

# Cas Síndrome Metabòlic (Sra. Carme)

1. Situa el seu índex de massa corporal dintre de la classificació i valora els factors de risc.

- IMC: 29,4 → Sobrepès de grau 2 o pre-obesitat.
- Pacient que presenta una pre-obesitat, les analítiques mostren unes HDL baixes ( $>45\text{mg/dl}$ ), unes LDL i colesterol total normals i uns TG elevats. A més, és una noia sedentària i que presenta antecedents familiars de risc cardiovascular (Diabetis, hipertensió).

# Cas Síndrome Metabòlic (Sra. Carme)

## 2. Objectius del tractament dietètic *(personalitzat)*:

- Reducció de pes (5-10%) pèrdua de 0,5-1Kg/setm.
- Reducció del perímetre de la cintura.
- Disminució greix corporal i preservar la massa muscular.
- Proposta d'una dieta equilibrada-mediterrània.
- Supressió de sucres senzills i alcohol.
- Incorporar l'activitat física dins el seu estil de vida (3d/setmana).
- Educació alimentaria-nutricional: identificació per grups aliments, calories buides, aprendre a fer una bona tria d'aliments quan es menja fora de casa, corregir conceptes erronis, etc.
- Manteniment del pes i hàbits aconseguits amb el Tt. Dietètic.

# Cas Síndrome Metabòlic (Sra. Carme)

## 3. Valora aquest recordatori de 24h:

- Fraccionament dels àpats  $\neq$  picar  
(Reestructuració dels àpats )
- Insuficient aport de: càrnics, farinosos i verdura.
- Excés de: greixos saturats (formatges, bolleria, salses comercials), sucres senzills (suc de fruita, bolleria, sobres de sucre, fruita, bombons).

# Cas Síndrome Metabòlic (Sra. Carme)

## 4. Proposta alimentaria

### **Esmorzar (10:30h):**

**Llet desnatada+ cereals integrals (o pa amb oli) + 1 kiwi.**

Exercici físic (bici, córrer, natació, ball, gimnàs). No cal begudes isotòniques ni energètiques. Una peça de fruita (si es necessari)

### **A la feina (3 fraccionaments):**

(15:30h) Office infermeria: un tallat (+ sacarina).

(17h) Entrepà de pa integral vegetal de pernil cuit o gall d'indi o salat

(20-21h) Iogurt natural desnatat + un grapat de fruits secs o una barreta de cereals.

### **Dinar (13:30h):**

Opció A (Pla únic): amanida d'arròs amb enciam, tomàquet, ceba, pebrot, tonyina, nous, amanit amb oli d'oliva i vinagre.

Opció B (1er i 2on): Tallarines saltejades amb verdures i dorada al forn amb ceba i llimona. Iogurt desnatat . Beguda: aigua.

### **Sopar (23h):**

Opció A: Puré de verdures (sense patata) i truita a la francesa amb una llesca de pa amb tomàquet.

Opció B: Escalivada amb mitja patata al caliu i Pollastre al forn.

Una magrana o una taronja.

Beguda: aigua.

Una pressa de xocolata negra (TV).

# CB: 1 ració 10gr sucre

- **Llegums** (80 g en cru): =1R Farinacis + 1R Càrnics (proteics)
- **Fruits Secs** (25-30 g)= 1R Greix + ½ Càrnics
- **Embotits** (excepte pernil i llom) (50gr) = ½ Càrnics + 1R Greix
- **Sucs de FRUITA** : Suc NATURAL (1 got) = 1R Fruita + 1R CB  
Suc COMERCIAL = 1R CB  
Suc/ NECTAR = 2R CB
- **Xocolata**: 1R Greix + 1R CB
- **Dolços** = 1R Farinacis + 1 CB + greix ( variable)  
**Greix**: ½ ració (galletes ( 4u) i magdalenes(2u))  
1 ració (Donut 1u), croissants(1u), ensaïmada(1u individual)  
1 ½ racions (pastissos (1 porció individual) , pastis xocolata (25 g), xuixo(1 u)...)
- **Alcohol**: 1Ració: 1 copa de vi (100ml), 1 got de cervesa (200ml),  
1R alcohol + 1 CB = xupito destil·lats (50ml)
- **Coca-Cola** (llauna 330): 4R CB=39 g sucre