



**Nombre del alumno: Felipe de Jesús López  
Avendaño**

**Nombre del profesor: Lic. María de los  
Ángeles Venegas Castro**

**Nombre del trabajo: Caso clinico**

**Materia: Trastornos de la conducta  
alimentaria**

**Grado: 9°**

**Grupo: A**

Fecha de consulta: 06/07/2023

Hora: 8:36 am

FN: 02/Sep/2002

Edad: 20 años

Sexo: Masculino.

Peso: 56.600 kg.

Talla: 1.66 M.

IMC: 20.58

C. cintura: 69.8 cm.

C. cadera: 85.5 cm.

I.C.C.: 0.81

c. muñeca: 15.2 cm

% Grasa c: 14%

% musculo: 43.7%

FC: 80 RPM.

TA: 126/70

FR: 18

## NOTA NUTRICIONAL

**PACIENTE: Walter Arturo Alegría Hernández.**

Acude paciente en la etapa de adulto joven con una edad de 20 años, a las instalaciones de nutrición en la universidad del sureste, a evaluación y orientación nutricional, referido por su medico.

### NO PRESENTA ESTUDIOS BIOQUIMICOS

El paciente refiere que es estudiante en la modalidad escolarizada, refiere que no realiza ningún tipo de actividad física, refiere que hace 4 meses le diagnosticaron síndrome de colon irritable, refiere que no padece de alguna alergia o alguna intolerancia alimentaria,

Refiere que padece de cansancio, por otro lado, menciona, que cuando no desayuna padece de ardor estomacal cuando, padece de hormigueos en sus brazos, refiere que toma alrededor de 1 L. de agua al día.

## R24H

Refiere que se levantó a las 5 am.

Refiere que al levantarse tomo un vaso de agua (700 ml aprox.).

Desayuno (10:30 am): Refiere que desayuno una torta de pastor, queso, lechuga, frijol, tomate, aguacate y 2 piezas de pan, acompañado de un vaso de agua (200 ml aprox.).

Colación (1 pm): 1 sabrita con salsa.

Comida (4:30 pm): 4 piezas de pierna de pollo preparado en casa, Brócoli (2 piezas), refiere que no bebió nada en su comida (salsa de tomate)

Merienda 7:30 pm: 1 pieza de guineo.

Cena 8:00 pm: 1 hamburguesa Carne de res, mayonesa, aguacate, cátsup, refiere que no bebió nada.

Refiere que se durmió a las 11 pm.

IDX: el paciente presenta un estado nutricional de acuerdo a las tablas del IMC en su peso normal, presenta síntomas de gastritis y fue diagnosticado con síndrome de colon irritable

- Fijar horarios de alimentación:
- Evitar café, té, tomate, frijol, lenteja, brócoli, sabrita, tomate.
- Carnes rojas: res puerco, embutidos
- Preparados de alimentos NO RECOMENDADOS: Fritos, capeados, empanizados, frituras, lácteos enteros.
- Evitar alimentos crucíferos: repollo, lechuga, rábano, ajo, brócoli, coliflor, col morada,
- Evitar frutas ácidas: manzana verde, uvas verdes, arándanos, fresas, frambuesas
- Condimentos: como la paprika, etc.
- Picantes o irritantes, salsas, chiles.

**PERMITIDO:**

- Carnes magras: pollo, pescado, pavo, res magra, lomo de cerdo.
- Leguminosas: Soja, garbanzos,
- Frutas: durazno, plátano, manzana roja, mango
- Agua: 2100 ml
- Hortalizas: espinaca, perejil,
- Verduras: chayote, ejote, calabza.
- Preparados: al vapor, asados, hervido, a la plancha.

Menú 1	Menú 2	Menú 3	Menú 4	Menú 5	Menú 6
<b>Quesadillas de espinaca</b> 2 pza de tortilla 30 g de queso panela ½ tza de espinacas  <b>Licudo de manzana</b> 1 tza de leche almendras 1 tza de manzana 1 oda de granola	<b>Nopal y queso asado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30 g queso panela</li> <li>• 1 pza de nopal</li> <li>• 2 pza de tortilla</li> </ul> <b>Avena con leche/fruta</b> ¾ tza de avena ½ tza de leche almendras ½ pza de plátano 1 oda de granola	<b>Huevo con ejotes</b> 1 pza de huevo 1 tza de ejotes 2 pza de tortilla  <b>Fruta picada/yogurt</b> 1 tza de melón 1 tza de papaya 1 tza yogurt griego 1 oda de granola	<b>Sándwich de jamón de pavo</b> 2 pza de pan 15 g queso panela 1 rebanada jamón (Lechuga, pepino, zanahoria, aguacate)  <b>Té de agua de arroz</b> 5 galletas marías	<b>Hotcakes de avena/betabel</b> ½ tza de avena ½ tza de betabel 1 pza de huevo ½ tza de leche de almendras 1 oda de mantequilla  1 tza de pera cocida con canela  <b>1 tza de té limón</b>	<b>Calabazas mexicanas</b> 1 tza de calabaza Jitomate, cilantro, sal, cebollita cambray 2 pza de tortilla  <b>Licudo plátano/nuez</b> 1 tza de leche 1 pza de plátano 1 oda de nuez
<b>Fruta/yogurt griego</b> 1 tza de melón 1 tza yogurt griego 1 oda de granola	<b>Bowl de fruta verde</b> 9 pza uvas verdes, ½ tza de melón verde 1 tza de yogurt griego 1 oda de granola	<b>Zanahoria/jícama</b> 1 tza de zanahoria 1 tza de pepino 1 tza de jícama	<b>Gelatina con fruta y yogurt</b> 1 tza cerezas 1 tza de gelatina 1 tza de yogurt griego 1 oda de granola	<b>Pudín de chia con durazno</b> 1 tza leche de almendras 5 odas de chia 2 mitades de durazno en almíbar 1 oda de granola	<b>Pepino/zanahoria</b> 1 tza de pepino 1 tza de zanahoria 1 pza de kiwi
<b>Sopa fría</b> ½ tza de pasta 1 oda de crema ¼ tza de piña ½ rebanada de jamón <b>Rollitos de pechuga con espinaca y panela</b> 1 pechuga (100 g) ½ tza de espinaca 30 g queso panela  2 pza de tortilla Aguacate al gusto	<b>Sopa de verduras</b> 1 ½ tza de sopa  <b>Albóndigas/queso panela</b> 100 g de carne molida res 20 g de queso panela  <b>Salsa de jitomate</b> Jitomate, cilantro, sal  2 pza de tortilla Aguacate al gusto	<b>Arroz verde/elote</b> 1 tza de arroz/elote Verde (tomate, espinaca, cebolla, sal, cilantro)  <b>Alambre de pollo</b> 120 g de pechuga ¼ tza pimiento rojo/verde ¼ tza pimientos amarillo 15 g de queso panela  2 pza de tortilla Aguacate al gusto	<b>Sopa aguada/verdura</b> 1 tza de sopa ½ tza de zanahoria ½ tza de calabaza  <b>Chile relleno sin capear</b> 30 g de queso panela <b>Salsa de jitomate</b> Jitomate, cilantro, sal  2 pza de tortilla Aguacate al gusto	<b>Sopa de tortilla</b> 1 tza de tortilla 15 g de queso panela Aguacate (jitomate, cilantro, sal, cebolla)  <b>Pescado empapelado</b> 1 pza de filete/trucha/tlapia 1 tza champiñones, cilantro calabaza, zanahoria, ejotes)  2 pza de tortilla Aguacate al gusto	<b>Caldo de pollo</b> 1 taza de zanahoria ½ taza de calabaza ½ taza de brócoli ½ pza de papa 1 pza de pollo (pierna, pechuga, sin piel)  ½ tza de arroz  2 pza de tortillas Aguacate al gusto
<b>Galletas de arroz</b> 2 pza de galletas de arroz 1 oda crema cacahuete 1 pza de plátano	<b>Nieve de mango</b> ½ pza plátano congelado 1 tza de mango 1 oda de granola	<b>Pera cocida</b> 1 pza de pera	<b>Verdura rallada</b> 1 tza zanahoria rallada 1 tza de pepino 1 tza de jícama 10 cacahuates	<b>Fruta con yogurt</b> 1 tza de melón 1 tza de yogurt 1 oda de granola	<b>Tortugas de chocolate 70%</b> 1 oda chocolate derretido 3 pza nuez
<b>Tost aguacate</b> 2 pza de pan tostado ½ pza de aguacate ¼ tza de pollo ½ tza de champiñones	<b>Omelet de ejotes/panela</b> 1 pza de huevo 30 g queso panela 1 tza de ejotes ¼ de tza jitomate picado  2 pza de tortilla Aguacate al gusto	<b>Hot cakes de limón</b> ½ tza de avena ¼ tza de limón 1 pza de huevo ½ tza de leche almendras 1 oda de mantequilla  1 tza de manzana cocida con canela	<b>Huevo con nopal</b> 1 pza de huevo 1 tza de nopales 2 pza quesadillas panela  <b>Licudo plátano/cacao</b> 1 tza de leche almendras 1 oda de granola 1 pza de plátano 1 cubito chocolate 70%	<b>Miguilas con pimiento</b> 1 pza de huevo 2 pza de tortillas ½ tza de pimientos ½ pza de jitomate  Aguacate al gusto	<b>Galletas de arroz</b> 2 pza de galletas de arroz 1 oda crema cacahuete  <b>Licudo de fresa</b> 1 tza de leche almendras 1 oda de granola 8 fresas

1855.73			
	%	Kcal	g
Hidratos de carbono	50	927.8665	231.96663
Lípidos	30	556.7199	61.857767
Proteínas	20	371.1466	92.78665

Proteínas			
g/Kg	g	Kcal	%
1.7	96.22	384.88	20.740053

+

Grupo en el sistema de equivalentes	Subgrupos	Aporte nutrimental promedio								
		Energía			Proteína (g)		Lípidos (g)		Hidratos de Carbono (g)	
Verduras		3	25	75	2	6	0	0	4	12
Frutas		4	60	240	0	0	0	0	15	60
Cereales y tubérculos	Sin grasa	8	70	560	2	16	0	0	15	120
	Con grasa		115	0	2	0	5	0	15	0
Leguminosas		1	120	120	8	8	1	1	20	20
Alimentos de Origen animal	Muy bajo aporte de grasa	4	40	160	7	28	1	4	0	0
	Bajo aporte de grasa	2	55	110	7	14	3	6	0	0
	Moderado aporte de grasa		75	0	7	0	5	0	0	0
	Alto aporte de grasa		100	0	7	0	8	0	0	0
Leche	Descremada		95	0	9	0	2	0	12	0
	Semidescremada		110	0	9	0	4	0	12	0
	Entera	1	150	150	9	9	8	8	12	12
	Con azúcar		200	0	8	0	5	0	30	0
Aceites y Grasas	Sin proteína	5.5	45	247.5	0	0	5	27.5	0	0
	Con proteína	3	70	210	3	9	5	15	3	9
Azúcares	Sin grasa		40	0	0	0	0	0	10	0
	Con grasa		85	0	0	0	5	0	10	0
Alimentos libres de energía			0	0	0	0	0	0	0	0
Bebidas alcohólicas			140	0	0	0	0	0	20	0
Total				1872.5		90		61.5		233
% de adecuación				100.9	%	96.997	%	99.422	%	100.45

Como conclusión final, podemos decir que hoy en día las enfermedades gastrointestinales, son muy común debido a la alimentación que existe actualmente, ya sea como la comida frita, los empanizados, los colorantes, alimentos ácidos, bebidas carbonatadas, entre otros, los cuales han ido provocando diversos problemas colaterales, asimismo descendiendo a la gastritis, síndrome de colon irritable, así como lo presento en este caso clínico, es por ello, que por medio de este trabajo, presento una propuesta de menú y recomendaciones para este tipo de pacientes, ya que son enfermedades que persisten en la sociedad actual.