

Curso online

Abordaje nutricional

desde un enfoque integral *sin dietas*



Nutrimentalia

Instrucciones generales

Durante el curso se trabajará con un caso clínico base que se desarrollará progresivamente a lo largo de las clases. En cada sesión deberán entregar un trabajo práctico relacionado con el tema visto.

- Todos los trabajos deberán **entregarse en formato PDF**.
- La entrega se realizará a los **correos correspondientes de cada tarea**.
- Cada entrega tiene una **fecha límite específica**, indicada en cada apartado.
- Los trabajos serán **presentados en cada sesión de experiencias educativas**, en la fecha correspondiente..

Sesiones en vivo

- **EXPERIENCIA EDUCATIVA “Evaluación Inicial”**
28 de noviembre
16:00 a 18:00 hrs (Centro de México)
- **EXPERIENCIA EDUCATIVA “Estrategias de Intervención Nutricional”**
3 de diciembre
16:00 a 18:00 hrs (Centro de México)
- **EXPERIENCIA EDUCATIVA “Alimentación Intuitiva”**
14 de enero
16:00 a 18:00 hrs (Centro de México)
- **EXPERIENCIA EDUCATIVA “Seguimiento y Evaluación”**
21 de enero
16:00 a 18:00 hrs (Centro de México)

Sala de ZOOM para todas las sesiones

<https://us06web.zoom.us/j/89734483519?pwd=MmVxThljipqgTuuD5aYPHOgcJjzf2.1>

ID de Reunión: 897 3448 3519

Código de Acceso: RESUELVE25

1. PRIMERA ENTREGA: Evaluación inicial

Responsable: Kiria Aguilar

Tema: Historia clínica y primera consulta

Instrucciones: Elabora un documento que incluya:

- Formato de **primera consulta** (Historia clínica completa). tomando en cuenta el **ABCD de la nutrición**.
- **Objetivos de intervención** iniciales.
- **Preguntas o cuestionarios** para evaluar la relación con la comida. *Puedes complementar elaborando tu propio listado de preguntas para la entrevista inicial.*
- **Actividades** para conocer la historia alimentaria (por ejemplo, línea del tiempo).
- Reflexión: **¿Cómo podrías crear un espacio seguro en la primera consulta?**

Guía:

Piensa en qué más información necesitas conocer del paciente para comprender su contexto y establecer una primera intervención respetuosa y segura.

Entrega:

Fecha límite: Lunes 24 de noviembre a las 23:59 hrs

Enviar a: k.nutricion25@gmail.com

Presentación en sesión experiencia educativa en vivo: 28 de noviembre de 16:00 a 18:00 hrs (ZOOM)

2. SEGUNDA ENTREGA: Estrategias de intervención nutricional

Responsable: Mariana Reynoso

Tema: Diseño de estrategias no centradas en el peso

Instrucciones: Desarrolla una de las **estrategias de intervención nutricional** vistas en clase pensando en cuál se adapta más a las necesidades del caso clínico. Puedes elegir entre:

- Ideas de menú
- Recetario
- Metas **SMART**
- Actividades de **autocuidado**
- Herramienta **Plate by Plate** u otra que fomente una relación saludable con la comida.

Entrega:

- **Fecha límite:** Lunes 1 de diciembre a las 23:59 hrs
- **Enviar a:** marianareynoso.nutricion@gmail.com

Presentación en sesión experiencia educativa en vivo: 3 de diciembre de 16:00 a 18:00 hrs (ZOOM)

3. TERCERA ENTREGA: Plan de sesiones de Alimentación Intuitiva

Responsable: Kiria Aguilar

Tema: Intervención basada en los principios de la Alimentación Intuitiva

Instrucciones: Diseña un **plan de 6 sesiones** siguiendo los principios de la Alimentación Intuitiva. Cada sesión debe incluir:

- *Título de la sesión*
- *Objetivo general o específico*
- *Herramientas o actividades a utilizar*

Entrega:

- **Fecha límite:** Lunes 12 de enero a las 23:59 hrs
- **Enviar a:** k.nutricion25@gmail.com

Presentación en sesión experiencia educativa en vivo: 14 de enero de 16:00 a 18:00 hrs (ZOOM)

4. CUARTA ENTREGA: Seguimiento y evaluación

Responsable: Mariana Reynoso

Tema: Evaluación del progreso no centrada en el peso

Instrucciones: Elabora un formato de **seguimiento y evaluación** para monitorear los avances del paciente desde un enfoque no centrado en el peso.

Puedes elegir el formato que prefieras:

- **Checklist**
- **Formato de preguntas o autoevaluación.**

Incluye indicadores relacionados con:

- Digestión
- Descanso y calidad del sueño
- Actividad física
- Bienestar emocional
- Hábitos alimentarios
- Resultados bioquímicos



Reflexiona también: ¿Qué indicadores bioquímicos pedirías para evaluar mejoría?

Entrega:

- **Fecha límite:** Lunes 19 de enero a las 23:59 hrs
- **Enviar a:** marianareynoso.nutricion@gmail.com

Presentación en sesión experiencia educativa en vivo: 21 de enero de 16:00 a 18:00 hrs (ZOOM)





CASO CLÍNICO

Nutrimentalia

Fecha de consulta: 10 de noviembre

Nombre: Sofía M.

Edad: 29 años

Sexo: Femenino

Ocupación: Supervisora de call center con turnos rotativos: diurnos y nocturnos

Estado civil: Soltera

Motivo de consulta

Desea "ordenar" su alimentación, ya que siente que ha perdido el control con la comida y se siente constantemente cansada.

Episodios de atracones, sensación de pérdida de control con la comida, malestar con el cuerpo y dificultad para manejar su alimentación sin recurrir a dietas

Refiere que le preocupa tener diabetes porque su médico le mencionó que está en riesgo de ser diabética.. Menciona sentirse frustrada porque ya no le funcionan las dietas, pero le da miedo dejarlas.

Antecedentes familiares:

- Madre con diagnóstico de diabetes tipo 2
- Padre con hipertensión y sobrepeso
- Sus hermanas consumen productos para hacer un "detox" y nota la preocupación constante por el peso
- Ambiente familiar donde hablar del cuerpo o de lo que se come es habitual.

Antecedentes personales:

- Desde los 10 años fue objeto de burlas por su cuerpo.
- Historia de atracones desde la niñez, inicialmente comiendo a escondidas.
- Primer contacto con dietas a los 14 años por recomendación de una tía (para bajar pancita porque se acercaba su fiesta de quince años).
- Ha hecho múltiples planes restrictivos: ayuno intermitente, detox con jugos y planes con profesionales de la salud de hasta 1200 kcal.
- Ciclos repetidos de pérdida y recuperación de peso (efecto rebote).
- Tomo un medicamento (adipex-p - 1 pastilla antes del desayuno) recomendado por su médico hace 1 año, lo tomó por un mes y dejo de tomarlo porque noto que le causaba taquicardia.

- Durante los turnos nocturnos suele saltarse comidas, toma de 4-5 tazas de café, y cuando vuelve a casa siente que se quiere comer la refri.
- Come la mayor parte del tiempo enfrente a la computadora o revisando el celular
- Dificultad para identificar señales de hambre y saciedad; suele comer "porque ya toca" o "porque está ahí".
- No realiza actividad física
- Duermes entre 4 y 5 horas por noche.
- Asistió a terapia cognitivo-conductual de julio 2022 a septiembre 2024, donde trabajó temas de cuerpo, comida y control del peso. Recibió diagnóstico de:
 - Trastorno por atracón
 - Depresión mayor
- Refiere conocer de alimentación intuitiva de lo poco que ha visto en redes sociales, pero teme aplicarla porque siente que darse la libertad de comer lo que quiera no lo va a poder detener.

Conductas alimentarias actuales

- Falta de estructura alimentaria en su día a día. Come entre 2 y 3 veces al día; el desayuno suele omitirse o solo café con galletas o pan dulce.
- En sus comidas principales suele incluir arroz, frijoles, pollo o carne, y en ocasiones pan o refresco.
- Episodios de atracones aproximadamente 4 veces por semana, usualmente por la noche, tras días con restricción alimentaria parcial o estrés.
- Sensación de fatiga constante, somnolencia y antojos intensos de algún dulce o pan.
- Usaba aplicaciones de conteo calórico, pero a la vez se sentía frustrada al darse cuenta la cantidad de calorías que consumía..
- Evita verse en el espejo

Evaluación bioquímica (últimos resultados de laboratorio de: **Enero 2025**)

Química sanguínea

- Glucosa en ayuno: 97 mg/dL
- Urea: 24 mg/dL
- Creatinina: 0.83 mg/dL
- Ácido úrico: 5.5 mg/dL
- Sodio: 139 meq/L
- Potasio: 4.2 meq/L

Perfil lipídico

- Colesterol total: 198 mg/dL
- Triglicéridos: 162 mg/dL
- HDL: 42 mg/dL
- LDL: 122 mg/dL

Otros

- Proteína C reactiva: 0.68 mg/dL
- Insulina basal: 18.4 µU/mL
- Índice HOMA: 4.4

Exploración física

- Talla: 1.69 m
- Peso: No se ha pesado pero comenta que el pesarse anteriormente lo hacía diario y le generaba ansiedad
- Se observa acantosis nigricans presente en cuello y axilas.
- Piel, uñas y cabello sin alteraciones significativas
- Reporta sensación de fatiga constante y sueño después de las comidas
- Presión arterial: 118/78 mmHg.