TRABAJO PRÁCTICO N° 2A

EVALUACIÓN NUTRICIONAL Y CÁLCULO DE REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES.

OBJETIVOS:

- Evaluar características antropométricas y de la alimentación del lactante
- Estimar el requerimiento hídrico, energético y de macronutrientes en lactantes.

Modalidad: actividad teórico-práctica de resolución áulica grupal que se evaluará en un plenario integrador en la clase del 24 de septiembre de 2026.



Para esta actividad práctica cada integrante del grupo deberá haber realizado la lectura analítica correspondiente al capítulo *"Nutrición, crecimiento y desarrollo en el periodo de lactancia"* del manual teórico así como *del "Cuadernillo para la evaluación nutricional de niños, niñas y adolescentes"*, que encontrarán disponible en *Recursos prácticos* del aula virtual. En este último cuadernillo encontrarán:

- Gráficas y tablas para la evaluación antropométrica
- Lineamientos para realizar la evaluación alimentaria nutricional
- Tabla de requerimientos y recomendaciones nutricionales

Así mismo, deberán **traer impresas** las *"Tablas y Gráficas para la Evaluación antropométrica de niños, niñas y adolescentes"*.

ACTIVIDADES

Lean atentamente el siguiente caso y a continuación respondan las consignas solicitadas.

DESCRIPCIÓN DEL CASO

Esteban fue amamantado de manera exclusiva hasta los 6 meses, momento en que comenzó la incorporación de alimentos complementarios. Su mamá Paula regresó a trabajar luego de la licencia por maternidad, por lo que durante las seis horas continuas en que se encuentra fuera del hogar, Esteban queda al cuidado de una niñera, quien le ofrece leche materna previamente extraída en biberón (entre 150 y 180 cc). En los momentos en que Paula se encuentra en el hogar, la lactancia materna continúa a demanda.

En relación a la progresión alimentaria, al inicio Esteban incorporó frutas y verduras, y hacia los 7 meses su alimentación incluía puré de papa con zapallo y zanahoria, batata, carne de vaca y pollo, yogur sabor vainilla, puré de manzana en compota con azúcar, pan con manteca, queso blando y huevo en diferentes preparaciones. Desde temprano se observó que el niño buscaba agarrar los alimentos o manotear la cuchara mientras se lo alimentaba, pero la mamá prefería que el responsable de turno se los ofreciera, por temor a que se atragantara o se ensuciara. Actualmente, acepta ocasionalmente carne de vaca, pero prefiere el pollo en preparaciones muy procesadas (tipo hamburguesas de pollo compradas en carnicería). Realiza almuerzo y cena; a la mañana y a la tarde consume galletitas dulces o pan como colación o merienda. Bebe principalmente agua, aunque cuando observa a sus primos tomar jugo, llora insistentemente hasta que acceden a convidarle.

En el control de crecimiento y desarrollo realizado a los 9 meses se registraron los siguientes datos antropométricos: peso 9,300 kg, longitud corporal 73 cm y perímetro cefálico 45,3 cm. La pediatra derivó a consulta con la Licenciada en Nutrición Especialista en Nutrición Pediátrica para el acompañamiento alimentario-nutricional adecuado. Ese mismo día, la Lic. Esp. aplicó un recordatorio de 24 horas del día anterior, obteniendo los siguientes datos:

- 10 hs: ½ manzana grande en compota con 1 cdita. de azúcar. Responsable: niñera. Comió casi todo.
- 13 hs: tortilla en trozos pequeños de zapallo hervido (1 rodaja) con ½ huevo y un pedacito de carne que sobró del asado. Responsable: niñera. Comió bien.
- 16 hs: biberón de leche materna de 180 cc. Responsable: niñera. Tomó hasta 120 cc.
- 21 hs: puré de 1 zanahoria con pollo en trozos pequeños (4 cucharadas), sin sal y sin aceite. Responsable: mamá. Comió poco, casi nada de puré; hizo berrinches y se calmó con el pecho.
- Lactancia a demanda durante el día.

CONSIGNAS

1) Con los datos presentados en el caso, efectúen la evaluación antropométrica de Esteban.
2) Realicen la evaluación alimentaria de Esteban, considerando la práctica de lactancia, la selección de alimentos, la progresión y adecuación a la edad, el fraccionamiento y características de la conducta alimentaria individual y familiar.

3) Teniendo en cuenta los resultados de la evaluación antropométrica y alimentaria, realicen las siguientes estimaciones y completen las tablas que se encuentran a continuación:

   a) Calculen el requerimiento hídrico para Esteban.

   b) Estimen el requerimiento de energía y proteínas.

   c) Realicen la fórmula energético-plástica.

Ejemplo de planilla para el cálculo del requerimiento hídrico, de energía y proteínas:

Procedimiento para el cálculo del requerimiento hídrico:
Procedimiento para el cálculo del requerimiento de energía:
Procedimiento para el cálculo del requerimiento de proteínas:
Justificación del requerimiento de energía y del aporte de proteínas:
Tablas utilizadas como referencia:

Ejemplo de tabla para la fórmula calórico-plástica:

Nutriente	**% del VET**	**Kcal**	**gramos**	**g/kg/día**
Hidratos de carbono				
Proteínas				
Grasas				
Justificación				