

CASO PRÁCTICO

Paciente de nombre Juan viene a la farmacia con la intención de bajar de peso. Se obtienen estos datos:

Actividad profesional: bancario.

Soltero.

Peso: 114Kg.

Altura: 176cm.

Circunferencia de cintura: 130 cm.

Circunferencia de cadera: 109 cm.

Presión arterial: 150/98 mmHg.

Asiste al trabajo en coche.

Emplea el ascensor para llegar a su oficina situada en una 3ª planta.

Regresa a su casa en coche.

Cena a las 22h.

Después de cenar se queda viendo la tele e ingiere snacks.

No practica ningún tipo de deporte.

Encuesta de hábitos:

- Nº de comidas que realiza al día 5 comidas.
- ¿Qué horarios? 8h- 11h- 14h- 21h- 23h
- ¿Dónde come? ¿Con quién? Excepto la cena y la recena , las comidas las realiza en restaurantes o bares.
- ¿Pica entre comidas? Si
- ¿Se levanta por las noches a comer? A veces
- ¿Quién prepara las comidas? Juan
- ¿Qué alimentos le gustan más? Pizzas, carnes rojas,...
- ¿Cuáles menos? Verduras y frutas, pescado
- ¿Qué métodos de cocción utiliza? Frito, hervido.
- ¿Cuánto tiempo dedica a comer? 15-20 minutos/ comida
- ¿Ha realizado dietas anteriormente? ¿Qué tipo de dietas? Si ,dieta de Atkins.

Recordatorio de 24 h:

| | |
|-------------------------|---|
| DESAYUNO | Café con leche 1 bocadillo de chorizo |
| MEDIA MAÑANA | Café con leche 1 Croissant |
| COMIDA | Pasta a la carbonara Entrecot con patatas fritas Tarta de manzana (con masa de hojaldre) |
| CENA | Una pizza pepperoni Barritas de pescado rebozadas Una Mouse de chocolate |
| RECENA | Palomitas y cacahuetes |

Contabilización energética del recordatorio de 24h:

| | | | |
|---------------------|---|---|-------------------|
| DESAYUNO | Café con leche 1 bocadillo de chorizo | 150ml leche+14g azúcar 200g pan+50g chorizo | 151 655 |
| MEDIA MAÑANA | Carajillo 1 Croissant | 50ml leche + 50ml coñac+7g az úcar 1 pieza | 177 323 |
| COMIDA | Pasta a la carbonara Entrecot con patatas fritas Tarta de manzana (masa de hojaldre) | 240g pasta+4c salsa 200g carne+150g pat 100g | 481 675 271 |
| CENA | Una pizza peperoni Barritas de pescado rebozadas Una Mouse de chocolate | 375g 100g 70g | 261 177 170 |
| RECENA | Palomitas y cacahuetes | 50g + 50g | 554 |
| Total | | | 3895 kcal |

Cuestionario de frecuencia:

- ✓ Consumo adecuado de lácteos.
- ✓ Consumo de huevo 3 veces a la semana.
- ✓ Consumo adecuado de cereales (pasta , arroz, pan,...).
- ✓ Elevado consumo de carne roja y embutidos.
- ✓ Bajo consumo de legumbres, verduras y frutas y pescado.
- ✓ Alto consumo de grasas , especialmente grasas saturadas (mantequilla, nata , quesos curados...)
- ✓ Elevada ingesta de productos precocinados.
- ✓ Elevado consumo de refrescos azucarados y zumos artificiales.
- ✓ Consumo de alcohol el fin de semana.
- ✓ Elevado consumo de bollería.

Con todos los datos aportados, conteste a las siguientes preguntas:

- 1.- Diagnóstico del paciente.
- 2.- ¿Qué objetivos se plantearía con este paciente teniendo en cuenta sus hábitos?-
- 3.- Hábitos de vida que recomendaría.
- 4.- Elabore un menú saludable para este paciente para 7 días.