TRABAJO PRÁCTICO N° 1D

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

OBJETIVOS:

- Analizar el estado nutricional de la mujer durante su etapa de posparto.
- Identificar los elementos constituyentes del informe alimentario y nutricional como parte de la estrategia comunicacional durante el período posparto de la mujer.
- Desarrollar habilidades para el diseño del plan alimentario-nutricional de la mujer durante este periodo considerando su condición física, características clínicas, psíquicas, socioeconómicas y culturales.
- Elaborar indicaciones alimentarias destinadas a la mujer en posparto 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 3 de septiembre de 2026.



Para esta actividad práctica cada integrante del grupo deberá haber realizado la lectura analítica correspondiente al capítulo *"Mujer en el Periodo Post-Embarazo"* del manual teórico y del "*Cuadernillo para la evaluación nutricional de la mujer en posparto"* compartido en *Recursos prácticos* del aula virtual.

Otros materiales necesarios para el desarrollo del trabajo práctico:

- ✔ Tabla de peso teórico
- ✔ Tabla para el cálculo del VET

ACTIVIDADES

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

DESCRIPCIÓN DEL CASO

El embarazo de Paula transcurrió sin complicaciones mayores y se programó una cesárea por acuerdo entre ella y su obstetra. El bebé de Paula, Esteban, nació a las 39 semanas de gestación sin inconvenientes y fue colocado de manera inmediata para comenzar a alimentarse al pecho materno y establecer el contacto piel a piel (COPAP). Luego de unas horas y debido a la cirugía, el equipo de salud que la asistió recomendó a Paula descansar unas horas y mientras tanto, le darían una mamadera con fórmula de inicio a Esteban para alimentarlo.

Luego de la cesárea, Paula manifestó presentar dolores abdominales por lo que el equipo médico le aconsejó que no hable mucho, porque esos dolores se deben a que ingresa aire al tubo digestivo. Transcurridas las 48 horas, les dieron el alta hospitalaria a ambos. Una vez en su hogar, Paula expresó que su hijo tiene dificultades para tomar el pecho; ella siente pudor de hacerlo en público y manifiesta que uno de sus pezones se está agrietando, lo que le causa mucho dolor e incomodidad a la hora de amamantar. Esto genera mucha ansiedad en Paula y su entorno, lo cual lleva a pensar que su bebé no se alimenta como quisiera y que debería complementar con un biberón de refuerzo.

Retomando los datos antropométricos, el peso corporal registrado en su último control prenatal fue de 71 kg. Esto angustia a Paula porque no sabe si podrá volver a su peso previo al embarazo, así que en los controles de rutina insiste en que se evalúe su peso, a lo que su obstetra responde que lo harán más adelante después que le saquen los puntos de la cesárea y tenga el alta clínica. Frente a su angustia, es derivada al Lic. en Nutrición, quien registra un peso corporal, 25 días después del parto, de 62 kg. En el registro alimentario se observa que hay una escasa ingesta de lácteos y de cereales en general. Paula refiere que extraña su cuerpo de antes del embarazo y que ahora, a pesar de ya no estar embarazada, usa ropa holgada; además manifiesta sentirse hinchada y con el abdomen distendido por su constipación. Asimismo, consulta sobre alimentos que según sus amigas y familiares no debe consumir por estar amamantando, tales como coles, cebolla, ajo y gaseosas, fundamentalmente bebidas cola light que a ella le gustan mucho. A pesar de las dificultades, y gracias al apoyo de una licenciada en Nutrición y diplomada en lactancia humana, logró amamantar de manera exclusiva. Sin embargo, Paula expresa preocupación por no conocer el tiempo que podrá continuar amamantando porque debe retomar el trabajo en la obra y no quiere condicionar su rutina a la continuidad de la lactancia humana.

Además, presenta en la consulta nutricional los resultados de su último laboratorio realizado a los 45 días posparto que indica, entre otros datos, glucemia de 82 mg/dL y Hb de 10.5 mg/dL.

CONSIGNAS

1) Según el tiempo transcurrido desde el nacimiento, ¿a qué etapa de posparto corresponde el momento en que Paula concurre a la consulta nutricional? Fundamenten.

2) Realicen la evaluación alimentaria nutricional de Paula en posparto, incluyendo los datos disponibles.

3) Elaboren un plan de alimentación completo para Paula durante el posparto, respetando los siguientes pasos:

a. Determinen y justifiquen el valor energético total.

b. Realicen la fórmula sintética.

c. Retomen la fórmula desarrollada elaborada para Paula durante el embarazo y realicen las adecuaciones necesarias para la etapa de posparto, incluyendo alimentos que aseguren el aporte de energía y nutrientes esenciales en este periodo.

d. Detallen un listado de 5 indicaciones alimentarias nutricionales para guiar a Paula en la planificación y selección diaria de los alimentos, considerando nutrientes esenciales y requerimientos nutricionales durante esta etapa.

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)
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.