



**Nombre del alumno: Olaguez  
Ramírez Brenda Leticia**

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

**Nombre del trabajo: Plan dietético**

**Materia: Trastornos de la cultura  
alimentaria**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grado: 9°A**

**Grupo: LNU**

Comitán de Domínguez Chiapas a 07 de Julio de 2023.

## INTRODUCCIÓN

Un plan alimenticio o nutricional es una organización de la alimentación que necesita cada persona para mantenerse sano. Es decir, se trata de la correcta distribución de las comidas que tiene cada persona, de acuerdo a sus necesidades. (Auna blog, 2021). Los planes alimenticios deben realizarse de acuerdo a las necesidades, características y gustos de cada persona para que este sea más fácil de seguir para el paciente.

Cada plan dietético es diferente de cada persona, esto se debe a que cada persona requiere energía diferente por su tipo de cuerpo o por las actividades que realiza al día o bien por si presenta alguna patología que le sea necesario tratar con el plan dietético. Cuando se realiza un plan nutricional se debe tener en cuenta una serie de factores como lo son; la edad, el sexo, la actividad física, el estilo de vida, los gustos y preferencias, así como el peso y la talla de la persona, todo esto con el objetivo de poder brindarle una dieta de acuerdo a sus necesidades.

Para la elaboración del plan dietético de esta ocasión, se tomó como base para el cálculo de kilocalorías el recordatorio de 24 horas del paciente, ya que este nos informa como y cuanto está consumiendo de alimentos una persona. Existe una diferencia muy grande de kilocalorías obtenidas mediante el GET de la paciente con la fórmula de Mifflin-St- Jeor y el consumo de alimentos en el R24, es por ello que se tomó la decisión de restringir un aproximado de 500 kcal al total obtenido del R24 para poder realizar el plan dietético, pues si se usa el GET obtenido con la fórmula se haría una restricción de kilocalorías muy grande lo cual puede tener efectos adversos en la paciente, pues puede provocar un desbalance en su metabolismo, y le puede generar ansiedad dejar de comer tan bruscamente, la paciente no presenta condiciones por las cuales se tenga que reducir el peso rápidamente por lo que es mejor que pierda entre 2-2.5 kg al mes aproximadamente. La reducción de peso hacia un peso saludable llevará tiempo, pero no habrá alteraciones metabólicas que le perjudique a largo plazo. De igual forma para el plan dietético se tomaron los alimentos preferidos por la paciente esto con el objetivo que sea más adherible para ella y pueda seguir comiendo lo que le gusta, pero modificando los métodos de preparación y las cantidades.

## NOTA CLÍNICA

Paciente femenino de 43 años de edad que acude a consulta privada con el objetivo de reducir peso, comenta ser sedentaria. Presenta una talla de 1.50 mts y un peso de 83.100 kg al momento de la consulta. A la exploración física no se le encuentran alteraciones. Comenta tener padres con obesidad y madre con hipertensión arterial por lo que quiere cambiar sus hábitos alimenticios y bajar de peso.

Tiene un IMC de 36.9 kg/mts<sup>2</sup> siendo una obesidad tipo 2 de igual forma se le toma bioimpedancia la cual arroja un porcentaje de grasa del 43% lo cual confirma que la paciente está en obesidad. Se le realiza un recordatorio de 24 horas con el objetivo de saber cómo y cuantos alimentos consume al día.

El análisis del recordatorio de 24 horas arroja una dieta hipercalórica y alta en lípidos e hidratos de carbono por lo que se le recomienda una dieta hipocalórica e hiperproteica con el fin de reducir grasa y preservar la masa muscular, de igual forma se le aconseja a ejercitarse un poco a tolerancia, comenzando por caminatas cortas por las tardes.

El recordatorio de 24 horas arroja una dieta de 3062 kcal que la paciente consume de manera diaria, se le realiza una restricción de 500 kcal aproximadamente con el objetivo de que pierda peso. Se sacó su GET con la fórmula de Mifflin St Jeor pero la diferencia de calorías son demasiadas, por ello se toma la decisión de reducir 500 kcal con el objetivo de ir adaptando a la paciente a un nuevo estilo de vida y sin que su metabolismo tenga alteraciones futuras.

Las dietas hipocalóricas se caracterizan por tratar de compensar las pérdidas nitrogenadas del cuerpo, por lo que suelen ser hiperproteicas y pobres en lípidos e hidratos de carbono. (UDS, 2023). Es por ello que para el plan para esta paciente se aumentaron las proteínas y se redujo el porcentaje de hidratos de carbono, los lípidos se redujeron, pero considerando siempre que estos son reguladores de hormonas por lo que son necesarios en buenas cantidades.

## PLAN DIETÉTICO DE 2500 KCAL

OPCIÓN 1	OPCIÓN 2	OPCIÓN 3
<b>Desayuno: Huevos con chayote</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chayote cocido cantidad suficiente</li> <li>• 2 huevos</li> <li>• 1 cdita de aceite de canola</li> <li>• ½ plátano macho frito con 1 cdita de aceite</li> <li>• 1/3 frijol molido sin freir</li> <li>• Café o té con 2 cditas de azúcar</li> </ul>	<b>Desayuno: tostadas de huevo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 tostadas horneadas</li> <li>• 1/3 frijol molido sin aceite</li> <li>• 2 huevos</li> <li>• 1 cdita de aceite</li> <li>• Salsa casera al gusto</li> <li>• Café o té con 2 cditas de azúcar</li> </ul>	<b>Desayuno: sándwich de pavo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 pan integral o 00</li> <li>• 2 reb de jamón de pavo</li> <li>• 60 g de queso panela asado</li> <li>• 2 cditas de mayonesa</li> <li>• Lechuga, jitomate, pepino al gusto</li> <li>• 1 mango ataulfo</li> <li>• Café con ½ taza de leche y 2 cditas de azúcar</li> </ul>
<b>Colación: Fruta con yogurt</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 mango ataulfo median0</li> <li>• 150 g de yogurt sin azúcar</li> </ul>	<b>Colación: avena tipo pastel de zanahoria</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocer ½ taza de avena en hojuelas con ½ taza de leche+vainilla+stevia opcional+ ½ taza de zanahoria rallada.</li> <li>• Servir con 1 banano + 10 almendras</li> </ul>	<b>Colación: carlota de limón</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 150g de yogurt sin azúcar</li> <li>• Agregar un chorrito de limón</li> <li>• 5 galletas marías en trocitos</li> </ul>
<b>Comida: fajitas de pollo con espagueti</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 g de pechuga de pollo en fajitas marinar con poquita salsa de soya baja en sodio</li> <li>• Cebolla, jitomate y pimientos cantidad suficiente</li> <li>• 1 taza de espagueti cocido y agregar salsa de jitomate sin freir</li> <li>• 2 tortillas</li> <li>• 80 g de queso fresco</li> <li>• 1/3 aguacate</li> <li>• Agua de Jamaica sin azúcar o agua pura</li> </ul>	<b>Comida: bisteces a la mexicana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 180 g de bistec desgrasado</li> <li>• Jitomate, cebolla, chile al gusto</li> <li>• ½ papa cocida</li> <li>• 3 tortillas</li> <li>• 1 cdita de aceite</li> <li>• Verduras al gusto: chayote, zanahoria, calabacita, etc.</li> <li>• Agua de Jamaica sin azúcar o agua pura</li> </ul>	<b>Comida: yakimeshi de pollo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¾ taza de arroz cocido sin aceite</li> <li>• 120g de pechuga de pollo en cubitos</li> <li>• Verduras en cuadritos: zanahoria, brocolo, cebollín, chicharos, etc.</li> <li>• 1 cdita de aceite</li> <li>• Chorrito de salsa de soya baja en sodio</li> <li>• Agua de Jamaica sin azúcar o agua simple</li> </ul>
<b>Colación: frutos secos y fruta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana</li> <li>• 18 pistaches o 13 cacahuates o 10 almendras</li> </ul>	<b>Colación: pan tostado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pan tostado</li> <li>• 1 cda de queso philadelphia</li> <li>• 1 manzana en rodajas</li> </ul>	<b>Colación; manzana canela</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 manzana en rodajas, meterla al micro por 2 minutos y agregar canela al gusto</li> <li>• 20 almendras o 4 cditas de crema de cacahuete</li> </ul>
<b>Cena: Pizza con pan pita</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pan pita integral</li> <li>• 90 g de queso Oaxaca bajo en grasa</li> <li>• Salsa de jitomate sin freir</li> <li>• Champiñones, cebolla, jitomate a elección</li> <li>• Café con 2 cditas de azúcar</li> <li>• 5 galletas marías</li> </ul>	<b>Cena: sincronizadas</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 tortillas de maíz</li> <li>• 2 reb de jamón de pavo</li> <li>• 60 g de queso Oaxaca bajo en grasa</li> <li>• 1/3 aguacate</li> <li>• Salsa casera al gusto</li> <li>• Café o té con 2 cditas de azúcar</li> </ul>	<b>Cena: tacos de bistec</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 tortillas</li> <li>• 90 g de bistec bajo en grasa</li> <li>• 1 cdita de aceite</li> <li>• Pico de gallo al gusto</li> <li>• 1/3 aguacate</li> <li>• Café o té con 2 cditas de azúcar</li> </ul>

## RECOMENDACIONES

Beber de 2 a 2.5 litros de agua al día

Lavar y desinfectar bien frutas y verduras

Puede condimentar con hierbas, pimienta, ajo o cebolla, evitar el uso de consomés industriales

Evitar el consumo de alcohol y tabaco

Evitar el consumo de alimentos fritos, capeados o empanizados o cualquiera que esté a fritura profunda, así como de Sabritas, galletas y caramelos

Evitar el consumo de alimentos ultra procesados, altos en sodio, azúcares, grasas saturadas y que contengan grasas trans

Realizar actividad física a tolerancia o la que indique el médico pueden comenzar con caminatas cortas

Repartir la alimentación en 5 tiempos, evitando así generar ansiedad por comer cualquier alimento

No comer rápido, hacerlo de forma despacio y en un lugar tranquilo

No saltarse comidas porque se tendrá más hambre después

Evitar el consumo de bebidas azucaradas, preferir agua de frutas sin endulzar

Si se antoja comer algo fuera del plan, hágalo de forma consciente, una pequeña porción y de vez en cuando esto ayuda a apegarse más al plan y evitar generar ansiedad hacia la comida.

## CONCLUSIÓN

Para realizar planes dietéticos se deben tomar muchas consideraciones para que este resulte de éxito, pues si bien es necesario adaptarlo a las necesidades, gustos y preferencias del paciente, también es importante poner atención a cómo van a ajustarse las kilocalorías, pues hay que tener en cuenta las kilocalorías que consume el paciente y las que debería de consumir y poder ir quitando estas poco a poco para evitar alteraciones metabólicas y trastornos alimenticios.

De igual forma es importante conocer la distribución de macronutrientes que debe realizarse en cada tipo de dieta, pues en un déficit calórico o dieta hipocalórica se deben aumentar el consumo de proteínas con el objetivo de brindar saciedad, compensar la pérdida nitrogenada y preservar la masa muscular. Los otros dos macronutrientes son disminuidos, pero con los lípidos hay que prestar atención pues al disminuir mucho puede que los pacientes tengan alteraciones hormonales, pues estos se encargan de regular hormonas aparte de brindar energía, de igual modo se debe restringir el porcentaje de hidratos de carbono igualmente cuidando la restricción para evitar pérdida de glucógeno, todo con esto se hace con el objetivo de que se asegure la pérdida de grasa y no sea una pérdida de agua, masa muscular o glucógeno.

Tener en cuenta todo lo anterior hace que la elaboración del plan dietético se lleve a cabo con éxito y esto asegura un avance para cualquier paciente evitando tener alteraciones y/o posibles trastornos. Un plan nutricional bien estructurado de principio a fin hará que sea fácil de manejar para los pacientes, hará que cumplan sus objetivos y hará que tengan un mejor estado de salud el cual puede adaptarse como un hábito de vida y les asegurará una buena salud por el resto de su vida.

## ANEXOS

### Análisis de recordatorio de 24 horas

DESAYUNO: HUEVOS CON CHORIZO					
ALIMENTO	PORCIONES	ENERGÍA	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	H. CARBONO
2 huevos	2 AOA MAG	150	14	10	
1.5 chorizo	4 AyG C/P	280	12	20	12
7 tortillas	7 CyT S/G	490	14		105
Café con azúcar	2 A S/G	90			20
1 cucharada de mayonesa	3 AyG S/P	135		15	
COMIDA: ALBÓNDIGAS DE RES					
120 g de molida	4 AOA BAG	220	28	12	
½ papa	1 CyT S/G	70	2		15
½ zanahoria	½ V	12.5	1		2
½ chayote	½ V	12.5	1		2
½ calabacita	½ V	12.5	1		2
½ aguacate	2 AyG S/P	90		10	
6 tortillas	6 CyT S/G	420	12		90
Agua de Jamaica con azúcar	2 A S/G	90			20
COLACIÓN: FRUTA					
1 mango ataulfo	2 F	120			30
1 bubulubu	2 A C/G	170		10	20
CENA: QUESADILLAS					
4 tortillas	4 CyT S/G	280	8		60
90 g de quesillo	3 AOA AAG	300	21	24	
Café con azúcar	2 A S/G	90			20
1 pan dulce	2 CyT C/G	230	4	10	30
<b>TOTAL</b>		<b>3062.5</b>	<b>118</b>	<b>111</b>	<b>428</b>

## HISTORIAL CLÍNICO

FECHA:	03-jul-23
NOMBRE COMPLETO: Patricia Guadalupe Olaguez Ramírez	EDAD: 43 Años
OCUPACIÓN: Química en hospital general de Yajalón	SEXO: F
DOMICILIO: Yajalón, Chiapas	EDO CIVIL: Casada
MOTIVO DE CONSULTA: Bajar peso	TEL: 919 127 9101
PADECIMIENTO ACTUAL: Obesidad	

## ANTECEDENTES HEREDOFAMILIARES (SÍ, NO Y QUIEN EN SU FAMILIA CERCANA)

INFARTOS CARDIACOS: X	HIPERTENSIÓN: Mamá
INFARTOS CEREBRALES: X	DIABETES: Papá
ADICCIONES: Cigarro (papá)	CÁNCER: X
ALERGIAS (especificar): X	INSUFICIENCIA RENAL: X
OBESIDAD: Mamá, papá, tíos	COLESTEROL/TRIGLICERIDOS ALTOS: Mamá

## ANTECEDENTES PATOLÓGICOS PERSONALES (SÍ, NO, ESPECIFICAR ENFERMEDAD)

ALERGIAS (especificar): X	CIRUGÍAS: Reconstrucción de tibia y peroné hace 1 año y medio	
HOSPITALARIZACIONES: Hace más de 1 año	MENARCA: 12 años	MENOPAUSIA: X
GINECO-OBTETRICOS: X	MEDICAMENTOS DE CONTROL (ACTUAL):	
N. DE EMBARAZOS: 3		
¿FUMA?: Sí	¿CUÁNTOS CIGARROS AL DÍA?: 1	
¿BEBE ALCOHOL?: X	¿CADA CUANTO BEBE ALCOHOL?: De vez en cuando	
¿TOMA SUPLEMENTOS?: X	¿QUÉ SUPLEMENTOS?: X	
¿TIENE ALGÚN TRATAMIENTO NUTRICIONAL: X		
¿REALIZA EJERCICIO?: NO	¿QUÉ EJERCICIO REALIZA?: X	
¿CUÁNTO TIEMPO HACE EJERCICIO?: X	¿CUÁNTOS DIAS REALIZA EJERCICIO?: X	

## ANTECEDENTES ANTROPOMÉTRICOS

PESO ACTUAL: 83.100 Kg	PESO HACE 3 MESES: 83.000 Kg
CIRCUNFERENCIA DE CINTURA: 117 cm	CIRCUNFERENCIA DE CADERA: 105 cm
ESTATURA: 150 cm	% GRASA: 43%
% AGUA: 43%	DENSIDAD ÓSEA: 2.1 Kg
GRASA VISCERAL: 12	MASA MUSCULAR: 34 Kg

## SIGNOS VITALES

TENSIÓN ARTERIAL:	113/78 mmHg	Frecuencia respiratoria	15 rpm
SO2	97%	PULSO	77 ppm
TEMPERATURA:	36.4°C	Frecuencia cardiaca	82 lpm

## HÁBITOS ALIMENTICIOS

¿CUÁNTAS COMIDAS HACE AL DÍA? 3	¿QUIÉN PREPARA SUS ALIMENTOS? Ella
---------------------------------	------------------------------------



¿COME ENTRE COMIDAS? Sí	¿QUÉ COME? Frutas, galletas, cacahuates
¿HA MODIFICADO SU ALIMENTACIÓN LOS ÚLTIMOS 6 MESES (SÍ, NO, POR QUÉ Y CÓMO? No	
APETITO: Bueno	HORA EN QUE TIENE MÁS HAMBRE: Comida 2:00 - 3:00 P.M.
ALIMENTOS PREFERIDOS: Mango, manzana, chayote, res, cerdo, pollo, aguacate	
ALIMENTOS QUE NO AGRADAN O NO ACOSTUMBRA: Visceras	
ALIMENTOS QUE CAUSAN MALESTAR (ESPECIFICAR): Ninguno	
¿SU CONSUMO VARÍA SEGÚN ESTADO DE ÁNIMO? No	¿CÓMO VARÍA?
¿AGREGA SAL A LA COMIDA PREPARADA? No	TIPO DE GRASA USADA PARA COCINAR: Aceite de canola

### RECRODATORIO DE 24 HORAS

DESAYUNO: Huevos con chorizo	HORA: 8:00 AM	LUGAR: Casa
2 huevos, 1 chorizo y medio 7 tortillas, café con azúcar, 1 cda de mayonesa		
COLACIÓN: Ninguna	HORA:	LUGAR:
COMIDA: Albóndigas de res		
HORA: 3:00 PM. LUGAR: Casa		
120 g de molida de res, 1/2 papa, 1/2 zanahoria, 1/2 chayote, 1/2 calabacita, 1/2 aguacate, 6 tortillas, agua de jamaica con azúcar		
COLACIÓN: Fruta	HORA: 6:00 PM	LUGAR: Casa
1 mango ataulfo y 1 bubulubu		
CENA: Sincronizada	HORA: 9:00 PM	LUGAR: Casa
4 tortillas, 90 g de queso, café con azúcar, y 2 panes dulces		

### FRECUENCIA DE ALIMENTOS

POLLO: 2/7	RES: 2/7	PUERCO: 2/7	PESCADO: 0/7
MARISCOS: 4 al mes	LECHE: 7/7	QUESO: 7/7	QUESILLO: 2/7
FRUTAS: 7/7	VERDURAS: 7/7		
FRIJOLE: 3-4 al mes	LENTEJAS: 2 al mes	TORTILLA: 7/7	PAPA: 3/7
PASTA: 2/7	ARROZ: 2/7	CORN FLAKES: 4 al mes	TOSTADAS: 3-4 al mes
PAN DULCE: 7/7	GALLETAS: 1/7	AZÚCAR: 7/7	REFRESCOS: 7/7
GALLETAS: 1/7	SABRITAS: 2 al mes	CARAMELOS: 7/7	EMBUTIDOS: 3/7
POSTRES: 0/7	MAYONESA: 7	AGUACATE: 7/7	ALMENDRAS: 7/7
CACAHUATES: 3/7	ADEREZOS: 0/7	CAFÉ: 7/7	0

## BIBLIOGRAFÍA

- Auna blog. (2021). *¿Qué es un plan nutricional y cómo te ayudará en tu rutina? Auna blog*. Obtenido de <https://blog.auna.pe/plan-nutricional#:~:text=Un%20plan%20alimenticio%20o%20nutricional,de%20a%20cuerto%20a%20sus%20necesidades>.
- UDS. (2023). *Antología planeación dietética*. México. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/c962216590dec421978e56ad69594231-LC-LNU201%20PLANEACI%C3%93N%20DIETETICA.pdf>
- Ramírez, E. (S/F). *¿Sabes construir un plan alimenticio?* Universidad la Concordia. Obtenido de <https://www.universidadlaconcordia.edu.mx/blog/index.php/plan-alimenticio>
- Fisiología del ejercicio. (S/F). *Ingesta de proteínas, déficit calórico y ejercicio intenso*. Fisiología del ejercicio. Obtenido de <https://www.fisiologiadelejercicio.com/ingesta-de-proteinas-deficit-calorico-y-ejercicio-intenso/>