

Don Mogelio Pérez es un señor de 58 años de edad, quien es trabajador de una empresa de alumnos, al 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 padecía dañó más la mucosa gástrica lo que le ocasiona la aparición de las úlceras gástricas que actualmente se encuentran en el estadio 2. El px hace referencia que su trabajo es muy demandante y que entra a las 8 de la mañana y sale a las 8 de la noche. 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 hasta 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 general 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 su peso de 90 kg. y una circunferencia de cintura de 107 cm. Sus exámenes bioquímicos arrojan: Colesterol 400 mg/dl; ~~Colesterol~~ triglicéridos 300 mg/dl. - El px comenta que no realiza nada de AF extra además de caminar 30 min después de cenar para evitar los calambres nocturnos.
Dx Nut, Pso del, GEB, GET, Tabla.

IMC :	28.72 kg/m ²
Dx Nl. :	Sobrepeso.
P. Ideal :	72.0567 kg.
P. Máx :	78.29 kg.
P. Min :	57.95 kg
P. Meta :	85.50 kg.
GE B :	1735.59 kcal.
GE T :	2950.51 kcal.
Macros :	CH 55% = 405.69 gr LP 30% = 98.35 P 15% = 110.64

$$IMC = \frac{90 \text{ kg}}{(1.77 \text{ m})^2} = 28.7273772 \text{ kg/m}^2$$

$$P. \text{ Ideal} = (23 \text{ kg/m}^2)(1.77 \text{ m})^2 = 72.0567 \text{ kg.}$$

$$P. \text{ Máx} = (21.99 \text{ kg/m}^2)(1.77 \text{ m})^2 = 78.291171$$

$$P. \text{ Min} = (18.5 \text{ kg/m}^2)(1.77 \text{ m})^2 = 57.95865$$

$$P. \text{ Meta} = \left(\frac{95}{100}\right)(90 \text{ kg}) = 85.5 \text{ kg.}$$

$$GE B = 66.47 + [(13.75)(85.5)] + [(5)(177)] - [(6.75)(58)]$$

$$GE B = 1,735.595 \text{ kcal.}$$

$$ETA = \left(\frac{10}{100}\right)(1,735.595 \text{ kcal}) = 173.5595 \text{ kcal}$$

$$AF = \left(\frac{60}{100}\right)(1,735.595 \text{ kcal}) = 1,041.357 \text{ kcal}$$

$$GE T = 1735.595 \text{ kcal} + 173.5595 + 1,041.357 =$$

$$GE T = 2,950.5115 \text{ kcal.}$$

$$\text{Carbs} = (55\%)(2,950.5115 \text{ kcal}) / 4 \text{ kcal} = 405.69533 \text{ gr.}$$

$$\text{Lipidos} = (30\%)(2,950.5115 \text{ kcal}) / 9 \text{ kcal} = 98.350383 \text{ gr.}$$

$$\text{Prot} = (15\%)(2,950.5115 \text{ kcal}) / 4 \text{ kcal} = 110.644181 \text{ gr.}$$

Daniel de Jesús Berrios Jiménez 3° "A"

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	
2-4	Frutas	60	240	0	0	0	0	15	60	4	
6-11	Cereales y tubérculos	a. Sin grasa	70	420	2	12	0	0	15	90	6
	b. Con grasa	115	575	2	10	5	25	15	75	5	
1-2	Leguminosas	120	240	8	16	1	2	20	40	2	
2-4	Alimentos de origen animal	a. Muy bajo aporte de grasa	40		7		1		0		
		b. Bajo aporte de grasa	55		7		3		0		
		c. Moderado aporte de grasa	75	75	7	7	5	5	0	0	1
		d. Alto aporte de grasa	100	300	7	21	8	24	0	0	3
1-3	Leche	a. Descremada	95	95	9	9	2	2	12	12	1
		b. Semidescremada	110		9		4		12		
		c. Entera	150		9		8		12		
		d. Con azúcar	200	400	8	16	5	10	30	60	2
8	Aceites y grasas	a. Sin proteína	45	90	0	0	5	10	0	0	2
		b. Con proteína	70	280	3	12	5	20	3	12	4
2	Azúcares	a. Sin grasa	40	80	0	0	0	0	10	20	2
		b. Con grasa	85		0		5		10		
	Alimentos libres en energía	0		0		0		0			
	Bebidas alcohólicas	140		0		0		20 alcohol			
SUBTOTAL		2920 kcal		113 gr		98 gr		389			
TOTAL		2950 kcal		111 gr		98 gr		406 gr.			