



Mi Universidad

Caso Clínico

Nombre del Alumno: Alba Edith Hernández Mendoza

Nombre del tema: Caso clínico

Parcial: Tercer parcial

Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del catedrático:

Nombre de la Licenciatura: Lic. Medicina Humana

Comitán de Domínguez a 31 de mayo de 2025

Introducción

Este parcial ha sido de los más interesantes ya que me he retroalimentado de información sólida, enfocado en la alimentación exclusiva, alimentación en la infancia, alimentación en la adolescencia y alimentación en la vejez.

No me esperaba que cada etapa tuviera ciertos límites de alimentación o que tuviera más necesidades como en otras etapas de la vida, específicamente hablando de la edad, por ejemplo; hay que recordar que no todos somos iguales pero si de alimentación hablamos hay que ser demasiado perpicaz para saber que indicar en que etapa de la vida hay que tener precaución con cierto tipo de alimentos por ejemplo a un bebé recién nacido no se le darán unas piernas del KFC o un vaso de Coca-Cola porque de ellos depende únicamente la alimentación exclusiva y nada más. A diferencia de las mujeres que cruzan por la etapa del climaterio que tienen que tener una dieta rica en antioxidantes como la fresa, leguminosas como el frijol, verduras como la espinaca, etc.

3.4 Alimentación en la infancia

Paciente infantil de 8 años de edad, cuenta con 30kg. Calcular Kcal y proteínas

Kcal:

8 años corresponde a 2.000Kcal
proteína

Peso: 30Kg

$2.000 \times 30\text{Kg} \rightarrow 72\text{Kcal}$

Proteína:

8 años corresponde a 36g de

Peso: 30Kg

$36\text{g} \times 30\text{Kg} \rightarrow 1080 \text{ g de proteína}$

3.5 Alimentación en la adolescencia

Según la asociación española de pediatría calcular ¿Cuántas Kcal necesita un paciente femenino de 17 años de edad?, ¿Cuántos gr de proteína necesita si su peso es de 45Kg

Kcal

17 años corresponde a 3.000 Kcal/día
90.8g/Kcal kg día

Peso: 45Kg

$3.000\text{Kcal} \times 45\text{Kg} \rightarrow 135\text{Kcal/día}$

Poteína:

17 años corresponde a

Peso: 45Kg

$90.8 \times 45\text{Kg} \rightarrow 4,086\text{g de proteína}$

3.6 Alimentaciónn en la edad adulta

Realizar el siguiente caso clínico desde 0 para un paciente con los siguientes datos:

Talla: 1.70

Peso: 80Kg

IMC: 27.68 kg/m²

Diagnostico: Sobrepeso (IMC= 27.68 kg/m²).

OMS Kcal: 2168 kcal/día

Distribución de macronutrientes:

Macronutrientes	%
HCO	50%
LIP	25%
PROT	25%
TOTAL	100%

Kcal
1084Kca
542Kcal
542Kcal
2168Kcal

1gr=? Kcal
4 Kcal
9 Kcal
4 Kcal

Gr
271Gr
60.22Gr
135.5Gr

Para finalizar realizar una tabla de equivalentes, NO olvidar que el margen de adecuación es de 5% por arriba y 5% por debajo del 100%

G. Alimento	Equivalente	Kcal	Proteína	Lípidos	HCO
VERDURAS	7	140	14	0	28
FRUTAS	4	240	0	0	60
CEREALES Y TUBERCULOS	11	770	20	0	165
LEGUMINOSAS	2	360	24	3	60
AOA					
MUY BAJO	1	50	7	5	0
BAJO	1	50	7	5	0
MODERADO	1	50	7	0	0
ALTO					
LECHE	2	190	18	4	24
ACEITES Y GRASAS	6	270	0	30	0
TOTAL	35	2,120	98	47	337
REQUERIMIENTOS		2,168	108.4GR	60.2GR	298.1GR
Adecuación 95 mínimo 105 máx		97.8%	90.4%	78.1%	113.1%

Conclusión

La alimentación es un proceso evolutivo que debe adaptarse meticulosamente a las necesidades biológicas específicas de cada fase vital. En la alimentación complementaria de lactantes (6-24 meses), el objetivo es complementar —nunca sustituir— la leche materna o fórmula, introduciendo alimentos ricos en hierro, zinc y vitaminas con texturas progresivas para estimular el desarrollo psicomotor, evitando así déficits nutricionales críticos. Al avanzar hacia la niñez y adolescencia, el enfoque se desplaza hacia el crecimiento acelerado, demandando energía, proteínas, calcio y hierro para sostener el desarrollo óseo, muscular y cognitivo. Aquí, los desafíos emergen con fuerza: la invasión de ultraprocesados, el déficit de fibra y nutrientes como el hierro en adolescentes mujeres, o el calcio para huesos en formación, hacen indispensable una educación nutricional que fomente hábitos conscientes. Finalmente, en las mujeres menopáusicas, la nutrición se reorienta hacia la prevención: priorizando el control del peso, la salud ósea (con calcio y vitamina D frente a la osteoporosis) y cardiovascular (con grasas saludables y fibra), mientras las proteínas combaten la sarcopenia y los fitoestrógenos alivian síntomas.