

NUTRICIÓN PARA EMBARAZADAS

Duración: 3 meses

Modalidad: virtual

Temario

Módulo 1: El embarazo

Introducción. ¿Qué implica un embarazo para la mujer y su familia?
Generalidades. Cambios fisiológicos durante el embarazo. Perfil epidemiológico de las mujeres embarazadas. ENNyS. Datos sobre la salud materna en el mundo. Tasa de mortalidad materna. Mejora de la salud materna: ODM 5.

- Módulo 2: Estado Nutricional Materno

Indicadores del estado nutricional materno. Bajo peso al nacer. Peso insuficiente. Recién nacido de término. Recién nacido pretermino. Recién nacido posttermino.

- Módulo 3: Evaluación Nutricional

Evaluación nutricional de la embarazada. Evaluación bioquímica. Hierro. Reticulocitos. Proteínas totales y albumina. Minerales en sangre. Colesterol y triglicéridos. Vitaminas Ácido Fólico y B12. Evaluación de ingesta. Evaluación antropométrica. Peso previo en el embarazo en relación a la estatura. Talla al inicio del embarazo. El peso en los diferentes momentos del embarazo. Edad gestacional. CLAP. Altura uterina. Pliegues y circunferencias. Otros indicadores antropométricos. Circunferencias. Pliegues. Datos no frecuentemente registrados.

- Módulo 4: Instrumentos

¿Por qué nos preocupamos tanto por el aumento de peso durante el embarazo? Instrumento disponibles para evaluar el estado nutricional materno. Aumento de peso recomendado para mujeres embarazadas basado en IMC preegtcional según el Instituto de Medicina de EEUU. Valoración nutricional actual con IMC inicial. Tabla de Fescina. Curva modelo para el aumento de peso de la embarazada de Rosso y Mardones. Grafica de Atalah. Grafica de incremento de peso e IMC durante la gestación.

- Módulo 5: Problemas asociados Aumento de peso en las embarazadas en las últimas décadas

Historia. ¿Qué hacemos frente a una embarazada con bajo peso o con sobrepeso-obesidad? ¿Qué riesgos conlleva estos hallazgos? El equipo de salud y la evaluación nutricional de la embarazada. Problemas asociados al

bajo peso de la embarazada. Infertilidad. Retardo del crecimiento intrauterino y bajo peso al nacer. Mortalidad perinatal. Problemas asociados a la obesidad en el embarazo. Infertilidad. DBT gestacional. Preclampsia e hipertensión. Parto instrumental. Malformaciones congénitas. Mortalidad perinatal. Riesgos de enfermedades crónicas no transmisibles. Problemas en la lactancia materna.

- Módulo 6: Hipótesis de Barker Hipótesis de Barker o de programación fetal

Características y generalidades. ¿Por qué motivo las respuestas fetales a la desnutrición provocan enfermedades durante las etapas posteriores de la vida adulta? Enfermedades coronarias. Diabetes tipo 2 e hipertensión. Hiperlipidemia. Estudios en países subdesarrollados. El estudio de PUNA. Resultados.

- Módulo 7: Alimentación durante el embarazo

Costo energético del embarazo. Generalidades. Instituto Nacional de Ciencias de EEUU del 2002 basados en el individuo. FAO-OMS 2001 para grupos gestantes. Mecanismos fisiológicos de satisfacción de energía extra durante la gestación. Cálculo del requerimiento. Ecuación para el cálculo de la Tasa Metabólica Basal. Ecuación en la que se basa el Instituto Nacional de Ciencias. Ayuno en el embarazo.

- Módulo 8: Nutrientes en el Embarazo

Requerimientos de nutrientes durante el embarazo. Generalidades. Ingestas recomendadas de nutrientes comparando mujeres en edad fértil con mujeres embarazadas. Proteínas. Grasas. Vitaminas. Acido fólico. Vitamina A. Vitamina B6. Vitamina C. Vitamina D. Minerales. Calcio. Hierro. Zinc. Sodio. Nutrientes críticos en el embarazo

- Módulo 9: Esquema de Alimentación

Esquema básico de alimentación. Patrón alimentario. Educación en relación al Calcio. Educación en relación al hierro. Educación en relación al Acido fólico. Consumo de pescado. Evidencias acerca del consumo de grasas durante la gestación. El contenido de metilmercurio. Guías de seguridad. Estudio PUNA.

- Módulo 10: Embarazo en diferentes situaciones

Embarazo y plomo. Fuentes de contaminación. Síntomas. Café y embarazo. Edulcorante y embarazo. Evidencias sobre algunos de los edulcorantes más polémicos. Aspartame. Ciclamato. Sacarina. Estevia. Te y embarazo. Alcohol y embarazo.

- Módulo 11: Antojos y mitos

Antojos en el embarazo. Generalidades. Teorías sobre la génesis de los

antojos. Alteraciones hormonales. Explicación psicológica. Síndrome de Couvade. Mitos y creencias

- Módulo 12: La alimentación de la mujer embarazada y su relación con los gustos del bebe en el futuro

Características. Pica en el embarazo. Sustancias consumidas y su definición. Prevalencia de pica en diferentes poblaciones.

Inmunodeprimidas. Nutrición e Inmunidad en la mujer embarazada. Uso de prebióticos.