

# PLANEACION

# DIETETICA

Nombre del alumno :Luis

Rodrigo Cancino Castellanos



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**profesora: Méndez Guillen Daniela Monserrath**

**ACTIVIDAD: CASOS CLINICOS**

**2 CUATRIMESTRE**

**NUTRICION**



Luis Rodrigo Cancino Castellanos  
Caso Clínico: Embarazo

Edad: 24 años

Peso: 56 kg

Talla: 1.70 m = 2.89 m<sup>2</sup>

Cintura: 50 cm

Cadera: 78 cm

Fondo uterino: 90 cm

Peso de Preconcepción: 43 kg

$$IMC = \frac{56 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}^2} = 19.38 = \frac{43 \text{ kg}}{2.80 \text{ m}^2} = 15.36 \text{ Riesgo de bebé microsomico y decaída en la Preconcepción}$$

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

$$P_3 = P_{\text{ideal}} \pm 10 \text{ kg} \quad IMC = +9 \text{ kg} = 71.135 \text{ kg}$$

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

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

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

$$P_2 = 58.8 \text{ kg} + 2.8 = 61.6$$

$$P_3 = 61.6 \text{ kg} + 2.8 = 64.4$$

$$GEB = 655.00 + [9.563 \times 58.8] + [1.84 \times 170 \text{ cm}] - [4.676 \times 24] = 655.00 + 562.30 + 312.8 - 112.224 = 1.417.966$$

$$ETA = 141.80$$

$$AF = 141.80$$

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

$$HC \cdot 55 \times GET = 1,128.358 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 282.0895$$

$$LIP \cdot 30 \times GET = 615.468 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 68.3853$$

$$Prot \cdot 15 \times GET = 307.734 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 76.9335 + 11.69$$

C-DE		Energia	Prot	Lip	HC	Racion				
Verdura		25	150	2	12	0	0	4	24	6
Fruita		60	300	0	0	0	0	15	75	5
Cereales y Tuberculos	sin grasa	70	280	2	8	0	0	15	60	4
	con grasa	115	575	2	10	5	25	15	75	5
Leguminosa		120	120	8	8	1	1	20	20	1
	Muy bajo aporte de grasas	40	40	7	7	1	1	0	0	1
Alimentos de origen Animal	Bajo aporte de grasas	55		7		3		0	0	
	Moderado Aporte de grasas	75	150	7	14	5	10	0	0	2
	Alto aporte de grasas	100	100	7	7	8	8	6	0	1
Leche	Descremada	95		9		2		12		
	Semi descremada	110		9		4		12		
	Entera	150	150	9	9	8	8	12	12	1
	con azucar	200		8		5		30		
Aceites y Grasas	sin proteina	45	90	0	0	5	10	0	0	2
	con proteina	70	70	3	3	5	5	3	3	1
Azucares	sin grasa	40	80	0	0	0	0	10	20	2
	con grasa	85		0		5		10		
TOTAL			2,051 kcal		76 gr		68 gr		282 gr	
Sub total			2,105 kcal		78 gr		68 gr		280 gr	

# MENU: EMBARAZADA

	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Lunes	2 Huevos revueltos con 1 sardina acompañar con 1 o 3 tortillas	50gr de avena 50gr de fresa y yogurt griego	Verduras al vapor con pollo	50 gramos de fruta	Ensalada de lechuga tomate y atun
Martes	Omelette de huevo con queso panela acompañar con 1 o 3 tortillas	Fruta picada con granola y yogurt griego	lentejas con plátano	Granola con yogurt griego	Quesadillas de panela con 50gr de champiñon
Miércoles	Ensalada de atun con panetas saladas	Jicamo o pepino al gusto	Pechuga de pollo a la plancha	Batido de 1/2 manzana y 1/2 de pepino	3 facas de carne molida de res y pepino
Jueves	Huevos a la mexicana tomate, frijoles acompañar con 3 tortillas de maíz	Ensalada de fruta plátano, melón o uva yogurt griego	Tostada de Champiñon	Fruta picada	Sanwich queso panela tomate, jamon y lechuga
Viernes	Huevo entomatado	Granola con yogurt	Tostada de atun con verdura	Pepino y Jicamo	Quesadilla de Champiñon
Sábado	Batido de plátano	Yogurt griego	Salmon ahumado	Fruta picada	Libre

Bebidas Tomar de 2 a 3 litros de Agua



Luis Rodrigo Cancino Castellanos

Adolescencia

Edad: 18 años

Peso: 87 kg

Talla: 160 m = 2.56 m<sup>2</sup>

Cintura: 98 cm

Cadera: 110 cm

Paciente Masculino

↑ obesidad clase 2

$$IMC = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.98$$

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

$$P_s = \text{Peso ideal} \pm 10 \text{ kg / talla}^2 = 74.52 \text{ kg} = 63.88 \text{ kg / } 2.56 = 24.9531$$

$$P_{max} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.56 \text{ m}^2) = 63.744 \text{ kg}$$

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

$$\text{pesos meta } 87 \times .95 = 82.65$$

$$P_2 = 82.65 \times .95 = 78.52$$

$$P_3 = 78.52 \times .95 = 74.59$$

$$P_4 = 74.59 \times .95 = 70.86$$

$$P_5 = 70.86 \times .95 = 67.32$$

$$P_6 = 67.32 \times .95 = 63.95$$

$$P_7 = 63.95 \times .95 = 60.75$$

$$P_8 = 60.75 \times .95 = 57.71$$

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times 82.65] + [5 \times 160] - (6.75 \times 18)$$

$$= 66.47 + 1,136.44 + 800 - 121.5$$

$$GEB = 1,881.41$$

$$HC \cdot 56 \times GET = 1,264.3075 / 4 \text{ kcal} = 316.0768$$

$$ETA = 188.141$$

$$LIP \cdot 29 \times GET = 654.7306 / 9 \text{ kcal} = 72.7478$$

$$AF = 188.141$$

$$Prot \cdot 15 \times GET = 338.6538 / 4 \text{ kcal} = 84.6634$$

$$GET = GEB + ETA + AF = 2,257.692 \text{ kcal}$$

C-DE		Energia	Prot	LIP	HC	Racion				
Verdura		25	150	2	12	0	0	4	24	6
Fruta		60	300	0	0	0	0	15	75	5
Cereales y Tuberculos	sin grasa	70	280	2	8	0	0	15	60	4
	con grasa	115	575	2	10	5	25	15	75	5
Leguminosa		120	120	8	8	1	1	20	20	1
	Muy bajo Aporte de grasas	40	40	7	7	1	1	0	0	1
Alimentos de Origen Animal	Bajo aporte de grasas	55		7		3		0	0	
	Moderado Aporte de grasas	75	150	7	14	5	10	0	0	2
	Alto aporte de grasas	100	100	7	7	8	8	6	0	1
Leche	Descremada	95		9		2		12		
	Semi descremada	110		9		4		12		
	Entera	150	150	9	9	8	8	12	12	1
	con azucar	200	200	8	8	5	5	30	30	1
Aceites y Grasas	sin Proteina	45	90	0	0	5	10	0	0	2
	con Proteina	70	70	3	3	5	5	3	3	1
Azucares	sin grasa	40	80	0	0	0	0	10	20	2
	con grasa	85		0		5		10		
TOTAL		2,211	1000	84	91	73	91	312	91	
SUB total		2,157	KCAL	84	91	72	91	316	91	

Menu : Adolescente

	Desayuno	Colacion	Comida	Cena
Lunes	Omelett rellena de champiñones y queso panela	1 taza de yogurt Griego con arándanos	1 Porcion de Pechuga de Pavo a la plancha	Quesadillas de queso panela y atachera
Martes	Sandwich de Jamon de Pavo	Jicama o Pepino al gusto	1 Porcion de carne asada	3 Tacos de carne molida
Miercoles	3 tostadas de Pollo deshebrado	Batido de 1/2 manzana 1/2 pepino	1 Porcion de Filete de Pescada al limon	Ensalada de atun
Jueves	3 Huevos con Aceituna y 3 tortillas	1 taza de yogurt Griego con Plátano y 1/2 manzana	Fajitas de res al estilo oriental bistec, brasa, Zanahoria, cholate	Sandwich de Jamon de Pavo y queso panela
Viernes	4 enchiladas rolas de pollo	1 Tazon de tiras de Zanahoria y apio	1 Porcion de Salmon a la plancha	3 Quesadillas de queso panela y Frijol de calabaza
Sabado	Omelett rellena de queso panela	Fruita picada a su eleccion	1 Tazon de verduras Tostada de atun con verduras	Quesadillas de Champion con queso panela

Consumo 2 1/2 litros de agua al dia

Bebidas: aguas de fruta o te sin azucar



Caso Clínico Adulto mayor

Edad: 76 años

Peso: ~~67 kg~~ 67 kg

Talla: 176 cm = 1.76 m = 3.09 m<sup>2</sup>

$$IMC = \frac{67 \text{ kg}}{3.09 \text{ m}^2} = 21.68 \quad \uparrow \text{Normal}$$

$$\text{Peso ideal (3.09 m}^2) (23 \text{ kg/m}^2) = 71.07$$

$$P_5 = \text{Peso ideal} \pm 10 \text{ kg} = 71.07 + 5 \text{ kg} = 76.07$$

$$3.09 = 624.6$$

$$P_{\text{max}} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (3.09 \text{ m}^2) = 76.941 \text{ kg}$$

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

$$\text{Pesos meta} = 67 \times 0.5 = 70.35$$

$$70.35 \times 0.5 = 73.84$$

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times 70.35] + [5 \times 176] - [6.75 \times 76.07]$$
$$= 66.47 + 967.3125 + 880 - 513$$

$$GEB = 1400.78$$

$$ETA = 140.08$$

$$AF = 140.08$$

$$GET = GEB + ETA + AF = 1,680.94 \text{ kcal}$$

$$HC \cdot 57 \times GET = 958,1358 / 4 \text{ kcal} = 239.5339$$

$$LIP \cdot 28 \times GET = 470.6632 / 9 \text{ kcal} = 52.2992$$

$$PROT \cdot 15 \times GET = 252,141 / 4 \text{ kcal} = 63.0352$$



C-DE		Energia	Prot	Lip	HC	Racion
Verdura		25	150	2	12	0 0 4 24 6
Fruta		60	300	0	0	0 0 15 75 5
Cereales y Tuberculos	Sin grasa	70	140	2	4	0 0 15 30 2
	Con grasa	115	230	2	4	5 10 15 30 2
Leguminosa		120	120	8	8	1 1 20 20 1
	Muy bajo Aporte de grasas	40	40	7		1 0 0
	Bajo aporte de grasas	55		7		3 0 0
Aumentos de origen Animal	Moderado Aporte de grasas	75	75	7	7	5 5 0 0 1
	Alto aporte de grasas	100	100	7	7	8 8 6 0 1
Leche	Descremada	95		9		2 12
	Semi descremada	110		9		4 12
	Entera	150	150	9	9	8 8 12 12 1
	con azucar	200	200	8	8	5 5 30 30 1
Aceites y Grasas	Sin Proteina	45	90	0	0	5 10 0 0 2
	con Proteina	70	70	3	3	5 5 3 3 1
Azucars	Sin grasa	40	80	0	0	0 0 10 20 2
	con grasa	85		0		5 10
	TOTAL	1,745 kcal	60 gr	52 gr	244 gr	
	SUB total	1,680 kcal	63 gr	52 gr	239 gr	

Caso clínico: Adulto mayor:

	Desayuno	Colación	Comida	Cena
Lunes	Verdura cocida	Pure de papa	Carbo de pollo	Tofu con un poco de te
Martes	Lievada de frutas Naranja, Pepino, apio	Budin o natilla	Sopa de verduras	Cereal refinado
Miércoles	Batido de Aitana bata en agua	Pan de harina blanca con mantequilla de maní	Verdura cocida	Huevos cocidos en arroz
Jueves	Pure de fruta	Cereal caliente con leche baja en grasa	Sopa de verduras cocidas	Pure de papa
Viernes	Yogurt blanco	Suero de leche	Carne magra suave	TE de su preferencia
Sábado	Batido de 1/2 manzana con Aitana	Helado o Yogurt	Carbo de pollo con verdura cocida	Pure de papa

Tomar 2.5 a 2.75l de agua al día

Bebidas: Te sin azúcar, Agua, Batidos sin azúcar