



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Cielo Brissel Fernández Colín

PSOAP

Nutrición

3"B"

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de Octubre de 2023

Centro Universitario del Sur. Licenciatura en psicología
Psicoterapia de Adultos
REPORTE SOAP
 Notas de progreso

Nombre: <u>Carlos Alberto Hernández Meza</u>	Edad: <u>26</u>	Responsable: <u>Cielo Brussel Fernández Colín</u>
Sesión: <input checked="" type="checkbox"/> Individual <input type="checkbox"/> Familiar <input type="checkbox"/> Pareja	Fecha: <u>11-Oct-23</u>	Hora: <u>1:35pm</u>
		No. Sesión: <u>1</u>

S (subjetivo)	Paciente refiere tener antecedentes heredo familiares de adicción, obesidad, alergias, diabetes e hipertensión. consume tabaco y alcohol de manera ocasional Realiza Actividad física 5 días a la semana por 2hrs
O (objetivo)	Peso: 95kg Talla: 170cm CCI: 110cm CCA: 107cm CM: 19 IMC: 32.87 Pi: 66.47kg Pmax: 72.22kg Pmim: 53.46kg PMeta: 90.25kg F.R: 20 FC: 79 Tem: 36.2°C T/A: 120/70 GEB: 1981.9075 GET: 2477.3843kcal DM: HC: 341gr LIP: 83gr Prot: 93gr
A (análisis)	Presenta obesidad tipo I, taquienea, FC normal, temperatura normal, T/A normal; a la exploración física se encuentra normal. Su peso actual es de 95kg con un IMC de 32.87, por lo que se le asignara un peso meta de 90.25kg que va disminuyendo hasta llegar a su peso ideal de 66.47kg
P (plan)	Se pretende realizar un plan alimenticio que reduzca el peso del paciente, pero sin reducir músculo.

calculos

antropometria

Cintura: 110 cm

Peso: 95 kg

Pm: 90.25

Cadera: 107 cm

Talla: 170 cm

Pmax: 72.22 kg

C. muñeca: 19 cm

IMC: 32.87 kg

Pmin: 53.46 kg

P. Cepalico: 59 cm

Pin: 66.47 kg

$$\text{IMC: } \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Talla (m)}^2} = \frac{95 \text{ kg}}{(1.70 \text{ m})^2} = \frac{95 \text{ kg}}{2.89 \text{ m}} = 32.87$$

$$\text{Pin: } 23 \times (\text{talla})^2 = 23 (1.70 \text{ m})^2 = 23 (2.89 \text{ m}) = 66.47 \text{ kg}$$

$$\text{Pmax: } (24.99 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2 = (24.99 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}) = 72.22 \text{ kg}$$

$$\text{Pmin: } (18.5 \text{ kg/m}^2) (\text{talla})^2 = (18.5 \text{ kg/m}^2) (2.89 \text{ m}) = 53.46 \text{ kg}$$

$$\text{Pm: } \text{Peso real} \times 0.95 = 95 \times 0.95 = 90.25 \text{ kg}$$

$$\text{Peso real} \times 0.95 = 90.25 \times 0.95 = 85.7375 \text{ kg}$$

$$\text{Peso real} \times 0.95 = 85.7375 \times 0.95 = 81.4506 \text{ kg}$$

GEB

$$\text{GEB H: } 66.47 + [13.75 \times \text{peso (kg)}] + [5 \times \text{talla (cm)}] - (6.75 \times \text{edad})$$

$$66.47 + [13.75 \times 90.25 \text{ kg}] + [5 (170 \text{ cm})] - [6.75 \times 26]$$

$$66.47 + 1240.9375 \text{ kg} + 850 \text{ cm} - 175.5$$

$$\text{R: } 1981.9075$$

$$\text{ETA: } \text{GEB} \times 0.10 = 1981.9075 \times 0.10 = 198.1907$$

$$\text{AF: } \text{AF} \times \text{GEB} = 0.15 \times 1981.9075 = 297.2861$$

$$\text{Get: Geb} + \text{ETA} + \text{AF} = 1981.9075 + 198.1907 + 297.2861 = \underline{2,477.3843} \text{ Kcal Totales}$$

distribución macronutrientes

$$\text{HC} = 55-60\% : \underline{55\%} \quad \text{Lip} = 25-30\% = \underline{30\%} \quad \text{Prot} = 10-15\% : \underline{15\%}$$

100%

$$\text{DM} = \text{Get} \times \text{HC} = 2,477.3843 \times 0.55 = \underline{1362.5613} \text{ Kcal}$$

$$\text{DM} = \text{Get} \times \text{Lip} = 2,477.3843 \times 0.30 = \underline{743.2152} \text{ kcal}$$

$$\text{DM} = \text{Get} \times \text{Prot} = 2,477.3843 \times 0.15 = \underline{371.6076} \text{ kcal}$$

conversión a gramos,

$$\text{DM HC} / 4 \text{ kcal} = 1362.5613 / 4 \text{ kcal} = \underline{340.6403} \text{ gr}$$

$$\text{DM Lip} / 9 \text{ kcal} = 743.2152 / 9 \text{ kcal} = \underline{82.5794} \text{ gr}$$

$$\text{DM Prot} / 4 \text{ kcal} = 371.6076 / 4 \text{ kcal} = \underline{92.9019} \text{ gr}$$

equivalentes

Verduras: 3-5 eq

Frutas: 2-4 eq

Leguminosas: 1-2 eq

Leche: 1-3 eq

Cereales y tubérculos: 6-11 eq

Alimentos de origen animal: 2-4 eq

Aceites y grasas: hasta 8 eq

Azúcares: hasta 2

GRUPO	SUBGRUPO		ENERGIA	PROTEINAS			LIPIDOS		HC	RACIONES
VERDURAS		100	25	8	2	0	0	16	4	4
FRUTAS		180	60	0	0	0	0	45	15	3
ALES Y TUBERC	Sin grasa	490	70	14	2	0	0	105	15	7
	Con grasa	0	115	0	2	0	5	0	15	0
LEGUMINOSAS		240	120	16	8	2	1	40	20	7
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	Muy bajo aporte de grasas	0	40	0	7	0	1	0	0	0
	Bajo aporte de grasas	55	55	7	7	3	3	0	0	1
	Moderado aporte de grasas	0	75	0	7	0	5	0	0	0
	Alto aporte de grasas	0	100	0	7	0	8	0	0	0
LACTEOS	Descremados	95	95	9	9	2	2	12	12	1
	Semidescremados	0	110	0	9	0	4		12	0
	Entera	150	150	9	9	5	5	12	12	1
	Con azúcar	400	200	18	9	10	5	60	30	2
ACEITES Y GRASAS	Sin proteína	360	45	0	0	40	5	0	0	8
	Con proteína	210	70	9	3	15	5	9	3	3
AZUCARES	Sin grasa	80	40	0	0	0	0	20	10	2
	Con grasa	170	85	0	0	10	5	20	10	2
SUBTOTAL			2530 kcal		90 gr		87 gr		339 gr	
TOTAL			2477 kcal		93 gr		83 gr		344 gr	