## Introducción

A continuación, presentare un caso real de una paciente joven de sexo femenino, donde se verá el expediente clínico para saber el estilo de vida que ella lleva.

Los datos tomados son los que se consideraron los más importantes para poder realizar un análisis y así poder proporcionar una dieta en base a sus necesidades. Es importante conocer el estilo de vida para entender a la paciente y saber cuál es el problema que cursa y tener un conocimiento más amplio de lo que busca.

Algunos de ellos son: peso, talla, circunferencia de cintura, de cadera, de muñeca. Lo que nos permitirá sacar un diagnóstico y a la vez el porcentaje de grasa y masa muscular que tiene la paciente. Con esos datos también podemos sacar las calorías necesarias para así poder adaptar una dieta.

# Historial clínico

Fecha: 07 julio 2023

Nombre: Nadia Berenice Zacarías Bartolón

Ocupación: Estudiante Edad: 18 Sexo: F

Domicilio: Barrio Guadaluoen Edo. Civil: Soltera

Motivo de consulta: bajar de peso Tel: 9632518528

Religión: Adventista

Padecimiento actual: ninguno

## ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES

| | | | |
|---|---|---|---|
| Diabetes | No | Adicciones | No |
| Infartos cardiacos | No | Alergias | Si |
| Infartos cerebrales | No | Insuf. Renal | No |
| Cáncer | No | Obesidad | No |

## ANTECEDENTES PATOLOGICOS PERSONALES

Alergia : si al polvo, frio, sol

Qx:no

Hospitalarios:

| | |
|---|---|
| Tabaco | No |
| Alcohol | Si |
| Drogas | No |
| Diabetes | No |
| Hipertensión | No |

## EXPLORACION FISICA

Cabeza: _____

Cabello: _____

Tórax: _____

Abdomen: _____

Ojos: _____Escleróticas: _____

## HABITOS ALIMENTICIOS

¿Cuántas comidas hace al día? 3 ¿Quién prepara sus alimentos? Ella

¿Come entre comidas? A veces ¿Qué? Yogurt, gelatina, pan o galleta

¿Ha modificado su alimentación durante los últimos 6 meses? Si, ha tratado de comer mas sano y de mejor calidad·

---

Apetito: ~~mucha hambre~~ Hora en que tiene ~~más hambre: entre~~ desayuno u comida

Alimentos preferidos: mango, fresa, platanito, uvas, piña, espinaca, papa, cslabacita, chayote

Alimentos que no agrada o no acostumbras: no

Alimentos que causan malestar: repollo, frijoles, inflamación por colitis

¿su consumo varía según su estado de ánimo? Si come mas cuando esta triste, estreñimiento· 2 años, TCA, menos tratamiento,

¿agrega sal a la comida preparada? No

¿Realiza af? Salta cuerda, ejercicios en caqsa, 1 hora, 2 o 3 años, 3 o 4 días,

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aves | 3/7 | Res | 1/7 | Pescado | 0/7 | Cerdo | 0/7 |
| Huevo | 7/7 | Leche | 7/7 | Queso | 7/7 | Frijol | 2/7 |
| Lenteja | 1/7 | Tortilla | 7/7 | Papa | 3/7 | Pan | 3/7 |
| Galleta | 2/7 | Zanahoria | 4/7 | Chayote | 3/7 | Pepino | 7/7 |
| Jitomate | 4/7 | Brócoli | 2/7 | Ejote | 0/7 | Hojas verdes | 7/7 |
| Frutas | 3/7 | Azúcar | 3/7 | Mermelada | 2/7 | Miel | 3/7 |
| Refrescos | 0/7 | Jugos | 0/7 | Sabritas | 1/7 | Caramelos | 4/7 |
| Embutidos | 2/7 | Postres | 4/7 | Hervido | 7/7 | Al vapor | 7/7 |
| Asado | 7/7 | Frito | 0/7 | Horneado | 0/7 | Naturales | 7/7 |

| | RECORDATORIO DE 24 HORAS | LUGAR Y HORA |
|---|---|---|
| DESAYUNO | Sándwich, jamon 2 reb, queso panela, lechuga, tomate 3 rodajas, aguacate, mayonesa 1 cda | 8.30 |
| COLACION | Chocolate medio vaso y un pedazo de pan | 1 |
| COMIDA | Lentejas, chayote papa zanahoria | 3.30 |
| Colacion | Gelatina ligh | 6 |
| CENA | Sanwich mayonesa huevo, queso panlea lechuga, queso parmesano y sala valentoina aguacate. Licuado de fresa c0n platano 1 taza f | 9 |

| Fecha de nacimiento: | | |
|---|---|---|
| Mediciones básicas | | Promedio |
| 1 | Peso corporal (kg) | 53 |
| 2 | Talla (cm) | 1.48 |
| 3 | Talla sentado (cm) | |
| 4 | Envergadura (cm) | |
| Pliegues cutáneos (mm) | | |
| 5 | Subescapular | 23.33 |
| 6 | Tricipital | 17.33 |
| 7 | Bicipital | 15.33 |
| 8 | Supracrestal o cresta iliaca | |
| 9 | Supraespinal o supraíliaco | |
| 10 | Abdominal | |
| 11 | Muslo anterior | |
| 12 | Pierna medial | |
| Perímetros (cm) | | Promedio |
| 13 | Brazo relajado | |
| 14 | Brazo flexionado y contraído | |
| 15 | Pantorrilla | |
| 16 | Muslo medial | |
| 17 | Cintura | 71 |
| 18 | Cadera | 99 |

| IMC: | 24.1NP |
|---|---|
| % Masa grasa | |

## SIGNOS VITALES

| | |
|---|---|
| O2 | |
| Pulso | 66 |
| FR | 12 |
| T/A | 79/50 |
| FC | |
| Temp | 35·5 |

RECORDATORIO DE 24 HORAS

Energía= 1514.5 kcal

Proteínas=86.6 gr

Lípidos= 58.9 gr

Hc=213.1 gr

GEB= MIFFLIN

(10X53)+(6.25X148)-(5X18)-161=1172.75

ETA:10%=117.25

AF= 10%=117.25

GET=1407.3

| Distribución de macronutrientes | | |
|---|---|---|
| PT | 25% | 70.3gr/día |
| LP | 20% | 39gr/día |
| HC | 55% | 193.5.8gr/día |
| KCAL TOTAL | | 1704.3 |

| GRUPO DE ALIMENTOS | SUBGRUPOS | RACIONES | ENERGIA | PROTEINA | LIPIDOS | HIDRATOS DE CARBONO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| VERDURAS | | 3 | 75 | 6 | 0 | 12 |
| FRUTAS | | 2 | 120 | 0 | 0 | 30 |
| CEREALES Y TUBERCULOS | sin grasa | 7 | 490 | 14 | 0 | 105 |
| | con grasa | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| LEGUMINOSAS | | 1 | 120 | 8 | 1 | 20 |
| ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL | muy bajo | 2 | 80 | 14 | 2 | 0 |
| | bajo | 2 | 110 | 14 | 6 | 0 |
| | moderado | 1 | 75 | 7 | 5 | 0 |
| | alto | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| LECHE | descremada | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | semidescremada | 1 | 110 | 9 | 4 | 12 |
| | entera | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | con azucar | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| ACEITES Y GRASAS | sin proteina | 3 | 135 | 0 | 15 | 0 |
| | con proteina | 1 | 70 | 3 | 5 | 3 |
| AZUCARES | sin grasa | 1 | 40 | 0 | 0 | 10 |
| | con grasa | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| LIBRE DE ENERGIA | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| BEBIDAS ALCO | | | 0 | 0 | 0 | |
| SUBTOTAL | | | 1425 | 75 | 38 | 192 |
| TOTAL | | | 1407.3 | 70.3 | 39 | 193.5 |

Menú

- Día 1

Desayuno huevito a la mexicana

Huevo 1 pza

Pan integral 2 pzas

Aguacate has 2/3 de pieza

Queso panela 80 gr

Café o te

Colación

Mango picado 1 tza

Granola 1 cda

Comida lentejas

Lenteja 1 taza

Chayote picado $\frac{1}{2}$ taza

Zanahoria $\frac{1}{2}$ taza

Tortillas 2

Colación

Sandia picada 1 $\frac{1}{2}$ taza

Cena quesadillas

3 tortillas

2 rebanadas de queso mozarela

Leche 1 taza

Café

1 cda de azúcar

- Día 2

Desayuno sándwich de pavo

Pan integral 2 pzas

Jamón de pavo 2 rebanas

Lechuga $\frac{1}{2}$ taza

Mayonesa 1 cdita

Queso panela 40 gr

Colación licuado

Plátano $\frac{1}{2}$

Manzana $\frac{1}{2}$ pza

Granola 2 cucharadas

Comida arroz con pollo

Milanesa de pollo 60 gr

Arroz $\frac{1}{2}$ taza

Tomate $\frac{1}{2}$ pieza

Lechuga 1 taza

Aguacate 1/3

Lenteja $\frac{1}{2}$ taza

Colación

Manzana picada $\frac{1}{2}$

Platanito 1

Granola 1 cda

Nuez 3 pzas

Cena hot cakes de avena

1 huevo

Leche 1 taza

Avena $\frac{1}{2}$ taza

Coco rallado 1 $\frac{1}{2}$ cda

Fresa picada rebanada 1 taza

Miel 2 cdas

- Día 3

Desayuno homelet de huevo

Huevo 1 pza

Queso panela 40 gr

Zanahoria $\frac{1}{2}$ taza

Aguacate 1/3

Jamón 1 rebanada

Café o te

Azúcar 1 cda

Tortillas 2

Colación

1 taza de sandia

Chamoy al gusto

Comida ensalada de atun

Atun 2/3 de lata

Lechuga 1 tza

Tomate media 1 pza

Sal

Limón

Colación

Avena cocida 1 tza

Manzana verde (preferencia)

Vainilla

Almendra 3

Cena pan molletes

Pan integtral 2 rebanadas

Tomate 1 pza

Aguacate 1/3 pza

- Día 4

Desayuno huevito con espinaca

Huevo 1 pza

Espinaca 1 tza

Pan integral 2 pzas

Café o té o agua pura

Azúcar 1 cda

Colación

Papaya picada 1 tza

Granola 2 cucharadas

Comida espagueti con ensalada

Pasta 1 tza

Crema

Queso 80 gr

Frijol 1/tza

Lechuga 1 tza

Pepino $\frac{1}{2}$ taza

Colación

Manzana picada $\frac{1}{2}$ tza

Yoghurt oikos griego sabor de prefencia (3 almendras)

Cena molletes

Queso mozzarela cero grasa

Pan integral 2 pzas

Aguacate 1/3

Tomate 1 pza

Sal y Limón al gusto

Día 5

Desayuno pan francés con fruta

Pan integral 2 rebanas

Huevo 1 pza

Leche 1 taza

Vainilla

Fresas $\frac{1}{2}$ taza

Colación

Sandia picada 1 tza

Comida fajitas

Milanesa de pollo 60 gr

Chile morrón

Frijol 1/3 taza

Aceite

Sal

Tortillas 3

Zanahoria $\frac{1}{2}$ taza

Colación

Mango picado 1 tza con semilla de preferencia

Cena sincronizadas

2 tortillinas

Queso panela 80 gr

Aguacate 2/3

1 gelatina (a cualquier hora del dia)

Recomendaciones

- Evitar picantes
- Evitar refrescos y jugos azucarados
- Tomar suficiente agua de 1 a 2 litros al día
- Hacer ejercicio por lo menos una hora al día
- Evitar preparaciones con mucho aceite
- Si algún alimento causa dolor, inflamación o molestias informar

Conclusión

La paciente presento problemas de estreñimiento, colitis y menciono que sufrió de un TCA, que es la bulimia. En su diagnóstico salió en normopeso sin embargo, ella quiere bajar de peso por lo cual tome recordatorio de 24 hrs para saber las calorías que suele consumir y así poder adaptar las calorías que necesita.

Esta paciente tiene muy buenos hábitos ya que ha llevado otros tratamientos, sin embargo, suele consumir algunas golosinas por la ansiedad que le da. Es por eso que elabore un menú conforme a lo que ella refirió consumir.

Elabore un menú y se hizo recomendaciones que debe llevar y si llega a tener alguna molestia lo tiene que informar para poder cambiar o modificar el plan de alimentación. En el menú incluí papaya y fibra para ayudar a su metabolismo.