

## 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 28 de agosto de 2025.

#### **¡ATENCIÓN!**

Para esta actividad práctica cada integrante del grupo deberá haber realizado la lectura analítica correspondiente al capítulo “Mujer y Embarazo” del manual teórico y de los archivos del material complementario: “Informe Antropométrico y Alimentario Nutricional” y “Lineamientos para realizar Recomendaciones Alimentarias y Nutricionales”.

Otros materiales necesarios para el desarrollo del trabajo práctico:

- ✓ Tablas y gráficas para la evaluación antropométrica de la mujer embarazada
- ✓ Herramienta práctica para realizar la evaluación alimentaria nutricional
- ✓ Tabla de peso teórico

- ✓ Valores hematológicos en el embarazo
- ✓ Tabla para el cálculo del VET

## 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: 73 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 relata 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 en su lugar de trabajo continúa tomando mate y picotea galletas de agua light con mermelada light. Cuando realiza su jornada laboral en la obra, compra café al paso, alfajor light o barritas de cereal. Almuerza con sus compañeros/as de trabajo y compran comida en un bar cercano, tartas, empanadas, hamburguesas de soja con papas al horno, sándwich de miga y consume agua saborizada sin azúcar. A la tarde, en general refiere no merendar, 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, omelettes, 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. Desarrollen un informe integrando los resultados obtenidos.
- 2) Elaboren un plan de alimentación completo para Paula en la semana 32, realizando los siguientes pasos:
  - a. Determinen y justifiquen el valor energético total.
  - b. Realicen la fórmula sintética.
  - c. Describan las características físico-químicas del plan alimentario considerando la presencia de complicaciones no patológicas que presenta Paula.
  - d. Elaboren la fórmula desarrollada incluyendo el cálculo de calcio y hierro aportado por los alimentos seleccionados. A partir de ello calculen su porcentaje de adecuación respecto a las recomendaciones.
  - e. Propongan un ejemplo de distribución de alimentos para un día.
  - f. 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.

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 (HC)			
Proteínas (PR)			
Grasas (GR)			

Valor vitamínico y mineral:

Características físico-químicas del plan:

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.*