Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 – Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com

Plan de cuidado nutricional para paciente pediátrico con hipotiroidismo

Distribución de macro nutrimentos:

	Porcentaje	Kilocalorías	Gramos
Hidratos de Carbono	52 %	650 Kcal	162.5 g
Lípidos	35 %	437.5 Kcal	48.6 g
Proteínas	13 %	162.5 Kcal	40.6 g

Distribución de equivalentes

Alimento	Eq	Kcal	Proteínas	Lípidos	HCO
Verduras	3	75	6	0	12
Frutas	6	360	0	0	90
Cereales sin Grasa	3	210	6	0	45
AOA Bajo Aporte de Grasa	4	220	28	12	0
Aceites sin Proteína	7	315	0	35	0
	Suma	**1180 Kcal**	**40 g**	**47 g**	**147 g**
	Meta	**1250 Kcal**	**40.6 g**	**48.6 g**	**162.5 g**
	Adecuación	**94.4 %**	**98.5 %**	**96.7 %**	**90.5 %**

Distribución por tiempos de comida

Categoría	Desayuno	Colación 1	Comida	Colación 2	Cena
Verduras	1		1		1
Frutas	2	2		2	
Cereales sin Grasa	1		2		
AOA Bajo Aporte de Grasa	1		2		1
Aceites sin Proteína	1		4		2

Menú
Desayuno: Ingerirlo 2 horas después del medicamento

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Sándwich de Jamón con vegetales frescos, aguacate y manzana en rodajas				
	Pan 5 granos	1	rebanada	25
	Jamón de pierna	2	rebanada	42
	Jitomate guaje o saladet	1	pieza	65
	Aguacate hass	1/3	pieza	58
	Manzana	1	pieza	138
	Lechuga	1 1/2	taza	70.5

Colación 1

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
fruta fresca				
	Piña picada	3/4	taza	124
	Sandía picada	1	taza	160

Revista Ocronos. ISSN nº 2603-8358 – Depósito legal: CA-27-2019
Revistamedica.com

Comida

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Enchiladas rellenas de carne de cerdo con vegetales				
	Tortilla de maíz	2	pieza	60
	Pimiento verde crudo chico	1	pieza	75
	Pulpa de cerdo	80	g	80
	Aceite	4	cucharadita	20

Colación 2

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Coctel de fruta de temporada				
	Melón	1/3	pieza	271
	Papaya picada	1	taza	140

Cena

Platillo	Alimento	Cantidad	Unidad	Gramos
Queso gratinado con espinacas y guacamole				
	Queso panela	40	g	40
	Espinaca cocida	1/2	taza	90
	Aguacate hass	1/3	pieza	58

11.- Anexos

TABLA XIV. Fórmulas para el gasto energético basal o tasa de metabolismo basal (TMB).

Edad	Sexo masculino	Sexo femenino
De 0 a 3 años	60,9 x peso - 54	61 x peso - 51
De 3 a 10 años	22,7 x peso + 495	22,5 x peso + 499
De 10 a 18 años	17,5 x peso + 651	12,2 x peso + 746
De 18 a 30 años	15,3 x peso + 679	14,7 x peso + 496
De 30 a 60 años	11,6 x peso + 879	8,7 x peso + 829
> 60 años	13,5 x peso + 487	10,5 x peso + 596

Tabla 1 de estimación del gasto energético basal pro grupo etario y genero obtenida de la Nacional Research Council (Bouchard y Blairs, 1989) y de la FAO-OMS 1985 y 198

TABLA XXII. Estado nutricional de niños. Relación percentil peso/altura masculino y femenino.

MASCULINO						
Edad (meses)	Peso en kg			Altura en cm		
	Mínimo	Ideal	Máximo	Mínima	Ideal	Máxima
< 3	3,72	4,56	6,01	51,55	55,5	59,15
3-5	5,58	6,65	8,44	59,9	63,4	67,06
6-8	6,94	8,32	10,25	65,35	68,8	73,15
9-11	7,96	9,57	11,72	69,50	73,2	78,10
Años						
1	9,57	11,40	14,29	77,50	81,80	88,20
2	11,43	13,61	16,78	86,90	92,10	99,50
3	12,93	15,56	18,82	94,30	99,80	106,50
4	14,33	17,4	21,50	100,60	106,70	114,30
5	16,56	20,68	25,92	105,36	114,40	122,85
6	18,48	23,22	29,71	111,25	120,80	129,80
7	20,64	25,90	33,86	116,80	127,10	136,80
8	22,79	28,62	38,38	121,90	132,80	142,75
9	24,78	31,30	43,04	126,45	137,90	147,80
10	26,90	33,93	48,02	131,05	142,30	152,35
11	29,26	36,74	53,50	136,75	146,90	158,15
12	31,57	40,23	59,47	140,15	152,30	165,70
13	34,43	45,50	65,46	144,30	158,90	173,30
14	38,80	51,66	70,80	149,05	165,30	180,90
15	44,16	56,65	75,32	154,10	169,70	183,70
16	48,51	60,33	78,50	157,75	172,70	186,10
17	50,69	62,41	80,00	159,30	174,10	187,10

FEMENINO						
Edad (meses)	Peso en kg			Altura en cm		
	Mínimo	Ideal	Máximo	Mínima	Ideal	Máxima
<3	3,54	4,49	5,51	51,45	54,85	58,30
3-5	5,10	6,44	7,92	58,45	62,35	66,90
6-8	6,30	7,98	10,02	63,23	64,65	71,40
9,11	7,24	9,23	11,64	67,15	72,15	76,40
Años						
1	8,80	11,11	14,02	74,90	80,90	86,70
2	10,70	13,43	17,33	84,50	91,40	98,70
3	12,47	15,38	20,55	92,00	99,50	106,00
4	13,98	17,46	23,09	98,10	106,80	116,20
5	16,08	19,96	25,06	105,30	112,80	121,70
6	17,30	22,41	28,58	111,00	119,10	128,55
7	19,54	25,04	33,16	116,55	125,20	134,55
8	21,41	27,67	38,28	121,35	130,50	140,40
9	23,20	30,44	43,50	125,65	135,80	146,35
10	25,20	33,79	48,72	130,00	141,70	15,35
11	27,56	37,74	54,56	136,05	148,10	161,00
12	30,80	42,37	61,24	140,75	154,30	166,50
13	35,22	47,04	66,48	145,95	158,40	189,55
14	39,03	50,35	69,40	149,20	160,40	171,15
15	41,00	52,30	70,92	150,50	161,70	171,80
16	42,12	23,57	71,94	150,90	162,40	172,10
17	42,73	54,20	72,62	151,00	162,50	172,00

Fuente: OMS. Publicación nº 522.

Fórmula

$$\text{Índice de obesidad infantil} = \frac{\frac{\text{peso actual}}{\text{peso percentil 50 (media)}}}{\frac{\text{altura actual}}{\text{altura percentil 50}}} \times 100$$

Clasificación

Bajo peso = < 91%
Peso saludable = 91 a 110%
Sobrepeso = 111 a 120%
Obesidad = > 120%

Tabla 2.-Tabla de estado nutricional de niños según la World Heath Organization. Obesity: preventing and managing the globalepidemic. WHO Technical Report Series No. 894. Geneva: WHO; 2000.

Parámetro	Valores Normales o Valores de Referencia		
	Bajo	Deseable	Alto
TSH (Tirotropina)	Menor de 0.30 uIU/mL	0.30 y 3.0 uIU/mL	Superior de 3.0 uIU/mL
T4 o T4Total (Tiroxina)	Menor de 5.4 ng/dL	Entre 5.4 y 11.5 ng/dL	Superior de 11.5 ng/dL
T3 o T3Total (Triyodotironina)	Menor de 0.8 ng/mL	Entre 0.8 y 2.0 ng/mL	Superior de 2.0 ng/mL
T4L (Tiroxina Libre)	Menor de 0.71 ng/dL	Entre 0.71 y 1.85 ng/dL	Superior de 1.85 ng/dL
T3L (Triyodotironina Libre)	Menor de 2.3 pg/mL	Entre 2.3 y 4.4 pg/mL	Superior de 4.4 pg/mL
ATPO	Negativo: Entre 0 y 34 ng/mL		Positivo: Mayor de 34 ng/mL
ATG	Negativo: Entre 0 y 40 ng/mL		Positivo: Mayor de 40 ng/mL
Tiroglobulina	Entre 5 y 25 µg/L		Mayor de 25 µg/L

PERFIL TIROIDEO, INTERPRETACIÓN

Interpretación del Perfil Tiroideo			
TSH	T4	T3	INTERPRETACIÓN
Alto	Normal	Normal	Hipotiroidismo Leve (asintomático)
Alto	Bajo o Normal	Bajo o Normal	Hipotiroidismo
Bajo	Normal	Normal	Hipertiroidismo Leve (asintomático)
Bajo	Alto o Normal	Alto o Normal	Hipertiroidismo
Bajo	Bajo o Normal	Bajo o Normal	No representa falla Tiroidea. *Hipotiroidismo secundario* ocasionado por baja estimulación de la Hipófisis a la tiroides

Tabla 3 sobre interpretación del perfil tiroideo