

**Nombre del alumno:**

- Karine Abigail Vicente Villatoro

**Nombre del profesor:**

Lic. Maria de los Angeles Venegas  
Castro

**Nombre del trabajo:**

Planeación dietética

**Materia:**

PASIÓN POR EDUCAR

Trastornos de la conducta  
alimentaria

**Grado:**

9º

**Grupo: "A"**

## INTRODUCCION

Los somatotipos son las categorías en las que clasificamos los cuerpos según su forma. Existen diferentes tipos de somatotipos que dentro de la actividad física se deben de tomar en cuenta para el aumento de masa muscular en diferentes pacientes como por ejemplo el somatotipo ectomorfo o ectomorfo son personas delgadas y altas, que no tienen ni a acumular grasa ni a desarrollar músculo y son conocidos por su metabolismo muy rápido.

El paciente como tal es un joven delgado que maneja un tipo de distorsión corporal por el hecho de que su cuerpo es muy delgado y maneja su alimentación de una forma inadecuada ya que suele pensar que si come mucho subirá rápido de peso.

Los ejercicios y el trabajo que realiza continuamente en la semana son excesivos por lo que todos los días tiene un gasto de energía alto.

# Historial clínico

Nombre: Alex Lopez

Ocupación: Estudiante y técnico automotriz    Edad: 20    Sexo: Masculino

Domicilio: \*\*\*\*\*    Edo. Civil: soltero

Motivo de consulta: aumento de masa muscular y cambios alimenticios

Tel: \*\*\*\*\*    Religión: Católico

Padecimiento actual: ninguno

## ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES

Diabetes	Abuela materna	Adicciones	Nadie
Infartos cardiacos		Alergias	Polvo y al sol (tias maternas)
Infartos cerebrales	-----	Insuf. Renal	-----
Cáncer	-----	Obesidad	-----

## ANTECEDENTES PATOLOGICOS PERSONALES

Alergia: polvo,

Hospitalarios: inyecciones de vitamina A

## HABITOS ALIMENTICIOS

- **¿Cuántas comidas hace al día?** 3 **¿Quién prepara sus alimentos?**  
Mamá
- **¿Come entre comidas?** Si **¿Qué?** Frutas, tacos, mocos y pan
- **¿Ha modificado su alimentación durante los últimos 6 meses?** Si come mas y mas sano
- **Apetito:** alto    **Hora en que tiene más hambre:** 12-1 de la tarde
- **Alimentos preferidos:** manzana, sandia y mango , zanahoria, rábano, pepino nopal
- **Alimentos que no agrada o no acostumbras:**
- **Alimentos que causan malestar:** asado de puerco
- **¿su consumo varía según su estado de ánimo?** Ansiedad por no bajar de peso
- **¿agrega sal a la comida preparada?** De vez en cuando



## Presentación

Paciente masculino de 20 años de edad que acudo al consultorio de nutrición para aumentar masa muscular.

## Subjetivo

El paciente refiere que quiere aumentar masa muscular y no lo puede lograr con facilidad, el paciente trabaja de lunes a viernes y estudia los sábados. Sus horarios de trabajo son de 8 de la mañana a 6 de la tarde en un taller mecánico de su familia, y entrana en el gimnasio 2 horas de 8 a 10 de la noche sin un día de descanso.

El paciente refiere que coach le recomendó una proteína para licuados para aumentar masa muscular, la que por cierto esta usada de una manera inadecuada y solo tiene una forma de preparación del licuado.

## Objetivo

### ANTROPOMETRIA

PESO	59.4 kg
TALLA	1.60 mts
C.MU	13 cm
BRAZO RELAJADO	30
PLIEGUE TRICIPITAL	11-11-11.5
PLIEGUE BICIPITAL	10-10-10.5
PLIEGUE SUPREILICA	20-20-19
PLIEGUE SUBESCAPULAR	14-14-15

- IMC: 23. 20 kg/mt2 ----- Normopeso
- COMPLEXION OSEA: 6.30 ----- mediana
- DENSIDAD CORPORAL: 1.053109078
- GRASA CORPORAL: 20.03%
- PESO GRASO: 2.36 KG
- PESO MAGRO: 56.64 KG

# CLÍNICO

- Cabeza: normo cefálica
- Cabello: normal, hidratado
- Tórax: normal, simétrico
- Abdomen: plano
- Ojos: normal
- Escleróticas: blancas

# DIETÉTICO

## RECORDATORIO DE 24 HORAS

ALIMENTOS	ENERGIA	PROTEINA	LIPIDOS	HIDRATOS DE CAARBONO
Desayuno: quesadillas con asiento de puerco				
6 Tortillas	420	12	0	90
Asiento de puerco	200	14	16	0
15 Galletas maria	210	6	0	45
COLACION: LICUADO de proteina				
scoup con medidor		30		
1 Tz de leche	95	9	2	12
3 cd de avena	210	6	0	45
1 platano	120	0	0	30
3 cd de granola	210	6	0	45
COMIDA: huevo con atún				
6 Tortillas	420	12	0	90
3 huevos	225	21	15	0
1 lata de atun	120	21	3	0
Cena: Milanesa de pollo				
120 g de pollo	120	21	15	0
1 Tz de frijol	120	8	1	20
6 tortillas	420	12	0	90
15 galletas marias	210	6	0	45
TOTAL	3100 kcal	184 g	52g	512

## DISTRIBUCION DE MACROS

- GEB CON HARRIS: 1599 KCAL
- GET TOTAL: 2228 KCAL
- CALCULO DE AGUA:  $2200 \times 1 = 2.2$  Litros de agua

NUTRIENTE	PORCENTAJE	GRAMOS
Hidratos de carbono	55%	398g
Proteína	25%	150g
Lípidos	20%	90g

Grupo de alimentos	SUBGRUPOS	RACIONES	ENERGIA	PROTEINA	LIPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO
VERDURAS		4	100	8	0	16
FRUTAS		5	300	0	0	75
CEREALES Y TUBERCULOS	sin grasa	15	1050	30	0	225
	con grasa		0	0	0	0
LEGUMINOSAS			0	0	0	0
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	muy bajo	4	160	28	4	0
	bajo	4	220	28	12	0
	moderado	4	300	28	20	0
	alto		0	0	0	0
LECHE	descremada		0	0	0	0
	semidescremada	3	330	27	12	36
	entera		0	0	0	0
	con azucar		0	0	0	0
ACEITES Y GRASAS	sin proteina	9	405	0	45	0
	con proteina	0	0	0	0	0
AZUCARES	sin grasa	3	120	0	0	30
	con grasa	0	0	0	0	0
LIBRE DE ENERGIA		0	0	0	0	0
BEBIDAS ALCO		0	0	0	0	
			<b>3000</b>	<b>150</b>	<b>90</b>	<b>398</b>
			2985	149	93	382

## ANALISIS

Al paciente se le manejara una dieta hiperproteica para el aumento de masa muscular, dentro del recordatorio de 24 horas llego a 3100 kcal debido a el consumo de muchos cereales durante el día donde entran las tortillas, granola, galletas marías y avena. Es por eso que para este paciente se recomienda el consumo de algunos cereales integrales, proporcionar mas frutas y verduras para brindar energía durante el día y disminución de algunas grasas.

	DESAYUNO	COLACION	COMIDA	COLACION	CENA
LUNES	<b>HUEVOS CON EJOTE</b> ½ Taza de ejotes 3-2 pza. de huevos 1/3 taza de frijoles refritos tortillas 1 cdta de aceite CAFÉ 1 cdta de azúcar	<b>PROTEINA</b>	<b>PICADILLO</b> -100g de carne molida (magra) -½ tza de chayote (picada) -½ tza de zanahoria (picada) tortillas 1 cdta de aceite 1/3 pza de aguacate AGUA DE FRUTA 1 cdta de azúcar	<b>MANZANA CON YOGUTH</b> 1 tza de manzana 1 pza de yogurt Oikos (sabor de tu preferencia)	<b>HUEVO CON ESPINACA</b> 3-2 pza de huevo ½ tza de espinaca 1cdt de aceite 1cdta de mayonesa CAFÉ 1cdta de azúcar
MARTES	<b>SANWICH</b> 2 pza de pan bimbo Lechuga Tomate Cebolla 1 cdta de mayonesa 1 rebana de jamón CAFE 1cdt de azúcar	<b>PROTEINA</b>	<b>ARROZ YAKIMESHI</b> 100 g de pollo a la plancha ½ tza de brócoli 1/4 tza de zanahoria ½ tza de arroz cocido tortillas o salmas 2 cdta de aceite AGUA DE FRUTA 1 cdta de azúcar	1 Guineo	<b>SPAGUETTI</b> 1 tza de espagueti ½ taza de brócoli 1 cdta de aceite 1 cdta de margarina  Para combinar la verdura y espagueti puede utilizar 1 cdta de margarina
MIERCOLES	<b>HUEVITOS CON SALCHICHA</b> 3 pza de huevo 2 salchicha 1/3 de taza de Frijol molido tortillas o salmas 1 cdta de aceite CAFÉ 1 cdta de azúcar	<b>PROTEINA</b>	<b>BISTEC CON NOPAL</b> 1 tza de nopal ¼ tza de cebolla 80 g de bistec tortillas o salmas 2 cdta de aceite	1 Manzana picada 1 cdta de miel	<b>HUEVO A LA MEXICANA</b> 3-2 pza de huevo ½ pza de tomate ¼ taza de cebolla ½ pza de chile jalapeño 1/3 pza de aguacate 1 cdta de aceite tortilla o tostada
JUEVES	<b>CEREAL</b> 1 tza de hojuelas de maíz 1 tza de leche Lala deslactosada 1 guineo ½ cdta de miel	<b>PROTEINA</b>	<b>COSTILLITAS</b> 100 g de costillitas ½ de pico de gallo ½ taza de pepino rebanado ¼ taza de zanahoria rayada tortillas o salmas 2 cdta de aceite	Cacahuates al gusto	<b>PAN TOSTADO</b> 4 pza de pan tostado ½ aguacate ½ taza de pico de gallo 1 salchicha de pavo picada

## RECOMENDACIONES

- No saltarse las comidas.
- Consumir más proteínas.
- Consumir grasas buenas como el aceite de oliva, coco y aguacate
- Beber bastante agua.
- Consumir por lo menos 2 frutas por día.
- Evitar azúcares y alimentos procesados
- Incluye diferentes tipos de frutas en los licuados proteicos
- Tomar por lo menos un día de descanso físico



## CONCLUSION

El paciente maneja una dieta alta en hidratos de carbono y baja en proteínas.

El licuado de proteína únicamente le ha estado sirviendo para brindar “energía” en su trabajo y así ya no rindiendo a la hora de entrenar.

Los ejercicios que un paciente debería de realizar para el aumento de masa muscular son de fuerza y resistencia como por ejemplo el levantamiento de pesas.

### Bibliografía

MCS Ana Bertha, D. B. (2000). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes*. Ciudad de Mexico : Impresos Trece .