



**RONALDO DARINEL ZAVALA  
VILLALOBOS.**

**LIC. Daniela Montserrat Méndez.**

**Caso clínico con datos  
antropométricos y menú de 2 días.**

**Controles de lectura**

**Nutrición**

**Primer semestre “A”**

**PASIÓN POR EDUCAR**

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de octubre del 2023.

## SOAP

Paciente femenino de nombre Citlali Anayansi Palacios de 20 años de edad, ocupación estudiante, estado civil soltera domicilio colonia Olivo verde Chema entidad federativa chiapaneca.

Motivo de consulta: control prenatal.

Antecedentes familiares:

Infartos padres, madre otros: negados,

Hipertensión padre, madre otros: si abuelos maternos y paternos.

Infartos padre o madre con cerebrales negados.

Alergias padre o madre: negados.

Diabetes padre o madre otros: si, abuelos paternos.

Insuficiencia renal: negados.

Antecedentes personales patológicos.

Quirúrgicos: negado.

Traumatológicos: negados.

Hospitalizaciones: una vez por dismenorrea.

Antecedente ginecobstétricos: menarca 10 años.

Fecha de última regla: 12,06,23.

Número de embarazos: uno.

Medicamentos de control: Namifen tabletas 500 mg.

## **ANTROPOMETRÍA:**

Peso actual 71. 500 kg.

Talla 158 cm.

Circunferencia de cadera 107.4 cm.

Circunferencia de cintura 84.3 cm.

Circunferencia de muñeca 16.0 6 cm.

## **EXPLORACIÓN FÍSICA:**

Cabeza normo cefálica de cabello bien implantado de coloración negro ondulado seco con brillo.

Ojos: simétricos isocóricas decoloraciones negras con escleróticas amarillas y lunar en ojo izquierdo.

Cuello: simétrico en colaboración normal con glándulas tiroideas aparentemente normal en tamaño.

Tórax: normo psíquico con campos pulmonares aparentemente limpios.

Abdomen: depresible con buena peristalsis abdomen bajo ocupado por embarazo de 15 semanas de gestación aproximadamente.

Piel morena clara con leve palidez de tegumentos sin alteraciones cutáneas al contacto.

Miembros superiores e inferiores íntegros aparentes presentes íntegros aparentemente normales y simétricos.

• Nombre: Citlali Anayani Palacios Coutino

Peso: 70

Talla: 158cm.

C. Cadera: 107.4

Cintura: 84.3

C. Muñeca: 16.06

Edad: 19 años

Genero: Femenino

$$IMC: \frac{71.500 \text{ kg}}{158 \text{ cm}^2} = \frac{71.500}{24.9} = 28.71$$

Pre obesidad.

$$GEB: 655,09 + (9563 \times 71 \text{ kg}) + [185 \times 158 \text{ cm}] - [4676 \times 20] \text{ Peso: } 70 \text{ kg}$$

$$GEB: 655,09 + 6,789 \text{ kg} + 2923 - 935.2$$

$$GEB: 75,221 - 935.2$$

$$GEB: \underline{71,285.8 \text{ kcal}}$$

- TALLA: 158cm
- CC: 84.3cm
- CCA: 107.4cm
- CM: 16.0cm
- EDAD: 20 años
- GENERO: MUJER.

$$\text{Peso IDEAL: } 21.5 \text{ kg/m}^2 (2.4964) = 53.67 \text{ kg.}$$

$$\text{Peso MAXIMO: } 24.99 \text{ kg/m}^2 (2.4964) = 62.3 \text{ kg.}$$

$$\text{Peso Meta (1) } 71 \times 0.95 = 67.47 \text{ kg.}$$

$$\text{Peso Meta (2) } 67.47 \text{ kg} \times 0.95 = 64.09 \text{ kg}$$

$$\text{Peso Maximo (3) } 64.09 \text{ kg} \times 0.95 = 60.87 \text{ kg.}$$

$$79,127.15 \times 30 = 2,373,814.5 \text{ kcal} \div 4 \text{ kcal} = Hc = 53.34$$

$$79,12.715 \times 20 = 158258.3 \text{ kcal} \div 9 \text{ kcal} = lip = 17.58$$

$$79,2127.15 \times 50 = 395635.75 \text{ kcal} \div 4 \text{ kcal} = Pro = 98.90.$$

GRUPO	SUBGRUPO	ENERGIA	PROTEINAS	LIPIDOS	HC	RACIONES				
VERDURAS		175	25	10	2	0	20	4	5	
FRUTAS		128	60	0	0	0	30	15	2	
ALES Y TUBERC	Sin grasa	790	70	4	2	0	0	30	15	2
	Con grasa		115		2		5		15	
LEGUMINOSAS		120	120	8	8	1	20	20	1	
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	Muy bajo aporte de grasas		40		7		1		0	1
	Bajo aporte de grasas	55	55	7	7	3	3	0	0	1
	Moderado aporte de grasas		75		7		5		0	
	Alto aporte de grasas		100		7		8		0	
LACTEOS	Descremados	95	95	9	9	2	2	72	12	1
	Semidescremados		110		9		4		12	
	Entera		150		9		5		12	
	Con azúcar		200		9		5		30	
CEITES Y GRAS	Sin proteína	45	45	0	0	5	5	0	0	1
	Con proteína	15	70		3	10	5		3	
AZUCARES	Sin grasa	40	40	0	0		0	10	10	1
	Con grasa		85		0		5		10	
SUBTOTAL			720		78		29		722	
			112.85		98.90		17.58		53.34	