreta casera
- 2 pzas de Tostada de Nopal horneada
- 2 papitas cambrey hervidas
- 1 cda de Té char verde en polvo

Comida: Agua de Naranja / Ensalada de atún con zanahoria y chícharos / Coco seco y endulzado

- 2 naranjas
- 30 gramos de atún fresco
- 1 1/2 cda de coco seco y endulzado

Colación 2: Agua de Limón con pepino / Totopos con queso crema / Papilla de arroz

- 4 piezas de Limón
- 1/2 pepino
- 25 gramos de Totopos de maíz
- 1 cda de queso crema
- 1/2 taza de papilla de arroz

Cena: Yogurth de soya con fresa, arándano, coco rallado y granola

- 1 taza de Yogurth de soya
- 1 taza de fresa rebanada
- 1/2 taza de arándano fresco
- 3 cda de Granola estándar
- 1 1/2 cda de coco rallado

Día ①

Desayuno: Jugo de Toronja y Naranja / Filete de pescado con lechuga / Té chai verde en polvo

- 1 Toronja
- 1 Naranja
- 40 gramos de Filete de pescado
- 2 tazas de lechuga romana
- 1/2 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 1 1/4 cda de Té chai en polvo

Colación 1: Agua de Pepino / Fresas con crema / Pan tostado de Quacamole y amaranto

- 1/2 pepino
- 5 fresas picadas / 4 cda de crema lata Light
- 2 cda de Quacamole
- 1 reb de pan tostado
- 1/4 de taza de amaranto tostado

Comida: Agua de Sandía / Ensalada César

- 1 taza de sandía picada
- Ensalada César: 2 tazas de lechuga romana, 1 pza de pan de ajo en cuadrillos, 30 gramos de fajitas de pollo, 30 gramos de garbanzo.

Colación 2: Agua de Kiwi / Galletas de avena con pasas / Zanahoria con un Dip de cebolla

- 2 galletas de avena con pasas
- 1 1/2 pza de Kiwi
- 1 taza de Zanahoria en Julianas
- 2 cda de Dip de cebolla

Cena: Agua de naranja / Huevo cocido reb / Croissant con queso crema

- 2 unidades de naranja
- 1 pieza de Huevo cocido reb
- 1/2 pieza mediana de croissant
- 1 cda de queso crema bajo en grasa
- 1 actividad natural bebida



TITULO

FECHA

Día 4

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 5	1	1	2	1	2
Frutas 6	2	1	1	1	1
Cereales y Tuberculos ^{sg 1} _{cg 2}		2	4	2	1
Leguminosas 1	1		1		1
Al. OA ^{mba 2} _{moderada 1}			1		1
Leche 1 conazu				1	1
Acetes y grasas ^{sg 4}	1	1		1	1
Azúcares ^{cg 1}					1

Día 5

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 5	1	1	2	1	2
Frutas 6	2	1	1	2	1
Cereales y Tuberculos ^{sg 1} _{cg 2}		2	1	2	1
Leguminosas 1	1				1
Al. OA ^{mba 2} _{moderada 1}			1		1
Leche ca 1				1	1
Acetes y grasas ^{sp 4}	1	1		1	1
Azúcares ^{ca 1}					1

Día 6

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 5	1	1	2	1	2
Frutas 6	1	2		2	1
Cereales y Tuberculos ^{sg 1} _{cg 2}		1	2	3	1
Leguminosas 1	1			1	1
Al. OA ^{mba 2} _{moderada 1}			1		1
Leche ca 1	1				1
Acetes y grasas ^{sp 1}	1	1		1	1
Azúcares ^{cg 1}					1

Distribución del caso clínico (adolescencia)

FECHA

Día (1)

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 5	1	1	2	1	1
Frutas 6	2	1	1	1	1
Cereales y Tuberculos ^{sg 4} _{cg 2}		2	1	2	1
Leguminosas 1	1		1		
Al. OA. ^{mba 2} _{moderado 1}			1		1
Leche con azucar 1					1
Aceites y grasas ^{sin pr 4}	1	1		1	1
Azúcares cg 1	1				

Día (2)

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 5	2	1	1	1	
Frutas 6	1	1	1	1	2
Cereales y Tuberculos ^{sg 4} _{cg 2}	1	2		2	1
Leguminosas 1			1		
Al. OA. ^{mba 2} _{moderado 1}			1		
Leche con azucar 1					1
Aceites y grasas ^{spro 4}		1	1	1	1
Azúcares cg 1		1			

Día (3)

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 5	1	1	2	1	
Frutas 6	2	1	1	1	1
Cereales y Tuberculos ^{sg 4} _{cg 2}		2	1	2	1
Leguminosas 1			1		
Al. OA. ^{mba 2} _{moderado 1}	1		1		
Leche con azucar 1					1
Aceites y grasas ^{spro 4}	1	1		1	1
Azúcares cg 1	1				



Cuadro dietosintético (adolescencia)

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	Energía	Proteína	Lípidos	HC	Ración
Verduras (6)		25	2	0	4	5
Frutas (6)		60	0	0	15	6
Cereales y tubérculos (4)	a) sin grasa	70	2	0	15	4
	b) con grasa	115	2	5	15	2
Leguminosas (2)		120	8	1	20	1
Alimentos de origen animal (A)	a) muy bajo aporte	40	7	1	0	2
	b) bajo aporte de grasa	55	7	3	0	
	c) moderado aporte de grasa	75	7	5	0	1
	d) alto aporte de grasa	100	7	8	0	
Leche (2)	a) Descremada	95	9	2	12	
	b) Semidescremada	110	9	4	12	
	c) Entera	150	9	8	12	
	d) Con azúcar	200	8	5	30	1
Aceites y grasas (8)	a) sin proteína	45	0	5	0	4
	b) con proteína	70	3	5	3	
Azúcares (2)	a) sin grasa	40	0	0	10	
	b) con grasa	85	0	5	10	1
Alimentos libres en energía		0	0	0	0	3
Bebidas alcohólicas		140	0	0	20 alcohol	
TOTAL		1.651.464	61.9299	47.7089	243.5709	
SUBTOTAL		1.590 kcal	57 kcal	48 kcal	245 kcal	



FECHA: 20/11/2023

4) GEB

Hombre: $GEB = 66.47 + [(13.75)(\text{peso kg})] + [(15)(\text{altura cm})] - [(6.75)(\text{edad})]$

$GEB = 66.47 + [(13.75)(87)] + [(15)(1.60)] - [(6.75)(18)]$

$GEB = 66.47 + 1,196.25 + 8 - 121.5$

$GEB = 66.47 + 1,196.25 + 113.5$

$GEB = 1,376.22 \text{ kcal}$

5) ETA

$ETA = (1,376.22)(.10)$

$ETA = 137.622$

6) AF

$AF = (-.10)(1,376.22)$

$AF = 137.622$

7)

GET =

$GET = \overset{GEB}{1376.22} + \overset{ETA}{137.622} + \overset{AF}{137.622}$

$GET = 1,651,464 \text{ kcal totales}$

$GET = 1,651,464 \text{ kcal totales}$

HC = 55-60%

LP = 25-30%

PROT = 10-15%

59%

26%

15%

100%

$(get)(.59) = 974.3637 / 4 \text{ kcal}$

$(get)(.26) = 429.3809 / 9 \text{ kcal}$

$(get)(.15) = 247.7196 / 4 \text{ kcal}$

HC = 243.5909 kcal

LP = 47.7089 kcal

PROT = 61.9299

Caso clínico: Adlesencia

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, además que se le ha detectado, al paciente 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 química sanguínea y arrojó lo siguiente: Glucosa 235 mg/dl, Colesterol 300 mg/dl y triglicéridos 250 mg/dl.

① Dx de Nut

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla})^2 \text{ m}} = \frac{87 \text{ kg}}{(1.60)^2} = 33.9843 \text{ kg/m}^2 \quad \text{Obesidad Tipo I}$$

② Cálculo de pesos

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

$$P_s = P_i + 10 \text{ kg} = 24.66 \text{ kg/m}^2 = 58.88 + 4.5 = 63.38 \div 2.56 = 24.75$$

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

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

③ Peso meta

$$P_{\text{real}} \times .95$$

$$P_{\text{real 1}} = 87 \times .95 = 82.65$$

$$P_{\text{real 2}} = 82.65 \times .95 = 78.5175$$

$$P_{\text{real 3}} = 78.5175 \times .95 = 74.5916$$

$$P_{\text{real 4}} = 74.5916 \times .95 = 70.8620$$

$$P_{\text{real 5}} = 70.8620 \times .95 = 67.3189$$

$$P_{\text{real 6}} = 67.3189 \times .95 = 63.9529$$

$$P_{\text{real 7}} = 63.9529 \times .95 = 60.7553$$

$$P_{\text{real 8}} = 60.7553 \times .95 = 57.7175$$

$$P_{\text{real 9}} = 57.7175 \times .95 = 54.8316$$



CASO
CLINICO

ADOLESCENCIA



TITULO

FECHA

Día ⑥

Desayuno: Sandwich de Atun con Espinaca / Agua de fresca

- 2 rebanadas de Pan blanco
- 1 lata de Atun en agua drenado
- 1 taza de espinaca cruda

Colación 1: Barra de amaranto / Licuado de plátano / Porción de cacahuete

- 1 barra de amaranto
- 8 cda de leche en polvo sabor vainilla
- 1/2 plátano
- 2 cda de cacahuete

Comida: Picadillo de res con chayote, zanahoria y chicharos / Tostadas

- 30 gramos de carne molida extra magra cocida
- 1/2 de chayote cocido picado
- 1/2 de zanahoria cocida picada
- 1/4 de taza de Chicharo germinado cocido
- 1 pza de tostada

Colación 2: Granola con almendras / Bebida de coco con azúcar

- 1 1/2 cda de Granola
- 1 1/2 cda de almendras
- 1 taza de bebida de coco con azúcar

Cena: Papaya con pasas / Licuado de Manzana y Almendra de chocolate

- 1 taza de papaya picada
- 3 cda de pasas
- 1 taza de leche descremadas
- 1/2 manzana picada
- 2 pzas de almendra de chocolate

Día 5

Desayuno: Pan tostado con Nutella, y huevo cocido / Agua de Naranja

- 1 rebanada de Pan tostado
- 1 pza de huevo entero cocido
- 1 cda de Nutella
- 2 piezas de Naranja

Colación 1: Tamales de frijol / Agua de Kiwi

- 1 pza de tamal de frijol
- 1/1/2 pza de Kiwi

Comida: Milanesa de pollo con arroz y frijol / Té verde y galletas de avena

- 30 grs de Milanesa de pollo
- 1/4 de taza de arroz cocido
- 1/3 taza de frijol molido

Colación 2: Yogurt con Nuez y Pera / Betabel con Lechuga y Limón

- 1 taza de Yogurt de Soja
- 3/4 taza de Nuez Garapiñada
- 1/2 taza de pera picada
- 1/4 betabel crudo
- 1/2 pza de limón
- 1/4 de Lechuga

Cena: Sopa LT fresca / Bebida de coco / Ensalada de Zanahoria y manzana

- 106 g de Sopa LT fresca
- 1 taza de coco
- 1/2 taza de zanahoria
- 1/2 pza de manzana verde



Día 4

Desayuno: Molletes de pollo y Yogurth de soja

- 1 pz de Pan de Hot Dog
- 1/3 de muslo de pollo
- 1 tz de Yogurth de soja
- 1/2 manzana picada

Colación 1: Waffles con arándanos y Agua de Pepino

- 1 pieza de waffle
- 3 cda de Granola estándar (acompañar waffle)
- 1/2 taza de arándano
- 1 taza de agua
- 1/2 pz de pepino

Comida: Milanesa de res con arroz y frijoles remitos / Gelatina de Nuez sin azúcar

- 30 gramos de milanesa de res
- 1/4 taza de arroz cocido
- 3 cda de Nuez

Colación 2: Totopos con aguacate / Pure de plátano con amaranto / Bebida vegetal sin

- 25 gramos de Totopos de maíz
- 1/2 pz de plátano
- 1/4 de taza de amaranto
- Bebida vegetal sin azúcar natural 1/2 pz.

Cena: Atún con chicharo / Bebida de coco con azúcar / Pasitas

- 1/3 lata de atún
- 1/3 lata de chicharos
- 1 taza de bebida de coco con azúcar
- 10 pzas de pasitas

Día 3

Desayuno: Añón con elote, agua de Naranja, Palanqueta de cacahuete

- 30 gramos de Añón fresco
- 2 cucharadas de elote en lata
- 2 pzs de Naranja
- 1/3 pz de palanqueta de cacahuete.

Colación 1: Papilla de manzana, con granola y almendras y un Yogurth

- 2/3 frasco de papilla de manzana
- 3 cucharadas de granola
- 3 cucharadas de almendras
- yoghurt light 1/2 taza

Comida: Pasta de maiz, bistecito con papa fritas, con guiso de tomate

Agua de chía

- 1/2 taza de pasta de maiz
- 35 gramos pechuga de pollo
- 1 pz de papa (método de cocción: se pone a precocer, una vez precocida, se corta en rodajas y se sofríe).
- 7 cucharaditas de chía

Colación 2: Atoí de Fresa, memera de betabel

- 2 cda de maizena
- 4 fresas
- 4 cda de harina de soja
- 1 tz de agua
- 1/4 taza de betabel crudo rallado

(acompañante de la memera de harina de soja)

limón y sal

Cena: Helado de Yogurth natural, coqueada y leche fría

- 1 tz de yogurth natural y 1pz de durazno en cuadritos
- 1/2 pz de coqueada
- 1 tz de leche descremada fría

Día (2)

Desayuno: Hot cakes con Nutella y licuado de guanábana

- 1 pz de hot cakes
- 1 cucharada de Nutella
- 1/2 mango picado en cuadritos (acompañar hot cakes)
- 1 tz de leche light extra
- 1 pza onca de Guanábana

Colación 1: Salmón y ensalada de pepino, tomate

- 30 gramos de filete de salmón
- 1 cdita de sal
- 1 cdita de pimienta negra
- pepino rebanado 1 taza (limón)

Comida: Claras de huevo revueltas con chorizo de pavo y frijoles cocidos
Postre: 2 galletas oreo

- 2 pzas de claras de huevo
- 21 gramos de chorizo de pavo
- 3 pz de Tortilla de Añejo

Colación 2: Puré de papa con brócoli al vapor y jugo de arándanos

- 1/2 taza de puré de papa
- 1/2 taza de brócoli
- 1 1/2 taza de arándano fresco

Cena: Cereal con fruta, té verde y una porción de cacahuate

- Leche fermentada con Lactobacilo (2 tazas)
- 1/3 taza de cereal de salvado de trigo
- 1/2 taza de manzana picada
- 1 cdita de té verde

Menú, 5 días con 5 tiempos de comida.

Día ①

Desayuno: **Uvado de avena con fresas y ensalada de zanahoria**

- 1 tz de leche descremada / - 2 fresas picadas
- 1/2 tz de avena Quaker 3 Minutos
- 1/2 tz de zanahoria rallada cruda, sal y limón.

Colación 1: **Tostada de aguacate y un activia natural bebible**

- 1 1/2 Tostada
- 1 rebanada de aguacate
- 1 pza activia natural bebible

Comida: **Pollo con verduras cocidas y agua de Naranja**

- 100 gr de pollo
- 1/2 de chayote en juliana hervido
- 1/2 de papa en juliana hervido
- 2 tortillas
- 2 pzas de naranja
- chicharo germinado cocido 1/2

Colación 2: **Bebida de coco, jicama y habas**

- 1 tz de bebida de coco
- 1/4 de jicama con sal y limón
- 1 porción de habas

Cena: **Chocolate en polvo sin azúcar y galletas marías**

- 3 cdita de chocolate en polvo sin azúcar
- 2 galletas marías doradas

Día (A)

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
3 Verduras		1		1	1
4 Frutas	1	1	1	1	1
sg 2 O y T	1	2	1	2	
1 Leguminosas			1		
mba 1 A y OA	1		1		1
des 1 Leche	1				
cp 1 A y G			1		
cg 2 Azúcares				1	1

Día (B)

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
3 Verduras				2	1
4 Frutas	1	1	1	1	1
sg 2 C y T	1	1	1		
1 Leguminosas			1		
mba 1 A y OA	1		1		1
des 1 Leche				1	
cp 1 A y G				1	
cg 2 Azúcares	1				1

Día (C)

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
3 Verduras	1		2		
4 Frutas	1	1			2
sg 2 C y T	1	1	1	2	1
1 Leguminosas			1		
mba 1 A y OA	1		1		1
des 1 Leche		1			
cp 1 A y G		1			
cg 2 Azúcares				1	1

Distribución del caso clínico (embarazo)

TÍTULO

FECHA

Día ①

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
Verduras 3	1		2		
Frutas 4	1	1	1	1	
Cy T: ^{cg} 2 / _{cg} 4	1	1	1		1
Leguminosas 1				1	1
Al. OA ^{muy bajo 1} / _{moderado 1}	1		1		
Leche ^{des 1} / _{ca 1}		1			
A y G _{cg} 1			1		
Azúcares _{cg}				1	1

Día ②

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
3 Verduras		1		1	1
4 Frutas	1			1	1
^{cg} 2 / _{cg} 4 Cy T	1	1	1	1	1
1 Leguminosas			1		
^{no 1} / _{moderado 1} Al. OA		1	1		
^{des 1} / _{ca 1} Leche	1				1
_{cg} 1 A y G			1		
2 Azúcares	1				1

Día ③

	Desayuno	C1	Comida	C2	Cena
3 Verduras	1		1	1	
4 Frutas	1	1	1	1	1
^{cg} 2 / _{cg} 4 Cy T		2	2	1	
1 Leguminosas				1	
^{no 1} / _{moderado 1} Al. OA	1		1		
^{des 1} / _{ca 1} Leche		1			1
_{cg} 1 A y G			1		
2 Azúcares	1				1

Libre en energía.



Cuadro dietosintético (caso clínico embarazo)

Grupo en el sistema de equivalentes

Subgrupos	Energía	Proteína	Lípidos	HC	Ración				
Verduras (6)	25	75	2	6	0	4	12	3	
Frutas (6)	60	210	0	0	0	15	60	4	
Cereales a) sin grasa	70	140	2	4	0	15	30	2	
Tubérculos (11) b) con grasa	115	460	2	8	5	15	60	4	
Leguminosas (2)	120	120	8	8	1	1	20	20	1
Alimentos de origen animal (4)									
a) muy bajo aporte	40	40	7	7	1	1	0	0	1
b) bajo aporte de grasa	55		7		3		0		
c) moderado aporte	75	75	7	7	5	5	0	0	1
d) alto aporte de grasa	100		7		8		0		1
Leche (2)									
a) descremada	95	95	9	9	2	2	12	12	1
b) semidescremada	110		9		4		12		
c) entera	150		9		8		12	12	1
d) con azúcar	200	200	8	8	5	5	30	30	1
Aceites y grasas (8)									
a) sin proteína	45		0		5		0		
b) con proteína	70	70	3	3	5	5	3	3	1
Azúcares (2)									
a) sin grasa	40		0		0		10		
b) con grasa	85	140	0	0	5	10	10	20	2
Alimentos libres en energía	0	0	0	0	0	0	0	0	2
Bebidas alcohólicas	140		0		0		20 alcohol		
TOTAL	1669.4328	62.6037	46.3731	250.4149					
SUBTOTAL	1685 kcal	60 kcal	49 kcal	247 kcal					





TITULO

FECHA

CONDICIONES : ...

5) ETA

$$ETA = (1,391.194) (.10)$$

$$ETA = 139.1194$$

6) AF

$$AF = (.10)(1,391.194)$$

$$AF = 139.1194$$

7) GET

$$GET = 1,391.194 + 139.1194 + 139.1194$$

$$GET = 1,669.4328 \text{ kcal totales}$$

$$GET = 1,669.4328 \text{ Kcal totales}$$

$$HC = 55 - 60\%$$

$$60\%$$

$$(get) (.60) = 1,001.6596 / 4 \text{ kcal}$$

$$LP = 25 - 30\%$$

$$25\%$$

$$(get) (.25) = 417.3582 / 9 \text{ kcal}$$

$$PROT = 10 - 15\%$$

$$15\%$$

$$(get) (.15) = 250.4149 / 4 \text{ kcal}$$

$$100\%$$

$$HC = 250.4149$$

$$LP = 46.3731$$

$$PROT = 62.6037$$

Caso clínico: Embarazo

Paciente femenina de 24 años de edad, presenta un peso de 56 kg y una talla de 1.70 m, se encuentra en su segundo trimestre de embarazo, la paciente refiere que se encuentra muy cansada, fatigada, le falta por momentos oxígeno por lo que el médico le manda a realizar una hemograma y la paciente arroja los resultados que se encuentran 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 refiere circunferencia de cintura de 50 cm, de cadera 78 cm, y un fondo uterino de 90 cm. Así mismo la paciente refiere que su peso preconceptión era de 43 kg.

① Dx de Nut

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{(\text{talla})^2 \text{ m}} = \frac{43 \text{ kg}}{(1.70)^2} = 14.8788 \text{ kg/m}^2 \quad \text{Delgadez severa}$$

② Cálculo de pesos

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

$$P_b = P_i + 10 \text{ kg} = 24.00 \text{ kg/m}^2 = 62.135 + 9 = 71.135 \div 2.89 = 24.6141$$

$$P_{\text{max}} = (24.99 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2 = (24.99 \text{ kg}) (2.89) = 72.2211 \text{ kg}$$

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

③ Peso meta

$$P_{\text{real}} \times .95$$

$$P_{\text{meta 1}} = 56 \times .95 = 53.2$$

$$P_{\text{meta 2}} = 53.2 \times .95 = 50.54$$

④ GEB

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

$$GEB = 655.09 + [9.563 \times (56 \text{ kg})] + [1.84 \times 2.89] - (4.676 \times 24)$$

$$GEB = 655.09 + 535.528 + 312.8 - 112.224$$

$$GEB = 655.09 + 535.528 + 200.576$$

$$GEB = 1,391.194$$



CASO
CLÍNICO

EMBARAZO

1019