

**“DIETA HIPOCALÓRICA, CON BAJO
CONTENIDO DE CARBOHIDRATOS,
HIPOLIPIDÉMICA, CON ALTO CONTENIDO DE
FIBRA E HIPOSÓDICA”**

Eduardo Mendez Trigueros
3º Semestre Grupo “C”
Dra. Lizbeth Anahi Ruíz Cordoba
Nutrición



Caso clínico



Paciente masculino de 36 años de edad quien acude a consulta por presentar problemas de digestión, refiere que hace 3 días no puede evacuar, acude por dolor abdominal.

SX del intestino perezoso

Signos vitales:

- Peso: 96 Kg
- Talla: 1.60
- TA: 140/100
- FC: 96 lpm
- FR: 22 rpm
- Temp: 36.5°C
- SPO2: 92

IMC: 37.5

Obesidad GII

Hipertensión GII

Perfil lipídico:

- Triglicéridos 300
- Colesterol LDL 200
- Colesterol HDL 350

Dislipidemia

P. lipídico	Normal
Triglicéridos	<150 mg/dl
Col. LDL	<100 mg/dl
Col. HDL	>60 mg/dl

EGO:

- Aspecto ligero turbio
- Proteínas <15
- pH 6.5
- Glucosa <30
- Sangre trasa (ligeras)
- Leucocitos 1-3 por campo
- Eritrocitos 1-2 por campo
- Bacterias mooderadas

BH:

- HB: 16
- Hematocrito 50
- VCM: 100
- Leucos: 3900
- Plaquetas: 195,000

EGO	Normal
Aspecto	Claro
Proteínas	<8
pH	5-6
Glucosa	<20
	Sin sangre
leuco	<4/campo
Eritrocito	<2/campo
Bacteria	Ausentes

Infección en vías urinarias

BH	Normal
HB	13-16.5
Hematocrito	40.7-50.3
VCM	80-100
Leucos	4,500-10,000
Plaquetas	150-400,000



	Energia	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Cantidad sugerida	1600kCal al día	50-100g p/porción	<200mg p/porción	20-35 al día	<5g (5,000mg) por porción

Desayuno Lunes

Licuada

Complemento

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Apio crudo	1 tza	14	2.7g	0	2.5g	71.9mg
Espinaca cruda	2 tza	28	4.4g	0	2.6g	94.3mg
Nopal crudo	1 pza	11	2.25g	0	1.6g	142mg
Pepino c/cascara rebanado	½ pza	8	1.9g	0	0.25g	1mg
Manzana verde	1 pza	84	21.6g	0	3.8g	0mg
Piña picada	¾ tza	62	16.2g	0	1.7g	16mg
Jitomate	1 pza	21	4.5g	0	1.4g	5.8mg
Alfalfa	3 ½ tza	27	2.4g	0	0.2g	6.9mg
Cebolla blanca	1/8	6	1.3g	0	0.25g	0.5mg
Huevo cocido	2 pza	136	1g	373.2 mg	0g	109.2mg
Aceite de olivo	2 cda	88	0g	0	0g	0mg
Chile habanero	½ pza	3	0.3g	0	0.11g	0.4mg
Jugo de arandano natural	5/8 tza	72	9.3g	0	0.06g	1.5mg
TOTAL		560 kCal	67.85g	373.2g	14.47g	449.5mg

Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Almendra	12 pza	80	0.6g	0	1.08g	0.6mg
TOTAL		80 kCal	0.6g	0g	1.08g	0.6mg

Comida Lunes

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Arroz cocido	¼ tza	60	13.3g	0	0.1g	0
Chaya	3 pza	47	7.4g	0	0g	0
Cebolla blanca	1/8 pza	6	1.3g	0	0.25g	0.5mg
Tomate	1 pza	21	4.5g	0	1.4g	5.8mg
Espinazo res	191g	419	0g	103.6mg	0	96.4mg
Tomillo	1 cdta	7	1.3g	0	0.4g	1mg
TOTAL		560 kCal	27.8g	103.6mg	2.15g	103.7mg

Colación 2

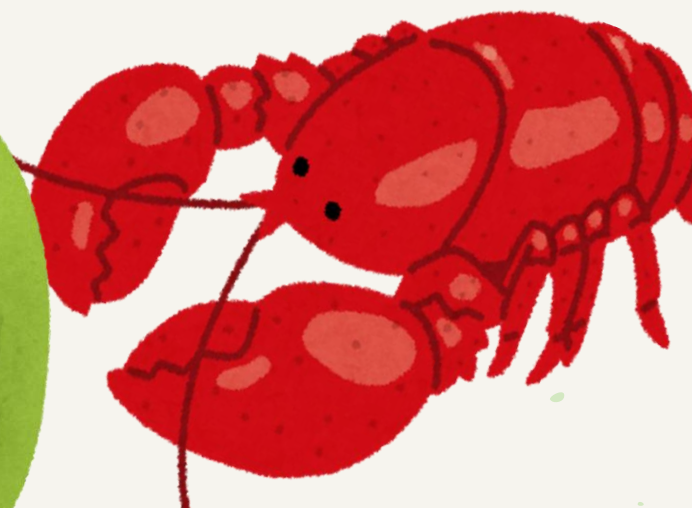
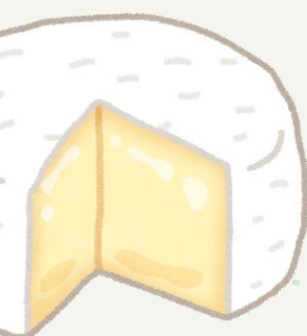
Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Durazno amarillo	2 pzs	60	14.6g	0	2.3g	0mg
Mango ataulfo	¼ pza	20	5.2g	0	0.5g	0.6mg
TOTAL		80 kCal	19.8g	0mg	2.8g	0.6mg

Cena Lunes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Tostada de nopal horneada	2 pza	67	15.3g	0	2.7g	0
Aguacate hass	½ pza	81	3.15g	0	2.25g	5.5mg
Lechuga italiana	1 tza	12	2.3g	0	1.4g	5.6mg
betabel rayado	¼ tza	18	4.1g	0	0.3g	22.5mg
Pepino con casacara rebanado	1 tza	16	3.8g	0	0.5g	2mg
Queso mosarela rayado	36g	108	0.32g	28.28	0g	127mg
Aderezo	¼ cda	4	0.2g	0.5mg	0	59mg
Jugo de arandano natural sin azucar	1/8 tza	14	3.7g	0	0.025g	0.5mg
TOTAL		320 kCal	32.87g	28.78mg	7.17g	222.1mg

Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	373.2	14.47	449.5
Colación 1	80 kCal	0	1.08	0.6
Comida	560 kCal	103.6	2.15	103.7
Colación 2	80 kCal	0	2.8	0.6
Cena	320 kCal	28.78	7.17	222.1
TOTAL	1600 kCal	505.58mg	27.65g	776.5mg



Desayuno Martes

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Tomate	4pza	84	18	0.0	5.6	23.2
Ajo en polvo	½ cdta	5	1.1	0.0	0.2	0.5
Pimienta	½ cdta	2.5	0.65	0.0	0.25	0.5
Chile pasilla	1 pza	24	3.58	0.0	1.9	6
Agua	1 tza	0	0	0.0	0	2.1
Cebolla blanca	¼ tza	11.3	2.7	0.0	0.5	2.15
Aceite de oliva	1 cdta	44	0.0	0.0	0.0	0.0
Papas	½ tza	48	10.93	0.0	2.6	4.2
Bistec de res	180gr	216	0.0	84.6	0.0	144
Aguacate hass	¼ pza	40.5	1.57	0.0	1.125	2.7
Queso panela	40gr	58	2.0	0.0	0.0	0.0
Jugo de mandarina	½ taza	26.7	23	0.0	0.7	ND
TOTAL		560 kCal	63.53g	84.6mg	12.875g	185.35mg

Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Moras	½ tza	44	9.93	0.0	5.46	ND
Naranja	1 pza	36	9	0.0	1.07	ND
TOTAL		80 kCal	18.93g	0mg	6.53g	ND

Comida Martes

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Mojarra tilapia cruda	2 pzs	210	0	109.8	0	57.3
Aceite de olivo	1 cdta	44	0	0.0	0	0
Jugo de limón	3 pzs	23.5	12.3	0.0	5.4	0
Arroz integral cocido	1 tza	219	45.9	0.0	1.2	0.7
Espinaca cruda	½ tza	7	1.1	0.0	0.65	23.6
Pepino	¼ tza	4	0.95	0.0	0.12	0.5
Lechuga	¼ tza	2	0.37	0.0	0.23	0.9
Pure de jitomate	1/3 tza	24	5.3	0.0	1.4	135
Zanahoria al vapor	2/8 tza	19	2.15	0.0	0.9	22.1
Ajo en polvo	½ cdta	5	1.1	0.0	0.2	0.5
Pimienta	½ cdta	2.5	0.65	0.0	0.25	0.5
TOTAL		560 kCal	66.82g	109.8mg	10.3g	241.1 mg

Colación 2

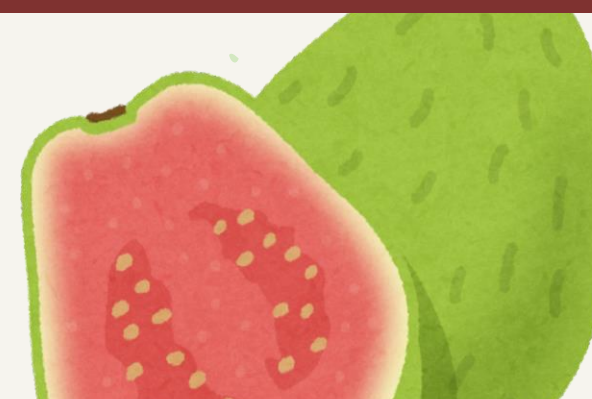
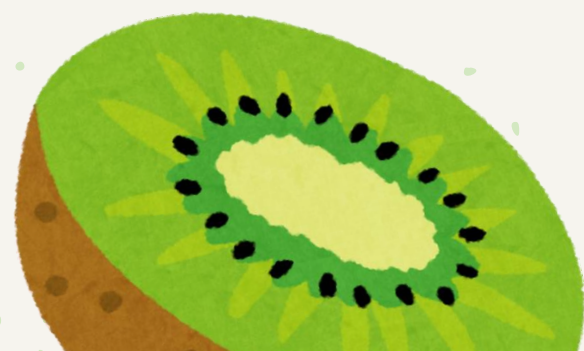
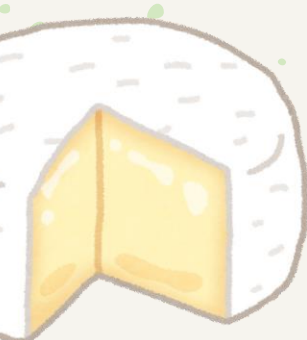
Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Cereal de avena maple	1/3 tza	65	17.6	0.0	4.1	0.9
Pera picada	¼ tza	15	4.0	0.0	1.35	ND
TOTAL		80 kCal	21.6g	0mg	5.45g	0.9mg

Cena Martes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Calabazita	1 pza	21	3.4	0.0	1.4	0.9
Zanahoria baby	4 pza	21	4.4	0.0	1.7	46.8
Apio	1 tza	14	2.7	0.0	2.5	71.9
Pimiento cocido	½ tza	19	4.6	0.0	0.8	1.0
Pechuga de pollo desebrada	120 gr	135	0	69.6	0	81.6
Te de manzanilla	1 tza	0	0	0.0	0	0
Torilla de nopal	5 pzs	110	21.8	0.0	15	0
TOTAL		320 kCal	36.9 g	69.6mg	21.4g	202.2mg

Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	84.6	12.875	185.35
Colación 1	80 kCal	0	6.53	0
Comida	560 kCal	109.8	10.3	241.11
Colación 2	80 kCal	0	5.45	0.9
Cena	320 kCal	69.6	21.4	202.2
TOTAL	1600 kCal	264mg	56.555g	629.56mg



Desayuno Miercoles

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Tostada integral	2 pzs	160	18	0	3	181.8
Aguacate	½ pza	120	9	0	7	7
Huevos	2 pzs	120	0.6	186	0	70
Jugo de naranja	1 vaso	85	10	0	1.5	1.5
Almendra	7 pzs	75	22	0	12	1
TOTAL		560 kCal	59.6g	186mg	23.5g	261.3mg

Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Yogur griego sin azucar natural	½ taza	80	4	13	0	4.0
TOTAL		80 kCal	4g	13mg	0g	4mg

YOGURT

Comida Miercoles

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pechuga de pollo a la plancha	150g	225	0	60	0	60
Quinoa cocida	½	130	21	0	2.8	7
Pure de zanahoria	1 taza	100	8	0	2.5	40
Aguacate	1/3 pza	54	2.1	0	1.5	3.7
Aceite olivo	1 cdta	44	0	0	0	0
Romero deshidratado	1 cdta	7	1.3	0	0.9	1
TOTAL		560 kCal	32.4g	60mg	7.7g	111.7mg

Colación 2

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Manzana verde	1 pza	80	13.8	0	2.4	1
TOTAL		80 kCal	13.8g	0mg	2.4g	1mg

Cena Miercoles

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Crema sparrago	1 tza	120	8	10	1.5	200
Tortilla de maiz	1 pza	70	46	0	6	15
Ensalada de pepino	1/2	50	3.6	0	0.5	2
Jugo de naranja natural	1 taza	80	10	0	1.5	1.5
TOTAL		320 kCal	67.6g	10mg	9.5g	218.5mg

Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	186	23.5	261.3
Colación 1	80 kCal	13	0	4
Comida	560 kCal	60	7.7	111.7
Colación 2	80 kCal	0	2.4	1
Cena	320 kCal	10	9.5	218.5
TOTAL	1600 kCal	269mg	43.3g	596.5mg

Desayuno Jueves

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Avena cocida	¾ taza	66	18.8	0	4.3	1.5
Fresa entera	1 taza	65	14.7	0	4.1	2.0
Frambuesa	17 pza	64	15.7	0	8.0	ND
Pan 7 granos	3 rebanadas	195	34.3	0	5.1	321
Jugo de arandano	½ taza	57	15.0	0	0.1	2.5
Jitomate bola	2 pza	38	8.4	0	2.6	10.8
Aguacate florida	1/3 pza	60	4.8	0	2.8	2.6
Gelatina sin azucar preparada	1 ½ taza	15	0	0	0	84
TOTAL		560 kCal	51.4g	0mg	27.0g	424.4mg

Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Arandanos frescos	1 ½ tza	78	17.9	0	6.8	4.4
Higo deshidratado	¼ pza	12	2.9	0	0.4	0.5
TOTAL		80kcal	20.8g	0mg	7.2g	4.9mg

Comida Jueves

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Salmón cocido	150 gramos	275	0	88	0	88
Chicharo germinado cocinado	1 taza	200	3.5	0	ND	6.2
Jugo de fresa natural	¾ taza	73	15	0	0.2	1.9
Lechuga francesa	1 taza	12	2.6	0	1.4	5.6
TOTAL		560 kCal	21.1g	88mg	1.6g	101.7mg

Colación 2

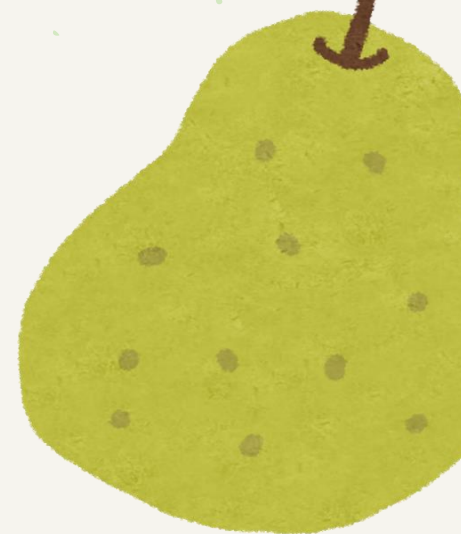
Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Guayabas en almibar	2 piezas	80	25.2	0	5.4	54
TOTAL		80 kCal	25.2g	0mg	5.4g	54mg

Cena Jueves

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Atún fresco	150 gramos	215	0	56.5	0	58
Lechuga orejona	3/4 taza	13	2.3	0	1.3	4.2
Jugo de mandarina natural	1 taza	92	22.6	0	2.8	0
TOTAL		320 kCal	24.9g	56.5mg	4.1g	62.2mg

Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	0	27	424.4
Colación 1	80 kCal	0	7.2	4.9
Comida	560 kCal	88	1.6	101.7
Colación 2	80 kCal	0	5.4	54
Cena	320 kCal	56.5	4.1	62.2
TOTAL	1600 kCal	144.5 mg	45.7 g	647.2 mg



Desayuno Viernes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pan integral	1 pza	150	16g	0mg	2g	110mg
Tofu firme	150g	165	0.6g	0mg	0g	12mg
Espinacas	100g	110	3.6g	0mg	1g	79mg
Papaya	1 pza	20	45g	0mg	2.5g	12mg
Yogurt natural bajo en grasa	1 taza	60	6g	10mg	0g	50mg
Manzana deshidratada	9 orejones	55	15g	0mg	2g	19.9mg
TOTAL		560 kCal	86.2g	10mg	7.5g	282mg



Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCcal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Almendra	10 pza	80	6g	0mg	1.5g	1mg
TOTAL		80 kCal	6g	0mg	1.5g	1mg

Comida Viernes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Lentejas cocidas	¾ taza	150	20g	0mg	7.5g	6mg
Filete de pescado	120g	140	0g	70mg	0g	50mg
Puré de tomate	½ taza	110	10g	60mg	2g	300mg
Nopal	1 taza	100	2g	0mg	2.5g	5mg
Jitomate	½ taza	60	4g	0mg	1g	5mg
TOTAL		560 kCal	36g	130mg	13g	366mg

Colación 2

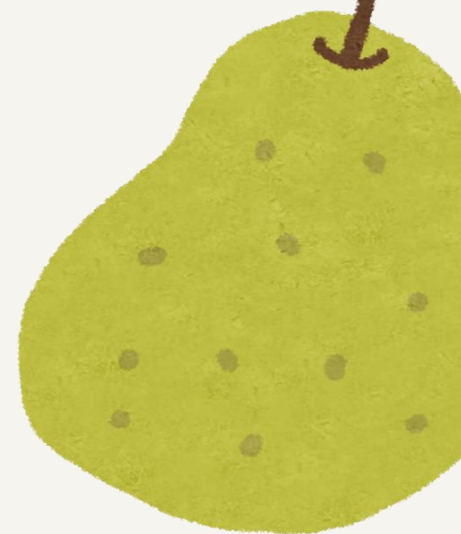
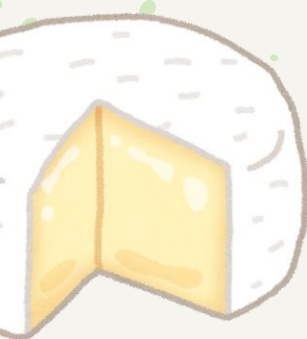
Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pera pequeña	1pza	80	25g	0mg	3g	2mg
TOTAL		80 kCal	25g	0mg	3g	2mg

Cena Viernes

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Hojas de lechuga	3 pza de 20g c/u	15	1.5	0	0.5	5
Hummus	¼ tza	100	12	0	3	120
Atun de agua	60g	70	0	40	0	200
Fresas	100g	30	8	0	2	2
TOTAL		215 kCal	21.5	40mg	5.5g	327mg

Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	10	7.5	282
Colación 1	80 kCal	0	1.5	1
Comida	560 kCal	130	13	366
Colación 2	80 kCal	0	3	2
Cena	320 kCal	40	5.5	327
TOTAL	1600 kCal	180mg	30.5g	978mg



Desayuno Sabado

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pechuga de pollo con piel	175 gramos	275	0	0	0	96
Jugo de mango	1 taza	122	16.4	0	0.8	ND
Jitomate	1 pieza	21	4.5	0	1.4	5.8
Tortilla de maíz	1 pieza	64	13.	0	7.1	237
Orejones de durazno	1 pieza	31	1.9	0	1	0.9
Pera roja	½ pza	47	12.5	0	2.5	4.2
TOTAL		560 kCal	48.3g	0mg	12.5g	247.9mg

Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Zanahoria rallada	1/2	20	9.6	0	2.8	69
Hummus	2cdta	60	2	0	2	50
TOTAL		80 kCal	11.6g	0mg	4.6g	119mg

Comida Sabado

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Tilapia	150g	210	0	80	0	100
Arroz integral cocido	½ tza	110	26	0	2	2
Aceite de oliva	1 cdta	45	0	0	0	0
Champiñones blancos crudos	1 tza	55	12	0	5	50
Zanahorias cocidas	½ tza	50	7	0	2	50
Manzana mediana	1 pza	90	25	0	4	2
TOTAL		560 kCal	70mg	80mg	13g	204mg

Colación 2

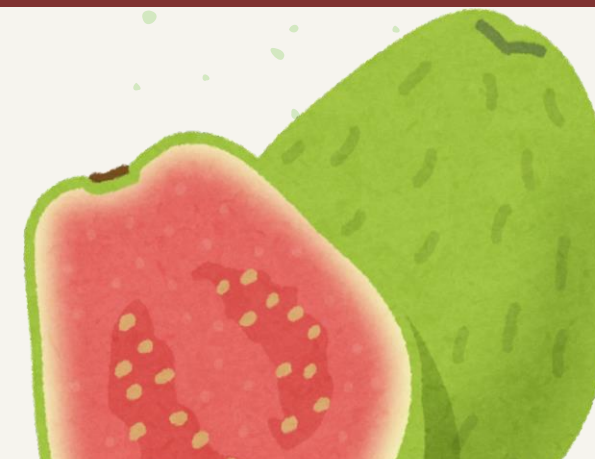
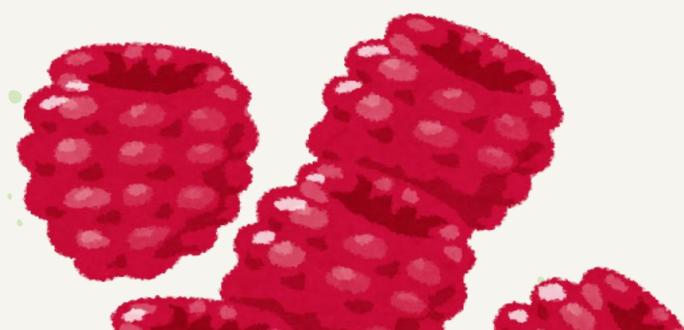
Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Manzana	1 pza	80	13.8	0	2.4	1
TOTAL		80 kCal	13.8g	0mg	2.4g	1mg

Cena Sabado

Alimento	Cantidad	Energia	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Papa hervida pelada	2 pza	224	54.8	0.0	4.8	13.6
Aguacate hass	5/8 pza	96	3.94	0.0	6.3	0.8
Té verde	1 tza	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
TOTAL		320 kCal	72g	0 mg	11.1g	14.4mg

Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	0	12.5	247.9
Colación 1	80 kCal	0	4.6	119
Comida	560 kCal	80	13	204
Colación 2	80 kCal	0	2.4	1
Cena	320 kCal	0	11.1	14.4
TOTAL	1600 kCal	80 mg	43.6 g	586.3mg



Desayuno Domingo

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Filete de mojarra	200 gramos	200	0	ND	0	ND
Jugo de papaya	1 taza	135	34	0	1.5	ND
Soya cocida	2/3 taza	196	23.4	0	6.8	1.2
Gajos de mandarina	½ taza	28	7	0	0.8	0.5
Hierba santa	½ pza	1	0.1	0	0.1	0.0
TOTAL		560 kCal	64.5g	0mg	9.2g	1.7mg

Colación 1

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Mango ataulfo	1 pza	80	21	0	2.2	2.4
TOTAL		80 kCal	21g	0mg	2.2g	2.4mg

Comida Domingo

Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pechuga de pollo a la plancha	100g	175	0	70	0	70
Tortillas de maiz	4 pzs	160	45	0	8	30
Aceite de oliva	1 cda	90	0	0	0	0
calabacitas	1 tza	45	10	0	4	40
Papaya picada	1 tza	90	15	0	3	7
TOTAL		560 kCal	70g	70mg	15g	147mg

Colación 2

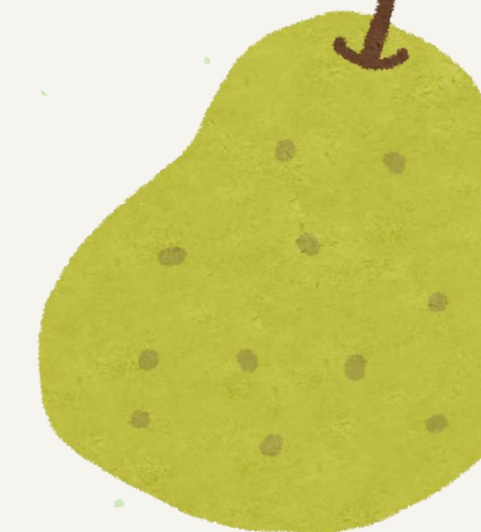
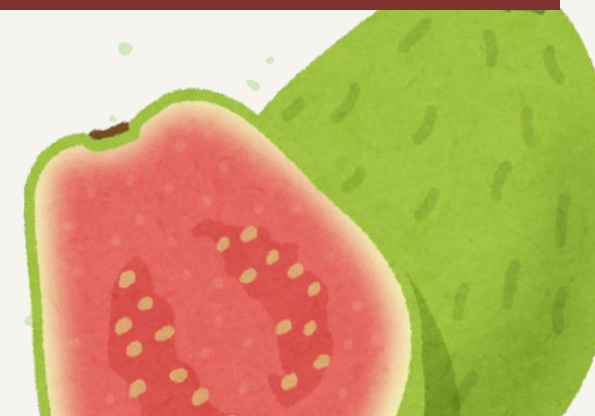
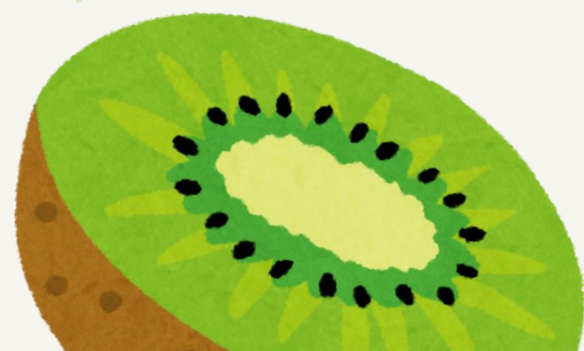
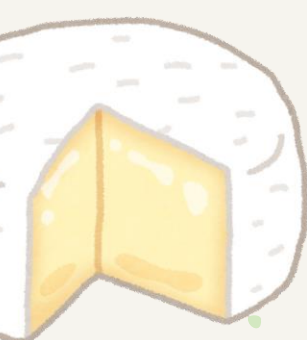
Alimento	Cantidad	Energia (kCal)	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Pasas	13.5 pzs	80	21.2	0	1.8	7.5
TOTAL		80 kCal	21.2g	0mg	1.8g	7.5mg

Cena Domingo

Alimento	Cantidad	Energia	Carbohidratos	Colesterol	Fibra	Sodio
Soya cocida	2/3 tza	196	11.2	0	6.8	1.2
Atun en agua	2/3 lata	86	0.0	20.0	0.0	251.4
Jugo de arándano natural sin azúcar añadida	3/9 tza	38	10	0	0.06	1.6
TOTAL		320 kCal	21.2 g	20mg	6.86g	254.2 mg

Total

Alimento	Energia (kCal)	Colesterol	Fibra	Sodio
Desayuno	560 kCal	0	9.2	1.7
Colación 1	80 kCal	0	2.2	2.4
Comida	560 kCal	70	15	147
Colación 2	80 kCal	0	1.8	7.5
Cena	320 kCal	20	6.86	254.2
TOTAL	1600 kCal	90 mg	35.06 g	412.8 mg



GRACIAS

