



Efraín de Jesús Gordillo García

PSOAP

Nutrición

3°A

PASIÓN POR EDUCAR

P: Mario Morales Argueta 19 años de edad **Sexo:** Masculino
Soltero **NUM cel:** 9631756873 **Dirección:** barrio de san
Sebastián **Motivo de consulta:** Chequeo de rutina

S: Paciente Masculino refiere antecedentes heredofamiliares directos de importancia como es Diabetes, Hipertensión y neoplasias; descartando infartos, e insuficiencia renal, e infartos al cerebro.

O: A) IMC: 22.18 kg/ m² Pi: 63.3788 kg Pmax: 68.8624 kg
Pmin: 50.9786 kg Cci: 68 cm Cca: 74 cm Cm: 12 cm

B) NO HAY

C) Pulso: 88 latidos por minuto

F. R: 17 respiraciones por minuto

T/ A: 108-75 mmHg

Temperatura: 36.6 centígrados

Durante la exploración física el paciente refleja un cabello de fácil desprendimiento y en ojos presenta ceguera nocturna y reseca, presenta fatiga, y piel reseca, con miembros inferiores y superiores con apariencia normal y simétricos.

A) El paciente Másculo presenta un bueno acorde a su estatura y edad, por ende sus hábitos alimenticios

son relativamente buenos así también su estilo de vida, por lo cual se pretende continuar de la misma manera, con los mismos hábitos para continuar por el peso deseado y así sin perjudicar la salud nutricional de él, por lo consiguiente solamente se pretende hacer unos ajustes en sus colaciones y en algunos alimentos para mejorar aún más y continuar posteriormente con la vigilancia.

$$MC = \frac{63}{(1.66)^2} = \frac{63}{2.7556} = 22.86 \text{ kg/m}^2$$

Calculos GAB

$$66.47 + [13.75 \times 63] + (5 \times 166) - (6.75 \times 19) =$$

$$66.47 + 866.25 + 830 - 128.25 = 1,634.47 \text{ kcal}$$

Calculos GET GEB + AF + ETA

$$1,634.47 + 163.447 + 163.447 = 1,961.364 \text{ kcal totales}$$

$$1,634.47 \times 10\% = 163.447 \rightarrow \text{ETA}$$

$$1,634.47 \times 10\% = 163.447 \rightarrow \text{AF}$$

Distribución:

$$AC: (.59)(GET) = (.59)(1,961.364) = 1,157.20 \div 4 = 289.30 \text{ g}$$

$$IP: (.20)(GET) = (.20)(1,961.364) = 392.2728 \div 6 = 65.3788 \text{ g}$$

$$Prot: (.15)(GET) = (.15)(1,961.364) = 294.2046 \div 4 = 73.55115 \text{ g}$$

Grupos en el sistema de equivalentes	Subgrupos	Energia		Proteina (g)		Lipidos (g)		Hidratos de carbono (g)		Raciones	
Verduras		25	125	2	10	0	0	4	20	6	5
Frutas		60	240	0	0	0	0	15	60	6	4
Cereales y tuberculos	Sin grasa	70	490	2	14	0	0	15	105	11	7
	Con grasa	115	345	2	6	5	15	15	45		3
Leguminosas		120	120	8	8	1	1	20	20	2	1
Alimentos de origen animal	MBG	40	40	7	7	1	1	0	0	2-4 hasta 6	1
	BG	55	0	7	0	3	0	0	0		2
	MG	75	150	7	14	5	10	0	0		
	AG	100	0	7	0	8	0	0	0		
Leche	Descremada	95	95	9	9	2	2	12	12	2	1
	emidescremad	110	0	9	0	4	0	12	0		
	Entera	150	600	9	36	8	32	12	48		4
	Con azucar	200	600	8	24	5	15	30	90		3
Aceites y grasas	s/proteina	45	90	0	0	5	10	0	0	8	2
	c/protena	70	0	3	0	5	0	3	0		
Azucares	s/grasa	40	0	0	0	0	0	10	0	2	
	c/grasa	85	0	0	0	5	0	10	0		
Libres en energia		0	0	0	0	0	0	0	0		
Bebidas alcoholicas		140	0	0	0	0	0	20	0		
	Subtotal										
	Subtotal	1961		74		63		289			
	Total	2090		71		61		291			