

Planeación dietética

Profesora: Daniela Monserrat Méndez

Alumno: Carlos Armando Torres de León

2do cuatrimestre de nutrición

Caso clínico: Adolecencia

Edad: 18 Paciente masculino

Peso: 87kg

Talla: 160cm

Cintura: 98cm

Cadera: 110cm

Síntomas de diabetes / Peso anterior 96kg a 87kg sin dieta ni ejercicio

Poliuria y polidipsia Glucosa 235mg/dl, colesterol 300mg/dl y triglicéridos 250mg/dl

$$IMC = \frac{87kg}{1.60m^2} = 33.9845$$

$$\text{Peso ideal: } (2.56cm)(93) = 58.88$$

$$P_i = P_i + 10kg \quad 58.88 + 5 = 24.9531$$

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

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

$$\text{Peso meta: } 87kg \times .95 = 82.56$$

$$P_{me} = 78.5175 / P_{ms} = 74.5916 / P_{my} = 70.8620$$

$$P_{ms} = 67.3189 / P_{m6} = 63.9529 / P_{m7} = 60.7553$$

$$P_{m8} = 57.7175$$

$$GETB = 66.47 + [13.75 \times 82.56] + [5 \times 1.60] - (6.75 \times 18) = 1.880.17$$

$$ETA = (10)(1.880.17) = 188.017$$

$$AF = (10)(1.880.17) = 188.017$$

$$GET = 2.256.204$$

$$HC = 50-60\% = GET \times .57 = 1.286.0362 / 4 = 321.50902r$$

$$LIP = 25-30\% = GET \times .28 = 631.7371 / 9 = 70.1930gr$$

$$PROT = 10-15\% = GET \times .15 = 338.4306 / 4 = 84.6076gr$$

Grupo de alimentos	Sub grupos	Energía	Proteína	Lípidos	HC	Raciones					
Verduras		25	125	2	10	0	4	20	6	5	
Frutas		60	360	0	0	0	15	90	6	6	
Cereales y tuberculos	sin grasa	70		2	0	0	15	0			
	con grasa	115	805	2	14	5	35	15	105	11	7
Leguminosas		120	240	8	16	1	2	20	40	2	2
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte de grasa	40	160	7	28	1	4	0	0		4
	Bajo aporte de grasa	55	0	7	0	3	0	0	0		
	Moderado aporte de grasa	75	0	7	0	5	0	0	0	4-6	
	Alto aporte de grasa	190	0	7	0	8	0	0	0		
Leche	Descremada	95	0	9	0	2	0	12	0		
	Semidescremada	110	0	9	0	4	0	12	0	2	
	Entera	150	0	9	0	8	0	12	0		
	Con azúcar	200	200	8	8	5	5	30	30		1
Aceites y grasas	sin proteína	45	0	0	0	5	0	0	0	8	
	con proteína	70	280	3	12	5	20	3	12		9
Azúcares	sin grasa	40	0	0	0	0	0	10	0	2	
	con grasa	85	170	0	0	5	10	10	20		3

Menú adolescente

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	1 taza de yogurt con cereal	1 taza de yogurt con cereal	1 taza de yogurt con cereal	1 taza de yogurt con cereal	1 taza de yogurt con cereal	1 taza de yogurt con cereal
Desayuno						
Colación	1 manzana	Melón	Cerezas	1 manzana	Melón	Cerezas
Comida	Envuelto de jamón con espárragos Espagueti con Verdura y pollo	Guiso de frijoles con arroz 2 Nisperas	Spagueti Ensalada de verdura	Pechuga de pavo con setas y Verdura Plutano	Guiso de frijoles con arroz Pescado con espinaca	Milanesa con arroz Barra de Cereal
Cena	Pescado con espinaca y tomate	Sopa de Verdura Omelette de jamón Yogurt con almendras	Ensalada de pollo, nueces, queso y tomate Barra de cereal	Guiso de Verdura Hamburguesa	Pollo asado con limón y Verdura	Pechuga de pollo con guiso de Verdura

Desayuno 1 ración de Yogurt con 1 ración de Yogurt con 1 ración de Yogurt con cereal 1 ración de Yogurt con cereal 1 ración de Yogurt con cereal

Caso clínico: embarazo

Edad: 24 años

Peso: 56 kg

Talla: 1.70

Cintura: 50 cm

Cadera: 78 cm

Fondo uterino: 90 cm

Peso de preconceptación: 43 kg

$IMC = \frac{56}{1.7^2} = 19.35$

$P_1 = (2.89)(21.5) = 62.295$

$P_2 = 62.295 + 8kg = 70.295 / 2.89 = 24.312$

$P_{max} = (24.9)(2.89) = 71.961$

$P_{min} = (18.5)(2.89) = 53.465$

Peso meta = $56 \times 1.05 = 58.7$

$P_{inj} = 58.7 \times 1.05 = 61.74 / P_{m} = 61.74 \times 1.05 = 64.827$

$GEB = 655.09 + [9.565 \times 58.7] + [1.84 \times 170] - (4.676 \times 24) = 655.09 + 562.3044 + 312.8 - 112.224$

$GEB = 655.09 + 562.3044 + 200.576 = 1417.9704$

$GEB = 1417.9704$

$ETA = (1417.9704)(0.10) = 141.7970$

$AF = (1417.9704)(0.10) = 141.7970$

$GET = D_{DOR} + L(A + AF) = 2051.5644$

$CH = 50-60\% = 0.60 \times 2,051.5644 = 1230.9386 / 4 = 307.7346 g$

$LIP = 25-30\% = 0.25 \times 2,051.5644 = 512.8911 / 9 = 56.9879 g$

$PROT = 10-15\% = 0.15 \times 2,051.5644 = 307.7346 / 4 = 76.9336 g$

Grupo en el sistema de equivalentes	Sub grupos	Energía	l	Proteína	Lípidos	HC	Raciones
Verduras		25	75	2	6	0	4 12 6 3
Verduras							
Cereales y tubérculos		60	360	0	0	0	15 90 6 6
Cereales y tubérculos	Sin gran con gran	70 115	420 0	2 2	12 5	0 15	90 11 6
Leguminosas		120	240	8	16	2	20 40 2 2
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte de gras	40	0	7	0	0	0 0 0 0
	Bajo aporte de gras	55	0	7	0	0	0 0 0 0
	Moderado aporte de gras	75	375	7	28	5	25 0 0 4-6 5
	Alto aporte de gras	100	0	7	0	8	0 0 0 0
Leche	Descremada	95	0	9	0	2	0 12 0 0
	Semidescremada	110	0	9	0	4	0 12 0 0
	Entera	150	0	9	0	8	0 12 0 2
	con azúcar	200	400	8	16	5	10 30 60 2
Aceites y grasas	Sin proteína	45	225	0	0	5	25 0 0 5
	Con proteína	70	0	3	0	5	0 3 0 8
Azúcares	Sin grasas	40	80	0	0	0	10 20 2 0
	Con grasas	85	0	0	0	5	10 20 2 0

Menú embarazada

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	Licuada de zanahoria y pera Pan integral con jamón y aceite	Cereal integral con leche Jugo de fruta	Licuada de zanahoria y pera Pan integral con jamón y aceite	Cereal integral con leche Jugo de fruta	Licuada de zanahoria y pera Pan integral con jamón y aceite	Cereal integral con leche Jugo de fruta
Colación	1 vaso de leche de almendras	1 Platano	Yogurt natural con frutas secas	1 vaso de leche de almendras	1 platano	Yogurt natural con frutas secas
Comida	Molastones con atún Tortillas Ensalada de verduras con (champiñones)	Camarones a la plancha Ensalada de verduras Arroz con uedga	Arroz con verduras Pavo a la plancha Ensalada de frutas	Guiso de verduras Ensalada de granada, queso y lechuga	Ensalada de espinacas, queso y tomate Pescado al horno y zanahoria	Bisteque con arroz Ensalada de verduras Yogurt con almendras
Cena	Brocoli con papa Pescado con ensalada y zanahoria	Papas hervidas con verduras Salmon con tomate Piña	Ensalada de verduras con huevo duro, aceitunas y queso Yogurt con nueces	Ensalada de pollo, huevo y papa Licuada de frutas	Sopa de verduras con pollo y calabaza Tortillas Navaja con miel y nueces	Pan con jamón Ensalada de tomate y queso Licuada de frutas

Calificación TNV Rheinland para el cuidado de la vida alta velocidad a través

Casa clinica: Adulto mayor
 Edad: 76 años Paciente masculino
 Peso: 67 Kg
 Talla: 176cm

Pérdida dental en su totalidad, padec. estreñimiento, diabetes e hipertensión

$IMC = \frac{67}{1.76^2} = 21.6796$

$P_1 = (3.0976)(23) = 71.2448$

$P_2 = 71.2448 + 5 = 76.2448 / 3.0976 = 24.59$

$P_{max} = (24.99)(3.0976) = 77.4090$

$P_{min} = (18.55)(3.0976) = 57.4604$

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

$GEB = 66.47 + [921.25] + [880] - (513)$

$GEB = 66.47 + (921.25) + (367) = 1354.72$

$ETA = (.10)(1354.72) = 135.472$

$AF = (.10)(1354.72) = 135.472$

$GET = ETA + AF + GEB = 1625.664$

$HC = 50 - 60\% \cdot 1625.664 \times .59 = 895.1217 / 4 = 223.7804 \text{ gr}$

$LIP = 25 - 30\% \cdot 1625.664 \times .30 = 471.1167 / 9 = 52.3463 \text{ gr}$

$PROT = 10 - 15\% \cdot 1625.664 \times .13 = 204.1505 / 4 = 51.0346 \text{ gr}$

Grupo de alimentos	Sub grupo	Energía	Proteína	Lípidos	HC	Raciones	
Verduras		25	100	2	0	4	16
Frutas		60	360	0	0	15	90
Cereales y tubérculos	Sin grasa	70	70	2	2	15	115
	Con grasa	115	115	2	2	5	15
Leguminosas		120	240	8	16	20	40
Alimentos de origen animal	Muy bajo aporte de grasas	40	40	7	7	1	0
	Bajo aporte de grasas	55		7	7	3	0
	Moderado aporte de grasas	75	75	7	7	5	0
	Alto aporte de grasas	100		7	7	8	0
Leche	Descremada	45		4	4	2	0
	Semidescremada	110		4	4	4	0
	Entera	150		4	4	8	12
	Con azúcar	200	200	8	8	5	30
Aceites y grasas	Sin proteína	45	270	0	0	5	30
	Con proteína	70	70	3	3	5	3
Azúcares	Sin grasas	40		0	0	0	10
	Con grasas	85	85	0	0	5	10
Total			1625	53	50		219
Subtotal			1570	51	52		223

Menú	adulto	mujer				
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno	Vaso de leche semidescremada Pan con mantquilla y mermelada	Vaso de leche semidescremada Pan con mantquilla y mermelada	Vaso de leche semidescremada Pan con mantquilla y mermelada			
Colación	Jugo de frutas Galletas María	Yogurt y pastel	Pan con membrillo	Leche semidescremada Galletas María	Yogurt y pastel	Jugo de frutas Galletas María
Comida	Puré de papa con poca verdura Pescado y fruta cocida	Macarrones con mostaza de pollo al horno Papa hervida	Verduras cocidas con Espinacas Palote de hielo	Sopa de pasta Estofado de ternera y zanahoria	Puré de calabaza con zanahoria Arroz con tortilla Dulzón en almíbar	Lentejas con poca verdura Pescado hervido Pera al horno
Cena	Sopa Pescado blanco al vapor Manzana al horno	Pan con queso Pera hervida	Arroz con caldo Pescado al horno Manzana al horno	Papa y zanahoria hervida Sopa de tortilla	Sopa de pescado Pera hervida	Puré de papa Pan con jamón