

Consulta

MENU DÍA 7

-Desayuno “quesadillas”

40 gr de queso fresco

2 tortillas

1 jitomate

½ taza de flor de calabaza cocida

1 cucharadita de aceite de oliva

⅔ aguacate hass

1 taza de fresas rebanadas agregarle 250 ml de agua

-1er colación “fruta con yogurth”

¾ taza con yogurth light

7 mitades de nuez

1 taza de frambuesa

1 taza de uva verde mitades mas 200 ml de agua

-Comida

40 gr de milanesa de cerdo

½ taza de pimientos cocidos

2 tortillas

⅔ de aguacate hass

1 manzana mas 250 ml de agua

-2da colación

½ taza de papaya picada

⅓ taza de melón picado

1/2 manzana

4 cucharadas de almendra fileteada

200 ml de agua

-Cena

2 piezas de tostadas de nopal horneadas

⅓ taza frijol molido

87 gr aguacate has en rebanadas

media taza de calabaza cocida

250 ml de agua

Consulta

MENU DÍA 6

-Desayuno “picadillo de cerdo”
1/4 tz de chayote cocido picado
1/2 jitomate
1/2tz de lenteja cocida
40gr molida de cerdo
1/4 tz de zanahoria picada
1dita de aceite de oliva
2/3 aguacate hass
2 tortillas de maíz

bebida: ½ tz jugo de mango+200ml de agua

-1er colación “frappe”
3/4tz de blueberries
1/2tz de leche descremada
1/2 plátano
2cdas de almendra fileteada* por encima *

-Comida”ensalada”
1tz de pepino con cáscara rebanado
1 jitomate
1/2 elote amarillo desgranado cocido
1/3 tz pasta integral cocida
1tz fresa rebanada
2/3 aguacate hass
7mitades de nuez
40g de queso panela

bebida:250ml de agua pura

-2da colación “fruta con yogur”
1/2tz mandana picada
1 ½ pza de kiwi
90 gr de yogurt light
7 mitades de nuez

Bebida:200ml de agua pura

-Cena “verduras con arroz”
½ tz de arroz integral cocido
¼ tz de chayote cocido picado
87gr aguacate hass

Bebida:200ml de agua pura

Consulta

MENU DÍA 5

Desayuno bowl de pollo

En un tazón se combina

1 taza de lentejas cocidos sin sal
1/2 taza de calabacitas cocidos saltado con 1 cdita de aceite de oliva
50 gr de pechuga de pollo desmenuzado al vapor con limón y curcuma
1/2 aguacate en cubos y en un plato aparte
1 taza de arroz integral cocido

Té de manzanilla en azúcar
1 taza de melón en cubos

Colación licuado de durazno y manzana

1 durazno pequeño y 1 manzana pequeña
1/2 taza de leche descremada(125 ml)
Hielo al gusto y canela en polvo (opcional)

Comida Pescado con papa cocido

90 gr de pescado blanco cocido a la plancha con limón, perejil y cdita de aceite de oliva
1 taza de papa cocida en cubos al vapor y 1 tortilla de maíz
Guarnición: ensalada Fresca
1/2 taza de pepino en rodajas
1/2 taza de jitomate picado
Aderezo: 2dita de aceite de oliva o de aguacate mas limón y aparte 1 mandarina
1 vaso de agua de jamaica sin azúcar

Colación

1/2 taxa de yogurt descremado sin azucar
1 manzana paqueña y 1 pera en cubos

Cena salteado de verduras con arroz integral y aguacate

En un tazón combinar

1/2 taza de brócoli en pedasos pequeños
1/4 de ejotes cortados
1/4 de taza de chícharos
Saltear con lcdita de aceite d olova
1 taza de arroz integral cocido
1 rebanada de pan integral o 1 tortilla
1/2 aguacate en rebanadas

Consulta

MENU DÍA 4

Desayuno

2 tortillas de maíz
1/2 taza de nopales cocidos
1/2 taza de champiñones salteados con un poco de cebolla (Sal al gusto)
1/2 taza de frijoles baos cocidos sin sal
1 huevo cocido
2 cucharadas de aguacate (3/4 de aguacate)
1 taza de papaya
1 vaso de agua de lin con 1 cucharada de chia sin azucar

Colacion Brocheta de frutas

1/2 Platano y 1/2 taza d de fresa
1/2 Manzana y echarle encima
1/2 Taza de yogurt natural descremada
Espolvorear 2 nueces plcadas
encima del yogurt.

Comida pechuga de pollo

1 filete de pechuga de pollo cocido(90gr)
1/2 taza de arroz integral cocido
1 tortilla de maiz

Ensalada

1 taza de lechuga romana
1/2 taxa de jutomate picado
1/2 taza de pepino en cubos
1 cucharadita de aceite de oliva para la ensalada
1/4 de aguacate
1 cdita de semillas de girasol
1 vaso de agua natural con rodajas de pepino
1 manzana

Colacion yogurt con fruta

1 manzana pequeña y 1/2 platano picado
1/2 taza de yogurt natural descremada

Cena

1 taza de calabacitas y zanahoria al vapor, sazonar con el jugo de 1 limón (sin sal)
1 taza de arroz integral cocido con 1 cucharada de aceite para cocinar el arroz
1/2 aguacate pequeño
15 gr de nueces o almendras (12-15 pzas aprox)
1 vaso de agua de jamaica sin azúcar

Consulta

MENU DÍA 3

-Desayuno

Molida de res 15 gramos
Calabacita redonda cruda 1 pieza
¼ de pieza de jitomate
¼ de taza de cebolla blanca
⅓ de arroz integral cocido
¼ de taza de lenteja cocida
1 cucharada de aceite de oliva
¼ de pieza aguacate hass
½ reb. De tocino de pavo

¾ de taza de blueberries para tomar
750 ml de agua

-Colación bowl anti-estreñimiento
yogurth bajo en grasa ¾ de taza
papaya picada ½ taza
pasas 5 piezas
manzana roja 1 pieza chica
nueces mixtas 1 cucharada
granola baja en grasa 3 cucharadas
media crema 2 cucharadas

-Comida

½ taza de brócoli cocido
¼ de taza de zanahoria rallada cruda
espagueti integral cocido ⅓ de taza
elote amarillo desgranado cocido ¼ de taza
frijol molido ¼ de taza
pechuga de pollo con piel en fajitas 35 gramos
aceite de oliva 2 cucharadas
salsa de ajonjolín 2 cucharadas

1 ½ taza agua de coco

-Colación

Almendra fileteada 2 cucharadas
queso crema bajo en grasa ½ cucharada
bagel integral ½ pieza
pera rebanada ½ taza
uva verde ½ taza fileteada

-Cena

½ taza de espinaca cocida
habaneras integrales 4 galletas
papa cocida ¼ de pieza
15 gramos de salmón al vapor
2 cucharadas de aceite de oliva
¼ de pieza aguacate hass

Leche light extra ½ taza caliente

Consulta

MENU DÍA 2

Desayuno

Atún con ensalada
Atún ahumado 30 gramos
Tostada de maíz horneada 2 piezas
Uva verde 1 taza mediana
Lechuga italiana 1 taza mediana
Jitomate 1/2 pieza mediana
Zanahoria picada cruda 1/4 de taza mediana
Chile morron 1/4 de taza mediana
Pepino con cáscara rebanado 1/2 taza

Colación

Smoothie de mango
Leche descremada en polvo 4 cucharadas
Mango picado 1 taza mediana
Coloca la leche en polvo, el mango, cubos de hielo, 1 taza de agua y el agua en la licuadora: tapa. Mezcla hasta que la preparación esté suave

Comida

Tacos
Molida de res 30 gramos
Frijol molido 1/3 de taza mediana
Tortilla de nopal 3 piezas
Papa cambray 5 piezas
Aguacate hass 1/3 de pieza
Cebolla blanca rebanada 1/4 de pieza mediana
Jitomate 1/2 pieza
Chile poblano 1/4 de pieza
Nopal crudo 1 pieza pequeña
Guayaba rosa 2 piezas grande
Realizar un pico de gallo con cebolla blanca, jitomate, nopal crudo y chile poblano
Realizar agua de guayaba

Colación

Cóctel de frutas
Yogurt light 3/4 de taza
Kiwi 1 1/2 de pieza mediana
Fresa rebanada 1/2 taza mediana
Manzana verde 1/4 de pieza mediana
Uva verde 1/2 taza mediana

Cena

Panino de pavo
Pan panini 1 pieza mediana
Pavo 45 gramos
Aderezo italiano 1/2 cucharada
Aguacate hass 1/3 de pieza mediana
Lechuga italiana 1 taza mediana
Jitomate 1/2 pieza
Agua de jamaica

Consulta

MENU DIA 1

Desayuno

Ensalada de mango
Pechuga de pollo sin piel a la plancha 20 gramos
Avena integral 1/2 de taza mediana
Uva verde 1/2 de taza
Mango en almíbar enlatado 1/2 pieza
Lechuga italiana 2 tazas medianas
Chile morron 1/4 de pieza mediana
Aderezo tipo César 1/2 cucharada
Realizar agua de avena integral sin azúcar

Colación

Licuada

Leche light extra 1/2 taza
Manzana verde 1/2 pieza mediana
Almendras 10 piezas

COMIDA

Salmón a la plancha
Salmón 30 gramos
Lenteja cocida 1/2 taza
Tortilla de nopal 3 piezas
Papa cambrey 5 piezas
Lechuga italiana 1 taza mediana
Jitomate 1/2 de pieza mediana
Pepinos crudo picado 1/3 de taza mediana
Aguacate hass 1/3 de pieza mediana
Moras 3/4 de taza mediana
Realizar agua de moras sin azúcar

Colación

Cóctel de frutas
Yogurt light 3/4 de taza
Kiwi 1 1/2 de pieza mediana
Fresa rebanada 1/2 taza mediana
Manzana verde 1/4 de pieza mediana
Uva verde 1/2 taza mediana

Cena

Quesadillas
Queso panela 80 gramos
Tortilla de nopal 5 piezas
Flor de calabaza cocida 1 taza grande
Aguacate hass 1/3 de pieza mediana

Consulta

Peso actual: 80 kg

Talla : 1.68 cm

IMC: $80\text{kg}/1.68\text{ cm}^2 = 80/2.8224\text{ m}^2$

= 28.34 kg/m² DX : Sobrepeso

Peso Ideal: $(0.75)(1.68) = 63.5\text{ kg}$

Peso mínimo: $(18.5)(2.8224) = 52.21\text{ kg}$

Peso máximo: $(24.99)(2.8224) = 70.27\text{ kg}$

HARRIS BENEDICT

= $66.47+(13.75 \times 76)+(5 \times 168)-(16.75 \times 52)$

= $66.47+(1045)+(840) - 391.5$

= $66.47 +1045 +840 - 391.5$

= 1559.97 kcal

DISTRIBUCION:

PT: $(76) (08) =60.8 \times 4 = 243.2 \times 100 =24320/1715= 60\text{ g } 14.18 - 14\text{ g}$

CH: $56 = 960.4 \times 4 = 240\text{ g}$

LIP: $514.5 \times 9 = 57\text{ g}$

Consulta

BALANCE HIDRICO

IDEAL : $1 \text{ ml} \times 1715.87 = 1715.87 \text{ ml}$

MINIMO : $.5 \times 1715.87 = 857.935 \text{ ml}$

MAXIMO: $1.5 \times 1715.87 = 2,573.805 \text{ ml}$

en la exploración física el px no presenta anomalías físicas .

Consulta

Paciente masculino de 52 años de edad , presenta antecedentes hereditarios, ambos padres eran hipertensos, su mama falleció hace 10 años de cancer de mama y su papa falleció hace 8 años de cancer de pulmón (era fumador).

El paciente refiere que comenzó a fumar desde los 14 años y dejó su adicción hace 7 años cuando le detectaron ÉPOC ,nos comenta que durante su juventud se dedicó al trabajo de gimnasio por más de 30 años y lo que provocó que la ganancia de masa muscular afectó el corazón ocasionándole angina de pecho inestable e HTA ,sin embargo no tiene controlada la HTA por malos hábitos alimenticios que actualmente tiene el paciente y eso afectó de manera progresiva a la enfermedad , ya que también le gusta consumir cosas muy saladas ,no consume muchas verduras y le gusta comer muchas proteínas y hasta el momento no reporta fallo renal . Actualmente toma IVABRADINA 1 pastilla diaria, spiolto- respimat que es Una inhalación cada 24 hrs y TERMISATAN 1 pastilla cada 24 hrs.

Presenta un peso actual de 80 kg ,con una talla de 1.68 m, se diagnosticó que el px presenta un sobrepeso.

Presenta medidas de CCA: 90 cm , CCI: 84 cm, CM:16 cm, CA: 80 cm.

BIOQUIMICOS

el px presentó exámenes de química sanguínea

GLUCOSA 100 mg/dl

COLESTEROL 200 mg/dl

TRIGLICERIDOS 160 mg/dl

ACIDO URICO 5 mg/dl

IREA 21 mg/dl

CREATININA DE 1.1 mg/dl

Hb I Ac de 4 %

La citometría hemática salió normal

Consulta

CASO CLÍNICO

NOMBRE DE LOS ALUMNOS:

Jazmin alejandra aguilar Hernández

Damian Alexander

David Enrique Bravo Soto

Fernando juarez

Bryant Reyes Robles

LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

6to. CUATRIMESTRE

