



Mi Universidad

Caso clínico

Nombre del Alumno: Mariam de los ángeles Martínez Villagrán

Nombre del tema: caso clínico

Parcial: I

Nombre de la Materia: síndrome metabólico

Nombre del profesor: Claudia Fernanda López bartolón

Nombre de la Licenciatura: nutrición

Cuatrimestre: 6to

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas 19/05/23

Introducción

En este caso clínico vamos a poder ver como se desglosa detalladamente un caso clínico, como es que se elabora y como se va resolviendo poco a poco, tanto en el cálculo dietético, hasta dar recomendaciones o sugerencias para poder mejorar el habito de alimentación de esa persona, si necesita bajar de peso o aumentar masa muscular, también para proporcionarle las kilocalorías que necesita consumir al día, y para ver si está consumiendo más de lo que su cuerpo necesita o si consume menos de lo requerido.

Caso clínico

- **Paciente femenino de 27 años de edad con 80kg, estatura de 1.68 con obesidad hace tres años, presenta problemas para bajar de peso, su abuelo de 78 años murió por un infarto al corazón y tenía diabetes mellitus tipo 2 y eso hizo que empezara a subir de peso tan rápido y repentinamente en los último tres años, con laboratorios de triglicéridos de 295mg/dl y colesterol de 345, es sedentaria y solo se la pasa sentada todo el día ya que su trabajo no requiere de mucho movimiento debido a que es secretaria.**
- **Hace un año trato de hacer dietas milagrosas pero al parecer nada le funciona por que siguió aumentando más de peso, comenta que se cansa mucho y le resulta complicado hacer actividades físicas como subir escaleras o irse caminando a su trabajo, por eso siempre recurre a transportes públicos o ubers. También me comenta que hace cinco meses empezó a fumar, pero no lo hace muy seguido, no le da tiempo de prepararse comida en casa y solo compra comida ya preparada e incluso comida chatarra.**

Historia clínica

- **Nombre: Paola azael Hernández morales**
- **Edad: 27 años**
- **Sexo: femenino**
- **Estatura: 1.68**
- **Estado civil: soltera**
- **Lugar de procedencia: Tapachula Chiapas**
- **Ocupación: secretaria**
- **Religión: católica**
- **Escolaridad: licenciatura terminada**
- **Motivo de consulta: bajar de peso, y poder tener buenos hábitos alimenticios**
- **Servicios públicos: cuenta con luz, agua, internet, etc.**
- **Antecedentes personales patológicos: obesidad**
- **Antecedentes personales no patológicos: fuma como 3 a 4 veces a la semana**
- **Antecedentes familiares: padre (hipertenso) madre no presenta ninguna enfermedad, abuelo paterno (diabetes)**

Recordatorio de 24 horas

- **Desayuno: café con pan o galleta, y se prepara hot cakes, con mermelada o miel (se come e tres a cinco)**
- **Almuerzo: chilaquiles en salsa roja con refresco de sabor**
- **Colación: comida chatarra (sabritas, refrescos, galletas, elotes con mayonesa etc.)**
- **Cena: una orden de tacos, con una torta o hot dog y su coca de 600**

Calculo dietético

IMC: 28.3

DIAGNOSTICO: Sobrepeso

PESO IDEAL: $21.5 \times 1.68 = 60$

$655 + 9.6 \times 60 + 1.8 \times 1.68 - 4.7 \times 27$

$655 + 576 + 302.4 - 126.9 = 1406.5$

GEB = 1406.5

ATA = (25%) = 351.6

AF = (10%) = 140.65

GET = 1898.75

% grasa

$(1.2 \times 28.3) + (0.23 \times 27) - (10.8 \times 0) - 5.4$

$33.96 + 6.21 - 0 - 5.4 = 34.77$

% G = 34.77

Diagnostico nutricional

Paciente femenino de 27 años de edad, con obesidad, propensa a padecer diabetes e hipertensión, incluso síndrome metabólico, con problemas y hábitos alimenticios y consumiendo más calorías de lo requerido. Se recomienda empezar a dejar las grasa saturadas y trans y consumir grasa saludables, buenas y empezar a comer más frutas y verduras, dejando la comida chatarra y los refrescos con alto contenido de azúcar y alimentos industrializadas y embutidos

Tratamiento

Dieta dash o mediterránea incrementar las frutas y verduras, las leguminosas, los cereales integrales, las carnes magras, los lácteos bajos en grasa y carnes blancas. Hacer un mínimo de ejercicio con 30-35 minutos diarios, como salir a caminar o empezar a ser ejercicios aeróbicos, beber 2 litros de agua al día evitar los excesos de sal y azucares. Evitar fumar lo más posible.

Recomendaciones nutricionales

- Evitar los refrescos embotellados
- Evitar comida chatarra con alto contenido de grasas y sal
- Evitar los endulcolorantes
- Evitar embutidos
- Aumentar el consume de frutas y verduras, semillas y frutos secos
- Evitar el consumo de alcohol y cigarro

Conclusión

En este caso clínico pudimos observar como se realiza un caso clínico desde el historial clínico, el cálculo dietético, el diagnóstico nutricional hasta las recomendaciones nutricionales, como es que se fue empleando paso a paso y desarrollando poco a poco. Para poder tener una mejor supervisión del paciente al que se requiere bajar de peso de manera saludable.

Bibliografía:

<https://alimentacionysalud.unam.mx/dieta-dash-en-efermedades-metabolicas/>