

Introducción:

El paciente llega al consultorio para una valoración nutricional, ya que tiene objetivos físicos y de salud, debido a esto a continuación se llevara a cabo la valoración la cual incluirá, datos del paciente, antecedentes, y una encuesta a cerca de los hábitos alimenticios que presenta. Es importante brindarle confianza a nuestro paciente para que nos apoye siendo sinceros al momento de realizar la encuesta o el historial clínico. Enseguida se realizara el plan de acuerdo a sus necesidades.

Historia Clínica Nutriológica

Fecha de elaboración: **05/07/23**

Número de expediente: 1

Edad: **24**

Ocupación: **Paseador de perros**

Lugar de residencia: **6ª calle nte pte #25 barrio cruz grande**

Teléfono: **9631044182**

Motivo de la consulta: **Disminuir peso y para alimentarse bien porque se siente desgastado, con sueño durante el día.**

Talla: **1.72 m**

Peso: **76.2kg**

Imc: **25.8**

%gc: **20%**

%musc: **40.2%**

Kcal: **1900**

Edad corporal: **36**

grasa visceral: **8**

- ¿Ha llevado alguna dieta anteriormente? **Si** ¿Cuántas veces? **2** ¿Por qué razón? **1.- bajar de peso 2.- A poco tiempo de una pelea y necesitaba bajar de peso**
- ¿Qué tipo de dieta? **Hipocalorica**
- ¿Por cuánto tiempo? **2 meses c/u** ¿Hace cuánto? **1.- 5 años 2.- 7mes**
- ¿Fue usted constantes? **Si** ¿Obtuvo los resultados esperados? **Si**
- ¿Ha utilizado medicamentos para bajar de peso? **No**
- ¿Cuántas comidas realiza al día? **3-4 COMIDAS**
- ¿Cuáles? **Desayuno comida y cena**
- ¿Quién prepara sus alimentos? **El mismo**
- ¿Come entre comidas? **A veces** ¿Qué? **Comida chatarra**
- ¿Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses (por trabajo, estudio u otra actividad)? **Si**
- ¿A qué hora tiene más hambre? **Noche, saliendo de entrenar**
- ¿Consume agua natural regularmente? **Si**
- ¿Cuántos litros o vasos consumen al día? **De 2 a 3 litros de agua y días que solo consume un litro de agua**
- ¿Cuántas frutas consume al día? **1 a 2 frutas**
- ¿Cuántas verduras consume al día? **1 vez a la semana**

- ¿Prepara regularmente alimentos fritos, capeados o empanizados? Fritos
- ¿Consume regularmente dulces, chocolates, mieles, pan dulce o galletas? Si, diario
- ¿Consume regularmente bebidas con azúcar? Sí
- Toma algún suplemento/complemento alimenticio: no
- Alimentos preferidos: brócoli, papa, pollo platano, manzanas y uvas
- Alimentos que no le agradan/no acostumbra: Cebolla cruda y el menudo
- ¿Su consumo de alimentos varía cuando está triste, nervioso o ansioso? Ansiedad consume mas alimentos

MENÚ

LUNES



DESAYUNO HUEVO CON SALCHICHA

1 pza de huevo con 1 pza de salchicha cocinar con 1 cda de aceite y cebolla *opcional. Acompaña con 1/2 tza de frijoles enteros, ensalada pico de gallo y 1 paq de galletas salmas.

2 proteína + 1 grasa s/proteína + 1 leguminosa + 1 cereal + verduras + 1 fruta

COLACIÓN MATUTINA

1 tza de melón picado con 1 cda de mermelada

1 fruta + 1 grasa s/azúcar



COMIDA ENCHILADAS DE CHIPOTLE Y POLLO

Rellena 3 pzas de tortilla de maíz con pechuga desmenuzada. (120g aprox) Para la salsa licua 1 o 2 chiles chipotle junto con 2 cda de yogurt, y 1 cda de crema. Si la mezcla te queda espesa agrega agua. Sazonar con sal y pimienta. Bañar las tortillas con esta salsa y decora con 1 cda más de crema y lechuga picada.

3 cereal + 4 proteína + 2 grasa s/proteína + verduras

COLACIÓN VESPERTINA

Jícama y zanahoria rallada

Verduras

CENA

MINI PIZZAS

1 pza de calabacita redonda cortar en rodajas, colocar puré de tomate casero sobre cada rebanada, 40 gr de queso mozzarella o Oaxaca light, (dividir en todas las rebanadas) agregaremos trocitos de jamón de pavo (2 rebanada en total) decora con chile quebrado o sazónador finas hierbas. Lleva al horno de microondas para derretir el queso

Verduras + 3 proteína



MARTES



DESAYUNO BOWL DE MANZANA CANELA

Cortar en pequeños cuadros 1 pza de manzana, llevar a un olla y hervir con 1/2 tza de agua (o leche) dejar cocerla hasta que esté un poco suave, después agregar 1/2 tza de avena en hojuelas y 1/2 tza de agua (o leche) Agregar canela, vainilla y 2 cda de miel. Dejar hasta que la manzana y avena suavicen. En un bowl servir 3/4 tza de yogurt griego natural y la avena encima.

1 fruta + 1.5 leche + 1 cereal + 1 azúcar s/grasa.

COLACIÓN MATUTINA

1pza de pan cero cero con 1 cda de crema de cacahuete y 1/2 pza de plátano en rodajas.

1 cereal + 1 grasa c/proteína + 1 fruta



COMIDA ENSADALA DE FRIJOL Y ARROZ

1/2 tza de frijoles enteros mezclar con 1/2 tza de arroz blanco cocido, 1/3 pza de aguacate y mix de vegetales de tu preferencia. (Pepino, jitomate, etc.)

1 leguminosa + 2 cereal + 1 grasa s/proteína + verduras

COLACIÓN VESPERTINA

Smoothie de limón y hierbabuena

Mezclar, 1/2 tza de hielos, 1/2 tza de yogurt griego natural, 1 cdita de hierbabuena, jugo de 2 limones y 1 sobrecito de splenda.

0.5 leche



CENA TOSTADAS (CHALUPAS)

3 pzas de tostadas con carne, pickles, mayonesa, frijolito y aguacate. (Pueden ser caseras y puedes sustituir los pickles por lechuga picada ya agregar 60 g de pechuga de pollo desmenuzada)

2 cereal + 2 proteína + verduras + 2 grasa s/proteína

MIÉRCOLES



DESAYUNO HUEVOS RANCHEROS

En 2 tortillas de maíz untar frijolitos machados, 2 pzas de huevo estrellado (1 cda de aceite) agregar ensalada pico de gallo (jitomate, cebolla y chile) y 1/3 pza de aguacate.

2 cereal + 2 proteína + 2 grasa s/proteína + verduras

COLACIÓN MATUTINA

1 tza de sandía con 1 1/2 cda de coco rallado.

1 fruta + 1 grasa s/proteína



COMIDA CALABACITAS CON QUESO PANELA

Picar cebolla, jitomate y calabacita en cubos pequeños. Añadir 1 cda de aceite en un sartén caliente y cocinar las verduras. Sazona al gusto. Pica el queso panela (160g) en cubos y agrega a la mezcla de verduras. Cocina hasta que las calabacitas estén suaves. Sirve con 2 paq de galletas salmas

Verduras + 1 grasa s/proteína + 4 proteína + 2 cereal

COLACIÓN VESPERTINA

10 pzas de almendras

1 grasa c/proteína



CENA PASTA CON ATÚN

Mezclar 1/2 tza de pasta cocida, 2/3 lata de atún, 1 cd de mayonesa.

2 cereales + 2 proteína + 1 grasa s/proteína

JUEVES



DESAYUNO TOAST CON QUESO Y BOWL DE YOGURT

1 reb de pan cero - cero agregar 40 gr de queso panela, 1 reb de jamón o pechuga de pavo y 4 pzas de jitomates cherry. Acompaña con 1/2 tza de melón, 1/2 tza de papaya y 1/2 tza de sandía con 1/2 tza de yogurt natural.

1 cereal + 1.5 proteína + verduras + 1.5 fruta + 0.5 yogurt

COLACIÓN MATUTINA

Pepino en rodajas con 7 mitades de nuez

Verduras + 1 grasa c/proteína



COMIDA TACOS DE ADOBADA

Licuar jitomate y achiote y con esta mezcla marinaremos nuestra carne. (120 g de carne de res) Llevar al sartén con 1 cda de aceite. Cuando este cocida pícala para tus tacos. Servir en 3 pzas de tortilla de maíz con cilantro y cebolla picada. Acompaña con ensalada de lechuga, zanahoria rallada y pepino en rodajas.

Verduras + 4 proteína + 1 grasa s/proteína + 3 cereal.

COLACIÓN VESPERTINA

Paleta de mango con chía

Licuaremos 1 tza de mango con 2 cda de chía (agrega un poquito de yogurt griego natural opcional*) y lleva al congelador con palitos de paleta

1fruta + 1 grasa c/proteína



CENA ENSALADA CON JAMÓN

Espinacas, 6 rebanadas de jamón de pavo en cuadros, 1 tza de elotes desgranado, 4 mitades de nuez. Opcional)

3 proteína + 2 cereal + verduras + 0.5 grasa c/proteína

VIERNES



DESAYUNO QUESADILLAS

1 pza de quesadilla de tortilla de mano * (Opcional)
3 pzas de tortilla de maiz con 80 g de queso panela, 30 g de pechuga desmenuzada. Ensalada de pepino picado y jitomate picado y agrega 1/3 pza de aguacate.

3 cereal + 3 proteína + verduras + 1 grasa s/proteína

COLACIÓN MATUTINA

Pudin de chía

En un vaso de vidrio agrega 1/2 tza de leche, 2 cda de chía y esencia de vainilla. (Dejar reposar en el refir)

0.5 leche + 1 grasa c/proteína



COMIDA CALDITO DE POLLO

Caldito pollo casero con 120 gr de pechuga de pollo desmenuzada, 1/2 tza de arroz rojo cocido, y verduras de tu preferencia. (La papa no es una verdura)

4 proteína + verduras + 2 cereal

COLACIÓN VESPERTINA

Gelatina light y 10 pzas de almendras.

1 grasa c/proteína



CENA POLLO EN CREMA DE JALAPEÑO

En un comal asaremos chiles jalapeños después los licuamos con 1 cda de crema. En un sartén agrega el pollo (90g) y cuando este cocido viertes la crema de jalapeño. Sirve con una cama de 1/2 tza de pasta cocida.

2 cereal + verduras + 3 proteína

SÁBADO



DESAYUNO PUDÍN DE SEMILLAS

En un recipiente de vidrio agregar 1 tza de leche, 4 cda de chía y esencia de vainilla (dejar reposar una noche) Al día siguiente agregar 3/4 tza de arándanos y 1/2 pza de plátano picado.

1 leche + 2 grasa c/proteína + 2 frutas

COLACIÓN MATUTINA

Jicaleta

1 rodaja de jícama agregar tajín en polvo y chamoy. (Agrega limón para que todos los ingredientes se añadan bien a la jícama.)

Verdura



COMIDA TACOS DE LECHUGA

120 gr e pechuga de pollo desmenuzada mezclar con jitomate cherry partidos a la mitad, 2/3 pza de aguacate picado, zanahoria picada y 1 cda de chía. Sirve en hojas de lechuga.

Verduras + 4 proteína + 2 grasa s/proteína + 1 grasa c/proteína

COLACIÓN VESPERTINA

1/2 pza de plátano en rodajas agrega 1/4 tza de amaranto natural y 1 1/2 cda de coco rallado.

1 fruta + 1 cereal + 1 grasa s/proteína



CENA CEREAL CON LECHE

1 1/2 tza de cereal de tu preferencia con 1 1/2 tza de leche y 1/2 pza de plátano

2 cereal + 1.5 leche + 1 fruta

DOMINGO

DESAYUNO TACOS DE HUEVO

Cocinar 2 pzas de huevo con pimientos picados (1 cda de aceite) Servir Con 2 pzas de tortilla de maíz y 2 cda de guacamole. Acompaña con 1 tzade sandia

2 proteína + verduras + 2 cereal + 2 grasa s/proteína + 1 fruta

COLACIÓN MATUTINA

14 pzas de cacahuete y 3/4 tza de piña

1 grasa c/proteína + 1 fruta

COMIDA PICADILLO

120 gr de picadillo de res cocinar con jitomate y cebolla (1 cda de Aceite). Acompaña con 1/2 tza de arroz rojo cocido y 2 cda de guacamole. 1 paq de salmas.

4 proteína + verduras + 2 grasa s/proteína + 2 cereal

COLACIÓN VESPERTINA

ICE FIT

Licuaremos 1 tza e hielos, 1 tza de jugo de arándanos s/azúcar y 1 cda de polvo de gelatina light.

2 frutas

CENA LIBRE

LISTA DEL SUPER



CEREAL

Salmas
Tortillas
Avena
Pan de caja
Arroz blanco
Tostadas
Pasta
Elote desgranado
Amaranto
Cereal de caja



PROTEÍNA

Huevos
Salchicha
Frijol
Pechuga de pollo
Queso mozzarella
Queso fresco
Queso panela
Atún en lata
Jamón
Picadillo de res
Carne de res
Pollo



VERDURAS

Cebolla
Tomate
Lechuga
Jícama
Zanahoria
Calabaza
Puré de tomate
Pepino
Tomates cherry
Espinacas
Mix de verduras
Pimiento



FRUTAS

Limón
Melón
Manzana
Plátano
Sandía
Mango
Arándanos
Piña
Papaya



ACEITES S/PROTEÍNA

Aceite
Coco rallado
Mayonesa
Aguacate
Crema



ACEITES c/PROTEÍNA

Crema de cacahuete
Nueces
Chía
Almendras
Cacahuates



ALIMENTOS LIBRES

Sal
Pimienta
Jalapeño
Chipotle
Canela
Vainilla
Hierbabuena
Achiote
Tajín bajo en sodio
Gelatina light (fresa)
Cilantro
Chile quebrado
Chamoy

LECHE

Leche
Yogurt griego natural

AZÚCAR S/GRASA

Miel
Stevia

Jugo de arándanos***

LISTA DEL SUPER POR DÍA


LUNES

Huevos	Tomate	Salmas	Chipotle	Jícama	Zanahoria
Salchicha	Cilantro	Melón	Yogurt griego	Calabaza	Puré de tomate
Aceite	Limón	Mermelada	Crema	Queso mozzarella	
Cebolla	Sal	Tortillas	Pimienta	Jamón	
Frijol	Jalapeño	Pechuga de pollo	Lechuga	Chile quebrado	


MARTES

Manzana	Yogurt griego	Aguacate	Tostadas
Leche	Pan de caja	Pepino	Lechuga
Avena	Crema de cacahuete	Tomate	Queso fresco
Canela	Plátano	Hierbabuena	Pechuga de pollo
Vainilla	Frijol	Limón	
Miel	Arroz blanco	Splenda	


MIÉRCOLES

Tortillas	Limón	Calabaza	
Frijol	Cilantro	Queso panela	
Huevos	Sal	Salmas	Mayonesa
Aceite	Aguacate	Almendras	
Tomate	Sandía	Pasta	
Cebolla	Coco rallado	Atún en lata	


JUEVES

Pan de caja	Sandía	Carne de res	Zanahoria
Queso panela	Yogurt griego	Aceite	Pepino
Jamón	Pepino	Tortillas	Mango
Tomate cherry	Nueces	Cilantro	Chía
Melón	Tomate	Cebolla	Espinacas
Papaya	Achiote	Lechuga	Elote desgranado


VIERNES

Tortillas	Chía	Almendras
Queso panela	Leche	Jalapeños
Pechuga de pollo	Vainilla	Crema
Pepino	Arroz blanco	Pollo
Tomate	Mix de verduras	Pasta
Aguacate	Gelatina light	


SÁBADO

Leche	Chamoy	Lechuga
Chía	Limón	Amaranto
Vainilla	Pechuga de pollo	Coco rallado
Arándanos	Tomates cherry	Cereal
Plátano	Aguacate	
Jícama	Zanahoria	
Tajín bajo en sal		


DOMINGO

Huevos	Cilantro	Cacahuete	Salmas
Pimiento	Sal	Piña	Jugo de arándano
Tortillas	Limón	Picadillo de res	
Aceite	Cebolla	Tomate	Gelatina light en polvo
Aguacate	Sandía	Arroz blanco	(arándano o fresa)

EQUIVALENTES = 1 PORCIÓN

ACEITES Y GRASAS S/PROTEÍNA

Aceite 1cdita
Aceite de aguacate 1cdita
Aceite de oliva 1cdita
Aceite de soya 1cdita
Aceite en spray 5disparos
Aderezo 3cdas
Aderezo Ranch 1/2 cda
Vinagreta casera 1 cdita
Aguacate Hass 1/3 pza
Coco 8g
Coco deshidratado 6g
Coco rallado 1 1/2cda
Crema 1cda
Guacamole 2cda
Mantequilla 1 1/2cda
Margarina 1 1/2cda
Mayonesa 1cdita
Queso Philadelphia 1cda

ACEITES Y GRASAS C/PROTEÍNA

Ajonjolí 1cda
Almendra 10 pza
Avellana tostada 8pza
Cacahuete enchilado 13pza
Cacahuete natural 14pza
Cacahuete con cascara 12g
Cacahuete japonés 15pza
Chía 2cdas
Chistorra 15g
Chorizo 15g
Harina de almendras 11g
Mitades de nuez 7pza
Pepitas de calabaza 1 1/2cds
Pistache 18 pza
Semilla de girasol 4cda

FRUTAS

Manzana 1 pza
Pera 1/2 pza
Plátano 1/2 pza
Rambután 7pzs
Uva verdes 18pza
Arándano fresco 3/4 tza
Cereza 20pza
Chabacano 4 pza
Durazno amarillo 2pza
Frambuesa 1 tza
Fresa rebanada 1 tza
Gajos de toronja 1 tza
Guayaba 3 pza
Kiwi 1 1/2 pza
Mandarina 2pza
Mango picado 1 tza
Melón 1/3pza
Moras 3/4tza
Naranja 2 pza
Papaya picada 1tza
Piña 3/4 tza

LECHE DESCREMADA

Leche de almendras 1tza
Leche de coco 1 tza
Leche de soya 1 tza
Leche lala 1tza
Yogurt griego natural 1 tza

VERDURAS

Acelga cocida 1/2 tza
Apio crudo 1 1/2 pza
Brócoli cocido 1/2 tza
Calabacita alargada 1 pza
Calabacita redonda 1pza
Cebolla 1/2 tza
Cebollita cambray 3pza
Chile habanero 5pza
Cilantro picado 2tza
Coliflor 1tza
Ejotes 1/2 tza
Espárragos 6pza
Flor de calabaza cocida 1tza
Germen de alfalfa crudo 3tza
Huitlacoche cocido 1/3 tza
Chayote cocido 1/2 tza
Jalapeño 6pza
Espinaca cocida 1/2 tza
Lechuga 3 tza
Pepino rebanada 1tza
Pimiento 1 pza
Rábano rebanado 1tza
Zanahoria picada 1/2tza
Betabel 1/4 pza
Champiñón n1/2 tza
Jícama picada 1/2 tza
Jitomate 120g
Jitomate verde 1pza
Nopal cocido 1 tza
Chayote cocido 1/2 tza
Jalapeño 6pza

PROTEÍNA ANIMAL

Bistec de res 30g
Camarón seco 10g
Clara de huevo 2pza
Cuete de res 45g
Filete de pescado 40g
Maciza de res 25g
Milanesa de pollo 30g
Pechuga de pavo 1 1/2 reb
Pechuga de pollo 30g
Queso Cottage 3cda
Huevo estrellado 1pza
Jamón ahumado 1 1/2 reb
Nuggets de pollo 2pza
Peperoni 10reb
Queso amarillo 2reb
Queso gouda 30g
Queso Oaxaca 30g
Yema de huevo 2pza
Huevo fresco 1 pza
Muslo de pollo 1/3pza
Queso mozzarella 1reb
Salchicha de pavo 1 pza
Carne de cerdo 40g
Gallina 40g
Hígado 40g
Jamón de pavo 2reb
Jamón de pierna 2reb
Milanesa de cerdo 40g
Queso fresco 40g
Queso panela 40g
Sirloin 25g

CEREAL

Amaranto natural 1/4 tza
Arroz cocido 1/4 tza
Arroz integral 1/3 tza
Avena en hojuelas 1/2 tza
Avena integral 1/3 tza
Bagel 1/3 pza
Bolillo 1/3 pza
Crotones 1/2 tza
Elote desgranado 1/2 tza
Espagueti cocido 1/4 tza
Pastas 1/4 tza
Fideo cocido 1/2 tza
Galleta maría 5pza
Galleta salada 4pza
Habaneras clásicas 4pza
Macarrón cocido 1/3 tza
Palomitas 2 1/2 tza
Pan blanco 1 reb
Pan de caja 1 reb
Pan tostado 1reb
Papa cocida 1/2 pza
Granola 3 cda
Tortilla de maíz 1 pza
Tortilla de nopal 2 pza
Tortiregias 3 pzas

AZÚCAR S/GRASA

Azúcar de mesa 1 cda
Azúcar morena 1 1/2 cda
Cajeta 1 cda
Cacao en polvo 1 cda
Leche condensada 1 cda
Mermelada 1 1/2 cda
Miel 1 cda

RECOMENDACIONES

- **Uso de taza medidora, bascula de alimentos (opcional) y guía de porciones con manos.**
- **Mantenerse hidratado. 1.5 l a 2 l diarios.**
- **1 tza de té en el desayuno (s/azúcar)**
- **Ingredientes que puedes agregar libremente:**
- **Limón, vinagre, mostaza, hierbas, especias, verduras verdes, gelatina light.**
- **En colaciones podemos agregar tajín bajo en sodio y chamoy s/azúcar.**
- **Uso de salsa caseras de jitomate, sazónadores y hojas aromáticas.**
- **Ideas de bebidas:**
- **Agua con limón, flor de Jamaica, infusiones frutales o herbales, todos sin azúcar. Puedes endulzar con Stevia, máximo 3 sobres al día.**
- **Usa un sartén de teflón para evitar el uso de aceite, si en dado caso no lo tienes usa máximo 1 cda de aceite por preparación.**
- **Ten horarios establecidos para cada tiempo de comida y ten la cena 2 horas antes de dormir.**
- **Puedes optar por cambiar tus colaciones por algún snack saludable.**
- **Ejercicio o actividad física mínimo 4 veces a la semana**



Conclusión:

El paciente no presenta ninguna comorbilidad o enfermedad asociada, es por ello que se recomienda una dieta hipocalórica, y es aquella en la que ingerimos menos calorías de las que gastamos a lo largo del día. Lo primero que debemos saber para realizar una dieta hipocalórica es cuál es nuestra necesidad de calorías diarias y en el caso de nuestro paciente son 1900kcal de acuerdo a su requerimiento energético.

El paciente se encuentra en un índice de masa corporal de 25.8 el cual nos indica que esta en inicios de sobrepeso.

Es por ello que se adecua el plan de alimentación de acuerdo a sus requerimientos, preferencias y al nivel socioeconómico del paciente, contando con los 5 tiempos de comida, es decir desayuno, colación 1, comida, colación 2 y cena, ya que veces el ingerir alimentos durante el día nos ayuda a sentirnos satisfechos, quemar calorías a través de la digestión, mantener activo el metabolismo y consumir los nutrientes que nos hacen falta para tener energía las 24 horas.

Al momento de entregar el plan al paciente, le explicamos de manera detallada, sus requerimientos, el plan de alimentación y cada platillo, enseguida se le explica la lista de recomendaciones para que pueda ir mejorando sus hábitos y sean más saludables.

(elmundo.es, 2023)

(SURESTE, 2023)

Bibliografía

elmundo.es. (2023). *elmundo.es/*. Obtenido de <https://www.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2023/03/02/63f3a398fdddf016a8b459e.html><https://www.elmundo.es/yodona/vida-saludable/2023/03/02/63f3a398fdddf016a8b459e.html>

SURESTE, U. D. (2023). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds:
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/c15ab61eb503dd4774dc3d921cad2d49.pdf>

Imágenes tomadas de recetario por redes sociales.