



Nombre de alumno: Brenda Margarita Hernández Díaz

Nombre del profesor: María de los Ángeles Venegas

Nombre del trabajo: Caso clínico

Materia: Trastornos de la cultura alimentaria

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: Noveno cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 29 de Enero de 2020.

CASO CLINICO

Paciente masculino de 27 años de edad, casado y de ocupación empleado en ferretería (trabajo de oficina), acude a consulta nutricional para recomposición corporal. Refiere no tener alguna enfermedad diagnosticada, sin embargo, hace dos años presentó colecistitis se trató en su momento y hasta el día de hoy no presenta sintomatología aparente. En los últimos meses refiere que ha presentado estreñimiento y cefalea frecuente, además de cansancio y mucho sueño. No cuenta con estudios de laboratorio

Describe que trabaja de 7 am a 2:30 pm y de 4 pm a 6 pm en trabajo de oficina. No realiza ejercicio físico desde hace más de un año, anteriormente salía a correr, practicaba ciclismo y gimnasio. Refiere consumir alcohol de manera social y fuma de 1 a 2 veces a la semana.

Recordatorio de 24 horas:

- Desayuno 7-8 am: 2 rebanada de pizza + aderezo y salsa cátsup y un vaso de agua.
 - Colación 12:00 pm: 1 bolsita de 150 gr aprox. De cacahuates japoneses.
 - Comida 3:00 pm: 6 chalupas y 1 vaso de agua de piña natural.
 - Colación 5:00 pm: 1 paleta de caramelo.
 - Cena: caldo de espinazo (1 pieza), 1 pieza de papa, ¼ pieza de chayote, 1 pedazo de chaya + 3 piezas de tortillas y café con 2 cdas de azúcar
-
- Al interrogatorio dietético refiere que no le gustan los nopales, champiñones y lentejas.
 - Prefiere las comidas secas.
 - Consume con mayor frecuencia embutidos y comidas condimentadas.
 - A la semana consume de 3 a 4 veces cenas compradas y las acompaña de refrescos.

DESAYUNO	Kcal Totales	PT	LP	CH
2 Rebanas de pizza	820	19	60	90
Aderezo	86	1,7	15.0	10.4
Catpsu	19	0,20	0,20	4,10
COLACION				
150 gr de cacahuates japonese	760	30	40	70
COMIDA				
6 tostadas	219	6	3.9	48
Aceite	220		25	
Frijol refrito	187	8	8	20
Zanahoria	23	0.5	0.1	4.1
Lechuga	23	1.7	0.4	4.5
Betabel	18	0.8	0.1	4.1
Pollo	136	28	2	
Queso	94	5.4	7,5	1.4
COLACION				
Paleta de caramelo	24			5.4
CENA				
1 Pza de espinazo de cerdo	200			
1 papa	118	2.6	0.2	27.4
¼ de chayote	5	0.1	0.1	1.3
3 tortillas	192	4.2	1.5	40.8
2 cucharadas de azúcar	33			8.4
	T kcal = 3,177	108.2 gr	163.8 gr	339.9 gr

$$\text{IMC} = (77.950)/(1.66)^2 = 28.2$$

IMC	Categoría
Bajo peso	< 18,5
Peso normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	25,0 – 29,9
Obesidad grado I	30,0 – 34,5
Obesidad grado II	35,0 – 39,9
Obesidad grado III	> 40,0

El uso de indicadores como el porcentaje de grasa corporal es de 19.8, lo cual nos indica estar en un rango elevado de lo normal. Y en un rango bajo de masa muscular

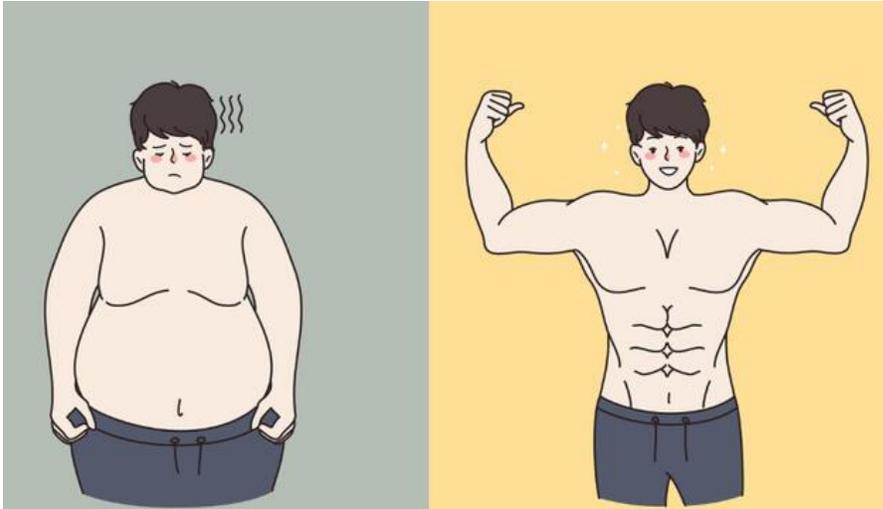
- El PX se encuentra en Sobrepeso, esto se debe al tener un mayor porcentaje de acumulo de grasa en el cuerpo, debido a que es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Por lo que nos sugiere a un mayor riesgo de contraer a largo plazo como enfermedades cardiovasculares.

- Por el contrario, se considera que está en una fase dinámica de aumento de peso, cuando se está incrementando el peso corporal de un balance energético positivo, es decir, la ingesta calórica es superior al gasto energético.

La recomposición corporal sería lograr hacer las dos cosas al mismo tiempo, ganar masa muscular a la vez que perder grasa

Por lo tanto hay que garantizar una óptima ingesta de proteínas, de entre 1,5-2g de proteína por kg de peso.

Descanso: el descanso es fundamental siempre! Los trastornos del sueño hacen que aumenten los niveles de cortisol y disminuye la testosterona, un escenario malo para la recomposición corporal. Por lo tanto las 8 horas de sueño son fundamentales!



Mifflin St. Jeor

Hombre: $[9,99 \times \text{peso (kg)}] + [6,25 \times \text{talla (cm)}] - [4,92 \times \text{edad (años)}] + 5$
 Mujer: $[9,99 \times \text{peso (kg)}] + [6,25 \times \text{talla (cm)}] - [4,92 \times \text{edad (años)}] - 161$

$$\text{GEB} = (9.99 \times 77.950 \text{ kg}) + (6.25 \times 166 \text{ cm}) - (4.92 \times 27) + 5$$

$$778.7205 + 1037.5 - 132.84 + 5$$

$$1,816.2205 - 132.84 + 5$$

$$=1688 \text{ Kcal}$$

$$\text{ETA} = .10 = 169$$

$$\text{AF} = .10 = 169$$

$$\text{Kcal totales} = 2026$$

PLAN DE ALIMENTACIÓN

MENÚ 1

DESAYUNO: Sándwich

2 rebanadas 2 rebanadas Mozzarella reducido en grasa

Jitomate y lechuga

60 gr de pollo desmenuzado

COLACIÓN: 1 tza de sandía + 10 pza de almendras

COMIDA: Tacos de res

3 tortillas

150 gr de carne de res

80 gr de queso panela

Pico de gallo: 1 jitomate, cilantro y cebolla al gusto

COLACIÓN: 1 mango

CENA Wrap

1 tortilla de pan pita

30 gr de pollo

2 rebanada de jamón de pavo

1/3 de aguacate has

MENÚ 2

DESAYUNO: Tacos a la mexicana

3 tortillas de maíz

2 huevos + 1 jitomate y cebolla al gusto

Chile serrano y cilantro (opcional)

COLACIÓN: 2 mandarinas

COMIDA: Brochetas de res

120 gr de carnes de res

2 jitomates

1 rebanada de piña y cebolla al gusto

COLACIÓN: ½ tza de yogurt + 1 pza de manzana

CENA: Pan Francés

2 rebanadas de pan integral

1 huevo + un chorrito de leche vegetal+ canela

1 tza de frutos rojos

½ tza de yogurt griego

2 cucharaditas de miel de abeja

MENÚ 3

DESAYUNO: Hot cakes

2/3 de taza de avena en hojuelas 4 Claras de huevo 1/2 Plátano 2 Cucharaditas de cocoa en Polvo 1 taza de Frutos rojos. 2 cucharaditas de Miel de abeja 30 gr de queso cottage 30 gr de chocolate Sin azúcar.

Preparar la mezcla, licuar la avena, los claros, el plátano, 2 coitos de Cocoa. En un sartén con muy poco aceite agregar la mezcla y así posteriormente con cada uno de ellos hasta terminar. Acompañar con el queso Cottage, los Frutos Rojos, miel y chocolate.

Colación

1 pza de Mango + 3 Pzas de Nuez

Comida

120 de Filete de Pescado 2/4 tza de arroz cocido 1/3 de aguacate hass 8 pzas de zanahoria baby 1 Pza de calabacita 1/2 taza de frijoles En un sartén con muy poco aceite cocina la proteína a elección, salpimentar al gusto. Agregar la calabacita en Juliana y dejar cocinar casi por completo. Acompañar con el arroz, zanahorias y el frijol.

Colación

12 gr de coco deshidratado + 1 taza de fresa + 1/2 Pza de yogurt estilo griego * 11 pzas de pasitas con chocolate

Cena Tostadas de atún

2 tostadas de maíz 90 gr de queso Oaxaca Lala ligh + pico de gallo (Tomate, (cebolla y Cilantro) Agresor limón y sal al gusto

- **Frutos secos.** Las **almendras** y las **nueces** son alimentos ricos en melatonina, por lo que pueden favorecer un buen descanso nocturno.
- **Leche.** Los productos lácteos pueden ayudarte a dormir por su alto contenido en triptófano. Además, tomar un vaso de leche caliente antes de acostarse es un hábito relajante que facilita el descanso.
- **Aves.** La carne de **pavo** y la de **pollo** también son fuentes excelentes de ricas en triptófano.
- **Frutas.** Los **plátanos** pueden ayudarte a dormir porque son ricos en triptófano, melatonina y magnesio. Otra fruta recomendable es el **kiwi**, por su contenido en serotonina. De hecho, hay un estudio en el que se observó que tomar dos kiwis diarios una hora antes de ir a dormir durante un mes mejoraba la conciliación y la duración del sueño.
- **Cereales.** Los cereales pueden facilitarte el sueño. Por una parte, son una fuente excelente de hidratos de carbono, que ayudan a aumentar la cantidad de triptófano disponible para convertirse en serotonina (triptófano obtenido a partir de otros alimentos). Y, por otra parte, algunos cereales como la avena, el arroz y el maíz son fuentes naturales de melatonina. Sin embargo, es preferible que consumas cereales integrales, ya que contienen más fibra y vitaminas que las formas refinadas.
- **Pescado azul.** El **atún** y el **salmón** tienen un alto contenido de ácidos grasos omega 3 y vitamina D. La combinación de ambos nutrientes puede ayudarte a dormir mejor, ya que parecen tener un papel importante en la regulación de la concentración de serotonina.

Recomendaciones:

- Evitar el café y el té
- Bebidas energizantes y algunos refrescos también son ricos en cafeína
- Chocolate, La teobromina presente en el chocolate también puede afectar al sueño, que estimula el sistema nervioso
- Evitar los alimentos excesivamente salados
- Evitar alimentos fritos.
- Consumir de 1.5 lt mínimo de agua diario-
- Realizar actividad física al menos 30 min. Al día
- Descansar al menos 7 hrs.

En conclusión, el paciente asistió a consulta para una recomposición corporal, como ya antes mencionado y en los últimos meses refiere que ha presentado estreñimiento y cefalea frecuente, además de cansancio y mucho sueño. Entonces principalmente evite alimentos que nos podrían afectar ya sea en las sintomatología presentes o alimentos que nos podría ayudar a lograr el objetivo, en el plan que se le elaboro. Ya que el proceso que tiene el objetivo es perder grasa corporal y ganar masa muscular al mismo tiempo y conseguirlo es necesario seguir un plan de alimentación adecuada, por ello se elaboró un cuadro dieto sintético, con la distribución de macros nutrientes, y realizar actividad física y descansar lo suficiente. Ya que Cuando se comienza el proceso de recomposición corporal en un cuerpo con alto porcentaje en grasa y masa muscular poco entrenada, los resultados suelen ser excelentes. Por otro lado es importante que consuma **proteínas de calidad**, esenciales para crear nuevas fibras musculares, ya que el cuerpo necesita aminoácidos. Alimentos de origen animal como carnes magras, huevos, almendras o yogur griego, son perfectos para esto y por ello se agregó en el plan alimenticio. Y las frutas y verduras no pueden faltar porque son una fuente principal de antioxidantes, minerales y vitaminas; así como de hidratos que favorecen la liberación de insulina, la hormona encargada de favorecer la construcción de nuevas estructuras y que son usadas en este caso para ganar masa muscular, las grasas son necesarias, así que incluimos alimentos ricos en ácido graso omega-3, como el pescado, las nueces etc.

- Se le brindo una dieta equilibrada totalmente personalizada a las necesidades de su cuerpo.

Bibliografía

ABC. (s.f.). Recuperado el 7 de Julio de 2023, de ABC: <https://normodorm.es/alimentos-para-dormir-mejor/>

Catalana Occidente. (s.f.). Recuperado el 7 de Julio de 2023, de <https://www.seguroscatalanaoccidente.com/canal/salud/post/recomposicion-corporal-masa-muscular#:~:text=para%20lograr%20resultados.-,Qu%C3%A9%20es%20la%20recomposici%C3%B3n%20corporal,f%C3%ADsica>

Univa. (s.f.). Recuperado el 7 de Julio de 2023, de Univa: <https://www.univa.mx/zamora/recomposicion-corporal/>