

## 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 clave 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. Fecha límite de entrega: 5 de septiembre de 2025 hasta las 23:59hs.

### ACTIVIDADES

Retomando el caso de Paula y su contexto familiar y social, respondan 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, 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.*

3. Adapten el plan de alimentación elaborado para el embarazo al período de postparto, realizando las modificaciones necesarias en el cálculo del VET, fórmula sintética, fórmula desarrollada y distribución diaria de alimentos, según corresponda.

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 nutrientes clave, requerimientos y presencia de sintomatología descriptas en el caso.

#### **DESCRIPCIÓN DEL CASO**

Paula Segovia es una mujer de 35 años, es arquitecta, profesión que desempeña como autónoma bajo el régimen laboral de monotributista, modalidad que la obliga a alternar períodos de mucho trabajo con otros de escasez, con promedio de jornada laboral de 12 horas en esta actividad. En la actualidad se desempeña en una obra, donde permanece entre 6 y 7 horas, con exposición a los materiales de construcción. La obra se ubica en un barrio de la ciudad cercano a una fábrica de producción de pinturas en Bv. Los Polacos (B° Los Boulevares).

En su hogar tiene la responsabilidad de las compras, higiene y preparación de alimentos, aunque cuenta dos veces por semana con una mujer que se desempeña como trabajadora en casas particulares, con una dedicación en esta casa de 4 horas cada día. A futuro piensa contratar a esta persona con otra dedicación horaria y otras responsabilidades. Como parte de su proyecto de vida, Paula ha utilizado anticonceptivos orales, prescritos por su ginecólogo y ha tenido una interrupción voluntaria del embarazo a los 21 años. Fuma desde los 18 años, pero desde que se enteró que está embarazada, abandonó este hábito. Su pareja, Pedro, también fuma y es empleado de un banco con cargo gerencial, por lo que está poco en casa. En el relato de Paula surge con frecuencia como característica insistente de Pedro, una mirada controladora acerca del orden de la casa, la disponibilidad de alimentos en el hogar y el modo en el que se viste.

Actualmente, Paula cursa un embarazo de 9 semanas de gestación y realiza los controles prenatales en la Clínica donde se atiende con su obra social, acompañada por su pareja. Sus medidas antropométricas durante este control fueron: talla 1.62 m y peso 57 Kg. Peso habitual: 55 kg. En los controles prenatales subsiguientes detallados en su carnet registraron los siguientes datos:

- 1er. control: semana 9 de gestación. Peso 57 kg.
- 2do. control: semana 15 de gestación. Peso 60 kg.
- 3er. control: semana 28 de gestación. Peso 68 kg.

- 4to. control: semana 32 de gestación. Peso 73 kg.

- 5to. control: semana 39 de gestación. Peso 77 kg.

En su anamnesis alimentaria ha reportado náuseas persistentes y malestar las primeras semanas de gestación. Asimismo, informa que siempre le ha preocupado mantener su peso corporal y ahora le inquieta que durante la gestación pueda tener un incremento excesivo del mismo, por lo que suele restringir algunos alimentos tales como: leche entera por su intolerancia, cereales y pastas, aceites de cualquier semilla, mermeladas y azúcar (que reemplaza por edulcorantes). Presenta un consumo de bebidas y alimentos light como mermeladas, gaseosas y productos de panificación. 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 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 suelen comprar comida en un bar cercano a su trabajo, 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 encontraron 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%.

Finalmente, el embarazo transcurrió sin complicaciones mayores y se programó una cesárea por acuerdo entre Paula 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 79 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 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 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.