TRABAJO PRÁCTICO INTEGRADOR EVALUABLE N° 1

OBJETIVOS:

- Identificar factores de riesgo y factores protectores, y sus implicancias en la salud de la población materno-infantil.
- Evaluar el estado nutricional de la mujer durante la gestación y el puerperio.
- Reconocer las complicaciones del embarazo vinculadas a la alimentación y nutrición y sus estrategias de abordaje.
- Diseñar un informe alimentario y nutricional correspondiente al período gestacional y al puerperio, incorporando elementos claves de la comunicación en salud dentro del equipo interdisciplinario.
- Formular un plan alimentario-nutricional considerando las características clínicas, socioeconómicas y culturales de la mujer durante la gestación y el puerperio.
- Elaborar indicaciones alimentarias contemplando los factores fisiológicos, socioeconómicos, psicoemocionales y culturales característicos en estas etapas.

Modalidad: este trabajo práctico integra todas las actividades realizadas desde el TP 1A hasta el 1D. Deberá ser resuelto de manera grupal y subido al buzón de entregas correspondiente en el aula virtual. **Fecha límite de entrega: 4 de septiembre de 2026 hasta las 23:59 hs.**

ACTIVIDADES

Retomando el caso de Paula y su contexto familiar y social, resuelvan de manera conjunta las consignas que se formulan a continuación:

CONSIGNAS

1. Desarrollen el informe alimentario-nutricional que integre la evaluación nutricional de la mujer durante el embarazo y el posparto, incluyendo datos socioambientales, antropométricos, alimentarios y bioquímicos.

2. Elaboren un plan de alimentación completo para Paula en la semana 32 de gestación, 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 calculen su porcentaje de adecuación respecto a las recomendaciones.

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

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			
Justificación			

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.

3. Describan qué cambios han realizado en la planificación del plan alimentario del embarazo para adecuarlo a la etapa de posparto. Justifiquen dichas modificaciones.

4. Realicen un listado de al menos 10 indicaciones alimentario nutricionales (5 para el embarazo y 5 para el posparto) destinadas a orientar a Paula en la adherencia al plan, considerando los nutrientes claves, requerimientos y presencia de sintomatología descriptas en el caso.