



**Mi Universidad**

## **Actividad 3**

*Nombre del Alumno: Laura Camila Ortega Alfonso*

*Materia: Trastornos de la cultura alimentaria*

*Nombre del profesor: Maria de los Angeles Venegas*

*Nombre de la Licenciatura: Nutrición*

*Cuatrimestre: 9no*

Introducción.

Paciente femenina de 21 años. Peso de 52kg y talla 1.60.

Estudiante de gastronomía, foránea, radica en Mérida. No realiza actividad física.

Acude a la consulta con el propósito de mejorar sus hábitos alimenticios.

No refiere ningún padecimiento crónico. Sin consumo de tabaco y de alcohol muy bajo.

Lleva una suplementación de hierro (ferretina).

Refiere tener anemia, se realizó análisis de sangre en el mes de mayo.

Su IMC es de 20.31: Normopeso y su porcentaje de grasa es del 31.23%.

Los alimentos que más consume son el pollo, Brócoli, tomate, coliflor, pepino, zanahoria, papa y jamón fud. Suele hacer dos comidas "fuertes" desayuno y comida, pero come entre comidas y normalmente es comida chatarra.

Ningún alimento le causa malestar.

La paciente dice que cuando está triste, suele tener atracones de comida.

La anemia es una enfermedad que aparece debido a una disminución de la hemoglobina en los glóbulos rojos. Esta afección, que puede ser causada por una pérdida de sangre, por la falta de producción de glóbulos rojos por la destrucción de los mismos.

Esta falta de hierro puede afectar a múltiples órganos del cuerpo y suele estar causada, en mayor medida, por la ausencia de dicho mineral en la dieta.

# Menú Semanal

Ana Paola Solís

|          | Lunes  | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes  | Sábado   | Domingo  |
|----------|--|--|---|---|--|--|--|
| Desayuno | Sandwich de jamón de pavo (2 reb) y pan integral, pepino, tomate, manzana verde y una cucharadita de mayonesa              | 2 Huevos con tomate. 2 tortillas. 1 taza de café con leche.  | Pan tostado integral con 1 huevo estrellado o revuelto, aguacate y tomate. 1 vaso de té helado o caliente   | Sandwich de jamón de pavo (2 reb) y pan integral, pepino, tomate, manzana verde y una cucharadita de mayonesa                                 | 2 Huevos con tomate. 2 tortillas. 1 taza de café con leche.  | Pan tostado integral con 1 huevo estrellado o revuelto, aguacate y tomate. 1 vaso de té helado o caliente        | Hot cakes de avena. Bowl de frutas   |
| Comida   | 1 Filete de pescado a la plancha, Verduritas al vapor, zanahoria, calabacita, brócoli y coliflor. Vasito de Agua con limón | Picadillo. 40gr de carne molida de cerdo, papa, zanahoria y chayote 1/4 de taza de arroz cocido Agua de jamaica. | Fajitas de res. 60gr de carne de res, papa cocida, salsa de tomate. 1/4 de taza de arroz 1 vaso de horchata | Boneles de pollo. 60gr de pechuga en cubitos, empanizador de maíz, 1/2 huevo. Hornear. Aderezo de su preferencia. Palitos de zanahoria y apio | 1 Filete de pescado a la plancha, Verduritas al vapor, zanahoria, calabacita, brócoli y coliflor. Vasito de Agua con limón | Picadillo. 40gr de carne molida de cerdo, papa, zanahoria y chayote 1/4 de taza de arroz cocido Agua de jamaica. | Pechugga de pollo a la plancha 60gr. Ensalda fresca con lechuga, arándanos, espinacas, apio, tomate, nueces y limón. |
| Colación | Fresas con yogurth sin azúcar  | Jugo verde. 1/2 taza de espinacas, 1/2 manzana verde, ramitas de berro, una varita de apio.                      | 1 taza de gelatina  | Jugo verde. 1/2 taza de espinacas, 1/2 manzana verde, ramitas de berro, una varita de apio.   | Fresas con yogurth sin azúcar  | Jugo verde. 1/2 taza de espinacas, 1/2 manzana verde, ramitas de berro, una varita de apio.                      | 1 taza de gelatina   |
| Cena     | 1 vaso de leche con 2 galletas de avena  | 1 pan tostado integral con mermelada. 1 vaso de leche  | 3 Quesadillas de tortilla de maíz, con queso panela, fresco o oaxaca ligh. 1 taza de café con leche         | 1 vaso de leche con 2 galletas de avena   | 1 pan tostado integral con mermelada. 1 vaso de leche  | 3 Quesadillas de tortilla de maíz, con queso panela, fresco o oaxaca ligh. 1 taza de café con leche              | 1 vaso de leche con 2 galletas de avena  |

## Conclusión.

En el caso de esta paciente lo más importante es erradicar la anemia y normalizar sus niveles de hierro. Ella no refiere ningún otro padecimiento además de ese. Quiere mejorar sus hábitos, tomando en cuenta que es foránea, en lo cual entra como factor importante el tiempo y el factor económico, se le enviará un plan de 15 días, menú de una semana para repetir solo una vez, con alimentos ricos en hierro y de fácil preparación para que no le mucho tiempo prepararlos. Como recomendación, realice algún tipo de actividad física, al menos 30 minutos al día ya que trae muchos beneficios, entre ellos, fortalece el sistema inmunitario, el ejercicio reduce las posibilidades de sufrir de depresión y disminuye los sentimientos de ansiedad, el ejercicio físico ayuda a las personas a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de algunas enfermedades, entre muchos otros beneficios.

El plan dietético realizado, en base a sus necesidades energéticas que son 1647 kcal, distribuidas en 103g de proteínas, 37g de lípidos y 226g de hidratos de carbono.

Le mando fresa como colación, ya que la fresa es la fruta que mayor aporte de hierro ofrece a nuestro organismo. Además de ser una gran fuente de vitaminas A, C, E, K, ácido fólico y magnesio.

Un jugo natural con contenido rico en hierro que es el jugo verde. Existe la creencia de que el jugo verde se toma en ayunas forzosamente. En mi opinión, no hay mucha diferencia en tomarlo a cualquier hora del día, siempre y cuando se tome recién hecho.

Las carnes rojas se caracterizan por almacenar hierro, además de contar con ácido fólico, proteínas, zinc y vitaminas.

Cintandola de nuevo dentro de 15 días, con análisis bioquímicos para llevar control de sus niveles.

## Trabajos citados

Perez Ana, P. B. (S.F.). *Sistema Mexicano de Equivalentes*. Ogali.  
Seguros, A. P. (2019). *segurosapeseg*. Obtenido de  
<https://www.apeseg.org.pe/nosotros/#representantes>  
Unidad Editorial Revistas, S. (2021). *Cuidate plus*. Obtenido de  
<https://cuidateplus.marca.com/quienes-somos.html>