

Aporte nutrimental promedio de los grupos en el Sistema de Equivalentes

Grupo en el Sistema de Equivalentes	Subgrupo	Energía (kcal)	Proteína (gr)	Lípido (gr)	Hidrato de C (gr)	R				
3-5 Verduras		25	125	2	10	0	0	4	20	5
2-3 Frutas		60	300	0	0	0	0	15	75	5
6-11 Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	490	2	14	0	0	15	105	7
	b. Con grasa	115	575	2	10	5	25	15	75	5
1-2 Leguminosas		120	360	8	24	1	3	20	60	3
2-4 Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40		7		1		0		
	b. Bajo aporte de grasa	55	110	7	14	3	6	0	0	2
	c. Moderado aporte de grasa	75	150	7	14	5	10	0	0	2
	d. Alto aporte de grasa	100		7		8		0		
1-3 Leche	a. Descremada	95	95	9	9	2	2	12	12	1
	b. Semidescremada	110	110	9	9	4	4	12	12	1
	c. Entera	150		9		8		12		
	d. Con azúcar	200		8		5		30		
8 Aceites y grasas	a. Sin proteína	45	225	0	0	5	25	0	0	5
	b. Con proteína	70	210	3	9	5	15	3	9	3
2 Azúcares	a. Sin grasa	40		0		0		10		
	b. Con grasa	85	170	0	0	5	10	10	20	2
Alimentos libres en energía		0		0		0		0		
Bebidas alcohólicas		140		0		0		20 alcohol		
SUBTOTAL		2,920 Kcal		113 gr		100 gr		388 gr		
TOTAL		2,952 kcal		111 gr		98 gr		406 gr		

Don Rogelio Perez Figueroa es un señor de 58 años de edad, quien es trabajador de una empresa de alumnos, el cargo que tiene es de jefe de contadores. Lleva trabajando en la empresa alrededor de 20 años.

El px comenta que acude a consulta médica debido a un ardor en el estómago, el médico le comentó que la gastritis que padece daña más la mucosa gástrica lo que le ocasiona la aparición de las úlceras gástricas que actualmente se encuentran en estudio. El px hace referencia que su trabajo es muy demandante ya que entra a las 8 am y sale hasta 8 pm. Sus horarios de comida son muy reducidos, menciona que desayuna en su casa todos los días 4 quesadillas con una taza de café con leche, agregando la mitad de café y la mitad de leche, no come nada hasta la hora de comida a las 4 de la tarde, en lo particular siempre le preparan comidas fritas como carne de res frita acompañado de frijol en grano y por lo regular siempre 6 tortillas y llega a su casa alrededor de las 9 de la noche y cena café con 3 panes tradicionales. El px tiene una talla de 177 cm y un peso de 90 kg y una circunferencia de cintura de 102 cm. Sus exámenes bioquímicos arrojan: Colesterol 400 mg/dl, Tg 300 mg/dl; glucosa 180 mg/dl. El px comenta que no realiza nada de actividad física extra además de caminar 30 minutos después de cenar, para evitar los calambres nocturnos.

$$IMC: 28.72 \text{ kg/m}^2$$

$$PI: 72.05 \text{ kg}$$

$$P_{\text{Máx}}: 78.29 \text{ kg}$$

$$P_{\text{Mín}}: 57.95 \text{ kg}$$

$$P_{\text{Meta}}: 85.5$$

Dx de nutrición: Sobrepeso.

$$GEB = 66.47 + [13.75 \times 90] + [5 \times 177] - 6.75 \times 58$$

$$GEB = 66.47 + 1,175.6 + 885 - 391.5$$

$$GEB = 2,127.07 - 391.5$$

$$GEB = 1,736.57 \text{ kcal basal}$$

$$AF: 1.6 \times 1,736.57 \text{ kcal basales.}$$

$$AF = 2,778.51$$

$$ETA = .10 \times 1,736.57 \text{ kcal bas.}$$

$$ETA = 173.65$$

$$GET = \cancel{GEB} + ETA + AF$$

Distribución macro:

$$GET = ETA + AF$$

$$HC = 55\%$$

$$GET = 173.65 + 2,778.51$$

$$LIP = 30\%$$

$$GET = 2,952.16 \text{ kcal totales.}$$

$$PROT = 15\%$$

$$HC = .55 \times 2,952.16 / 4 = 406.$$

$$LIP = .30 \times 2,952.16 / 9 = 98$$

$$PROT = .15 \times 2,952.16 / 4 = 111.$$