



**Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi**

**Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas**

**Nombre del trabajo: Caso clínico**

**Materia: Trastornos de la cultura alimentaria**

**Grado: 9**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 08 de Julio de 2023

# Historia Clínica

Fecha de elaboración: 08-JULIO-2023

Número de expediente: \_01\_\_\_\_\_

Nombre del paciente: Fernando Navarro Arizmendi

Edad: 29

Ocupación: Ingeniero en manufactura

Lugar de residencia: Socoltenango

Teléfono: 963 3553260

Nombre del padre o tutor, en caso de ser menor de edad o con capacidades diferentes:

Motivo de la consulta: Bajar de peso

## Evaluación inicial

### Valoración clínica

Antecedentes heredofamiliares			
Enfermedad	Sí	No	Parentesco
Diabetes	X		
Hipertensión	X		
Cáncer	X		
Obesidad	X		
Cardiopatías		X	
Dislipidemias (especificar)		X	
Enfermedad renal		X	
Enfermedad hepática	X		
Endócrino-metabólicas		X	
Otras (especificar):			
<b>Observaciones:</b>			

Antecedentes personales patológicos
<b>Observaciones:</b>
Alergias o intolerancias a alimentos y/o medicamentos (especificar): NO
Horas de sueño al día: DUERME A LAS 10:30 PM Y SE LEVANTA 7:00 AM

Consumo de sustancias bioactivas				
Sustancia	Presencia	Tipo	Frecuencia	Cantidad
Alcohol	X			
Tabaco	X			
Bebidas con cafeína	X			
Drogas	X			

## Valoración de actividad física

Realiza poca actividad física durante el día

## Valoración antropométrica y de actividad física

Peso:87.6

Talla:1.69

CCI: 99

CCA: 108

CMU:17.5

## Valoración dietética

### Indicadores dietéticos

¿Ha llevado alguna dieta anteriormente? No ¿Cuántas veces? ¿Por qué razón?

¿Qué tipo de dieta

¿Por cuánto tiempo?

¿Hace cuánto?

¿Fue usted constantes?

¿Obtuvo los resultados esperados?

¿Ha utilizado medicamentos para bajar de peso? No

¿Cuáles?

¿Cuántas comidas realiza al día? 3

¿Cuáles? Desayuno, comida, cena

¿Quién prepara sus alimentos? Varía

¿Come entre comidas? Si, entre comida y cena ¿Qué? sabritas

¿Ha modificado su alimentación en los últimos 6 meses (por trabajo, estudio u otra actividad)? Si

¿Por qué? ¿Cómo? Antes era mas comidas congeladas

Apetito:

¿A qué hora tiene más hambre? En la noche, después de las 9pm

¿Consume agua natural regularmente? Si

¿Cuántos litros o vasos consume al día? 3L

¿Cuántas frutas consume al día? 1

¿Cuántas verduras consume al día? 3

¿Prepara regularmente alimentos fritos, capeados o empanizados? 3-5

¿Consume regularmente dulces, chocolates, mieles, pan dulce o galletas? 2 veces por semana

¿Consume regularmente bebidas con azúcar? 2

Toma algún suplemento/complemento alimenticio: no

Alimentos preferidos: tacos, hamburguesas

Alimentos que no le agradan/no acostumbra: pescado hervido, algas

¿Su consumo de alimentos varía cuando está triste, nervioso o ansioso? A veces, triste no se le antoja comer,, nervios le da mas apetito, enojado consume más agua

## Registro de consumo de alimentos

Recordatorio de 24 horas								
Tiempo Comida Lugar/hora	Platillo	Alimento o ingrediente		Cálculo del consumo actual				
				Energía	HCO (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Kcal
PREDESAYUNO:								
DESAYUNO:		1 licuado de papa con zanahoria y sábila 1 papa, 1 zanahoria, 5cm de sábila	Papa Zanahoria Sábila	73 26 45	16.8 4.3 6	1.6 .6 3	.1 .2 .8	
PRIMER COLACIÓN:		1 Sabritas	sabrita	250	26	2.6	19	
COMIDA:		Comida china 1tz de arroz Pollo Camarón 1 refresco	1tz de arroz Pollo 5 camarones 1 refresco	240 108 34 282	53.2 0 0 70.8	4.4 18.6 7.1 0	.4 3 .4 0	
SEGUNDA COLACIÓN		2 Sabritas	sabritas	500	52	5.2	38	
CENA:		Caldo de albóndigas 3 bolitas de carne y verduras, chayote, zanahoria y papa  Y más tarde tomo un vaso de leche y un pan	Carne de res Chayote Zanahoria Papa 1 vaso de leche 1 pan	220 19 13 35 86 250	0 4.5 2.15 8 11.9 60	26 .5 .3 .8 8.4 9	16 .4 .1 .05 .4 5.6	
<b>TOTAL</b>				<b>2181</b>	<b>315.65</b>	<b>91.9</b>	<b>84.45</b>	

El paciente refiere que hay días que a veces come un poco más

## Cálculos

IMC: 30.6 OBESIDAD I

Realizare el peso meta 1 de 83.6kg, tomando este peso para las kcal diarias que empezara a consumir, en la siguiente consulta verificare el avance que haya para poder adecuar su próximo peso meta 2

GET: 2238

Distribución:

Carbohidratos				
57	%	318.92	gr.	1275.66 kcal
Proteína				
17	%	95.12	gr.	380.46 kcal
Grasas				
26	%	64.65	gr.	581.88 kcal

## Cálculo de equivalentes por día

Elisa Fernanda  
Navarro Arizmendi

Paciente:  
Fernando Navarro Arizmendi

Plan asignado:  
8/7/2023

Próxima revisión:  
15/7/2023

Equivalentes por día.

Menú principal

Grupo	Desayuno 8:00 am	Colación 1 11:00 am	Comida 2:00 pm	Colación 2 5:00 pm	Cena 8:00 pm
Verduras	2	0	3	0	2
Frutas	0	2.5	0	2.5	0
Cereales sin grasa	2	0	4	0	2
Cereales con grasa	0	1	0	1	0
Leguminosas	0.5	0	0.5	0	0
Proteína moderada en grasa	2	0	1	0	1
Proteína alta en grasa	0	0	2	0	0
Leche descremada	0.5	0	0	0	0.5
Grasas sin proteína	0.5	0	1	0	0.5
Grasas con proteína	0	0.5	0	0.5	0.5
Azúcar sin grasa	0.5	0.5	0.5	0.5	0

Tabla de equivalentes.

## Alimentos equivalentes

### Verduras

Brócoli cocido 1/2 taza  
 Verdolaga cruda 1 taza  
 Mix de vegetales verdes 1 taza  
 Tomate verde 5 piezas  
 Flor de calabaza cocida 1 taza  
 Cebollita cambay 3 piezas  
 Puré de tomate 1/4 taza  
 Espárrago 6 piezas  
 Cebollín picado 3 cucharadas  
 Nopal crudo 2 piezas  
 Berenjena picada cocida 1 taza  
 Jitomate 1 pieza  
 Lechuga 1 porción libre  
 Huilfacoche cocido 1/3 taza  
 Germen de lenteja crudo 1/4 taza  
 Chayote 1/2 pieza  
 Acelga cruda 2 taza  
 Zanahoria cruda picada/rallada 1/2 taza  
 Hongo portobello crudo 1 pieza  
 Col cruda 1 porción libre  
 Pepino 1 pieza  
 Pimiento de color 1 pieza  
 Puerro crudo 1/4 pieza  
 Col morada cruda picada 1 taza

Alcachofa mediana 1 pieza  
 Arúgula cruda 1 porción libre  
 Espinaca 1 porción libre  
 Calabacita 1 pieza  
 Germen de soya cocido 1/3 taza  
 Germen de alfalfa crudo 1 porción libre  
 Betabel crudo 1/4 pieza  
 Sopa de verduras 1/2 taza  
 Zanahoria miniatura cruda 4 piezas  
 Champiñón crudo 1 taza  
 Chicharo cocido sin vaina 1/4 taza  
 Apio 1.5 taza  
 Jicama picada 1/2 taza  
 Palmito enlatado 1 pieza  
 Verduras picadas 1/2 taza  
 Berro crudo 2 taza  
 Ejote cocido 1/2 taza  
 Cebolla morada/blanca 1/2 taza  
 Jitomate cherry 4 piezas  
 Coñiflor cocida 1 taza  
 Nopal cocido 1 taza  
 Chile poblano 2/3 pieza  
 Rábano crudo rebanado 1 taza  
 Huilfacoche cocido 1/3 taza

### Frutas

Ciruela criolla roja o amarilla 3 piezas  
 Mango atáñilo 1/2 pieza  
 Granada roja 1 pieza  
 Uva 18 piezas  
 Naranja 2 piezas  
 Dátil seco 2 piezas  
 Plátano dominico 3 piezas  
 Pera 1/2 pieza  
 Kiwi 1.5 pieza  
 Ciruela negra 1/2 pieza  
 Nectarina 1 pieza  
 Arándano 1/2 taza  
 Lima 3 piezas  
 Mango manila 1 pieza  
 Plátano 1/2 pieza  
 Toronja 1 pieza  
 Higo 2 piezas

Tuna 2 piezas  
 Fresa 1 taza  
 Agua de coco 1.5 taza  
 Melón 1 taza  
 Mora 3/4 taza  
 Mango pelación 1/2 pieza  
 Papaya 1 taza  
 Mandarina 2 piezas  
 Durazno amarillo 2 piezas  
 Plátano macho 1/4 pieza  
 Sandía 1 taza  
 Piña 3/4 taza  
 Ciruela pasa deshuesada 7 piezas  
 Pasitas 10 piezas  
 Manzana 1 pieza  
 Cereza 20 piezas  
 Mango 1/2 pieza

Guayaba 3 piezas  
 Mamey 1/3 pieza

Zarzamora 1 taza  
 Frambuesa 1 taza

### Cereales sin grasa

Carrote al horno 1/3 taza  
 Pan thin integral 1 pieza  
 Galleta salma 1 paquete  
 Elote amarillo desgranado 1/2 taza  
 Harina integral 2.5 cucharadas  
 Pan integral 1 pieza  
 Baguette integral chico 1/2 pieza  
 Harina de trigo 2 1/2 cucharadas  
 Harina gluten free 2.5 cucharadas  
 Granola 3 cucharadas  
 Crotones 1/2 taza  
 Quinoa cocida 1/3 taza  
 Amaranto natural 1/4 taza  
 Galletas gluten free tipo maría 5 piezas  
 Granola 3 cucharadas  
 Galleta de animalito 6 piezas  
 Arroz integral cocido 1/3 taza  
 Atole en polvo 2 cucharaditas  
 Papa cambay 5 piezas  
 Elote 1/2 taza  
 Bolillo/birote sin migajón 1/3 pieza  
 Maíz pozolero 1/3 taza  
 Camote 1/3 taza

Pasta de quinoa 1/3 taza  
 Arroz cocido 1/4 taza  
 Pan blanco 1 pieza  
 Fideo cocido 1/2 taza  
 Pasta integral cocida 1/3 taza  
 Pasta cocida 1/3 taza  
 Cereal infantil fortificado 15 gramos  
 Avena en hojuela cruda 1/3 taza  
 Pan arabe integral 1/3 pieza  
 Galletas marías 5 piezas  
 Harina de maíz 2 1/2 cucharadas  
 Arroz salvaje cocido 1/3 taza  
 Palomitas naturales 2.5 taza  
 Papa cocida 1/2 pieza  
 Tortitas de amoz inflado integral 2 piezas  
 Arepa 1/2 pieza  
 Galletas habaneras 4 piezas  
 Tortilla de maíz 1 pieza  
 Pan integral tostado 1 pieza  
 Tortilla de nopal 3 piezas  
 Galletas saladas 4 piezas  
 Couscous cocido 1/3 taza  
 Tostadas homeadas 2 piezas

### Cereales con grasa

Cuernitos 1/2 pieza mediana  
 Barra de granola 3/4 pieza  
 Tortilla de harina integral 1 pieza  
 Muffin integral 1/3 pieza  
 Galleta de avena 1 pieza  
 Bisquit 1/2 pieza  
 Galleta oreo 2 piezas

Galletas con chispas de chocolate 3 piezas  
 Barra multigrano linaza 20 gramos  
 Waffle integral 1 pieza pequeña  
 Nature valley 1/2 pieza  
 Croissant 1/2 pieza mediana

### Leguminosas

Haba cocida 1/2 taza  
 Frijol de soya cocido 1/2 taza  
 Frijoles refritos caseros 1/3 taza  
 Garbanzo cocido 1/2 taza  
 Soya texturizada 30 gramos

Miso 60 gramos  
 Lenteja cocida 1/2 taza  
 Frijol cocido 1/2 taza  
 Alubia cocida 1/2 taza

### Proteína moderada en grasa

Huevo entero 1 pieza  
 Queso parmesano 20 gramos

Sardina 3 piezas

### Proteína alta en grasa

Queso oaxaca 30 gramos  
 Queso ricotta 3 cucharadas  
 Bistec de ternera 35 gramos  
 Queso amarillo 2 rebanadas

Queso vegano 25 gramos  
 Queso manchego 25 gramos  
 Queso mozzarella 28 gramos  
 Ras moida 30 gramos

### Leche descremada

Leche deslactosada light 1 taza  
 Sustituto lácteo de almendra 1 taza  
 Yogurt natural fage 1 taza  
 Sustituto lácteo de arroz 1 taza  
 Yogurt lala light bebible 1 pieza

Sustituto lácteo de coco 1 taza  
 Yogurt natural chobani 1 taza  
 Sustituto lácteo de arroz 1 taza  
 Leche descremada 1 taza

### Grasas sin proteína

Aceite de oliva 1 cucharadita  
 Coco rallado 1.5 cucharadas  
 Aceituna negra 5 piezas  
 Aguacate 1/3 pieza  
 Vinagreta 1/2 cucharada  
 Aceite en spray 5 disparos de 1 seg  
 Tocino 1 rebanada delgadas  
 Queso crema 1 cucharada  
 Crema 1 cucharada  
 Aceite de uva 1 cucharadita

Aceite de aguacate 1 cucharadita  
 Queso philadelphia 1 cucharada  
 Aceite de ajonjolí 1 cucharadita  
 Gravy 1 cucharadita  
 Mantequilla de vaca 1.5 cucharadita  
 Guacamole 2 cucharadas  
 Aceite de coco 1 cucharadita  
 Aceituna verde 6 piezas  
 Mayonesa 1 cucharadita  
 Aceite de linaza 1 cucharadita

### Grasas con proteína

Nuez de la india sin sal 7 piezas  
 Semilla de linaza 1 cucharada  
 Harina de almendras 11 gramos  
 Tahini 1 cucharada  
 Semilla de chía 2 cucharadas  
 Crema de cacahuete natural 1 cucharada  
 Pistache 18 piezas  
 Avelana 9 piezas  
 Piñón 1 cucharada  
 Almendra fileteada 2 cucharadita  
 Hummus de garbanzo 1 cucharada  
 Semilla de girasol 4 cucharaditas

Cacahuete con cascara 6 piezas  
 Linaza moida 1 cucharada  
 Pepita de calabaza 1.5 cucharadas  
 Almendra 10 piezas  
 Semilla de calabaza 1.5 cucharada  
 Cacahuete 14 piezas  
 Crema de almendra natural 1 cucharada  
 Mix de frutos secos y semillas 1/4 taza  
 Nuez 7 mitades  
 Semilla de ajonjolí 4 cucharaditas

### Azúcar sin grasa

Miel de abeja 2 cucharaditas  
 Azúcar mascabado 2 cucharaditas  
 Azúcar de mesa 2 cucharaditas  
 Plencillo 10 gramos

Salsa kéitchup 2 cucharadas  
 Cajeta 1.5 cucharadas  
 Leche condensada 2 cucharaditas  
 Mermelada 2.5 cucharadas

## Tratamiento nutricional

Fecha	Tipo de dieta	Requerimiento diario (kcal)	Hábito a trabajar
08-07-23	Dieta hipocalórica-hip lipídica	2238	Realizar ejercicio mínimo 30 minutos diario

Mi paciente es una persona con obesidad tipo 1, decidí llevar un plan alimenticio hipocalórico e hipo lipídico, restándole 4kg, siendo este el primer peso meta, en la próxima consulta veremos el avance que él tuvo para poder adecuarlo al peso meta 2 y así hasta llegar a un peso que sea saludable para él.

Decidí mandarle una tabla de equivalencias ya que para él es más accesible adecuarlo a los alimentos que tienen en casa ya que la mayor parte del tiempo le preparan sus alimentos, yo le explico cómo funciona (en este caso el paciente es mi hermano y vivimos en la misma casa), en otro caso yo mandaría el menú semanal.

De igual manera le explico la importancia que tiene la preparación de alimentos de una forma más saludables, tratando de evitar frituras o empanizados, evitar las chucherías o sustituir en este caso las Sabritas por frutas o un snack saludable.

También realizar actividad física es de gran importancia ya que va de la mano con la alimentación que el estará llevando, de esta forma podrá bajar de peso mas fácil y un poco más rápido a ser una persona sedentaria.

Como apoyo utilice el SMAE para sacar el recordatorio de 24hrs y poder sacar el recuento de kcal diarias.

(ANA PÉREZ)



## Bibliografía

ANA PÉREZ, D. B. (s.f.). *SMAE 4 EDICIÓN*. Obtenido de SISTEMA MEXICANO DE ALIMENTOS EQUIVALENTES (4° ED, 2014)