

Nombre del Alumno:

Sofía Yamileth Guillén Flores

Nombre del Profesor:

Daniela Monserrat Méndez

Nombre Trabajo:

CASOS CLINICOS

Materia:

Planeación dietética

Grado:

Segundo Cuatrimestre

Grupo:

LNU-02

Comitán de Domínguez, Chiapas a 10 de abril de 2023

CASOS CLINICOS (C1)

EMBARAZO

Px. Femenina Cci: 50cm
Edad. 24 años Cc: 78cm
Peso. 56kg Fondo uterino 90cm
Talla. 1.70m = 2.89m² Peso preconcepción 43kg
Trimestre. 2

Sintomatología. Cansancio, fatiga, por momentos le falta el oxígeno.

Estudios de atometría hemática. Anemia Severa.

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m}^2)} = \frac{43 \text{ kg}}{(1.70\text{m})^2} = \frac{43 \text{ kg}}{2.89\text{m}^2} = 14.878$$

Dx de nutrición: Delgadez severa preconcepción, riesgo de bebé microsomica

Peso ideal. $M \cdot (\text{talla})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2)$

$$(1.70\text{m})^2 (21.5 \text{ kg/m}^2)$$

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

$$PS: P_1 + 10 \text{ kg} \quad IMC = 24.6 \text{ kg/m}^2$$

$$= 62.135 \text{ kg} + 9 \text{ kg} = 71.135 \div 2.89 = 24.614 \text{ kg}$$

$$PMAX: (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2$$

$$= (24.9 \text{ kg/m}^2) (1.70\text{m})^2$$

$$= (24.9 \text{ kg/m}^2) (2.89\text{m}^2) = 72.221 \text{ kg/m}^2$$

$$PMIN: (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2$$

$$= (18.5 \text{ kg/m}^2) (1.70\text{m})^2$$

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

Peso meta: Peso real $\times .95$

$$Pm1: 56 \text{ kg} + 2.8 \text{ kg} = 58.8 \text{ kg}$$

$$Pm2: 58.8 \text{ kg} + 2.8 \text{ kg} = 61.6 \text{ kg} \quad \checkmark$$

$$Pm3: 61.6 \text{ kg} + 2.8 \text{ kg} = 64.4 \text{ kg}$$

$$\begin{array}{r} 56 \\ 53.2 \\ \hline 2.8 \end{array}$$

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

$$GEB: [655.09 + (9.563 \times 58.8)] + [1.84 \times 170 \text{cm}] - [4.676 \times 24]$$

$$GEB: [655.09 + 562.30] + [312.8] - [112.224]$$

$$GEB: 655.09 + 562.30 + 200.576$$

$$GEB: 1.417.966$$

$$ETA: 10\% = (.10) [GEB (1.417.966)]$$

$$10\% = (.10) [GEB (1.417.966)] = 141.7966 \text{ kcal}$$

$$AF: 10\% = (.10) [GEB (1.417.966)]$$

$$10\% = (.10) [GEB (1.417.966)] = 141.7966 \text{ kcal}$$

$$GET = GEB + AF + ETA$$

$$1.417.966 + 141.7966 \text{ kcal} + 141.7966 \text{ kcal}$$

$$GET = 1.701.5592 \text{ kcal} + 350 \text{ kcal} = 2051.5592 \text{ kcal}$$

$$CH = GET \times .58 = 2051.5592 \text{ kcal} \times .58 = 1189.9043 \text{ kcal}$$

$$LIP = GET \times .27 = 2051.5592 \text{ kcal} \times .27 = 553.9209 \text{ kcal}$$

$$PROT = GET \times .15 = 2051.5592 \text{ kcal} \times .15 = 307.7338 \text{ kcal}$$

$$CH = 1189.9043 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 297.4760 \text{ kcal}$$

$$LIP = 553.9209 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 61.5467 \text{ kcal}$$

$$PROT = 307.7338 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 76.9334 \text{ kcal}$$

Recomendaciones:

Consumir suplementos, Hierro (500mg/día)

Vitamina B12 (2.6 mg/día)

Omega 3 y 2

EMBARAZO

Lunes

Desayuno

Al despertar

Malteada

1/2 pza Guineo

17 pzas Fresa

1/2 tza leche desnatada

1/2 tza avena

1/4 tza amaranto

Huevo con chayote

1 huevo

1/2 taza chayote cocido-picado

1 vaso de agua pura 300 ml.

Colación 1.

1/2 taza de zorrabona rallada

1 vaso de agua limón (3/4 tza jugo limón)

Comida

Burrito

1 Tortilla de harina

1/3 tza frijol

1 cda. Mayonesa

2 tzs espinaca cruda

2 reb. de jamón de pavo

1 cda. Queso crema

1 cda. Aceite de oliva

1 vaso de agua de melón (1 tza melón picado)

Colación 2.

1 por manzana

Leche de soya 1 tza

c/ miel

Cena

Ensalada de atún

- Atún en agua 1/3 tza

- Arroz 1/3 tza

- Tortilla cocido

de maíz 2 pzas.

- 1 pza. calabaza asada

- 1 gelatina ova

(4cdas)

azúcar de mesa 1 cucharada

2 cdas

del dulce

Martes

Desayuno

Al despertar
1 tz leche de almendra silk c/proteína } Liquear
1 tz frambuesa }
1/2 tz fresas congeladas } 2 galletas oreo

Quesachilas

x 3 tortillas de nopal
28 gr de queso mozzarella
1/2 tza zanahoria rallada
Cilantro picado al gusto
Guacamole 2 cda
1 vaso de agua limón ^{1/4} y pepino c/caxana (1 tza)

Colación 1

x Granola c/avena y miel 3 cda
Yogurt light 3/4 tza
Manzana roja (1/2 tza picada) } Pasitas de mantequilla
Amaranto cocinado (1/2 tza)

Comida

Montequilla 1 cdt.
Camarón crudo mediano 6 pzs } Tostada 1/2 pza
x Spagueti con espinaca (1/3 tza)
Agua de tamarindo (300ml)
Aguacate hass 1/3 pieza

Colación 2

Jicama ~~1/2~~ 1/2 tza } Sal +
Betabel cudo 1/4 tza } limón }
al gusto. }
1 yacolt. } Cena de soja c/avena
Gelatina 1/3 tza
Philadelphia 1 cda }
1/2 tza chicharo }
40gr carne molida res }
Tortilla de harina 1 pza

Miércoles

Desayuno ^{Acompañado de crema} ^{chamilli} ^{Embarcación}

- 1 pza hot cake congelado c/ fresas y coco
- 1 huevo revuelto c/ jamón de pavo (2 reb)
- Aceite de aguacate y frijoles 1/2 tza
- leche descremada c/ chocolate 1/2 tza

Colación 1

- 1 jugo ades naranja
- 1 guacamole 2 edas
- Tostadas 1 1/2 pzas
- 1 chayote hervido
- 6 pzas papás fritas c/ cebolla

Comida

- 1/2 pza chuleta ahumada
- 7 Sgr tomate, cebolla 1/2 tza
- 1 reb pina
- 1 pza calabaza
- Jugo de mango 1/2 tza

Colación 2

- Palomitas 3/4 tza
- c/ queso
- Caricotequilita (sustit)
- 1 jugo de naranja

3 pzas tamborines

Cena

- Queso pl nacho (2 edas 1/2)
- 3 piezas nacho c/ frijol molida (1/3 tza)
- 1/2 pza tamal verde

JUEVES
Embarazo.

Desayuno

~~Comida~~

Omelette de champiñons.

Acompañado de:

1 huevo 9 aceite de oliva.

1 aguacate haza $\frac{1}{3}$ pza.

Queso cheddar 30 gr

champiñon cocido rebanado $\frac{1}{2}$ taza

papaya 1 tza

Tortilla de nopal
1 pza.

uva verde sin semilla 1 tza

1 vaso ~~agua~~ leche de chocolate descremada.

Suavieña de chocolate ($1\frac{1}{2}$ pza)

Colación 1

Colación 2.

~~1 barra de granola~~

Aros de cebolla ($2\frac{1}{2}$).

1 yacuit

1 pza grande ajo con queso

pistaches 18 pzas

Habas ($\frac{1}{2}$ tza)

1 barra de granola

papas a la francesa
(4 pzas).

Comida.

Atún 30 gr (Fresco)

tomate 1 pza

concentrado de sabor limón
(1 cda).

cebolla $\frac{1}{2}$ pza

Lechuga romana 2 tazas.

Aceite de ajonjolí

Tostada de maíz horneada 2 pzas

1 agua de melón ($\frac{1}{3}$ pza)

gelatina de sabor ($\frac{1}{3}$)

Cena.

Soya cocida ($\frac{1}{3}$ taza)

Zanahoria rallada ($\frac{1}{2}$ taza)

arandanos ($\frac{1}{2}$ tza)

Manzana de sabor (2 cabs)

1 polvoron (1 pza)

EMBARAZO

Viernes

Desayuno

- 1 pan de caja
- 1 Huevo entero fresco
- 3 ditas papacande con tomate 1 pz.
- 1 1/2 pz + susvainomas de fresa
- 1/2 tz. de manzana picada
- Frijol refrito 1/3 tz.
- Café descafeinado en polvo (1 cdtita).

Colacion 1

- Barra Kellogg sabor chocolate oscuro 1 barra
- Yakult 1

Comida

- Abrachera de res cocida (30gr)
- Verduras al vapor
 - Espinacas 6 pz.
 - Chicharo 1/2 tz.
 - Alcachofa mediana 1 pz.
 - Chayote 1/2 pz.
 - Elote cambay 1 pz.
 - Pappas curly 3/4 pieza.
 - Aceite de oliva 1 cdtita
 - Agua de (fresa 1/2 tz) / c/ limon 1 pz.
- Salsa de tomateado 25gr
- 1 Totilla de harina.
- Puré de papa 1/2 tz

C2

- Papaya 1 tz
- Yogurt light 3/4 tz.

Cena

- Crepa 2 pz.
- Queso Mozzarella sin grasa 2 reb.
- Aguacate Hass
- Crema natural 1 cdtita
- Huevo entero 3 pz.
- Quinoa inflada 1/2 taza.
- Palote de manzana y papa 1 pz.

1

Cereales: Glorfe, bollillo, mte, cenal de arroz
CQ: Chalupa, arenito, guiso de guiso,
Hot cake, merendon de coco, papas cult.

2

Frutas: papaya, mango, sandia, platano,
fresas

3

Verduras: chayote, coliflor, espinajos / zanahoria,
cebolla.

4

Organ animal: HB: Aton hiego
PA: carne de res
MA: Queso parmesano, salado
grasas SO: margera,
mayonesa, salsa macha,
Philadelphia
CO: queso

5

Lecheros: Yaki, ^{Alviter} Natural.
Crocante,
Boing, butalido.

CASOS CLINICOS (C2)

ADOLESCENCIA

Px. Masculino

Edad 18 años

Peso 87 kg

Talla 1.60m \times 2.56m²

Cci. 98cm

Cc. 110cm

Química sanguínea:

Gluc: 235 mg/dl - 90 a 150

Col: 300 mg/dl - 200

Trig: 250 mg/dl - 150

Sintomatología:

• Dolor osteoarticular, debido a su peso.

• Síntomas de diabetes.

• De 96kg en 1 mes bajó a 87kg.

• Poliuria, polidipsia.

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m)}^2} = \frac{87 \text{ kg}}{(1.60 \text{ m})^2} = \frac{87 \text{ kg}}{2.56 \text{ m}^2} = 33.984$$

Dx de nutrición = Obesidad leve

Peso ideal. $H: (\text{talla})^2 (23 \text{ kg/m}^2)$.

$$(1.60 \text{ m})^2 (23 \text{ kg/m}^2)$$

$$(2.56 \text{ m}^2) (23 \text{ kg/m}^2) = 58.86 \text{ kg}$$

Ps: $P \pm 10 \text{ kg}$ $IMC = 24.6 \text{ kg/m}^2$.

$$58.86 \text{ kg} + 7 \text{ kg} = 65.86 \text{ kg} \div 2.56 \text{ m}^2 = 25.72 \text{ kg/m}^2$$

$P_{MAX} = (24.9 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2$

$$(24.9 \text{ kg/m}^2) (1.60 \text{ m})^2$$

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

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

$$= (18.5 \text{ kg/m}^2) (1.60 \text{ m})^2$$

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

Peso melas =

87

82.65

4.35 kg

Peso real x .95:

$$87 \text{ kg} \times .95 = 82.65 \text{ kg}$$

$$\text{Pm. 2: } 82.65 \text{ kg} - 4.35 \text{ kg} = 78.3 \text{ kg}$$

$$\text{Pm. 3: } 78.3 \text{ kg} - 4.35 \text{ kg} = 73.95 \text{ kg}$$

$$\text{Pm. 4: } 73.95 \text{ kg} - 4.35 \text{ kg} = 69.6 \text{ kg}$$

$$\text{Pm. 5: } 69.6 \text{ kg} - 4.35 \text{ kg} = 65.25 \text{ kg}$$

$$\text{Pm. 6: } 65.25 \text{ kg} - 4.35 \text{ kg} = 60.9 \text{ kg} \checkmark$$

$$\text{Pm. 7: } 60.9 \text{ kg} - 4.35 \text{ kg} = 56.55 \text{ kg}$$

$$\phi_{EB} = [66.47 + (13.75 \times \text{peso (kg)})] + [5 \times \text{tangk (cm)}] - (6.75 \times \text{edad})$$

$$\phi_{EB} = [66.47 + (13.75 \times 82.65)] + [5 \times 160 \text{ cm}] - (6.75 \times 18)$$

$$\phi_{EB} = [66.47 + (1.136.43 \text{ kg})] + [800] - (121.5)$$

$$\phi_{EB} = 1.202.5 + 800 - 121.5$$

$$\phi_{EB} = 1.202.5 + 678.5$$

$$\phi_{EB} = 1.881.41$$

$$\text{ETA} = 10\% = (.10) [1.881.41]$$

$$10\% = (.10) [1.881.41] = 188.141 \text{ kcal}$$

$$\text{AF} = 10\% = (.10) [1.881.41]$$

$$10\% = (.10) [1.881.41] = 188.141 \text{ kcal}$$

$$\phi_{ET} = \phi_{EB} + \text{AF} + \text{ETA}$$

$$= 1.881.41 + 188.141 + 188.141 = 2.257.692 \text{ kcal}$$

$$\text{CH} = \phi_{ET} \times .58 = 2.257.692 \text{ kcal} \times .58 = 1.309.4602 \text{ kcal}$$

$$\text{LIP} = \phi_{ET} \times .27 = 2.257.692 \text{ kcal} \times .27 = 609.5768 \text{ kcal}$$

$$\text{PROT} = \phi_{ET} \times .15 = 2.257.692 \text{ kcal} \times .15 = 338.6536 \text{ kcal}$$

$$\text{CH} = 1.309.4602 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 327.3650 \text{ kcal}$$

$$\text{LIP} = 609.5768 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 67.7307 \text{ kcal}$$

$$\text{PROT} = 338.6536 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 84.6634 \text{ kcal}$$

ADOLESCENCIA C-2

grupo en el sistema de equivalencia	subgrupos	energía	proteínas	lipidos	hidratos de carbono				
verduras		5	2	10	0	4	20		
		5	0	0	0	15	75		
frutas		7	2	14	0	15	105		
		7	2	4	5	10	30		
cereales y tuberculos	a) Sin grasa	2	2	4	1	2	20	40	
	b) Con grasa	2	2	16	1	2	20	40	
leguminosas		2	8	16	1	2	20	40	
	a) Muy bajo aporte		7		1	0			
	b) Bajo aporte	1	7	7	3	3	0	0	
	c) Moderado Aporte	1	7	7	5	5	0	0	
alimentos de origen animal	d) Alto aporte		7		8	0			
	a) Descremada	1	9	9	2	2	12	12	
	b) Semidescremada		9		4	12			
	c) Entera	1	9	9	8	8	12	12	
leche	d) Con azucar		8		5	30		12	
	a) Sin proteína	5	0	0	5	25	0	0	
	b) Con proteína	2	3	6	5	10	3	6	
	a) Sin grasa	2	0	0	0	0	10	20	
azuceres	b) Con grasa		0		5	10			
subtotal		2257	2205	84 gr	82 gr	68 gr	65 gr	327 gr	320

Picos en fibra ✓

Leche entera, nata, mantquilla y margarina
Queso
Carnes rojas (ternera, buey, cordero)
Fiambres y embutidos
Calsuena y vísceras
Bollería industrial, azúcar, productos ultraproces
Huevos
Manscos Miel

Alimentos fritos.
Al contenido de sal
dulces
horneados

Helados
bebidas con azúcar agregados
depost
lácteas / de oleoportos o energética

Alcohol

ADOLESCENCIA.

LUNES.

Desayuno

2 tz espinaca cruda
1/4 tz cereal multigrano Barra de gando 3/4 pz
1/4 tz amarento tostado,
1/2 tz alubia cocida
3 dtrs magenta de ajonjolí
8 pz avellana tostada
1 1/2 tz agua de coco
1/2 tz elote desgranado

Colación.

3 sobres de miguelito líquido
1/2 tz naranja concentrada
1/2 pz chiva papaya hawaiana

Comida

30gr Filete de salmón
1/2 salsa macha
6 discos de pan aceite de oliva
6 pz espinachos
1/2 tz brocoli cocido
1 tz coliflor cocida
Agua de mango (mango cuollo 1 1/2 pz)
1 pz tortilla de maíz
1/4 tz arroz cocido

Colación 2.

1/2 pz de bisquet
50 gr. queso cottage
1 pz jitomate
Atole sabor vainilla 2 cda
Aimulitas 1 pz
con leche lig. extra 1 tz

Cenas

1/2 tz lenteja cocida
1/2 pz plátano
1 1/2 cda de pepita de calabaza
1 tz leche caliente.
1/3 pz aguacate hojas
1 cda de aceite de oliva
Gelatina 1/3 tz

MARTES.

Desayuno:

- 1 tz de leche caliente
- 1/3 pz de bolillo
- 5 pz de galleta mana.
- 1/3 pz de aguacate hass
- 1/3 tz de frijol molido
- 1/2 tz de germen de alfalfa crudo
- 1/2 tz de lechuga romana
- 1/2 tz de manzana roja picada

Colación 1:

- 1 1/4 envase de sofal LT fresca
- 2 pz galleta arco
- 1 pz guanabana rosa
- 11 pz pasitas con chocolate

Comida:

- 2 pz Chalupa
- 1/3 lata de atun en aceite de canola
- 1 1/2 tz lechuga romana
- 1 pz tomate
- 1/2 cda crema lata light
- 2 cda queso crema tipo en grasa
- 1/2 cda salsa macha
- 1/2 tz de crutones
- 1/4 tz arroz cocido
- 1/2 tza de elote desgranada
- 1 perrito cundo al gusto

Colación 2

- 1 tz fresca rebonada
- 3/4 tz. blueberries.
- 1 tz framboesa
- 3 sobres de migajitas Rayon
- 1/2 tz maricón desgranado
- 20gr maiz de cocahuete con agua

✓ ✓ : Espinaca, espinago, brócoli, coliflor, jitomate.

✓ ≠ : Coco, naranja, papaya, mango, plátano

✓ C : SP : cereal, amaranto, tortilla, elote, arroz,
atole, galletas ✓
CP : barra, bisquet ✓

L : alubia cocida, frijol ✓

L : Leche descremada, leche caliente ✓

Atuscas : SP : vinagreta, salsa, aceite, aguacate,
aceite de dize ✓
CP : avellanas, semilla ✓

✓ Azúcares : SP : Miel, clito, gelatina ✓

AOA : BA : ~~Salmon~~ Queso ✓
MA : Salmon

Lacteos: Entera: leche ✓
Des: Sotol

Cereales: SG: bolillo, galleta, arroz, guatones,
elotes, maíz, tortilla ✓
CP: Chalupa, amaranto ✓

Grasas: SP: Aguacate, crema, guacamole, queso,
Salsa macha ✓
CP: galleta arco, ...

Leguminosas: Frijol molido, frijol molido ✓

Verduras: germen, lechuga, lechuga, jitomate, perejil. ✓

Frutas: manzana, guanabana, fresa, fresas,
blueberries ✓

Origen animal: BA: atún en aceite
MA: salchicha vegetaria

Azúcar: SG: Panitas, miguelito. ✓

ADOLESCENCIA

MIÉRCOLES

Desayuno:

1 pz tortilla barrera
30gr queso mozzarella
2 pz Zanahora mini
1/2 pz. pimienta verde
Perejil al gusto
3/4 tz jugo de limón (limonada)
2 1/2 galletas manitas doradas
1/2 tz elote en lata
2 cditas ajonjolí

Colación 1:

1 pz Hot cake congelado
188 gr yogurt danone s/azúcar y s/edulcor.
3 pz galleta manita.
1/4 tz fresa congelada.
8gr coco

CENA

1/3 Baguette
1 tz fresa rebachada
1 tza fambaja.

Comida:

Maíz blanco (20gr) - Agua. 1/3 tz yogurt bgo en grana
1/2 tz puré de papa.
30gr de p. de are molida de pes
1 pz de jitomate
2 pz tostada de maíz homocida
1/2 tz chicharo germinado cocido.
3 cdas salsa teriyaki.
1 1/3 tz de pizza en almibar.
Chile habanero al gusto
1 1/2 cdita vinagreta miel y mostaza.
3 cdas Guacamole
1/3 tz yogurt bgo en grana
1 tz soya s/azúcar.
2 pz nuez de Brasil
1 cdita aceite de coco

Colación 2:

1 reb Pan tostado
1 1/2 tz camote en dulce.
1/2 pz de plátano
1 tz. jugo ades de naranja
coco rallado al gusto

DEJES:

Al despertar:

Limado verde

1/3 tz de pepino

1 vara de apio

1/4 pz chayote crudo

1 reb pina

Desayuno:

rajadas poblanas: (aceite)

1/2 tz de granos de elote

1 cda de frijoles molidos 2 cdtas guacamole

10gr de queso mozzarella Agarrar al gusto

3 tostadas

Agua de toronjoli

colación 2:

10pz de uvas verdes ^{limonito} 1 bocadito

3 pz de rambutan

1 pz barrita de avena 1 tz bebida silk stevia

Comida:

200gr de atun (aceite de oliva)

1/2 tz de ciguatera mas

1 tz de arroz c/quinua

1 tz de espinacas c/ zanahoria rallada

3 tostadas de nopal

aderezo

Cena:

1 tz de pudin de chocolate/leche descremada de almendras

1 mango

1 pz Samu Stila Quikles manzana coneki

1 cda amaranto cocido/molido

Rayter

Rayter

✓ Cereales: SP: Tortilla, galleta, elote, maíz, tostada, pan tostado, buquele.
CP: Hot cake, pure,

✓ Origen animal: BA: carne de res
MA: Queso

✓ Verduras: zanahoria, pimiento, perejil, jitomate, chile.

✓ Frutas: limón, piña, plátano, fresa, fambuesa

Grasas: SP: Coco, guacamole, COCO rallado
NUZ, aceite.

✓ CPs: vinagreta, ajonjolí

Azúcares: salsa, jugo ades ✓

Leguminosas: chichano, salsa soya ✓

Leche: yogurt danone, ✓
DES: yogurt ✓

ADOLESCENCIA

VIERNES

Colación 1:

Licuada verde con:

- 1/2 pz de pepino
- 1 vara de apio
- 1/4 pz de chayote crudo
- 1 reb de piña
- 1/2 soper de maíz

Desayuno:

- 2 cdas de chayote guisadas
- 1/2 pz de manzan verde
- 1/4 pz de cebolla
- 7pz galleta marip
- 1 cda de frijoles molidos
- 20gr Queso mozzarella
- 3 tostadas de maíz
- bajo en queso
- 20gr de maíz pozolero (con agua)

Colación 2:

- 1 platano - chicle bajo en azúcar.
- 1/2 tz papaya - Philadelphia (2 cdas)
- 1 pz de manzana
- 4 cdas de aceite de fresa
- Gelatina de manzana (2 cdas)

Comida

- 45gr de pavo
- 1 cda de frijoles
- 1/2 tz de arroz
- 1/2 reb de piña
- ENSALADA
- 1/3 de aguacate Hass
- Yogurt natural - Carachute (5gr)
- 2 tortillas de nopal
- Quesomole (2 cdas)
- 1/2 tz de chicharos
- Vinagre (1 cda)
- 1/4 tz de elote
- Salsa de ajonjolí (al gusto)

Cena:

- 1 boladitas de frijol
- Sofult lat de fresa
- 1 cda salsa macha
- 1 tortilla de harina
- 2 cdas de frijol molido

SABADO

Colación 1:

Licuada verde

1/2 pzca de pepino

1 vara de apio

1/2 manzana verde

Barra de granolado c/cacahuete

Desayuno: 2 cditas aceite de divi.

1 huevo con ejotes

1 cda de frijoles

3 tostadas.

1/3 tza jugo de limón c/agua, chía al gusto.

2cdas manzana de sabor.

3/4 pz Hot cake

2cdas salsa agrodulce

2cdas guacamole

Colación 2:

1 pera

9 hembuejitas

5 pz galleta manca

1 envase de Sotol Lt de mango

Comida:

Ensalada

1/2 tza de quinoa con calabacitas (1/2 tza)

1/4 tza de taza de elotes

30gr pasta de camarón

3 tostadas maíz

1/2 tza de arroz blanco cocido

2cdas aderezo c/queso y ajo

1 cda salsa macha

2 almendras

Cena:

Licuada de leche de

almendras (entera)

7 pzas de fresas

1 cda de linaza

1 chorro de vinagre

3cdas gelatina de uva

Rayter

Rayter

Verduras: pepino, ajo, chavete crudo, manzanilla, cebolla.

Frutas: piña, plátano, papaya, manzana, pera

Cereales: SP: Tortilla nopal, tostado maíz, maíz pozole, pallela maiz, elote, arroz, elote fresco

CP: sopes de maíz, tortilla de harina

Leguminosas: frijol molido, chicharo

Ongen animal: BA: queso panela
MA: queso mozzarella bajo en grasa.

Leche: Des: 1 litro de leche

entera: yogurt natural

Gras: SP: Vinagreta, salsa maiz, Philadelphia, Queso de panela, aguacate fresco

CP: cacahuate, caramelo, salmón ahumado

Azuceres: SP: Gelatina de manzana (1 caja)
chicle bajo en azúcar.

Verduras: pepino, apio, calabacitas, chavals, cote ✓

Frutas: manzana verde, pera, fresas, limón, frambuesas ✓

Cereales: Sp: elote; tostada de maíz, quinua (1/2 tz)
Maíz (4cdas), Hot cake 1/4 tz, galletita, arroz. ✓

Cp: Banca de fresa 3/4 pz
Banca de granola y calabacite

Leguminosas & frijoles molidos, chicharos ✓

Origen animal: BA: pasta de queso 30gr. ✓
MA: huevo fresco

Leche: DES: sofal LT para beber mango ✓
ENT: Leche entera

✓ Grasas: SP: aceite de oliva, aderezo con queso y ajo, guacamole,
nuez de brasil, salsa mbeha
Cp: almendra, avia

Azúcares: Salsa agrio dulce, gelatina de uva. ✓

CASOS CLINICOS (C3)

ADULTO MAYOR.

Px. Masculino

Edad. 76 años

Peso. 67 kg

Talla. 1.76m \rightarrow 3.09m²

Sintomatología. Tiene perdida dental (edentulismo),
padecere de estreñimiento, el es
diabético e hipertenso.

$$IMC = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m)}^2} = \frac{67 \text{ kg}}{(1.76 \text{ m})^2} = \frac{67 \text{ kg}}{3.09 \text{ m}^2} = 21.6828$$

Dx de nutrición: Normal

Peso ideal. H: (talla)² (23kg/m²)

$$(1.76 \text{ m})^2 (23 \text{ kg/m}^2)$$

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

$$P_5. P_1 \pm 10 \text{ kg} \quad IMC = 24.6 \text{ kg/m}^2$$

$$71.07 \text{ kg} + 5 \text{ kg} = 76.07 \div 3.09 \text{ m}^2 = 24.6181 \text{ kg/m}^2$$

P. MAX. (24.9 kg/m²) (talla)²

$$(24.9 \text{ kg/m}^2) (1.76 \text{ m})^2$$

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

P. MIN. (18.5 kg/m²) (talla)²

$$= (18.5 \text{ kg/m}^2) (1.76 \text{ m})^2$$

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

Peso Meta. P. real x .95.

$$67 \text{ kg} \times .95 = 63.65 \text{ kg/m}^2$$

$$P_m. 2: 63.65 \text{ kg/m}^2 + 6.48 \text{ kg} = 70.13 \text{ kg/m}^2$$

$$P_m. 3: 70.13 \text{ kg/m}^2 + 6.48 \text{ kg} = 76.61 \text{ kg/m}^2 \checkmark$$

$$EB = [66.47 + (13.75 \times \text{peso (kg)})] + [5 \times \text{tallor (cm)}] - (6.75 \times \text{cedcal})$$

$$EB = [66.47 + (13.75 \times 70.35 \text{ kg})] + [5 \times 176 \text{ cm}] - (6.75 \times 76)$$

$$EB = [66.47 + 967.31 \text{ kg}] + [880] - [513]$$

$$EB = [1,033.78 \text{ kg}] + [880] - [513]$$

$$EB = [1,033.78 \text{ kg}] + [367]$$

$$EB = 1,400.78$$

$$TA = 10\% = (0.10) [EB (1,308.65)]$$

$$10\% = (0.10) (1,400.78) = 140.078$$

$$T = 10\% = (0.10) [EB (1,308.65)]$$

$$T = 10\% = (0.10) (1,400.78) = 140.078$$

$$ET = EB + AF + TA$$

$$1,400.78 + 140.078 + 140.078 = 1,680.936$$

$$H = ET \times 0.58 = 1,680.93 \text{ kcal} \times 0.58 = 974.93 \text{ kcal}$$

$$P = ET \times 0.27 = 1,680.93 \text{ kcal} \times 0.27 = 453.85 \text{ kcal}$$

$$OT = ET \times 0.15 = 1,680.93 \text{ kcal} \times 0.15 = 252.137 \text{ kcal}$$

$$H = 974.93 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 243.7325 \text{ kcal}$$

$$P = 453.85 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal} = 50.4277 \text{ kcal}$$

$$OT = 252.13 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal} = 63.0325 \text{ kcal}$$

Rayter

ADULTO MAYOR C-3

grupo en el sistema de equivalencia	subgrupos	energía	proteínas	lipidos	hidratos de carbono
verduras	5	25	2	10	4
	4	60	0	0	15
frutas	4	70	2	8	15
	1	115	2	2	15
cereales y tuberculos	1	120	8	8	20
	2	40	7	14	0
leguminosas	a) Muy bajo aporte	55	7	14	0
	b) Bajo aporte	75	7	7	0
	c) Moderado Aporte	100	7	8	0
	d) Alto Aporte	95	9	9	12
alimentos de origen animal	a) Descremada	110	9	4	12
	b) Semidescremada	150	9	8	12
	c) Entera	200	8	5	30
	d) Con azúcar	45	0	0	0
leche	a) Sin proteína	70	3	5	3
	b) Con proteína	40	0	0	30
aceites y grasas	a) Sin grasa	85	0	5	10
	b) Con grasa	1681	63 gr	62 gr	56 gr
azúcares					
subtotal		1700	63 gr	50 gr	243 gr
					220 gr

RECOMENDACIONES

Pan trigo

Pasta de trigo integral

Avena

Cereales con hojuelas de salvado

Lentejas

Frijoles

Habichuelas

Frijoles de soja y garbanzos

Frutos rojos

Manzana con cáscara

Naranja

Pera

Zanahora

Brócoli

Arvejas

Hojas verdes de berza

Almendras

Frutos secos

Maní

pecanas

Aguacate

Leche o yogures no azucarados

Pescado

Huevos

Cereales s/ azúcar

Judías

Garbanzos

Margarina

NO X
* aceite de oliva

LUNES

Brócoli cocido (1/2 tz)

Verduras: pimiento cocido (1/2 tz), calabaza de castilla (1/2 tz)
acelga cocida (1/2 tz), espinaca cocida (1/2 tz)

Frutas: Plátano (1/4 tz), Puré de manzana 3/4 tazas (1/2 tz),
naranja (2 pz), puré de guayaba (1/2 frías)

Cereales: puré de comole (1/4 tz), salvado de trigo (Bidas)
papilla de arroz deshidratada (15 gr), atole de
sabor vainilla (2 cdas)
(p. m. de plátano 1/4 pz)

Leguminosas: frijol molida

Ovigen animal: MB: Filete de pescado (40g), milanesa de pollo (30g)
BA: Pescado blanco cocido (30g)
MA: queso mozzarella reducido en grasa (1 reb)

Leche: Sofal LT durazno

Grasas: SP: aceite de almendra (1 cdita), crema dulce
(4 cditas), guacamole (2 cditas),
vinagreta de ajonjolí, con mentecilla (4 cdas),
margarina sl sal. (1 cdita)
CP: Bebida vegetal Silk caso slazaron (1/2 tz)

Azúcares: Yakult 40LT 1/1/2 envase
Nieve de limón 1/2 bola
Miel 2 cditas.

ADULTO MAYOR

LUNES

Desayuno:

- 1/2 tz de puré de manzana sazúcar
 - 1/4 pz de platano
 - 1 tz de bebida vegetal silk coco sazúcar
 - 40gr filete de pescado - espinaca cocida (1/2 tz)
- Colación 1:
- Niveve de limón 1/2 bolsa
 - Sofal LT de durazno
 - 1/4 pz de muffin de platano

Comida

- 30gr milanesa de pollo - Pm mantquilla (4 dis)
- 2cdas frijol molido
- 1/2 tz acelga cocida
- 1/2 tz brocoli cocido
- 1 rcb queso mozzarella reducido en grasa
- gotita de sabor vainilla (2cdas)
- 1 cdita aceite de almendra
- 4 cditas crema dulce
- 2 cditas guacamole / 1/2 tz pimiento cocido
- 15gr de papilla de arroz deshidratada

Colación 2:

- 1/4 tz de puré de amole - Miel (1/2 cdita)
- 8 cditas de salsado de fijo
- Jugo de naranja (1/2 tz)
- 1/2 tza de puré de guayaba

Cena:

- 30gr pescado blanco cocido - margarina 3/sal (1 cdita)
- 1/2 tz calabaza castilla cocida
- Acompañado de vinagreta de ajonjolí al gusto
- Yakult 40LT 1 1/2 ensase y agua

MARTES

Verduras: chayote, tomate, brócoli, zanahoria, coliflor.

Frutas: Manzana, naranja, pera, fresa, fresas.

Cereales: a) S: pure de arroz, pure de arroz c/naranja, pure de arroz hojuelas, sultado de avena
C: pan de manzana

Leguminosas: lentejas

Origen animal: MB: Filet de pescado blanco (100g), milanesa de pollo (300g)

BA: Jamón de puerco

MA: Queso parmesano (3 1/2 cdas)

Leche: sotal LT fresa 1 1/4 envase.

Grasas: SP: aceite de almendra, aceite italiano, coed, aguacate mediano, guacamole, pan artoquilla

Azúcares: SP: mermelada de fresa, nieve de frutas, pudín chocolate.

MARTES:

Desayuno:

Pure de camote $\frac{1}{2}$ naranja ($\frac{1}{4}$ tz)
 $\frac{1}{2}$ manzana roja $\frac{1}{2}$ caqui cocida
Sofel LT fresa 1 $\frac{1}{4}$ envase
 $\frac{1}{2}$ pera cocida.

Colacion 1:

$\frac{1}{2}$ pay de manzana
1 cedita mermelada de fresa
1 pan mantequilla caliente
coco al gusto
agua natural.

Cena:

30gr de mixtura de pollo
sazonada con
2 ceditas de neno
 $\frac{1}{2}$ tza pudin chocolate
Agua natural.

Comida:

40gr filete de pescado blanco
 $\frac{1}{4}$ tz de pure de papa rojebas.
 $\frac{1}{4}$ tz de chayote cocida - $\frac{1}{4}$ tz de coliflor cocida.
 $\frac{1}{2}$ tz tomate rojo cocido, - 2 ceditas aceite de almendra.
 $\frac{1}{2}$ tz de lentejas - salvado de avena al gusto
 $\frac{1}{3}$ pz de zanahoria cocida.
 $\frac{1}{4}$ pz de aguacate mediano
aderezo italiano al gusto
Agua de fresa.

Colacion 2:

Agua de fresa.
Jamon de piana (1pz)
3 ceditas queso parmesano
(queso de (2 ceditas))
 $\frac{1}{2}$ tz de brócoli cocido
 $\frac{1}{2}$ tz de nieve de frutas.

MIÉRCOLES:

Verduras: espinaca, cicuta, brócoli, champiñón,
chayote

Hortalizas: plátano, calabaza, quercabana, manzana,
papaya

Cereales: Sp: Saliado de avena, papu, oblea,
hojuelas con miel maple.

Cp: pay de chocolate.

Leguminosas: Haba seca cocida

Origen animal: MB: Pescado fileteado (38gr) milanesa de pollo #vapor 2018
BA: Queso de soja (2 reb)
MA: Filete de salmón (30 gr)

Leche: dextranada Sofal LT maraca.

Grasas: coco en aceite, aguacate californiano,
philadelphia, vinagre de mostaza,
margarina s/sal, crema, bazuca en crema.

Cp: Mazapán s/azúcar.

Azúcares: jugo natural es de kibi 1 por,
memetada de portofra, paleta de agua

ADULTO MAYOR

MIÉRCOLES

Desayuno:

2 reb de queso de soja

1/2 pz aguacate californico

1 cda crema batida en grasa

espinaca cocida (1/2 taza)

acelga cocida (1/2 taza)

Plátano Caliente (1/2 pz)

(1 pz) jugo natural es de limón

Colación 1ª

Haba seca cocida (1/2 tz) mixtura de follo al vapor (20gr)

chayote cocido (1/4 tz)

(1/2 pz) de manzana verde con cascara al vapor

Brocoli cocido (1/4 tz)

Saltado de avena (1 cda)

Agua al gusto

coco en aceite (2 cditas)

Comida:

1/2 tz de champiñón al vapor.

30gr de filete de salmón

1 cda de Philadelphia

2 cditas de vinagre de mostaza

1 cda de mermelada de naranja

1/2 oblea.

1 pz fuleta de agua / salar.

Agua natural.

Colación 2ª

1 envase sofo 1 l de manzana

1/4 tz papaya

1/4 tz de ginseng

1/2 pz de foy de chocolate negro (amargo)

Cena:

30gr pescado fileteado - mangonina s/sal. (1 cda)

1/2 cinda

1/2 tz hongos con miel

1/4 pz de masaton slazacur

Agua natural.



JUEVES:

Frutas: ~~manzana verde, palerude fresca, puré de guayaba, uva,~~

Verduras: ~~Flo de calabaza cocida, col cocida, berenjena cocida, cebolla cocida, champiñon.~~

Cereales: ~~SG: Hojuelas de salvado, avena, avena instantánea fresca, crema Quaker, papa al horno.~~

Le: ~~Leche de pino~~

Leguminosas: ~~Ajudia cocida~~

Origen animal: ~~MB: Salmon ahumado (35g), Sopa de almeja, BA: pescado blanco cocido (30g), MA: Filete de salmón (30g)~~

Leche: ~~de soya, leche de vaca~~

Grasas: ~~SG: crema dulce, adarzo miel y mostaza, coco en hojuelas, aceite en spray, aceite de maíz, mantequilla vegetal, EP: Bebida vegetal sin almendra y arroz~~

Azúcares: ~~ponche de frutas, palitos helados de fruta, pudín de vainilla en polvo~~

JEBEVES

Desayuno:

- 1/2 tz de bebida vegetal sin azúcar
- 1/2 tz hojuela de salvado de avena
- 12 pz de uvas
- 1/2 tz de puré de guayaba.
- Aguá de pulpa de fresa.

Colación 1:

- Alubia cocida (1/2 tz) - mantquilla vegetal.
- 1/4 pz de flor de calabaza cocida
- 1/4 pz de cebolla cocida
- 1 tz de ponche de frutas.

Comida:

- 30gr de filete de salmón - toda crema dulce
- 1 pz de papa al horno - aceite en spray (4 ds)
- 1/2 tz de col cocida.
- 1/4 tz de berenjena cocida.
- 3 reb de champiñones al vapor. } coco en hojuelas
al gusto
- Aguá de pulpa de fresa.
- 1/2 taza de aderezo miel y mostaza.
- 1 pz de fresas heladas de frutas.

Colación 2:

- 1/2 tz sopa de cilantro con 30gr pescado blanco cocido.
- 1/2 pz de manzana verde cocida
- 1 envase sotal GT neutro

Cena:

- 30gr filete de salmón
- 2 cuntas aceite de maní
- 1/2 tz avena instantánea fría con crema vegetal.
- 1/3 pz de bay de pisco
- 1/2 tz pudín de vainilla en polvo

VIERNES

✓ Verduras: coliflor, chivoite, berenjena, brócoli, calabaza

✓ Frutas: naranja, sandía, aguacate, guayaba rosa

✓ Cereales: 86s salvados de trigo, papilla de avena,
papilla de arroz, alde saba cinza
CP: puré de papa

✓ Leguminosas: Lenteja cocida ✓

✓ Origen animal: MB: atún ahumado (20gr), pechuga de pollo ahumado ✓
BA: salmón cocido (30gr)
MA: queso tipo americano light (30gr)

✓ Leche: sofía LT para beber fresca ✓

✓ Grasas: SP: margarina de uña, pan mantequilla, grande,
coco, aderezo italiano, aceite de girasol
CP: Pate de pollo (8cdtas)

✓ Azúcares: Gelatina de limón ✓
Dorlette fin vainilla ✓
Miel de caña ✓

ADULTO MAYOR

VIERNES

Desayuno:

1 tz de lenteja cocida - aceite de girasol (2 ditas)
1/2 tz de chayote cocido
1/2 pz de berenjena cocida.
1/2 tz de papilla de avena c/ salicada de trigo
1/2 tz de gelatina de limon
Agua de guanabana rosa (1 pz)

Colacion 1:

Sokol LT para beber fria
1/4 tz de sandia
coco al gusto.
1 cda miel de caña
1/2 tz papilla de arroz - c/ 2 bolitas stener

Comida:

20gr pechuga de pollo ahumada
30gr queso tipo americano bla light
1/2 pz de brocoli cocido y una pizca de vino
1/2 pz de coliflor. (1 colita).
Sazonado con romero al gusto.
1/2 tz de puré de papa. Agua de coco
aderezo italiano (2 ditas)
2 cetas de guacamole

Colacion 2:

Dorotte flan vainilla s/azucar
1 tz de arbol sabor a nuez.
30gr de salmon cocido - con menteguilla (4 ditas)
2 cetas pate de pollo

Cena:

30 gr de atun homeaclo. Agua natural.
1/2 pz de calabaza al Rayco Or.

SABADO

Verduras: zanahoria, betabel, espinaca cocida,
cilantro, cebolla

Frutas: plátano, durazno, manzana, jugo de naranja

Cereales: Sp: puré de amole, linaza, hojuelas avena
instantánea, manzana con cáscara, elote
Cp: Pastel de pinca

Leguminosas: Soya cocida

Origen animal: MA: leche blanca (1/4 litro) filete de pescado (40gms)
BA: Jamón bajo en grasa
MA: queso de soya

Leche: soya bt para hacer manjar

Para Vis: Sp: aguacate hass, guacamole, caca, chicharon de
soya, pan mentajilla, Ankerpeta
EP: Bebida silk vegetal de coco

Azúcares: Sp: cubiertas de hiesa, gelatina de leche de
nuez, cubiertas de pinca

SABADO

Desayuno:

- 1 tz de bebida silk vegetal de coco.
- 1/2 tz hojuelas de avena instantanea morzana y conela.
- 1/3 pz de plátano, con cubierta de fresa (1 edita)
- 1 tz de soya cocida.
- 1/2 pz de cebolla cocida
- 1/3 pz de zanahoria cocida.

Colacion 1:

- 1/2 pz de gelatina de leche de nuez
- Sofol LT para beber mango.
- 1 edita de cubierta de piñón - limón (1 edita)
- 1 reb de pastel de piñón.
- 1/2 tz de jugo de naranja.

Comida:

- 40grm filete de peixeada - pan de manguilla
- 30 gr queso de soya
- 1/2 pz de betabel cocida y ϕ inagreta.
- 1/2 tz espinaca cocida
- 1/2 tz de puré de tomate
- 1/3 pz chicharrón de soya
- 2 editas de guacamole

Agua natural.

Colacion 2:

- 1 pz de durazno
- 1/2 pz de manzana
- coco al gusto

Agua

Cena:

- 1/3 tz de atún blanco con 1 reb de jamón bajo en grasa
- aliento al gusto
- 1/4 pz de espinaca hervida
- Agua natural.

Rayter