



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES

Tapachula, Chiapas

04 de marzo de 2025

PLAN DE ALIMENTACIÓN PARA PACIENTE CON HEMODIÁLISIS



DATOS DEL PACIENTE

FEMENINO



70 KG



1.67CM

45 AÑOS

KCAL CON HARRY: 1600KCAL

| 1600 | | | |
|------|------|------|-----|
| | % | kcal | gr |
| cho | 54% | 864 | 216 |
| pt | 21% | 336 | 84 |
| lp | 25% | 400 | 44 |
| | 100% | 1600 | 344 |

| grupos | subgrupos | cantidad | energía | pt | lp | cho |
|------------------|----------------|----------|---------|----|----|-----|
| verdura | | 3 | 75 | 6 | 0 | 12 |
| frutas | | 3 | 180 | 0 | 0 | 45 |
| cereales | sin grasa | 5 | 350 | 10 | 0 | 75 |
| | con grasa | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| leguminos | | 1 | 120 | 8 | 1 | 20 |
| og.animal | muy bajo grasa | 2 | 80 | 14 | 2 | 0 |
| | bajo grasa | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | moderado grasa | 2 | 150 | 14 | 10 | 0 |
| | alto grasa | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| leche | descremada | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | semidescremada | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | entera | 2 | 300 | 18 | 16 | 24 |
| | con azucar | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| aceites y grasas | sin pt | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | con pt | 5 | 350 | 15 | 25 | 15 |
| azucars | sin grasa | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | con grasa | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| libre de energía | | | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | total | 23 | 1605 | 85 | 54 | 191 |
| | gr | | 1600 | 84 | 44 | 216 |

MENU

desayuno:

- 1tz de yogurt natural
- 1 pz de manzana
- 1 pz de pera
- 7cdta de chia
- 10pz de almendra
- 2pz de huevo duro

almuerzo

- 1tz de arroz integral
- 1/4tz de zanahoria
- 1/4tz de chayote
- 1/4 pz de aguacate

cena:

- 1tz de espaguetti
- 300g de pescado
- 1pz de tomate en salsa
- 1/3 tz de zanahoria



snack:

- 1tz de yogurt natural
- 1tz de frutos rojos
- 7 cd de chia
- 5pz de nueces

SODIO TOTAL: 600

Bibliografía

NUTRICION EN ENFERMEDADES RENALES. Universidad del sueste biblioteca digital plataforma UDS. Licenciaturas en nutrición .Comitán de Domínguez, Chiapas. Enero-Abril 2025.