

Ejemplo 3: Historia clínica nutricional

Número de historia: HC-NUT-2026-00312

Fecha: 10 de febrero de 2026

Nutricionista tratante: Lic. Andrea Morales Peña · Nutrición y Dietética

DATOS DE IDENTIFICACIÓN

Campo	Dato
Nombre	Roberto Quispe Llanos
Fecha de nacimiento	3 de septiembre de 1985
Edad	40 años
Sexo	Masculino
C.I. / DNI	47.892.001
Ocupación	Contador
Estado civil	Casado, 2 hijos
Teléfono	+51 987 432 611

MOTIVO DE CONSULTA

Paciente acude derivado por su médico internista tras diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 de reciente diagnóstico y sobrepeso grado I. Solicita orientación nutricional para control glucémico y reducción de peso.

ANTECEDENTES MÉDICOS RELEVANTES

- Diabetes mellitus tipo 2 (diagnóstico: enero 2026). En tratamiento con Metformina 850 mg c/12h
- Hipertensión arterial leve (diagnóstico: 2023). En tratamiento con Enalapril 10 mg/día
- Sin alergias alimentarias conocidas
- Sin cirugías gastrointestinales previas
- Antecedentes familiares: padre con DM2 y enfermedad coronaria, madre con obesidad e hipotiroidismo

EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA

Parámetro	Valor
Peso actual	91 kg
Talla	1.74 m
IMC	30.1 kg/m ² (obesidad grado I)
Circunferencia de cintura	102 cm (riesgo cardiovascular aumentado)
Circunferencia de cadera	107 cm
Índice cintura/cadera	0.95 (riesgo alto)
% Masa grasa estimada (bioimpedancia)	31.4% (elevado para sexo y edad)
Masa muscular	57.2 kg

Peso objetivo a 6 meses: 83–85 kg (pérdida del 7–9% del peso actual, meta terapéutica en DM2)

EVALUACIÓN DIETÉTICA

Recordatorio de 24 horas (día laborable típico):

Tiempo de comida	Alimentos referidos
Desayuno (8:00h)	Café con leche entera azucarado (2 cucharadas), 2 panes blancos con mantequilla y mermelada
Media mañana (11:00h)	Galletas de paquete (6–8 unidades), refresco cola 330 mL
Almuerzo (14:00h)	Menú ejecutivo: sopa de fideos, arroz blanco con pollo frito y ensalada con mayonesa, jugo de fruta azucarado
Merienda (17:00h)	Omite o toma café solo
Cena (21:00h)	Arroz recalentado o pasta, a veces pizza. Cerveza 1–2 latas

Estimación calórica: ~2.800–3.100 kcal/día (exceso de ~600–900 kcal respecto a necesidades estimadas)

Distribución de macronutrientes estimada: HC 58% · Proteínas 14% · Grasas 28%

Observaciones: Alta ingesta de carbohidratos refinados y azúcares simples. Bajo consumo de fibra, frutas y verduras. Hidratación principalmente con bebidas azucaradas.

RESULTADOS ANALÍTICOS RECIENTES (enero 2026)

Parámetro	Resultado	Referencia
Glucosa en ayunas	142 mg/dL	70–100 mg/dL
HbA1c	7.8%	< 5.7% (normal)
Colesterol total	218 mg/dL	< 200 mg/dL
LDL	148 mg/dL	< 100 mg/dL (en DM)
HDL	38 mg/dL	> 40 mg/dL
Triglicéridos	224 mg/dL	< 150 mg/dL
Ácido úrico	6.8 mg/dL	3.5–7.2 mg/dL

DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL

- Obesidad grado I (IMC 30.1 kg/m²) con distribución central de la grasa (riesgo cardiovascular elevado)
 - Patrón dietético hipercalórico, rico en azúcares simples y grasas saturadas, con bajo aporte de fibra
 - Dislipemia mixta (hipercolesterolemia + hipertrigliceridemia)
 - Inadecuada hidratación con predominio de bebidas azucaradas
-

PLAN DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL

Objetivos terapéuticos:

- Reducir el peso corporal un 7–9% en 6 meses
- Mejorar el control glucémico (meta HbA1c < 7%)
- Reducir triglicéridos y LDL mediante cambios dietéticos

Pautas dietéticas generales:

1. Distribución de 5 ingestas al día para evitar picos glucémicos
2. Reducción de carbohidratos refinados: sustituir pan blanco, arroz blanco y pasta por versiones integrales
3. Eliminar azúcares añadidos: refresco, jugos industriales, azúcar en café/té

4. Aumentar consumo de fibra a ≥ 25 g/día: verduras en cada comida principal, legumbres 3 veces/semana, fruta entera (no zumo) 2 piezas/día
5. Proteínas de calidad en cada ingesta: pollo sin piel, pescado, legumbres, huevo
6. Limitar grasas saturadas: evitar fritos, embutidos, mantequilla, bollería
7. Hidratación: 2–2.5 L de agua al día. Eliminar bebidas azucaradas
8. Alcohol: suspender hasta conseguir control glucémico y de triglicéridos

Distribución calórica estimada del plan: ~2.100 kcal/día

Seguimiento: Revisión mensual con control de peso, cintura y glucemia capilar. Analítica de control a los 3 meses.