



Mi Universidad

Caso Clínico

Nombre del Alumno: Fatima Guadalupe Aguilar Vazquez

Nombre del tema: Unidad I

Parcial: Primer

Nombre de la Materia: Simdrome Metabólico

Nombre del profesor: Claudia Fernanda López bartolón

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Cuatrimestre: Sexto

INTRODUCCIÓN

Debe resumir los antecedentes del caso con literatura médica al respecto. La información del paciente debe contener datos demográficos, cuadro clínico principal y antecedentes personales y familiares. Se deben describir los hallazgos relevantes del examen físico con las fechas.

Caso clínico

- **Paciente masculino 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: Juan José Jimenez Lopez**

- **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: $21.5 \times 1.68 = 60$

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

$655 + 576 \times 302.4 - 126.9 = 1406.5$

GEB = 1406.5

ATA = (25%) = 351.6

AF = (10%) = 140.65

GET = 1898.75

% grasa

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

$33.96 + 6.21 - 0 - 5$

Diagnostico nutricional

Paciente masculino 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

El tratamiento y soporte nutricional, puede mejorar la tolerancia y cumplimiento de tratamientos agresivos con intención curativa. Una adecuada valoración e intervención nutricional pueden mejorar la situación clínica del paciente y su calidad de vida.