**3er año**

**Nutrición de las gestantes**

UNIDAD III: Evaluación nutricional de la embarazada y de la mujer que lacta

**Objetivos particulares de la unidad:**

1-Abordar las principales componentes del embarazo para el cálculo del costo energético.

2- Aplicar los indicadores necesarios para realizar la evaluación nutricional de la embarazada (clínica, bioquímica, dietética y antropométrica)

**Sistema de contenido:**

Componentes del embarazo que fundamentan la ganancia de peso: Tejidos fetales, placenta, líquido amniótico y tejidos maternos. Estimación del costo energético.

Alimentación y nutrición de la embarazada: Evaluación nutricional y ganancia de peso. Indicadores para la Evaluación Nutricional (EN) de la gestante (clínico, dietético, antropométrica, bioquímico y otros.

Indicadores clínicos: Anamnesis y Ex físico: Piel y mucosas. Faneras. Panículo adiposo, Tejido Celular Subcutáneo. Altura uterina. Circunferencia abdominal obstétrica.

Indicadores bioquímicos: Hemoglobina y Hematocrito. Estudio del estado nutricional del hierro, electroforesis de Hemoglobina., glicemia, Prueba Tolerancia a la Glucosa.

Indicadores antropométricos: Peso, talla, circunferencia brazo.

Indicadores dietéticos: Recordatorio de 24h y de 72h. Sistemas automatizados Dietarap y Ceres)

Tablas antropométricas cubanas de la mujer embarazada, 2009. Utilidad e Instrucciones para su uso.

Tablas de IMC para la edad en el caso de las gestantes adolescentes. Ganancia total recomendada en los embarazos múltiples.

**Orientaciones metodológicas**:

Se estudiaran los componentes del embarazo que fundamentan la ganancia de peso. las técnicas de evaluación del estado nutricional, los iindicadores para ello en la gestante introduciendo la aplicación de las tablas antropométricas cubanas de la mujer embarazada aprobadas en el año 2009. Se enfatizará en el modo de aplicación de las tablas de IMC para la edad en el caso de las gestantes adolescentes y la ganancia total recomendada en los embarazos múltiples.

* Tablas antropométricas cubanas de la mujer embarazada, 2009.Clasificación a la captación: Peso deficiente, Peso adecuado, Sobrepeso y Obesidad.
* Tablas de evolución ponderal según rangos de estatura.

Confeccionaran las encuestas dietéticas a diferentes gestantes

* Encuesta dietética de recordatorio de 24 horas. Evaluar por sistema computarizado y entrega posterior.

El estudiante profundizará en los contenidos abordados en la unidad

UNIDAD IV: Recomendaciones para la gestante y la mujer que lacta

**Objetivos particulares de la unidad**

1-Establecer los elementos necesarios para las recomendaciones nutricionales de la embarazada y mujer que lacta con actualidad establecidas en el 2009.

2- Diseñar patrones alimentarios recomendados en la gestación (2300 kcal, 2500kcal, 2800kcal, 3000kcal) según edad gestacional, peso pregestacional y actividad física.

**Sistema de contenido:**

Elementos a considerar para las recomendaciones de la embarazada: Edad gestacional, peso pregestacional y actividad física. Necesidades de Energía según trimestre de embarazo por recomendaciones nutricionales de macronutrientes y de micronutrientes para la población cubana, 2008. Recomendaciones para la mujer que lacta en los primeros 6 meses y en los siguientes. Patrones alimentarios recomendados en la gestación. Cálculo. Tablas de intercambio de alimentos. Menús a ofertar. Recomendaciones dietéticas en los embarazos múltiples.

**Orientaciones metodológicas**:

Se estudiaran los elementos necesarios para las recomendaciones nutricionales de la embarazada y mujer que lacta con actualidad según lo establecido y aprobado por el MINSAP en el 2009, las necesidades de Energía según trimestre de embarazo. Se desarrollarán las técnicas y habilidades teórico-practico en la utilización de los patrones alimentarios recomendados en la gestación, su cálculo así como la utilización de tablas de intercambio de alimentos y el diseño de Menús a ofertar. Se explicarán recomendaciones dietéticas en los embarazos múltiples.

* Patrones alimentarios recomendados en la gestación (2300 kcal, 2500kcal, 2800kcal, 3000kcal) según edad gestacional, peso pregestacional y actividad física. Cálculo.
* Tablas de intercambio de alimentos.
* Menús a ofertar.
* Ppatrones alimentarios recomendados en el caso de la mujer que lacta la adición en los en los primeros 6 meses y en los restantes.

El estudiante profundizará en los contenidos abordados en la unidad.

NOTA: Cuentan con todo el material de apoyo, entregado desde inicio de curso.

Bibliografía

Básica

1. Hernández Fernández M, Plasencia Concepción D, Jiménez Acosta S, Martín González I, González Pérez T. Temas de Nutrición. Nutrición Básica. La Habana: editorial de Ciencia Médicas; 2008.

2. Álvarez Sintes R. Medicina General Integral: Salud y Medicina. La Habana: editorial de Ciencia Médicas; 2008. V.I

3. Rigol Ricardo O. Obstetricia y Ginecología. La Habana: editorial de Ciencia Médicas; 2008.

4. Castanedo Valdés R. Guía de procedimiento de alimentación y nutrición en la embarazada para Hogares Maternos. La Habana: Asociación Navarra Nuevo Futuro/INHA; 2004

Complementaria

1. Hernández Triana M T. Ministerio de Salud Pública. Requerimientos y recomendaciones nutricionales para el ser humano (Sitio de internet )2008 (consultado el 30 de Diciembre de 2010). Disponible en :http://www.inha.sld.cu

2. Ministerio de Salud Pública. Tablas antropométricas de la embarazada. La Habana: MINSAP, 2008.

3. Ministerio de Salud Pública. Guías alimentarias para niños y niñas cubanas hasta 2 años de edad: Documento técnico para los equipos de salud. La Habana: MINSAP; 2009.

4. Ministerio de Salud Pública. Guías alimentarias para la población cubana mayor de 2 años de edad. La Habana: MINSAP; 2009

5. Ministerio de Salud Pública. Nutrición y SIDA: Manual para la atención alimentaria y nutricional en personas viviendo con VIH/SIDA. La Habana: MINSAP; 2004.

6. Ministerio de Salud Pública: Información básica sobre la atención integral a personas viviendo con VIH/SIDA .La Habana: Ediciones Lago adentro; 2009.

7. Ministerio de Salud Pública. La anemia por déficit de hierro: Aspectos generales para su prevención y control. La Habana: Pablo Montes de OCA/MINSAP; 2009.

8-Santana Espinosa MC, Ortega Blanco M, Cabezas Cruz E. Metodología para una acción integral en Hogares Maternos. La Habana: MINSAP/UNICEF;2007.

Auxiliar

1.Martín González I, Plasencia Concepción D, González Perez T. Manual de Dietoterapia, La Habana: editorial de Ciencia Médicas; 2001.

2-Manual de diagnóstico y tratamiento en Obstetricia y Perinatología. La Habana: editorial de