



Nombre de la alumna: Sarina López González.

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas castro.

Nombre del trabajo: Caso clínico.

Materia: Trastorno de la cultura alimentaria.

Grado: 9° Cuatrimestre

CASO CLÍNICO DE PACIENTE SANO

Como punto de partida, en este apartado lo que se busca es que el paciente en la primera consulta nutricional adapte ciertos hábitos alimentarios es decir; que pueda reeducarse a lo que él está acostumbrado. En este caso lo que se logró es realizarle una historia clínica para interpretar sus gustos y lo que no acostumbra a consumir, a través de eso seguir una serie de modificaciones para que el plan alimenticio sea el adecuado y logre satisfacer sus necesidades básicas, para lograrlo se modificó sus tiempos de cada comida con los alimentos preferidos de la paciente. También se le hizo una breve recomendación para que pueda modificar su rutina con la finalidad de llegar a su objetivo de la paciente.

Mientras tanto, se le calculo su gasto energético total a base de fórmula de Harris benedict y con la ayuda del recordatorio de 24 horas. Para continuar, con el plan de alimentación de 3 días nos apoyamos del smae un libro de acuerdo con (PEREZ LIZAU, 2013) “indica cada una de las raciones ideales de cada alimento para realizar un menú”.

HISTORIAL CLINICO

FECHA: 23 de junio de 2023

NOMBRE: Sayuri lopez gonzalez		
OCUPACION: Estudiante	EDAD: 19 años	SEXO: Femenino
DOMICILIO: 7 av sur pnte s/n b. yaxchilan	ESTADO CIVIL: Soltera	
MOTIVO DE CONSULTA: Para llevar una alimentacion saludable	TELEFONO: 9191549211	
PADECIMIENTO ACTUAL: Ninguno	RELIGION: Cristiana	

ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES

DIABETES:	Abuela materna	ADICCIONES:	Ninguno
INFARTOS CARDIACOS:	Ninguno	ALERGIAS:	Ninguno
INFARTOS CEREBRALES:	Ninguno	INSUFICIENCIA RENAL:	Ninguno
CANCER:	Ninguno	OBESIDAD:	Ninguno

ANTECEDENTES PATOLOGICOS PERSONALES

ALERGIA: Calor		TABACO:	no
QX: Ninguno		ALCOHOL:	no
HOSPITALARIOS: Ninguno		DROGAS:	no
medicamento oralea. Malestar en los senos . Tratamiento		DIABETES:	no
		HIPERTENSI	no

EXPLORACION FISICA

		SIGNOS VITALES	
CABEZA: Normocefalica		O2:	
CABELLO: Hidratado, bien implantado		PULSO:	71 ppm
TORAX: Simetrico		FR:	20 rpm
ABDOMEN: Sin presencia de paniculo adiposo		FC:	
OJOS: Esclerotidas blancas y pupilas isocoricas		T/A:	102/71
PIEL: Normohidratada de buena coloracion		TEMP:	35.3 ºc

HABITOS ALIMENTICIOS

¿CUANTAS COMIDAS HACE AL DIA? 3 desayuno, comida y cena	
¿QUIEN PREPARA SUS ALIMENTOS? Ella	
¿COME ENTRE COMIDAS? A veces	¿QUE? Frutas y sandwich
¿HA MODIFICADO SU ALIMENTACION DURANTE LOS ULTIMOS 6 MESES? Si	
APETITO: Moderado	HORA EN QUE TIENE MAS HAMBRE: 5 de la tarde
ALIMENTOS PREFERIDOS: Pollo, pera, mango,	
ALIMENTOS QUE NO LE AGRADAN O NO ACOSTUMBRA: Papaya, sopa, frijol cacahuate, chocolate, cebolla, ajo, ejote	

HISTORIAL CLINICO

ALIMENTOS QUE LE CAUSAN MALESTAR: Ninguno

¿SU CONSUMO VARIA SEGÚN SU ESTADO DE ANIMO? Igual

¿AGREGA SAL A LA COMIDA PREPARADA? No

RECORDATORIO DE 24 HORAS

TIEMPO	MENU	LUGAR Y HORA
DESAYUNO	QUESADILLAS 6 pzas de tortillas quesillo 120 gr café con azucar pan 1 pza salsa captup salsa verde	Casa A las 8 am
COLACION		
COMIDA	ESPAGUETTI jamon 3 pzas pure de tomate crema 2 pzas de tortilla agua pura y electrolito	Casa A las 5 pm
COLACION		
CENA		

HISTORIAL CLINICO

FRECUENCIA DE ALIMENTOS

AVES	0/7	RES	1/7	PESCADO	0/7
HUEVO	2/7	LECHE	1/7	QUESO	2/7
LENTEJA	0/7	TORTILLA	7	PAPA	7
GALLETA	0/7	ZANAHORIA	0/7	CHAYOTE	1/7
JITOMATE	3/7	BROCOLI	0/7	EJOTE	0/7
FRUTAS	7	AZUCAR	4/7	MERMELADA	0/7
REFRESCOS	1/7	JUGOS	2/7	SABRITAS	1/7
EMBUTIDOS	0/7	POSTRES	0/7	HERVIDO	1/7
ASADOS	0/7	FRITO	4/7	HORNEADO	0/7
CERDO	2/7				
FRIJOL	0/7				
PAN	3/7				
PEPINO	0/7				
HOJAS VERDES	0/7				
MIEL	0/7				
CARAMELOS	1/7				
AL VAPOR	0/7				
NATURALES	0/7				

ANTROPOMETRIA

PESO:	52 kg				
TALLA:	1.54 m				
CMU:	24 cm				
CCI:	72 cm				
CCA:	90 cm				
PT:					
PB:					
PSE:					
PSI:					

RECORDATORIO DE 24 HORAS

TIEMPO (LUGAR/HORA)	ALIMENTO	CANTIDAD	EQUIVALENTE	ENERGIA	CALCULO DE CONSUMO			
					HC (G)	LP (G)	PT (G)	KCAL
DESAYUNO EN SU CASA A LAS 8 AM	Tortilla	6 pza.	6 CEREALES S.G.	420	90	0	12	
	Quesillo	120 gr.	4 A.O.A A.A.G	400	0	32	28	
	Café	1/2 cda.	1 A.L. ENERGIA	0	0	0	0	
	Azucar	2 cdta.	1 AZUCAR S.G.	40	10	0	0	
	Pan	1 pza.	1 CEREAL S.G.	70	15	0	2	
	Salsa catsup	2 cda.	1 AZUCARES S.G.	40	10	0	0	
	Salsa verde							
COMIDA EN SU CASA A LAS 5 PM	Espaguetti	2 tzas.	6 CEREALES S.G.	420	90	0	12	
	Jamon	3 pzas.	1.5 A.O.A B.A.G.	82.5	0	4.5	10.5	
	Pure de tomate	1/4 tza.	1 VERDURA	25	4	0	2	
	Crema	4 cdas.	4 ACEITES Y GRASAS S.P.	180	0	20	0	
	Tortilla	2 pza.	2 CEREALES S.G.	140	30	0	4	
	Electrolito	1 pza.		125	31.25	0	0	
	Aceite	.5 cdta.	.5 ACEITES Y GRASAS S.P.	20	0	2.5	0	
CONSUMO TOTAL				1942.5	280.25	59	70.5	
				kcal	gr	gr	gr	

FORMULA DE HARRIS

GEB: $655.0955 + (9.5634 \times 52 \text{ kg}) + (1.8449 \times 154 \text{ cm}) - (4.6756 \times 19 \text{ años})$

GEB: 1,347.67

ETA 10%: 134.76

AF 10%: 134.76

GET: 1,617

DISTRIBUCIÓN DE MACROS

HC: 60% $1,617 \times .60 = 970.2 \div 4 = 242.55 \text{ gr}$

LP: 25% $1,617 \times .25 = 404.25 \div 9 = 44.91 \text{ gr}$

PT: 15% $1,617 \times .15 = 242.55 \div 4 = 60.63 \text{ gr}$

GRUPO DE ALIMENTOS	SUBGRUPOS	RACIONES	ENERGIA	PROTEINA	LIPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
VERDURAS		4	100	8	0	16
FRUTAS		4	240	0	0	60
CEREALES Y TUBERCULOS	sin grasa	5	350	10	0	75
	con grasa	1	115	2	5	15
LEGUMINOSAS			0	0	0	0
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	muy bajo		0	0	0	0
	bajo		0	0	0	0
	moderado	2	150	14	10	0
	alto		0	0	0	0
LECHE	descremada	1	95	9	2	12
	semidescremada	2	220	18	8	24
	entera		0	0	0	0
	con azucar		0	0	0	0
ACEITES Y GRASAS	sin proteina	2	90	0	10	0
	con proteina	2	140	6	10	6
AZUCARES	sin grasa	2	80	0	0	20
	con grasa		0	0	0	0
LIBRE DE ENERGIA			0	0	0	0
BEBIDAS ALCO			0	0	0	
SUBTOTAL			1580	67	45	228
TOTAL			1617	60.63	44.91	242.55

(PEREZ LIZAU, 2013)

RECOMENDACIONES:

- Evitar alimentos irritantes tales como los chocolates, café, picantes y alimentos grasos.
- Evitar el consumo de cigarro, alcohol y drogas.
- Evitar alimentos condimentados con chile, pimienta, ajo y paprika.
- Consumir agua en promedio de 1.5 a 2 litros.
- Preparaciones que no lleven mucha grasa.
- Comer frutas y verduras en especial las favoritas.
- Consumir alimentos integrales.
- Realizar actividad física por lo menos caminar 20 minutos al día.

MENÚ 1 DÍA

DESAYUNO

HUEVO A LA MEXICANA

- ✓ 2 pzas. Huevo
- ✓ 1 pza. jitomate bola
- ✓ ¼ tza. cebolla blanca
- ✓ 1 pza. aceite
- ✓ 1 pza. tortilla de harina
- ✓ 1 tza. Café
- ✓ 2 cdtas. Azúcar

COLACION

YOGHURT CON FRUTA

- ✓ 1 pza. yoghurt oikos griego (sabor de tu preferencia)
- ✓ 1 pza. platano
- ✓ 6 pzas. Nueces

COMIDA

SOPA DE FIDEOS

- ✓ 1 tza. Fideo cocido
- ✓ 1 pza. jitomate bola
- ✓ ½ tza. Zanahoria picada cruda
- ✓ ¼ tza. Cebolla blanca
- ✓ 1/3 pza. aguacate
- ✓ 3 pzas. Tortilla

CENA

- ✓ 1 tza. Leche lala
- ✓ 1 pza. pera
- ✓ 2 cda. Azúcar

MENÚ 2 DÍA

DESAYUNO

CEREAL CON FRUTA

- ✓ ¾ tza. Hojuela de maíz
- ✓ 1 tza. Leche lala
- ✓ 1 pza. Plátano

COLACIÓN

YOGHURT CON GRANOLA

- ✓ 1 pza. Yoghurt oikos griego (sabor de tu preferencia)
- ✓ 3 cda. Granola estándar
- ✓ 1 pza. Manzana

COMIDA

CALABACITA RELLENA

- ✓ 1 pza. Calabacita alargada
- ✓ 60 gr. Carne molida
- ✓ 30 gr. Chorizo
- ✓ ½ tza. Chayote cocido picado
- ✓ 1 pza. Jitomate bola
- ✓ 1 tza. Arroz cocido
- ✓ 1 cda. Queso crema
- ✓ 1 cda. Aceite

CENA

- ✓ 1 tza. Melón picado
- ✓ 1 pza. Gelatina de agua dany (sabor de su preferencia)

MENÚ 3 DÍA

DESAYUNO

HUEVO CON CHAYOTE

- ✓ 2 pzas. Huevo
- ✓ ½ tza. Chayote cocido picado
- ✓ 1 cda. Aceite
- ✓ 1 pza. Tortilla de harina
- ✓ 1 tza. Café
- ✓ 2 cdtas. Azúcar

COLACIÓN

- ✓ 1 pza. Yoghurt oikos griego (sabor de su preferencia)
- ✓ 1 tza. Jicama picada
- ✓ ¼ tza. Jugo de limón

COMIDA

ENSALADA DE PASTA FRIA

- ✓ 1 ½ tza. Lechuga
- ✓ 1 pza. Jitomate bola
- ✓ ½ pza. Mango ataulfo
- ✓ 1/3 pza. Aguacate
- ✓ ¼ tza. Jugo de limón
- ✓ 1 tza. Fusilo cocido
- ✓ 2 pzas. Tostada de maíz horneada

CENA

AVENA COCIDA CON MANZANA

- ✓ ¾ tza. Avena cocida
- ✓ 1 tza. Leche lala
- ✓ 1 cda. Canela
- ✓ 1 cda. Vainilla
- ✓ 1 pza. Manzana
- ✓ 6 pzas. Nueces
- ✓ 1 tza. Café
- ✓ 2 cdtas. Azúcar

Para concluir, la alimentación de la paciente es personalizada sin embargo, algunos alimentos que les disgusta como lo es la cebolla no habitúa a consumir pero se le añadió en algunas comidas pero con diferentes cocciones esto es con la finalidad de que todo alimento es bueno consumirlo pero con diferentes cocciones tal vez en algún tiempo le vaya agradando a la paciente y si no es posible que ocurra se tendrá que hacer en la próxima consulta que se le cambia el alimento con otro considerando y asimilando las mismas propiedades nutricionales del alimento a eliminar.

La paciente pues presenta un estado normal es decir; “saludable” aunque presenta ciertos hábitos no tan saludables puesto que se le hizo recomendaciones de manera general para que se vaya adaptando.

Se entrega alrededor de 3 días en el plan alimenticio pero podemos manejar 7 días donde le mandemos los respectivos menús. También a la paciente le podemos enseñar la tabla de equivalentes donde puede jugar los alimentos a su consideración así citar con mensualidad para verificar los cambios. Se comprende que no todos las personas tienen las mismas necesidades en este caso se presentó solo la modificación de hábitos puesto como observación en su diagnóstico está en su peso normal no presenta alguna enfermedad más que solo alergia.