TRABAJO PRÁCTICO N° 1C

EVALUACIÓN ALIMENTARIO NUTRICIONAL Y ABORDAJE DEL PLAN ALIMENTARIO DURANTE EL PERÍODO DE GESTACIÓN.

OBJETIVOS:

- Analizar el estado nutricional de la mujer durante su embarazo.
- Reconocer las complicaciones del embarazo vinculadas a la alimentación y nutrición y sus estrategias de abordaje.
- Identificar los elementos constituyentes del informe alimentario y nutricional como parte de la estrategia comunicacional durante el período gestacional de la mujer.
- Desarrollar habilidades para el diseño del plan alimentario-nutricional de la mujer durante su gestación considerando sus características clínicas, socioeconómicas y culturales.
- Elaborar indicaciones alimentarias destinadas a la mujer durante la gestación contemplando los factores fisiológicos, socioeconómicos, psicoemocionales y culturales característicos en esta etapa.

Modalidad: actividad teórico-práctica de resolución áulica grupal que se evaluará en un plenario integrador en la clase del 27 de agosto de 2026.

¡ATENCIÓN!

Para esta actividad práctica cada integrante del grupo deberá haber realizado la lectura analítica correspondiente al capítulo *"Mujer y Embarazo"* del manual teórico, así como *del Cuadernillo para la evaluación nutricional de la mujer embarazada*, que encontrarán disponible en *Recursos prácticos* del aula virtual. En este último cuadernillo encontrarán:

- ✔ Lineamientos para realizar la evaluación alimentaria nutricional
- ✔ Tabla de peso teórico
- ✔ Tabla para el cálculo del VET
- ✔ Valores bioquímicos en el embarazo

ACTIVIDADES

Lean atentamente el siguiente caso, analicen las particularidades de la mujer en su período de gestación. Luego respondan de manera conjunta las consignas que se formulan a continuación:

DESCRIPCIÓN DEL CASO

Paula al asistir a su tercer control de embarazo a las 28 semanas de gestación le manifestó al obstetra estar constipada. De acuerdo a lo que conversa con su médico, decide aceptar la sugerencia de acudir a una consulta con la nutricionista del Centro de Salud. En dicha consulta, que fue realizada 4 semanas después, es decir en la semana 32 de gestación, la nutricionista toma las medidas antropométricas (peso 68 kg) y le pide que relate cómo es un día habitual comentando con detalle cada alimento y bebida que consume desde que se levanta hasta que se acuesta por la noche. Paula expresa que se levanta todos los días alrededor de las 8:00 hs y desayuna mate con edulcorante acompañado de una fruta que suele ser manzana, naranja o pera. Cuando se encuentra en la oficina, a lo largo de la mañana continúa tomando mates y picoteando galletas de agua light o tostadas de arroz con mermelada light. Cuando realiza su jornada laboral en la obra, compra café al paso que acompaña con alfajor light o barritas de cereal. Almuerza con sus compañeros/as de trabajo y compra comida en un bar cercano como tartas, empanadas, hamburguesas de soja con papas al horno, sándwich de miga y agua saborizada sin azúcar. A la tarde, en general, refiere no merendar, aunque a veces toma café o come una fruta. Comparte la cena con su pareja, suelen tomar sopas instantáneas antes de la comida principal, milanesas con papas, puré o ensaladas de lechuga y tomate, omelette, tartas, empanadas, pizzas, salteados de verduras, carnes varias principalmente carne de vaca y eventualmente pescado. Paula refiere sentirse inflamada y continuar con síntomas de constipación.

Indagando en su historia clínica se encontró los resultados de laboratorio que le indicó su obstetra informando glucemia en ayunas de 89 mg/dl, POTG a los 120’ de 100 mg/dl, hemoglobina de 10.5 gr/dl, hematocrito 32%.

CONSIGNAS

1) Realicen la evaluación alimentaria nutricional de Paula en su semana 32 de gestación, incluyendo los datos antropométricos, alimentarios y bioquímicos.

2) Elaboren un plan de alimentación completo para Paula en la semana 32, respetando los siguientes pasos:

a. Determinen y justifiquen el valor energético total.

b. Realicen la fórmula sintética.

c. Elaboren la fórmula desarrollada incluyendo el cálculo de calcio y hierro aportado por los alimentos seleccionados. A partir de ello estimen el porcentaje de adecuación respecto a las recomendaciones.

d. Propongan un ejemplo de distribución de alimentos para un día.

e. Detallen un listado de al menos 5 indicaciones alimentario-nutricionales para guiar a Paula en la selección y preparación de alimentos, considerando los nutrientes esenciales en esta etapa y los síntomas que ella describió en la consulta.

ANEXOS

Ejemplo de planilla para el cálculo del VET:

Procedimiento para el cálculo del VET: Justificación del VET: Tabla utilizada como referencia:

Ejemplo de tabla para la fórmula calórico-plástica:

Nutriente	% del VET	Kcal	gramos
Hidratos de carbono			
Proteínas			
Grasas			

Ejemplo de tabla para la fórmula desarrollada:

Alimentos	Cantidad (g/cc)	VET (kcal)	HC (g)	PR (g)	GR (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
TOTAL APORTADO							
RECOMENDADO							
% DE ADECUACIÓN							

Sugerencia: para la realización de la fórmula desarrollada deberán utilizar la planilla para el cálculo nutricional compartida en el aula virtual.