

Paciente femenina Alondra Monserrath Diaz Albores (soltera)

19 años de edad

Estudiante de licenciatura en Medicina Humana

Acude a consulta por posible anemia ferropénica, refiere fatiga extrema, debilidad, cefalea y mareos.

Indica antecedentes heredofamiliares de obesidad en abuelos maternos, alergias, hipertensión (madre) y cáncer (abuela materna).

Paciente con medicamentos de control: ácido fólico, vitaminas y hierro.

Consume tabaco (1 vez al mes), alcohol (2 veces al mes).

Alérgica a la aspirina, consume proteínas como suplemento alimenticio.

Peso actual: 71.100 gr

Talla: 166 cm

IMC: 25.85

C.cadera: 104 cm

C.cintura:68 cm

C:muñeca: 15 cm

Peso ideal: 59.12 kg

Peso máximo: 65.97 kg

Peso mínimo: 51.01 kg

Pulso: 82

F.R: 20

T/A: 90/70

F.C: 82

Temperatura: 37.3°C

Tiene el cabello bien implantado, coloración rojo lacio, seco sin brillo, presenta orzuela. Ojos simétricos, colores marrones, con escleróticas blancas. Cuello simétrico, coloración normal, con glándula tiroidea aparentemente normal. Tiroides aparentemente normal. Tórax simétrico, con cuerpos pulmonares aparentemente limpios. Abdomen depresible, con buena peristalsis, abdomen bajo aparentemente normal. Piel aparentemente normal, coloración morena clara. Miembros superiores e inferiores íntegros, aparentemente normales y simétricos.

GRUPO	SUBGRUPO	ENERGIA	PROTEINAS	LIPIDOS	HC	RACIONES				
VERDURAS		125	25	10	2	0	0	20	4	5
FRUTAS		240	60	0	0	0	0	60	15	4
ALES Y TUBERC	Sin grasa	200	70	8	2	0	0	60	15	4
	Con grasa	345	115	6	2	15	5	45	15	3
LEGUMINOSAS		240	120	16	8	2	1	40	20	2
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	Muy bajo aporte de grasas		40	7	7	1			0	
	Bajo aporte de grasas		55	7	7	3			0	
	Moderado aporte de grasas		75	7	7	5			0	
	Alto aporte de grasas	200	100	14	7	8	8	0	0	2
LACTEOS	Descremados		95	9	9	2	2		12	
	Semidescremados	110	110	9	9	4	4	12	12	1
	Entera		150	9	9	5			12	
	Con azúcar		200	9	9	5			30	
CERTEES Y GRAS	Sin proteina	90	45	0	0	10	5	0	0	2
	Con proteina	70	70	3	3	5	5	3	3	1
AZUCARES	Sin grasa	40	40	0	0	0	0	10	10	1
	Con grasa		85	0	0	5			10	
SUBTOTAL			1740		66		44		250	
TOTAL			1820		68		54		250	

## Formulas Monte 11

$$\text{IMC} = \frac{71.100}{1.66 \times 1.66} = 25.85$$

$$\text{PI} = 28.5 \text{ kg/m}^2 \times (1.56 \text{ m}^2) = 59.12 \text{ kg}$$

$$\text{Peso Max: } 23.94 \text{ kg/m}^2 \times (1.56 \text{ m}^2) = 65.97 \text{ kg}$$

$$\text{Pmin: } 18.5 \text{ kg/m}^2 \times (1.56 \text{ m}^2) = 51.01 \text{ kg}$$

$$\text{GEB} = 655.09 + [9.563 \times 47.5 \text{ kg}] + [1.84 \times 166 \text{ cm}] - (4.676 \times 19)$$

$$\text{GEB} = 655.09 + 645.50 + 305.94 - 88.84 =$$

$$\text{Pesos meta: } \text{Peso kcal} \times 95\% \quad \text{GEB} = 1606.03 - 88.84$$

$$71.100 \times .95 = 67.5 \quad \text{GEB} = 1517.19 \text{ kcal}$$

$$67.5 \times .95 = 64.1$$

$$64.1 \times .95 = 60.8$$

$$\text{GET} = \text{GEB} + \text{ETA} + \text{AF/EF}$$

$$\text{ETA } 10\% = \text{GEB} \times .10 = 151.719$$

$$\text{AF } 10\% = \text{GEB} \times .10 = 151.719$$

$$1820.628 \text{ kcal total}$$

$$\text{Distribuciones: } \text{GET} = 1820.628 \text{ kcal totales}$$

$$\text{HC } 55\% = 1820.628 \times .55 = 1001.34 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal}$$

$$\text{Lip } 30\% = 1820.628 \times .30 = 546.18 \text{ kcal} / 10 \text{ kcal}$$

$$\text{prot } 15\% = 1820.628 \times .15 = 273.09 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal}$$

$$100\%$$

$$\text{Hc} = 250.33 \quad \text{Lip} = 54.6 \quad \text{prot} = 68.27$$

Paciente presenta sobrepeso, tensión arterial bajo, en la exploración física se encuentra aparentemente sana y normal.