

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, sus 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 4 de septiembre de 2025.

¡ATENCIÓN!

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 material complementario ubicado en el aula virtual “Informe Antropométrico y Alimentario Nutricional” y “Lineamientos para realizar Recomendaciones Alimentarias y Nutricionales”.

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 refirió 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 del último control prenatal fue de 77 kg. Esto angustia a Paula porque no sabe si podrá lograr 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 la 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 70 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 debe usar ropa holgada. Asimismo, consulta sobre alimentos que según sus amigas y familiares no debe consumir tales como coles, cebolla, ajo y gaseosas, fundamentalmente bebidas cola light porque a ella le gustan. 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 manifiesta 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.

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. Desarrollen un informe con los resultados.
- 3) Elaboren un plan de alimentación completo para Paula durante el posparto, realizando los siguientes pasos:
 - a. Determinen y justifiquen el valor energético total.
 - b. Realicen la fórmula sintética.

Fórmula sintética.

Nutriente	% del VET	Kcal	gramos
Hidratos de carbono (HC)			
Proteínas (PR)			
Grasas (GR)			

Valor vitamínico y mineral:

Características físico-químicas del plan:

- 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 de esta etapa.

Ejemplo de planilla para el cálculo del VET:

Procedimiento para el cálculo del VET:

Justificación del VET:

Tablas utilizadas como referencia:

Ejemplo de tabla para la fórmula sintética:

Nutriente	% del VET	Kcal	gramos
Hidratos de carbono (HC)			
Proteínas (PR)			
Grasas (GR)			

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.