



NOMBRE DEL ALUMNO: Norberto Abidán Ozuena Zepeda

NOMBRE DEL TEMA: ABC de la Nutrición

PÁRCIAL: Segundo parcial

NOMBRE DE LA MATERIA: Nutrición Clínica

NOMBRE DEL PROFESOR: Karla Jacqueline Flores Aguilar

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: Cuatrimestre Tres

INTRODUCCION

La nutrición es un pilar fundamental para la salud y el bienestar de todas las personas, desde la infancia hasta la edad adulta. El ABC de la nutrición es una forma sencilla de introducir los conceptos básicos que permiten comprender cómo los alimentos afectan nuestro cuerpo y cómo tomar decisiones alimentarias saludables, incluyendo la importancia de una dieta equilibrada y sana. También veremos cómo esta dieta favorece en el cuerpo humano aportando proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que promueve hábitos saludables.

FECHA: 10/06/2025

Datos Generales

NOMBRE: JOSE MARRICAN SANCHEZ		CEDULA	SEXO ☒ M ☐ F
FECHA DE NACIMIENTO: 19 DE NOVIEMBRE DEL 2006		EDAD: 19 AÑOS	
DIRECCION: ENTRADA ZAPATA		TELEFONO: 963 125 1730	
ESTADO CIVIL: SOLTERO		OCCUPACION: ESTUDIANTE	
VIVE CON: SOLO		TIPO DE SANGRE: O+	
E-MAIL: josemarricanch49350@gmail.com		REFERIDO POR:	
ESTILO DE VIDA			
FUMAR:	☒ NO	ALCOHOL	☒ NO
ACTIVIDAD FISICA ACTUAL:	☒ SI	VOLUMEN C	TIPO/FRECUENCIA
LUNES A VIERNES:		HORARIO	# SESIONES DURACION/INTENSIDAD:
SABADO Y DOMINGO:	☒		4:30 PM a 5:00 PM / MEDIA H.
DESDE CUANDO: HACE 15 D.	HORAS DE SUEÑO DIARIA: 7 HRS.	DISCAPACIDAD FISICA ACTUAL: NINGUNA	

Evaluación Clínica

Parámetro	Resultado	Interpretación
Glucosa en ayunas	94 mg/dL	Normal (límite alto)
Colesterol total	202 mg/dL	Ligeramente elevado
Colesterol LDL	124 mg/dL	Aceptable (límite medio alto)
Colesterol HDL	42 mg/dL	Normal pero podría ser más alto
Triglicéridos	138 mg/dL	Normal, cercano al límite
Ácido úrico	6.4 mg/dL	Normal

MOTIVO DE LA CONSULTA

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

PESO INICIAL		TALLA	IMC. INICIAL	
PESO IDEAL		PESO AJUSTADO	PESO DESEADO	
FECHA	10/6/25			
PESO (kg)	76 kg			
PESO (lbs)	165.35 lbs			
CI RUTINERENCIAS	✓			
BRAZO DERECHO	29 cm			
BRZO. IZQUIERDO	33 cm			
CINTURA	94 cm			
ABDOMEN	89 cm			
CADERA	95 cm			
PANTORRILLA MAX	37 cm			
PLIEGES	✓			
DEB. ESCAPULAR	15 mm			
TRICÉPITAL	15 mm			
BICIPITAL	10 mm			
DEB. ESPINAL	10 mm			
ABDOMINAL	18 mm			
MUSLO MEDIAL	48 mm			
PANTORRILLA MEDIAL	32 mm			

Cabeza y cuello.

- **Cabello:** Limpio, bien distribuido, sin alopecia ni lesiones, color.
- **Cráneo:** Sin deformidades, normocefalo.
- **Cara:** Simetría, sin lesiones, sin edema.
- **Ojos:** Pupilas isocóricas y reactivas a la luz, escleras blancas, sin ictericia. Visión preservada.
- **Nariz:** Simetría, mucosa nasal rosada, sin secreciones anormales.
- **Oídos:** Sin dolor a la palpación, sin secreción. Tímpano no visible sin otoscopio, simétricos, audición.
- **Boca y Faringe:** Mucosa oral húmeda, sin lesiones, dentadura conservada, sin halitosis.
- **Cuello:** Simétrico, sin masas ni adenopatías. Tráquea central. Tiroides no palpables, sin rigidez de nuca.

Tórax.

- **Inspección:** Simétrico, sin deformidades visibles como "pectus excavatum o carinatum".
- **Palpación:** Expansión torácica simétrica, sin dolor.
- **Percusión:** Sonoridad pulmonar conservada.
- **Auscultación Pulmonar:** Murmullo Vesicular conservado, sin ruidos agregados como estertores o sibilancias.
- **Auscultación cardíaca:** Ruidos cardíacos rítmicos, sin soplos.

Abdomen.

- **Inspección:** Abdomen plano, sin cicatrices, masas ni movimientos peristálticos visibles.
- **Auscultación:** Ruidos intestinales presentes.
- **Percusión:** Timpanismo normal, sin signos de ascitis.
- **Palpación:** Blanda, depresible, no doloroso, sin visceromegalias.

Extremidades.

Miembros superiores e inferiores:
Simétricos, sin edema ni deformidades.

- Fuerza muscular: conservada
- Movilidad articular: completa, sin dolor.
- Pulsos periféricos: presentes y simétricos.
- Reflejos osteotendinosos: conservados.
- Uñas: Normales, sin cianosis ni cambios tróficos.

Piel

- Coloración normal, sin lesiones, erupciones, hematomas ni palidez.
- Buen estado de hidratación.
- Sin signos de infección ni alteraciones tróficas.

EALIDAD Y SEGURIDAD
ALIMENTARIA

"COME COLORES, ¡CRECE
FUERTE Y SANO!"

"COMER TE SIENTA BIEN"

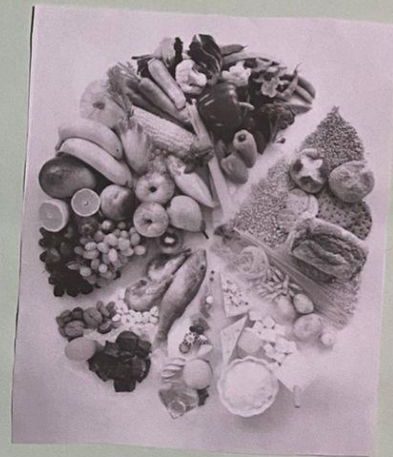


"ESCUCHA TU CUERPO,
EL TE DIRÁ LO QUE
NECESITA."



"ELIGE CON CUIDADO LO QUE
COMES, TU CUERPO TE LO
AGRADECERÁ."

"CON CADA COMIDA,
CONSTRUYE, UN
FUTURO MAS
SALUDABLE."



"COMER SANO NO ES UNA
DIETA, ES UN ESTILO DE
VIDA Y
VELLEZA."

