

Dieta hipocalórica para paciente con síndrome de colón irritable y dislipidemia

- Espinosa Calvo Brayan Armando
- Daniela Montserrath López Pérez.
- Alexander Solorzano Monzon
- Carlos Adrián Álvarez López
- Carlos Javier Mendez Lopez
- Carlos Javier Velasco Sarquiz

Dra. Ruiz Córdova Lizbeth Anahí
Comitán de Domínguez, Chiapas 2024

Tipo de dieta:

- Dieta hipocalórica con margen de 1600 kcal, libre de irritantes y de productos en alto colesterol.
- Enfocada en contener alto porcentaje de fibra

Datos del paciente:

- Px masculino de 36 años, acude por problemas de digestión, refiere días sin evacuar, acude con dolor abdominal a consulta a las 3:00 AM.
- Tx: Atorvastatina 1/24 hrs por 3 meses

Datos y signos vitales:

- Peso: 96 kg
- Estatura: 160 cm
- TA: 140/100
- FC: 96 lpm
- FR: 22 x 1 min
- Temp: 36.5
- Saturación: 92

Perfil lipídico:

- Triglicéridos: 300
- Colesterol: 200 LDL
- Colesterol: 350 HDL

EGO:

- Aspecto ligero turbio
- Proteínas: -15
- PH: 6.5
- Glucosa: -30
- Sangre trazas
- Leucocitos: 1-3 x campo
- Eritrocitos: 1-2 x campo
- Bacterias moderadas

BH:

- Hb: 16
- VCM: 100
- Leucocitos: 3900
- Plaquetas: 195

Lunes: Desayuno

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Total
Avena cocida	¾ taza	66	4.3	0.0	465 kcal
Blueberries	¾ taza	61	2.6	0.0	
Plátano	½ pieza	48	1.4	0.0	
Crema de almendras	1 cucharada	74	1.2	0.0	
Jugo de naranja natural	2 vasos	216	0.8	0.0	

Primera colación

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Total
Manzana	1 pieza	55	2.6	0.0	207 kcal
Melón picado	1 taza	54	1.4	0.0	
Uva verde	1 taza	55	0.9	0.0	
Miel	2 cucharadas	43	0.0	0.0	

Comida

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Total
Filete de pescado	2 piezas	72	0.0	38.4	348 kcal
Arroz cocido	½ taza	120	0.1	0.0	
Espárragos	6 piezas	22	2.8	0.0	
Apio cocido	½ taza	14	1.2	0.0	
Jugo de limón	2 vasos	120	0.9	0.0	

Segunda colación

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Total
Yogurt light	¾ taza	95	0.0	5.3	220 kcal
Almendras	10 piezas	66	0.9	0.0	
Pasas	10 piezas	59	1.4	0.0	

Cena

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra (g)	Colesterol (mg)	Total
Pan integral	2 rebanadas	134	2.2	0.2	360 kcal
Aguacate Hass	1/3 pieza	54	1.5	0.0	
Lechuga	3 tazas	23	2.8	0.0	
Atún en agua drenado	1 lata	117	0.0	30.0	
Clara de huevo	2 piezas	32	0.0	0.0	
Agua	2 vasos	0	0.0	0.0	

Alimento	Fibra	Colesterol	Kcal
Desayuno	10.3 g	0.0 mg	465
Colación 1	4.9 g	0.0 mg	207
Comida	5 g	38.4 mg	348
Colación 2	2.3 g	5.3 mg	220
Cena	6.5 g	30.2 mg	360
	Total: 29 g	Total: 73.9 mg	Total: 1,600 Kcal

Martes: Desayuno.

Calabaza con queso.		Bebida: Agua de jamaica.		
Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol.	Kcal
Queso panela.	200 gramos.	0 g.	0 mg.	290 kcal.
Calabaza.	1 pieza.	1.4 g.	0 mg.	21 kcal.
Cebolla.	¼ taza.	0.7 g.	0 mg.	23 kcal.
Elote.	1 pieza.	2.25 g.	0 mg.	71 kcal.
Jitomate.	2 piezas.	1.4 g.	0 mg.	42 kcal.
Mandarina.	2 piezas.	2.3 g.	0mg.	68 kcal.
Agua de Jamaica.	1 taza.	0 g.	0 mg.	1 kcal.
		Total: 8.05 g.	Total: 0 mg.	Total: 516 kcal.

Martes: Colación 1.

Fresas con yogurt.				
Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Fresas.	10 piezas.	2.4 g.	0 mg.	38 kcal.
Yogurt danone.	1 pieza.	0 g.	0 mg.	73 kcal.
Nueces.	2 piezas.	0.6 g.	0 mg.	49.9 kcal.
		Total: 3 g.	Total 0mg	160.9 kcal.

Pescado al vapor con verduras. Bebida: limonada.

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Filete de pescado.	200 gramos.	0 g.	96 mg.	180 kcal.
Jitomate.	1 pieza.	1.4 g.	0 mg.	21 kcal.
Cebolla.	¼ taza.	0.7 g.	0 mg.	23 kcal.
Hierba Santa.	1 pieza.	0.2 g.	0 mg.	2 kcal.
Calabaza alargada.	1 pieza.	1.4 g.	0 mg.	21 kcal.
Zanahoria picada.	½ taza.	1.8 g.	0 mg.	26 kcal.
Champiñón cocido.	½ taza.	1 g.	0 mg.	18 kcal.
Aguacate Hass.	1/3 pieza.	1.5 g.	0 mg.	54 kcal.
Tortillas de maíz.	2 piezas.	1.2 g.	0 mg.	128 kcal.
Sal.	1 cdita.	0 g.	0 mg.	0 kcal.
Pimienta.	1 cdita.	0.5 g.	0 mg.	5 kcal.
Ajo en polvo.	½ cdita.	0.2 g.	0 mg.	5 kcal.
Limonada.	2 tazas.	4 g.	0 mg.	40 kcal.
		Total: 12.45 g.	Total: 96 mg.	Total: 523kcal.

Martes: Comida.

Martes: Colación 2.

Palomitas.				
Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Palomitas naturales.	2 ½ tazas.	2.5 gramos.	0 mg.	70 kcal.
		Total: 2.5 gramos.	Total: 0 mg.	Total: 70 kcal.

Martes: Cena.

Sandwich de atún. Bebida: Té verde.

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Atún blanco en agua.	2/3 lata.	0 g.	28.2mg.	86 kcal.
Jitomate.	1 pieza.	1.4 g.	0mg.	21 kcal.
Cebolla.	1/8 taza.	0.35 g.	0 mg.	5.75 kcal.
Pan integral.	2 piezas.	2.2 g.	0.2mg.	134 kcal.
Lechuga orejona.	½ taza.	0.7 g.	0 mg.	8.6 kcal.
Pepino.	½ taza.	1 g.	0 mg.	8 kcal.
Mayonesa.	½ cdita.	0 g.	12.1mg	17 kcal.
Aguacate Hass.	1/3 pieza.	1.5 g.	0 mg.	54 kcal.
Té verde.	1 taza.	0 g.	0 mg.	0 kcal.
		Total; 7.15 g.	Total: 40.5 mg.	Total: 330.35 kcal.

Alimento	Fibra	Colesterol	Kcal
Desayuno	8.05 g	0.0 mg	516
Colación 1	3 g	0.0 mg	160.9
Comida	12.45 g	96 mg	523
Colación 2	2.5 g	0.0 mg	70
Cena	7.15 g	40.5 mg	330.35
	Total: 33.15 g	Total: 136.5 mg	Total: 1,600.25 Kcal

Miércoles: Desayuno

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Pechuga de pollo sin piel cocida	160 gramos	0.0 G	23.1 Mg	192 Kcal
Tortilla de maíz	1 Pieza	0.6 G	0.0 Mg	64 Kcal
Espinaca cruda	1 taza	1.2	0.0 Mg	14 Kcal
Nopales cocidos	1 Taza	3.0 G	0.0 Mg	22 Kcal
Aguacate hass	1/3 Pieza	1.5 G	0.0 Mg	54 Kcal
Agua de coco	1 Vaso	0.0 G	0.0 Mg	65 Kcal
Total		6.3 G	23.1 Mg	411 Kcal

Primera colación

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Manzana roja picada	1 Pieza	2.8 G	0.0 Mg	55 Kcal
Durazno	1 Pieza	2.3 G	0.0 Mg	60 Kcal
Yogurt bajo en grasa	1/3 Taza	0.1 G	5.2 Mg	88 Kcal
Total		5.2 G	5.2 Mg	203 Kcal

Comida

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Arroz blanco cocido	½ taza	0.6 G	0.0 Mg	100 Kcal
Zanahoria cocida	2 piezas	3.6 G	0.0 Mg	42 Kcal
Aceite de oliva extra virgen	1 cucharadita	0.0 G	0.0 Mg	49 Kcal
Aguacate hass	2/3 Pieza	3.0 G	0.0 Mg	108 Kcal
Tortilla de maíz	1 Pieza	0.6 G	0.0 Mg	64 Kcal
Jugo de fresa natural	1 Vaso	0.2 G	0.0 Mg	122 Kcal
Total		8.0 G	0.0 Mg	485 Kcal

Segunda colación

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Manzana roja picada	1 Pieza	3.4 G	0.0 Mg	55 Kcal
Miel	2 Cucharadas	0.0 G	0.0 Mg	43 Kcal
Hot Cake	2 piezas	0.0 G	0.0 Mg	184 Kcal
Total		3.4 G	0.0 Mg	282 Kcal

Cena

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Lentejas cocidas	½ Taza	7.4 G	0.0 Mg	115 Kcal
Tortilla de maíz	1 Pieza	0.6	0.0 Mg	64 Kcal
Zanahoria cocida	1 Pieza	1.8 G	0.0 Mg	21 Kcal
Chayote cocido	½ Taza	2.2 G	0.0 Mg	19 Kcal
Té de menta	1 Vaso	0.0 G	0.0 Mg	0 Kcal
Total		12.0 G	0.0 Mg	219 Kcal

Totales

Alimento	Fibra	Colesterol	Kcal
Desayuno	6.3 G	23.1 Mg	411 Kcal
Colación 1	5.2 g	5.2 mg	203 Kcal
Comida	8.0 g	23.1 mg	485 Kcal
Colación 2	3.4 g	5.3 mg	282 Kcal
Cena	12.0 g	0 mg	219 Kcal
	Total: 34.9 g	Total: 56.7 mg	Total: 1,600 Kcal

Jueves: Desayuno

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra	Colesterol	Total
avena cocida con leche sin lactosa	(150 ml)	(200 kcal)	4g	0mg	Desayuno
semillas de chía	1 cucharada	(60 kcal)	10g	0mg	
Fresas cortadas	3 fresas	(40 kcal)	3g	0mg	300Kcal
			Total 17g de fibra		

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra	Colesterol	Total
Almendras	10 almendras	70kcal	3.5g	0mg	Colación
mandarina	1 mandarina	30kcal	1.0g	0mg	100kcal
			Total 4.5 gramos de fibra		

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra	Colesterol	Total
Pechuga de pollo asada	120g	150kcal	0g	85mg	Comida
Arroz blanco cocido	½ Taza	100kcal	0.6g	0mg	
Calabacita al vapor	1 Taza	30kcal	2.5g	0mg	
Aceite de oliva	1 Cucharada	45kcal	0g	0mg	
Caldo de pollo	1 taza de caldo	40kcal	0g	50mg	
Rebanada de pan sin gluten	1 rebanada	85kcal	2g Total 5.1 gramos de fibra	5mg	450Kcal

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra	Colesterol	Total
Plátano dominico	1 pieza	70kcal	2.6g	0mg	Colación
Crema de cacahuate natural	1 cucharada	10kcal	3g	0mg	80kcal
			Total 5.6 gramos de fibra		

Cena

Alimento	Cantidad	Kcal	Fibra	Colesterol	Total
Espinacas al vapor	1 Taza	30kcal	2.2g	0mg	Cena
Tostada horneada	1 tostada	50kcal	1g	0mg	
Aguacate Hass	½ aguacate	75kcal	10g	0mg	
claras de huevo	2 claras	100kcal	0g	0mg	
Te de menta	1 Te	0 kcal	0g	0mg	225kcal

Alimento	Fibra	Colesterol	Kcal
Desayuno	17g	0.0 mg	300
Colación 1	4.5g	0.0 mg	100
Comida	2.0 g	140mg	450
Colación 2	5.6 g	0.0 mg	80
Cena	13.2g	0.0 mg	225
	Total:34.2 g	Total: 140 mg	Total: 1,600. Kcal

Viernes: Desayuno

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal	Total
Hojuelas de trigo integral	1 taza	0.8 gr	0 mg	118 kcal	
Yogurth light de frutos	$\frac{3}{4}$ taza	0 gr	5.3 mg	95 kcal	
Claras de huevo	4 piezas	0 gr	0 mg	136 kcal	
Aguacate hass	$\frac{1}{2}$ pieza	3 gr	0 mg	81 kcal	
Jugo de naranja natural	1 vaso	0.6 gr	0 mg	125 kcal	
					555 kcal

- Primera colación

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal	Total
Gajos de naranja	2 naranjas	3.7 gr	0 mg	71 kcal	
Pera en cuadros	2/3 taza	3.6 gr	0 mg	41 kcal	
Pasas	10 piezas	1.4 gr	0 mg	59 kcal	
					171 kcal

Comida

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal	Total
Pechugas de pollo a la plancha	180 gr	0 gr	138.6 mg	288 kcal	
Lechuga orejona	1 ½ taza	2.1 gr	0 mg	26 kcal	
Jitomate rebanado	1 pieza	1.4 gr	0 mg	21 kcal	
Berro crudo	2 tazas	0.3 gr	0 mg	34 kcal	
Limón (para acompañar)	2 piezas	4 gr	0 mg	20 kcal	
Jugo de piña natural	1 vaso	2.4 gr	0 mg	114 kcal	
Ejotes cocidos picados	½ taza	2 gr	0 mg	22 kcal	
					525 kcal

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal	Total
Chayote cocido picado	½ taza	2.2 gr	0 mg	19 kcal	
Elote amarillo cocido	2 piezas	4.5 gr	0 mg	142 kcal	
					161 kcal

Cena

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal	Total
Avena integral con pasitas instantánea preparada	1 taza	2.6 gr	0 mg	140 kcal	
Uvas rebanadas para la avena	3 piezas	0.18 gr	0 mg	14 kcal	
Te de manzanilla	5 gr	0 gr	0 mg	2 kcal	
Gelatina light envasada	3 cucharadas	0 gr	0 mg	32 kcal	
					188 kcal

34.78 grs
de fibra

Alimento	Fibra	Colesterol	Kcal
Desayuno	4.4 gr	5.3 mg	555
Colación 1	8.7 gr	0.0 mg	171
Comida	12.2 gr	138.6 mg	525
Colación 2	6.7 gr	0 mg	161
Cena	2.78 gr	0 mg	188
	Total: 34.78 gr	Total: 143.9 mg	Total: 1,600 Kcal

Sábado: Desayuno

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Claros de huevo	2 pza	0 g	0 mg	32 Kcal
Espinacas cocidas	1/3 taza	3.2 g	0 mg	60 Kcal
Jitomate	½ pza	1.4 g	0 mg	21 Kcal
Pan integral	2 reb	1.1 g	0.1 mg	67 Kcal
Aguacate hass	1/3 pza	1.5 g	0 mg	54 Kcal
Blueberries	3/4 taza	2.6 g	0 mg	61 Kcal
Fresas rebanadas	½ taza	3.3 g	0 mg	53 Kcal
Yogurt bajo en grasa	1/3 taza	0.1 g	5.2 mg	88 Kcal
		Total: 11.5 g	Total: 5.3 mg	Total: 398 Kcal

Primera colación

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Manzana picada	½ taza	2 g	0 mg	44 Kcal
Melón picado	½ taza	1.4 g	0 mg	54 Kcal
Mango picado	½ taza	1.8 g	0 mg	58 Kcal
Yogurt bajo en grasa	1/3 taza	0.1 g	0 mg	88 Kcal
		Total: 5.3 g	Total: 0 mg	Total: 312 Kcal

Comida

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Pechuga de pollo sin piel asada	90 g	0 g	23.1 mg	144 Kcal
Arroz integral cocido	1/3 taza	1.2 g	0 mg	60 Kcal
Espinaca cocida	½ taza	3.2 g	0 mg	21 Kcal
Calabaza cocida	½ taza	1.2 g	0 mg	22 Kcal
Chayote cocido picado	½ taza	2.2 g	0 mg	19 Kcal
Zanahoria picada	½ taza	1.8 g	0 mg	26 Kcal
Aceite de oliva	2 cda	0 g	0 mg	88 Kcal
Jugo de fresa natural	¾ taza	0.2 g	0 mg	73 Kcal
		Total: 9.8 g	Total: 23.1 mg	Total: 453 Kcal

Segunda colación

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Manzana picada	½ taza	2 g	0 mg	44 Kcal
Melón picado	½ taza	1.4 g	0 mg	54 Kcal
Yogurt light	¾ taza	0 g	5.3 mg	95 Kcal
		Total: 3.4 g	Total: 5.3 mg	Total: 193 Kcal

Cena

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Filete de mojarra	80 gr	0 g	0 mg	80 Kcal
Lima	½ pza	2 g	0 mg	15 Kcal
Cebolla cocida	¼ taza	0.7 g	0 mg	23 Kcal
Champiñón rebanado	1 taza	1.3 g	0 mg	23 Kcal
Jitomate	1 pza	1.4 g	0 mg	21 Kcal
Apio	1 taza	1.2 g	0 mg	14 Kcal
Aceite de oliva	2 cda	0 g	0 mg	88 Kcal
		Total: 6.6 g	Total: 0 mg	Total: 264 Kcal

Totales

Alimento	Fibra	Colesterol	Kcal
Desayuno	11.5 g	5.3 mg	398 Kcal
Colación 1	5.3 g	0 mg	312 Kcal
Comida	9.8 g	23.1 mg	453 Kcal
Colación 2	3.4 g	5.3 mg	193 Kcal
Cena	6.6 g	0 mg	264 Kcal
	Total: 36.6 g	Total: 33.7 mg	Total: 1,600 Kcal

Domingo: Desayuno

Acelga a la mexicana. Bebida: Jugo de naranja natural.

Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Tortillas de maíz.	3 piezas.	1.8 gramos.	0 mg.	192 kcal.
Acelga cocida.	1 taza.	4.2 gramos.	0 mg.	38 kcal.
Jitomate.	1 pieza.	1.4 gramos.	0mg.	21 kcal.
Cebolla.	1/8 taza.	0.35 gramos.	0mg.	11.5 kcal.
Aceite de oliva.	1 cdita.	0 gramos.	0mg.	44 kcal.
Jugo de naranja natural.	1 taza.	0.2 gramos.	0mg.	108 kcal.
		Total: 7.95 gramos.	Total: 0mg.	Total: 414.5 kcal.

Domingo: Colación 1.

Melón con granola.				
Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol.	Kcal
Melón picado.	1 ½ taza.	2.1 gramos.	0mg.	81 kcal.
Granola baja en grasa.	6 cucharadas.	2.2 gramos.	0mg.	140 kcal.
		Total: 4.3 gramos.	Total: 0mg.	Total: 221 kcal.

Domingo: Comida.

Tostadas de ensalada pico de gallo. Bebida: Agua de Jamaica.				
Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol.	Kcal
Tostadas de maíz horneadas.	3 piezas.	3 gramos.	0mg.	109.5 kcal.
Salmón.	280 gramos.	0 gramos.	64.8mg	328 kcal.
Jitomate.	1 pieza.	1.4 gramos.	0mg.	21 kcal.
Cebolla.	1/8 taza.	0.35 gramos.	0mg.	5 kcal.
Pepino.	1 taza.	2 gramos.	0mg.	16 kcal.
Nopal cocido.	1 taza.	3 gramos.	0mg.	22 kcal.
Aguacate Hass.	1/3 pieza.	1.5 gramos.	0mg.	54 kcal.
Sal.	1 cdita.	0 gramos.	0mg.	0 kcal.
Agua de Jamaica.	2 tazas.	0 gramos.	0mg.	1 kcal.
		Total: 11.25 gramos.	Total:64.8 mg.	Total: 558.5 kcal.

Domingo: Colación 2.

Papaya con miel.				
Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol.	Kcal
Papaya picada.	1 taza.	2.5 gramos.	0mg.	55 kcal.
Miel.	2 cditas.	0 gramos.	0mg.	43 kcal.
		Total: 2.5 gramos.	Total: 0mg.	Total: 98 kcal.

Domingo: Cena.

Quesadillas de queso panela.		Bebida: Té verde.		
Alimento	Cantidad	Fibra	Colesterol	Kcal
Queso panela.	80 gramos.	0 gramos.	0mg.	116 kcal.
Tortillas de maíz.	3 piezas.	1.8 gramos.	0mg.	192 kcal.
Té verde.	1 taza.	0 gramos.	0mg.	0 kcal.
		Total: 1.8 gramos.	Total: 0mg.	Total: 308 kcal.

Alimento	Fibra	Colesterol	Kcal
Desayuno	7.95g	0.0 mg	414.5
Colación 1	4.3 g	0.0 mg	221
Comida	11.25 g	64.8 mg	558.5
Colación 2	2.5 g	0.0 mg	98
Cena	1.8 g	0.0 mg	308
	Total: 27.8 g	Total: 64.8 mg	Total: 1,600. Kcal