

UNIVERSIDAD DEL SURESTE



PLAN

Nutricional



MARIZA, LUCERO,OTO, HILLARY Y WENDY



Paciente femenino de 54 años de edad de nombre María Luisa. Reside en Comitán de Domínguez, Chiapas. La paciente requiere ser dueña de una tienda de grabados de uniformes con horario de 9 am-9 pm por lo que su horario laboral no le permite realizar comidas formales.

La paciente se presenta a consulta nutricional referida por consulta interna debido a los múltiples problemas y complicaciones de salud que ella presenta. La paciente no presenta hábitos tóxicos. Cuenta con antecedentes heredofamiliares de hipertensión por parte del padre, hipotiroidismo por parte de su madre y DM II por parte de ambos. La paciente refiere que desde hace 5 años padece de hipotiroidismo, como comorbilidad desarrolló hipertensión que actualmente está descontrolada y desde hace 4 años mantiene elevados niveles de glucosa y sus por sus malos hábitos alimenticios derivando a una diabetes mellitus. Actualmente se aplica 16 ul de insulina cada 24 horas, consume 1 dosis de fenofibrato al día y levotiroxina 150 mg 45 minutos antes del desayuno. La paciente menciona que habitualmente consume galletas, sabritas y empanadas; reporta haber consumido los siguientes alimentos y bebidas en las últimas 24 horas:

Desayuno (10 am): 2 huevos, 1 tza de chayote, 3 tortillas y 2 tazas de café.

Posteriormente consumió un snack (1 pm): 1 bolsa de papas "sabritas original" y un jugo "Jumex" de 500 ml.

Comida (5pm): Ensalada de pollo, refiere que la ensalada llevaba tomate, pollo, acelga y pepino, acompañó con 2 tacos de bistec, $\frac{1}{2}$ taza de arroz, salsa verde y de beber un vaso de "Coca Cola".

Cena (7 pm): Su última comida fue 1 torta de milanesa.

La paciente presentar síntomas del hipotiroidismo como la fatiga, el aumento de peso y xerosis y dolor articular.

Presenta dolor en el pecho, dolor de cabeza también refiere tener ansiedad, visión borrosa y falta de aire signos de la hipertensión descontrolada.

Datos antropométricos:

Peso actual: 96 kg

Talla: 1.58cm

Circunferencia de muñeca: 17 cm

Circunferencia de cintura: 100cm

Circunferencia de cadera: 96.2 cm

IMC:

$96 \text{ kg} / 2.4964 \text{ m}^2 = 38.45 \text{ DX: Obesidad 2}$

PI: $(2.4964)(21.5) = 53.67 \text{ kg}$

Pmax: $(2.4964)(24.9) = 62 \text{ kg}$

Pmin: $(2.4964)(18.5) = 46 \text{ kg}$

Pmeta: $(96)(.95) = 91.2 \text{ kg}$

Bioquímicos:

La paciente presento exámenes de química sanguínea y examen general de orina realizados el 24 de julio del 2025.

- Glucosa 450 mg/dl
- Colesterol 300 mg/dl
- Triglicéridos 450 mg/dl
- Acido úrico 7.5 mg/dl
- Urea 26 mg/dl
- Creatinina de 1.1 mg/dl
- Valor de la TSH 4.5 mUI/L
- Hb1Ac de 15%
- La citometría hemática salió normal

Clínicos:

Signos vitales:

T/A: 145/90mm Hg FC: 56 lpm Temperatura: 34.9°C

Al momento de llevar a cabo la exploración física, el cabello está bien implantado. No hay signos de caspa o alopecia. Los tegumentos se encuentran normales, las escleróticas y las conjuntivas no muestran coloración o signos anormales. El cuello se encuentra simétrico pero con presencia de acantosis nigricans resultado de la diabetes mellitus. Presenta edema Godett (++), y signos de xerostomia, xerosis, polidipsia, polifagia y poliuria.

Dietéticos

GEB: $655.09 + 9.563 \times 91.2 + 1.84 \times 158 - 4076 \times 54$

$655. + 872.145 + 290.72 - 252. 504$

$1817.955 - 252 = 1565.451 \text{ kcal}$

ETA=156.5451

EF= $1 \times 1565.451 = 1565.451 = 1721.99 \text{ KCAL TOTALES}$

Taza de filtración glomerular

TFG= $140 - 54 \times 96 = 8256$

$72 \times 1.1 = 79.2$, $8256 / 79.2 = 104.24$

$140 \times 0.75 = 78.18 \text{ mg/dl}$,DX= G2 ,Leve disminución

Distribuciones

Prot: $14\% \times 1721.99 = 255.36 / 4 = 64 \text{ gr}$

HC: $56\% \times 1721.99 = 964.34 / 4 = 241 \text{ gr}$

LP: $30\% \times 1721.99 = 516.56 / 9 = 57 \text{ gr}$

BALANCE HIDRICO

$1 \times 1721.99 = 1722 \text{ mil de agua}$

grupo	sudgrupos	E		P		L		HC		RACIONES
verduras	verduras	25	150	2	12	0	0	4	21	6
Frutas	frutas	60	240	0	0	0	0	15	60	4
ceriales y	s.grasa	70	630	2	18	0	0	15	135	9
tuberculos	c.grasa	115	0	2	0	5	0	15	0	
legunbres	legumbres	120	60	8	4	1	0.5	20	10	0.5
A	muy bajo	40	120	7	21	1	3	0	0	3
O	bajo aporte	55		7		3		0	0	
A	moderado	75	0	7	0	5	0	0	0	
	alto aporte	100	0	7	0	8	0	0	0	
	descremada	95	95	9	9	2	2	12	12	1
LECCHE	semidescre	110	0	9	0	4	0	12	0	
	entera	150	0	9	0	8	0	12	0	
	con azucar	200	0	8	0	5	0	30	0	
Aceites	s.prote	45	450	0	0	5	50	0	0	10
grasas	c.prote	70	0	3	0	5	0	3	0	
azucares	s.grasa	40	0	0	0	0	0	10	0	
	c.grasa	85	0	0	0	5	0	10	0	
sudtotal			1745		64		55.5		241	
total		1722		64g		57g		241g		

Desayuno	Energía	Proteína	Lípidos	Carbohidratos
Chayote	38	1	0.8	8.2
Huevo	126	11	8.8	0.6
Tortilla	192	4.2	1.5	40.8
café	10	0.6	0	0.8
	366	16.8	11.1	50.4

	Energía	Proteína	Lípidos	Carbohidratos
Sabritas	816	6.4	0.8	8.2
Jumex	306	1.6	5.8	79.97
	1122	8	51.78	165.17

Comido	Energía	Proteína	Lípidos	Carbohidratos
Tomate	21	1	0.2	4.5
Acelga	22	2.2	0.1	4.3
Pepino	16	0.7	0.1	3.8
Arroz	120	2.2	0.2	26.6
Bistec	36	7.2	0.8	0
Tortilla	156	5.6	2	54.4
Coca cola	149	0	0	39.9
	520	18.9	3.4	133.5

Cena	Energía	Proteína	Lípidos	Carbohidratos
Telera	219	6.6	0.9	45.6
Mayonesa	34	0.1	3.6	0.2
Milanesa	34	7	0.5	0
Lechuga	23	1.7	0.4	4.5
Tomate	21	1.0	0.2	4.5
	351	35.3	5.6	54.5

Energía	Proteína	Lípidos	Carbohidratos
2359 kcal	79 gr	71.88 gr	800 gr

Menú

Desayuno: Omelette de claras y frappe

- 2 claras de huevo
- 58 gr de jitomate
- 29 gr de cebolla rebanada
- 70 gr de champiñón rebanado
- 1 cdita de aceite de oliva (cocción)

Frappe

- 240 ml de leche extra light
- 111 gr de fresas congeladas sin azúcar

Acompañar con:

- 3 rebanadas de pan tostado integral
- 31 gr de aguacate hass



Colación

- 2 piezas de rices cakes integrales
- 1 cda de queso philadelphia
- 54 gr de plátano
- 150 ml de agua



Comida: “Tostadas de alambre de pollo y agua de melón”

- 60 gr de pechuga de pollo sin piel cocida y deshebrada
- 54 gr de jitomate
- 55 gr de zanahoria rallada cocida
- 39 gr de betabel cocido
- 32 gr de frijol molido
- 4 tostadas de nopal
- 62 gr de aguacate
- 1 cda de aceite de oliva + jugo de limon = aderezo
- 160 gr de melón
- 250 ml de agua



Colación “Quinoa con fruta”

106 gr de manzana verde
17 gr de quinoa inflada
9 gr de coco ralado

- 250 ml de agua



Cena “Tacos de flor de calabaza y té de manzanilla”

- 132 gr de flor de calabaza
- 60 gr de morron
- 2 tortillas
- 2 cdas de queso crema
- 200 ml de agua



Menú

Desayuno: Bowl de avena con leche y manzana

- 240 ml de leche extra light
- 106 gr de manzana verde
- 40 gr de avena integral
- 8 gr de nuez de brasil



Colación

- 34 gr de quinoa inflada
- 114 gr de kiwi
- 9 gr de coco rallado
- 250 ml de agua



Comida: “Tostadas de ceviche de pescado y agua de Jamaica ”

- 120 gr de filete de pescado (previamente cocido con 1 cda de aceite de oliva)
- 104 gr de pepino picado
- 54 gr de jitomate
- 58 gr de cebolla
- 55 gr de zanahoria
- 124 gr de piña picada
- 5 tostadas de nopal
- 62 gr de aguacate
- Jugo de medio limón
- 250 mL de agua de Jamaica sin azúcar



Colación “Pan tostado con manzana”

- 106 gr de manzana verde
- 1 rebanada de pan tostado integral
- 1 cda de queso philadelphia
- 250 ml de agua



Cena “Burrito de champiñones y té de manzanilla”

- 70 gr champiñon
- 30 gr de morron
- 58 gr de jitomate
- 2 tortillas burreras
- 1 cda de aceite de oliva
- 62 gr de aguacate
- 37 gr de frijol
- 200 ml de agua



Menú

Desayuno: "fajitas de pollo "

- 45g de fajitas de pollo sin piel
- ½ Pz pimiento rojo en fajitas
- ½ pz Pimiento amarillo en fajitas
- ¼ tz de cebolla blanca rebanada
- 2 cdtas aceite oliva y ⅔ pz aguacate hass
- 3 pz tortilla

250 ml de agua de Jamaica
sin endulzar



Colación: smoothie de kiwi

1 pz Manzana verde
1½ pz kiwi, 3 pz nuez de Brasil triturada
½ tz de avena en hojuelas
1 tz de leche light extra



Comida: filete de pescado a la plancha

- 60 g de filete de mojarra
- Ensalada 3tz de lechuga
- 1 tz de pepino con cáscara rebanado
- 3Pz tortilla ,
- ⅔ pz de aguacate hass
- ½ frijol molido , 2 cedita aceite oliva

- 250 ml limonada
sin endulzar



Colación: bowl de fruta

1 Tz fresas rebanada
1 Pz uva verde rebanada
3 Pz nuez de Brasil triturada



Cena: bowl de ensalada

- ½ tz de pepino con cáscara rebanado
- 1½ tz de leche
- ½ Zanahoria rallada
- ⅔ aguacate hass
- 2pz tostadas

- 200 agua de Jamaica
sin endulzar



Beber 1022 ml de agua durante el día

Menú

Desayuno tostadas de pollo deshebrado

- 45g pechuga de pollo sin piel deshebrada
 - 1/2 tz Zanahoria rallada
 - 1/4tz cebolla blanca
 - 1/2 pz jitomate
 - 2 cdita aceite oliva , 1/3 aguacate hass
 - 3pz Tostada
- 250 ml agua de Jamaica sin endulzar



Colación: smoothie frutos rojos

- 1 tz de fresas rebanada
- 1 tz de Frambuesas
- 1 Tz de avena en hojuelas
- 1 Tz de leche light extra
- 3 pz nuez de brasil triturada



Comida : bistec

- 45 g de bistec
 - 1/2 pz jitomate
 - 1/4 tz de cebolla blanca
 - 1/2 pz Pimiento amarillo en ranitas
 - 2 cdas de aceite oliva
 - 1/3 aguacate hass , 3 pz tortilla
 - 1/2 tz de lentejas cocidas
- 250 ml agua limonada
• Sin endulzar



Colación: bowl de fruta

- 3 pz de nuez de brasil
- 1pz manzana verde
- 1 tza de uva verde



Cena calabaza al vapor

- 1/2 pz calabacita alargada
 - 1/2 pz jitomate
 - 29 g de cebolla blanca
 - 2pz tostada
 - 1/3 aguacate hass
- 200 ml
• té de mantequilla



Beber 1022 ml de agua durante el día

Menú

Desayuno pescado con verduras

40gr pescado fileteado

1 jitomate

¼ taza espinaca cocida (blanquearla)

¼ tza chayote cocido picado

1 cdita de aceite de olivo

3 tortillas de maíz

⅔ aguacate hass

1 ½ pza de guayaba

150 ml agua



Colación: smoothie de Fresa con pepino

- ½ tza de pepinos con cáscara
- ¾ de taza de fresas rebanadas
- 45 ml jugo de limón



Comida : fajitas

- ½ tza de nopales cocidos
- 1 pza de pimiento amarillo chico
- 1 jitomate
- 36.5 gr de frijol molido
- 60gr pechuga de pollo sin piel en fajitas
- 2cditas de aceite de olivo
- ⅔ aguacate hass
- 4 tortillas

- ½ manzana
- 250 ml de agua



Colación: frutas con yogurt

- ¾ tza yogurt Light
- 1 ½ pza de kiwi
- ½ tza de frambuesa
- 75 gr de arándano fresco
- 1 ½ cda de coco rallado

250 ml de agua



Cena calabaza al vapor

- ½ pz calabacita alargada (cocerla en horno o freidora de aire)
- 2 rebanadas de pan integral
- ⅔ aguacate has untado
- ½ jitomate

250 ml de agua



Beber 822 ml de agua durante el dia

Menú

Desayuno: Espagueti con fajitas de pollo

- 30gr de pechuga de pollo sin piel en fajitas
- 141gr de Espagueti cocido
- 3 cditas de aceite de oliva (para sazonar la carne)
- 250 ml de agua
- 1/2 pieza de calabacita alargada
- 1/2 pieza de Pimiento rojo chico
- 1/2 pieza de Pimiento amarillo chico
- 1/4 taza de zanahoria rallada



Colación: smoothie de Fresa y kiwi

- 1 Taza de leche light extra
- 1 taza de fresas rebanadas
- 2 1/2 cda de coco rallado
- 1 1/2 pieza de kiwi
- 6 cda de granola baja en grasa



Comida : Filete de pescado con ensalada

- 80gr de Filete de pescado
- 93gr de aguacate hass
- 130gr de arroz integral cocido
- 250 ml de agua
- 1 pieza de Jitomate
- 1 taza de pepino con cascara rebanado



Colación: Bowl de frutas con coco rallado

- 1/2 pieza de manzana verde
- 1 taza de Fresa rebanada
- 1 1/2 cda de coco rallado



Cena: Guiso de lenteja con verduras

- 1/4 taza de lenteja cocida
- 1 taza de elote amarillo desgranado cocido
- 250 ml de agua
- 1/2 taza de champiñon cocido rebanado
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 31gr de aguacate hass



Beber 822 ml de agua durante el dia

Menú

Desayuno: Calabacita a la mexicana con claras revueltas

- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 111 gr de calabacita alargada cruda
- 29 gr de cebolla blanca
- 1 ½ pieza de jitomate
- 2 gr de ajo en polvo
- 83 gr de elote amarillo desgranado crudo

- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 2 claras de huevo
- 62 gr de aguacate hass
- 73 gr de frijol molido
- 2 pz de tortilla

160 gr de melón
344 ml de agua



Colación: Pan tostado con queso Philadelphia

- 1 pieza de pan tostado integral
- 2 cucharadas de queso Philadelphia
- ½ pieza de plátano en rodajas

344 ml de agua



Comida : Tacos de pollo con guacamole

- 60 gr de pechuga de pollo sin piel
- 29 gr de cebolla blanca rebanada
- 1 ½ pieza de jitomate
- 2 gr de aji en polvo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 62 gr de aguacate hass (guacamole)
- 29 gr de cebolla blanca (guacamole)
- 1 pieza jitomate (guacamole)

- 4 piezas de tortilla
- 160 gr de melón
- 344 ml de agua



Colación: Licuado de fresa

- 83 gr de fresa rebanada
- ½ taza de leche descremada
- 1 ½ cucharadita de coco rallado



Cena: Avena con Leche

- 26 gr de avena integral
- ½ taza de leche
- ½ pieza de manzana verde picada
- 1 ½ cucharadita de coco rallado

1 taza de té de manzanilla
(sin endulzar)



beber 452 ml adicionales durante el día

MARCAS RECOMENDADAS



Cereales



Leche



Yogurt



Avena



tostadas



Aceites



Granola Dasavena
artesanal almendras
y nueces



Granola Branli 5
semillas



Granola Granvita



Bob's Red Mill,
Granola Clásica,
Reducida en
azúcar



Granola Branli
almendra y coco
tostado



www.nutricionsinfiltros.com

Granos

Tortillas

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

HIPOTIROIDISMO:

EVITAR

- **Soja y derivados:** Pueden interferir con la función tiroidea.
- **Algas marinas:** En exceso, pueden afectar la función tiroidea, especialmente si hay enfermedades preexistentes.
- Ciertos **frutos secos:** Algunos estudios sugieren limitar el consumo de nueces, piñones y cacahuetes.
- **Alimentos procesados:** Evitar alimentos con alto contenido de azúcares, grasas saturadas y sodio.

CONSUMIR

- **Yodo:** Es crucial para la función tiroidea. Se encuentra en pescados de agua salada, mariscos, lácteos y huevos. La sal yodada puede ser una fuente adicional.
 - **Selenio:** Importante para la conversión de T4 a T3. Se encuentra en nueces de Brasil, atún, carnes, huevos, avena y arroz integral.
 - **Zinc:** Niveles bajos pueden estar relacionados con niveles bajos de hormona tiroidea. Se encuentra en ostras, mariscos, carnes, legumbres y cereales fortificados.
 - **Vitaminas y Minerales:** Priorizar alimentos ricos en vitaminas B12, D, magnesio y hierro, que también son importantes para la salud de la tiroides.
 - **Proteínas de alta calidad:** Incluir huevos, pescados, carnes magras y lácteos bajos en grasa para asegurar un buen aporte de aminoácidos esenciales.
 - **Grasas saludables:** Optar por aceites monoinsaturados y omega-3 presentes en pescados, frutos secos y aceite de oliva.
 - **Fibra:** Frutas, verduras y legumbres ayudan a la digestión y eliminación de toxinas que pueden afectar la tiroides.
-
- Es importante consultar con un profesional de la salud antes de hacer cambios drásticos en la dieta.
 - Mantener una alimentación variada y equilibrada es fundamental para el bienestar general.
 - La actividad física regular también puede ser beneficiosa para personas con hipotiroidismo.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

HIPERTENSION ARTERIAL:

EVITAR

- Sal de mesa y alimentos procesados con alto contenido en sodio
- Grasas saturadas y trans
- Alimentos fritos y procesados
- Alcohol y cafeína
- Carnes rojas y embutidos
- Dulces y postres

CONSUMIR

- **Frutas y verduras:** Elegir frutas frescas, verduras de hoja verde, brócoli, zanahorias, etc.
 - **Granos integrales:** Arroz integral, quinoa, avena, pan integral.
 - **Legumbres:** Lentejas, frijoles, garbanzos.
 - **Pescados:** Salmón, sardinas, atún, evitando los fritos.
 - **Carnes magras:** Pechuga de pollo sin piel, cortes magros de carne de res.
 - **Lácteos bajos en grasa:** Leche descremada, yogur natural bajo en grasa
- La dieta DASH, rica en frutas, verduras, lácteos bajos en grasa y granos integrales, es una excelente opción.
- Es fundamental que un profesional de la salud o nutricionista supervise el plan de alimentación del paciente
- Mantener un peso saludable a través de una alimentación equilibrada y ejercicio regular.



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

DIABETES MELLITUS TIPO 2

EVITAR

- **Azúcares simples y refinados:** azúcar blanca o morena, miel, jarabe de maíz, jarabe de arce, dulces, caramelos, chicles azucarados, pasteles, galletas, bollería industrial, chocolates con azúcar
- **Bebidas azucaradas:** refrescos, jugos de frutas industrializados, bebidas energéticas y deportivas con azúcar, té o café con azúcar añadida
- **Harinas refinadas y productos elaborados:** pan blanco, arroz blanco, pasta blanca, galletas saladas o dulces, cereales azucarados o con bajo contenido en fibra, productos de panadería industrial
- **Alimentos ultraprocesados:** comidas rápidas (hamburguesas, papas fritas, nuggets), pizzas congeladas, comidas precocinadas, snacks envasados (papas, nachos, etc.), embutidos con azúcares o harinas añadidas
- **Grasas no saludables:** Grasas trans (presentes en productos de bollería industrial), margarina hidrogenada, frituras y alimentos empanizados, mayonesas y aderezos altos en grasa y azúcar
- **Frutas en exceso o con alto índice glucémico:** plátano muy maduro, uvas, mango, sandía, frutas en almíbar, jugos de frutas, incluso los naturales, sin fibra
- **Alcohol (en exceso): Especialmente licores dulces, cócteles o cerveza.**
Puede causar hipoglucemia si se toma con medicamentos

CONSUMIR

- **Verduras (preferentemente sin almidón):** espinaca, acelga, lechuga, kale, brócoli, coliflor, repollo, calabacita, pepino, apio, champiñones, espárragos, pimientos
- **Frutas (con moderación y preferiblemente enteras):** manzana (con cáscara), fresas, arándanos, moras, naranja (entera, no jugo), ciruela, durazno, kiwi
- **Cereales integrales y legumbres:** Avena natural (sin azúcar añadida), pan integral 100% o de centeno, arroz integral, quinoa, amaranto, lentejas, garbanzos, frijoles (sin grasa añadida)
- **Proteínas magras:** Pollo sin piel, pavo, pescados (mejor si son ricos en omega-3, como el salmón o la sardina), clara de huevo o huevos enteros con moderación, tofu, tempeh, soya
- **Grasas saludables (en pequeñas cantidades):** Aguacate, frutos secos (nueces, almendras, pistachos), semillas (chía, linaza, girasol), aceite de oliva extra virgen
- **Lácteos bajos en grasa o sin azúcar:** Yogur natural sin azúcar (griego o regular), leche descremada o vegetal sin azúcar añadida (soya, almendra), quesos bajos en grasa, con moderación