

**Nombre de alumno: Roxana Belen  
López López**

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

**Nombre del trabajo: Plan dietético**

PASIÓN POR EDUCAR

**Materia: Trastornos de la cultura  
alimentaria**

**Grado: Noveno cuatrimestre**

**Grupo: "A"**

La importancia de consumir los alimentos correctos en las medidas correctas es de suma importancia, por ello es importante acudir a consultas con un profesional de nutrición para que el, de acuerdo con nuestros objetivos pueda elaborar un plan nutricional adecuado a nuestro, peso, talla y diferentes factores.

La alimentación correcta es la base de una buena salud junto con el consumo de agua simple potable y la práctica diaria de actividad física, es la mejor manera de prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y otras enfermedades, como la diabetes y presión alta, entre otras.

Una alimentación saludable y acorde a nosotros nos ayudara a mantener nuestro sistema inmunológico pues nos sentiremos y veremos muy bien, al mismo tiempo podremos obtener más energía para seguir realizando nuestras actividades durante todo el día a esto podemos sumarle que nuestro cuerpo puede ser resistente a las enfermedades.

Al acudir a una consulta con un nutriólogo él nos podría explicar como pueden ser los platillos variados, nos guiara y ayudara a comer sano pero de una manera deliciosa.

Una vez dicho esto, se presentara un caso real, con un paciente sano, presentando colitis nerviosa, su objetivo es subir de peso para ganar masa muscular y tener un buen físico.

## HISTORIA CLÍNICA

### FICHA DE IDENTIFICACIÓN

FECHA: 07 / julio/ 2023

NOMBRE: Oscar Fabian López Guillen

OCUPACIÓN: Psicólogo

EDAD: 27 años

\_SEXO: Masculino

DOMICILIO: La pileta

EDO. CIVIL: Soltero

MOTIVO DE CONSULTA: Cambiar hábitos alimenticios y tener una buena alimentación

TEL: 9635650122

PADECIMIENTO ACTUAL: Sin ningún padecimiento actual

### ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES

INFARTOS CARDIACOS: NO

HIPERTENSIÓN: NO

INFARTOS CEREBRALES: NO

SI

CÁNCER:

ADICCIONES: NO

INSUFICIENCIA RENAL: NO

ALERGIAS: SI

OBESIDAD: NO

### ANTECEDENTES PATOLÓGICOS PERSONALES (FECHA Y MOTIVO)

ALERGIAS: A las solfas, espinacas

HOSPITALARIOS: NO

MEDICAMENTOS DE CONTROL (ACTUAL): NO

TABACO: NO

ALCOHOL: NO

SUPLEMENTOS: SI proteína en polvo y creatina

TX NUT: NO

EJERCICIO: 3 horas, 3 días, pesas

### **SIGNOS VITALES**

O<sub>2</sub>: 99 PULSO: 65 ppm FR: 18 T/A: 120/80 FC: 65 TEMP: 36.8

### **EXPLORACIÓN FÍSICA**

CABEZA: Normal

CABELLO: Sano

OJOS: Normales

ESCLERÓTICAS: buen estado, coloración rosa normal

CONJUNTIVAS: En buen estado, con coloración blanca

CUELLO: En buen estado

TIROIDES: En buen estado

TÓRAX: En buen estado, presenta colitis

ABDOMEN: Normal

PIEL: Hidratada, con buena coloración

UÑAS: en buen estado

MIEMBROS SUPERIORES E INFERIORES: En buen estado

### **ANTROPOMETRÍA**

PESO ACTUAL: 65kg TALLA: 1.68 IMC: 23.03

PESO MÁX: 70 kg PESO MÍN: 62 kg

PESO HABITUAL: 68

PESO DESEADO:70

Porcentaje de GRASA CORPORAL: 45%

### **HÁBITOS ALIMENTICIOS**

¿CUÁNTAS COMIDAS HACE AL DÍA? 4

¿QUIÉN PREPARA SUS ALIMENTOS? Su mamá y él

¿COME ENTRE COMIDAS? No

¿HA MODIFICADO SU ALIMENTACIÓN DURANTE LOS ULTIMOS 6 MESES?

(SÍ, NO, POR QUÉ Y CÓMO): Si, aumentar un poco de peso

APETITO: normal

HORA EN QUE TIENE MAS HAMBRE 3:00 p.m.

ALIMENTOS PREFERIDOS: carnes de res, uvas, sandia, melón, ejotes, brócoli, zanahoria, arroz, pepino, avena, chayote, calabaza, pescado, atún, tomate

ALIMENTOS QUE NO AGRADAN O NO ACOSTUMBRA: pollo, carne de puerco, espinacas, huevos, lechuga, cebolla

ALIMENTOS QUE CAUSAN MALESTAR (ESPECIFICAR): picante, malestar general, ardores, espinacas ocasiona vomito, pesades, dolor de estomago

¿SU CONSUMO VARÍA SEGÚN SU ESTADO DE ÁNIMO? No

¿AGREGA SAL A LA COMIDA YA PREPARADA? No

TIPO DE GRASA USADA: Vegetal

### **R24H**

DESAYUNO: huevos con jamón, 3 tortillas y un licuado: claras de huevo, yogurt, leche, Nesquik LUGAR: Casa

COLACIÓN 1: 1 manzana amarilla, ciruelas

HORA: 1:00 p.m. LUGAR: trabajo

COMIDA: pollo a la plancha, con verduras (calabaza, ejotes, papa) y arroz

HORA: 3:50 p.m. LUGAR: casa

COLACIÓN 2:

HORA:

LUGAR

CENA: 4 tacos con doble tortilla, al pastor y asada con agua de coco

HORA 7:30 p.m. LUGAR: Fuera de casa

### **FRECUENCIA DE ALIMENTOS**

AVES: 4/7 RES4/7 PESCADO: 1 CERDO 1/7 HUEVO7/7 LECHE  
7/7 QUESO 2/7

FRIJOL 2/7 LENTEJA: 1 TORTILLA: 7/7 PAPA: 3/7 PAN: 2/7  
GALLETA: 0

ZANAHORIA: 4/7 CHAYOTE: 3 PEPINO: 2/7 JITOMATE: 6  
BRÓCOLI: 3 EJOTES: 3

HOJAS VERDES: 2 FRUTAS: 7/7 AZUCAR: 7/7 MERMELADA: 0  
MIEL: 1 REFRESCOS: 1/7

JUGOS: 0 SABRITAS: 0/7 CARAMELOS: 0/7 EMBUTIDOS: 3/7  
POSTRES: 0/7

HERVIDO: 5/7 AL VAPOR: 5/7 ASADO: 4 FRITO: 3/7 HORNEADO:  
1 NATURAL: 2/7

### **OBSERVACIONES:**

Paciente masculino en el cual se observa normal, estable y consiente, con noción de que es una alimentación correcta, aunque el solicita la ayuda para obtener mas ideas saludables y agradables.

### **DESAYUNO**

Sándwich y licuado de arándanos

Para el sándwich:

Dos rebanadas de pan integral o cero cero multigrano

4 rebanadas de jamón de pechuga de pavo

4 rebanadas de pepino

Agregar un poco de queso Oaxaca "Lala bajo en grasa"

2 rebanadas de tomate

Para licuado:

250 ml de leche Lala alta en proteína

Media taza de blue berries

Dos cucharadas de yogurt griego

### COLACION

Yogur con mix de frutas y granola

Media taza de yogurt griego sin azúcar, agregar fresas, manzana verde, blueberries, plátano, un puño de granola.

### COMIDA

Picadillo

120-130 gramos de carne molida de res (pedir la carne lo más magra posible)

Una zanahoria picada en cuadritos

Una papa picada en cuadritos

Chícharo cocido (agregarlos si así lo deseas)

Agregar media taza de cebolla finamente picada (si así lo deseas)

Medio diente de ajo

2 cucharadas de aceite

Sal y pimienta al gusto

## PROCEDIMIENTO:

- LICÚA el jitomate con un diente de ajo, si es necesario añade un poco de agua. Cuela y reserva.
- CALIENTA el aceite en la cacerola y acitrona la cebolla y el resto del ajo.
- AÑADE la carne, mueve para deshacer todos los grumos y dora.
- VIERTE el puré de tomate y mezcla. Salpimienta y cocina por 5 minutos a fuego medio.
- AÑADE las zanahorias, las papas y los chícharos. Mezcla y rectifica sazón.
- COCINA por 10 minutos hasta que esté ligeramente espeso y sazonado.

## COLACION

Gelatina reducida en azúcar o 0% azúcar sabor a elegir

CENIT

## Tostadas de atún

Tres tostadas de nopal

Un sobre de atún en agua

Opción para preparar: agregarle limón, sal, tomate, pepino en cuadritos y elote si así lo deseas

Dividir el atún en las tres tostadas

## RECOMENDACIONES

- Tomar de dos a tres litros de agua al día
- Después de entrenar tomar un scoop de proteína o creatina monohidratada
- Respetar los horarios establecidos

- No saltarse ninguna comida
- Ser puntual con los alimentos
- Usar especias para condimentar
- Evitar el exceso de sal y azúcar
- Evitar sobre condimentar los alimentos
- Evitar comer alimentos con alto valor calórico como por lo son: Sabritas, refrescos, jugos embotellados, panes, galletas, alimentos fritos.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas

Se le recomienda al paciente una dieta normo calórica, normo lipídica, hiperproteica, el paciente se observa en un estado normal por lo que únicamente modificaremos un poco los hábitos alimenticios, para poco a poco alcanzar los objetivos que el paciente solicita.

Se le aplica dieta por 15 días, renovando al cabo de estos, chequeo de manera mensual para supervisar cambios, se le restringen ciertos alimentos debido al diagnóstico de colitis que el paciente presenta.

En consulta se le explico al paciente la manera correcta de realizar sus compras en el super a priorizar alimentos, se le enseña al paciente que no todos los alimentos son, lo malo esta cuando abusamos de los alimentos.

Presentamos algunas recomendaciones dichas al paciente:

- 1-** Incorporar a diario alimentos de todos los grupos y realizar al menos 30 minutos de actividad física
- 2-** Tomar a diario de un litro a un litro y medio de agua al dia
- 3-** Consumir a diario 5 porciones de frutas y verduras en variedad de tipos y colores
- 4-** Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio
- 5-** Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal

6- Consumir diariamente leche, yogur o queso, preferentemente descremados

7- Al consumir carnes quitarle la grasa visible, aumentar el consumo de pescado e incluir huevo

8- Consumir legumbres, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca

#### **BIBLIOGRAFIA:**

*BOLETÍN.* (s/f). Gob.mx. Recuperado el 9 de julio de 2023, de

<https://www.ssaver.gob.mx/blog/2023/01/27/boletin-sssesver-reitera-la-importancia-de-acudir-con-un-nutriologo-o-nutriologa-para-el-cuidado-de-la-salud/>

*No title.* (s/f). Org.ar. Recuperado el 9 de julio de 2023, de

<https://www.hospitalaleman.org.ar/mujeres/10-recomendaciones-una-alimentacion-saludable/>

(S/f). Gob.mx. Recuperado el 9 de julio de 2023, de

[https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_nutricion.pdf](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_nutricion.pdf)