

Actividad MODULO 1

CONTEO DE HIDRATOS.

CASO CLINICO:

Pedro tiene 43 años, y diagnóstico de DM1 hace 30 años. Actualmente se encuentra en tratamiento con insulina degludec 20 UI a la noche y aspart según conteo. Su ratio I/HC es de 1:15.

Peso: 72 kg

Talla: 180 cm

IMC: 22.2 kg/m²

Comenta que no le funciona el método del conteo en la mayoría de las veces que intento realizarlo, entonces utiliza la dosis de insulina aspart según su experiencia.

Tiene una retinopatía leve, por lo cual es importante que no caiga en hipoglucemia. No tiene tiempo para actividad física. Trabaja en una oficina de 07:00 a 16:00 horas. Se despierta a las 05:00 de la mañana. Desayuna y almuerza en el trabajo, solo la merienda y la cena realiza en la casa.

Vive con su familia y su esposa se encarga de la preparar la cena.

Acude por primera vez a una nutricionista entrenada en conteo por recomendación médica.

Actividades:

Analicemos su registro de 2 semanas. El refiere sentirse bien.

El registro presentado el mismo lo gestiona desde su celular y prefiere anotarlo de esa manera.

Preguntas:

1) ¿Según el registro presentado, es un patrón de alimentación que podemos considerar saludable? 2P

2) ¿Hay datos que faltarían para un análisis más minucioso? ¿Cuáles son? 3P

3) Según tu apreciación, ¿qué consejos podemos darle a Pedro para que pueda manejar el conteo de hidratos? 3P

4) Cómo iniciamos el conteo para el desayuno? Describe un desayuno con su respectivo conteo. 3P

FECHA	A/ALMUERZO	2HS D.	A/ALMUERZO	2HS D	A/CENA
1-jun	2 ur CAFÉ C/ CHIPA GUAZU CH 30	187	2 UR ARROZ QUESU C/ CHANCHO FRITO CH 30	195	3 ur caldo de pescado ch20
2-jun	3 ur café negro empanada al horno ch 20	125	1 ur asado c/ pan ch 10	204	3 ur chipa guazu ch 20
3-jun	cocido negro c/ mixto ch 20	184	guiso de arroz c/ carne ch 30	150	4 ur samwhis de lomito ch 30
4-jun	1 ur cocido c/ leche y pan ch 20	178	3 ur asado de carne c/ sopa y ensalada de arroz ch 30	304	2 ur sopa c/ asado ch 20
5-jun	2 ur cocido negro c/ mixto ch 20	154	4 ur caldo de pescado c/ pan ch 30	270	1 ur cocido negro c/ batat ch 10
6-jun	3 ur cocido negro c/ mixto ch 20	105	1 UR ZAPALLITO RELLENO C/ ARROZ QUESU CH 30	175	5 ur asado de carne c/ pan ch 20
7-jun	2 ur cocido negro c/ mixto ch 20	178	4 UR POLLO C/ ARROZ CH 20	200	4 UR CALDO DE POLLO C/ FIDEO CH 20
8-jun	2 UR COCIDO NEGRO C/ MIXTO CH 20	155	2 UR ARROZ C/ SALSA Y POLO ENSALADA REP CH 20	181	2 ur cocido negro c/ mixto ch 20
9-jun	2 ur cocido negro c/ mixto ch 20	170	2 UR ASADO C/ PAN CH 20	154	2 UR COCIOD NEGRO C/ PAN CH 20
10-jun	2UR COCIDO C/ MANI Y MIXTO CH 40	201	3 UR TALLARIN C/ GALLINA CASERA CH 40	297	3 UR POLLO ASADO C/ SOPA Y ARROZ CH 45
11-jun	2 UR COCIOD C/ LECHE Y PAN CH 30	225	4 UR3 POLLO A LA PARRILLA C/ SOPA CH 20	164	5 UR TALLARIN C/ GALLINA CASERA CH 45
12-jun	2 UR COCIOD C/ LECHE Y MIXTO	214	2 UR CALDO DE PESCADO C/BATATA	CAFÉ C/ PAN BARRA DE CEREAL 288	8 UR POROTO MANTECA C/ARROZ

	CH 30		CH 30		CH 20
13-jun	3 UR COCIOD NEGRO C/ MIXTO CH 20	180	5 ur poroto manteca c/ arroz y ensalada ch 20	170	5 ur milanesa de pollo al horno ch 40
14-jun	4 ur cocido negro c/ pan ch 20	110	4 UR MILANESA DE POLLO C/ARROZ Y ENSALADA CH 40	196	8 ur gaalina casera c/ fideo ch 30
15-jun	2 ur cocido negro c/ mixto ch 20	170	5 ur bife de carne c/arroz y ensalada ch 30	110 empanada de mandioca ch 60	8 ur huevo frito c/ pan ch 20,