



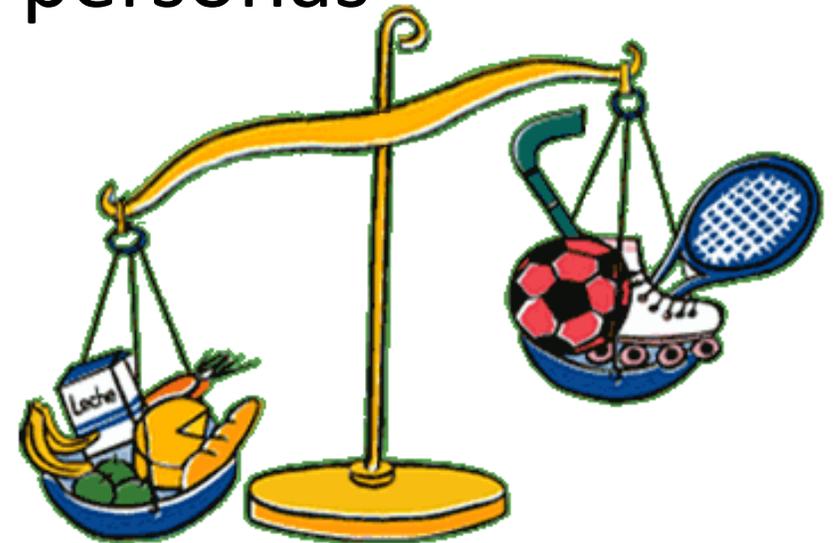
# Evaluación del estado nutricional de mujeres embarazadas

Lic. Julio Roberto Mazariegos Silvestre.

Nutricionista.

# Estado nutricional

Equilibrio entre la cantidad de energía consumida a través de los alimentos y el gasto de energía a través de las actividades diarias de una persona o grupo de personas (consumo vrs. gasto).



# ¿Con qué imagen te identificas?

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$$

O, LO QUE ES IGUAL, DIVIDIR TU PESO ENTRE LO QUE RESULTA DE MULTIPLICAR TU ALTURA POR TU ALTURA

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$



Silueta	1	2	3	4	5	6	7	8	9
IMC	17	19	21	23	25	27	29	31	33

El **66%** de las personas tienen una **percepción** errónea de las curvas de su **cuerpo**

# Evaluación del estado nutricional a mujeres embarazadas

Primer control prenatal antes de las 12 semanas

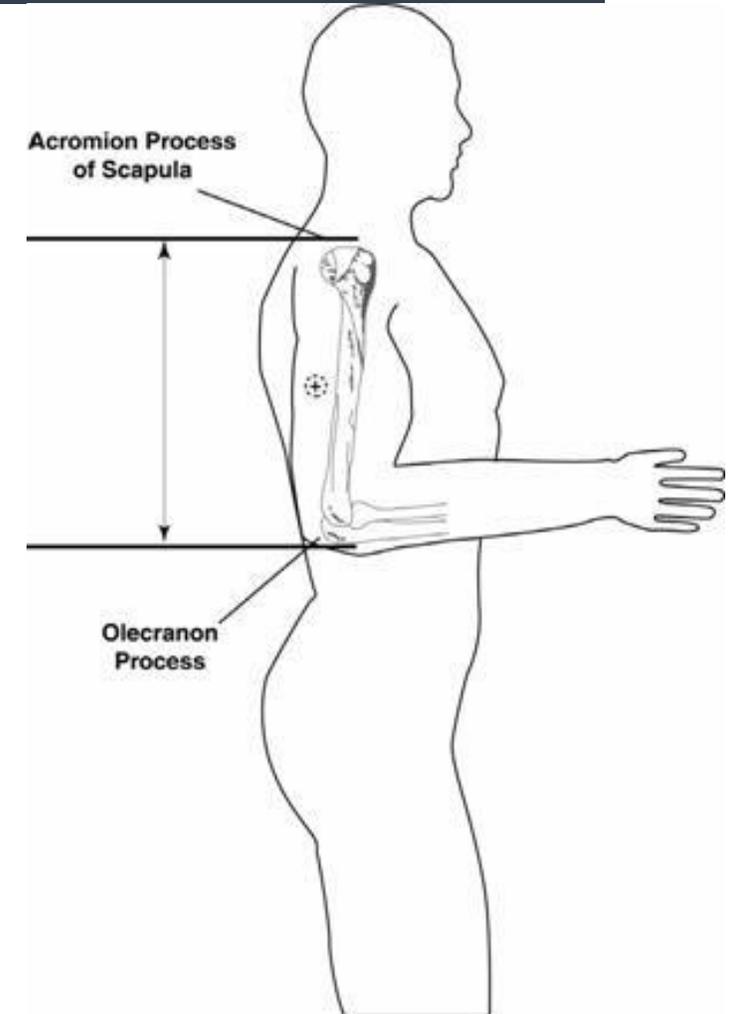
Circunferencia Media del Brazo (CMB)

Primer control prenatal, después de las 12 semanas

IMC/Semanas de gestación

# Circunferencia Media del Brazo (CMB)

- El punto medio del brazo se encuentra entre la distancia del acromion y olecranon.



Localizar y marcar el acromion en el hombro izquierdo.



Flexionar el hombro el ángulo recto, con la palma de la mano hacia arriba.



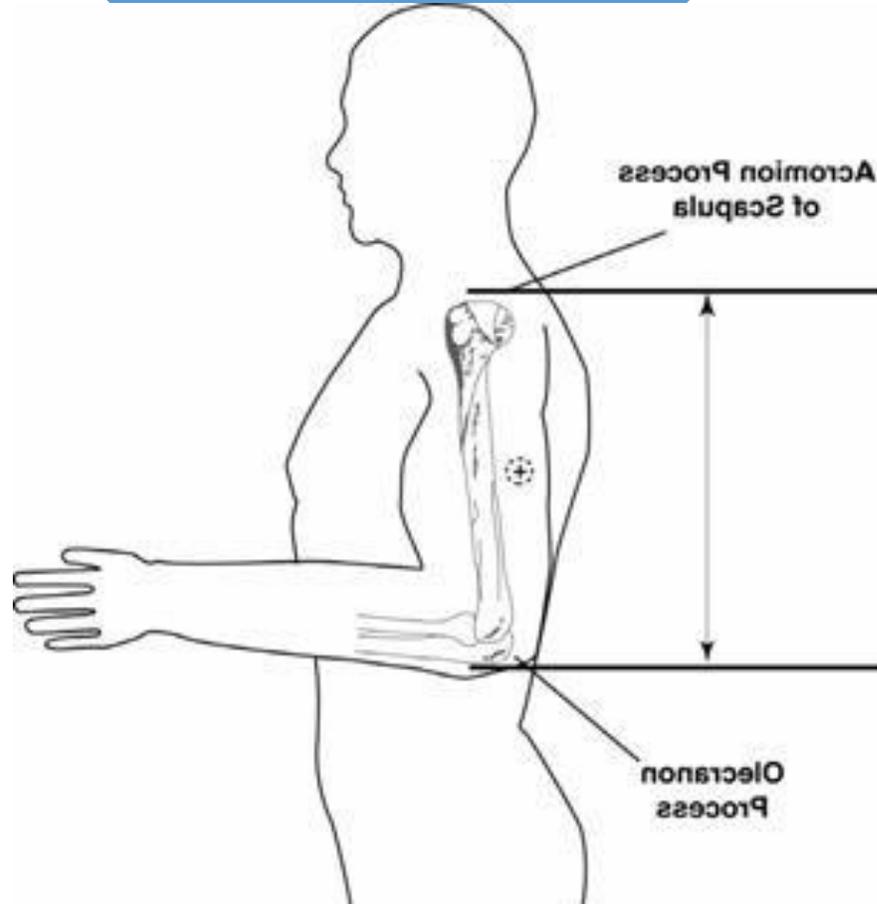
Medir la distancia entre el acromion y la punta del codo y dividirla entre dos



Marcar un punto en el medio.



Medir la circunferencia.



Pese y registre.



Mida la CMB y clasifique.



CMB >23 cm  
= EN normal.  
Columna A.



CMB <23 cm  
evaluar  
parámetros  
con columna  
B.

Tabla de Ganancia de peso mínimo esperado en embarazadas utilizando circunferencia de brazo medida en el primer trimestre

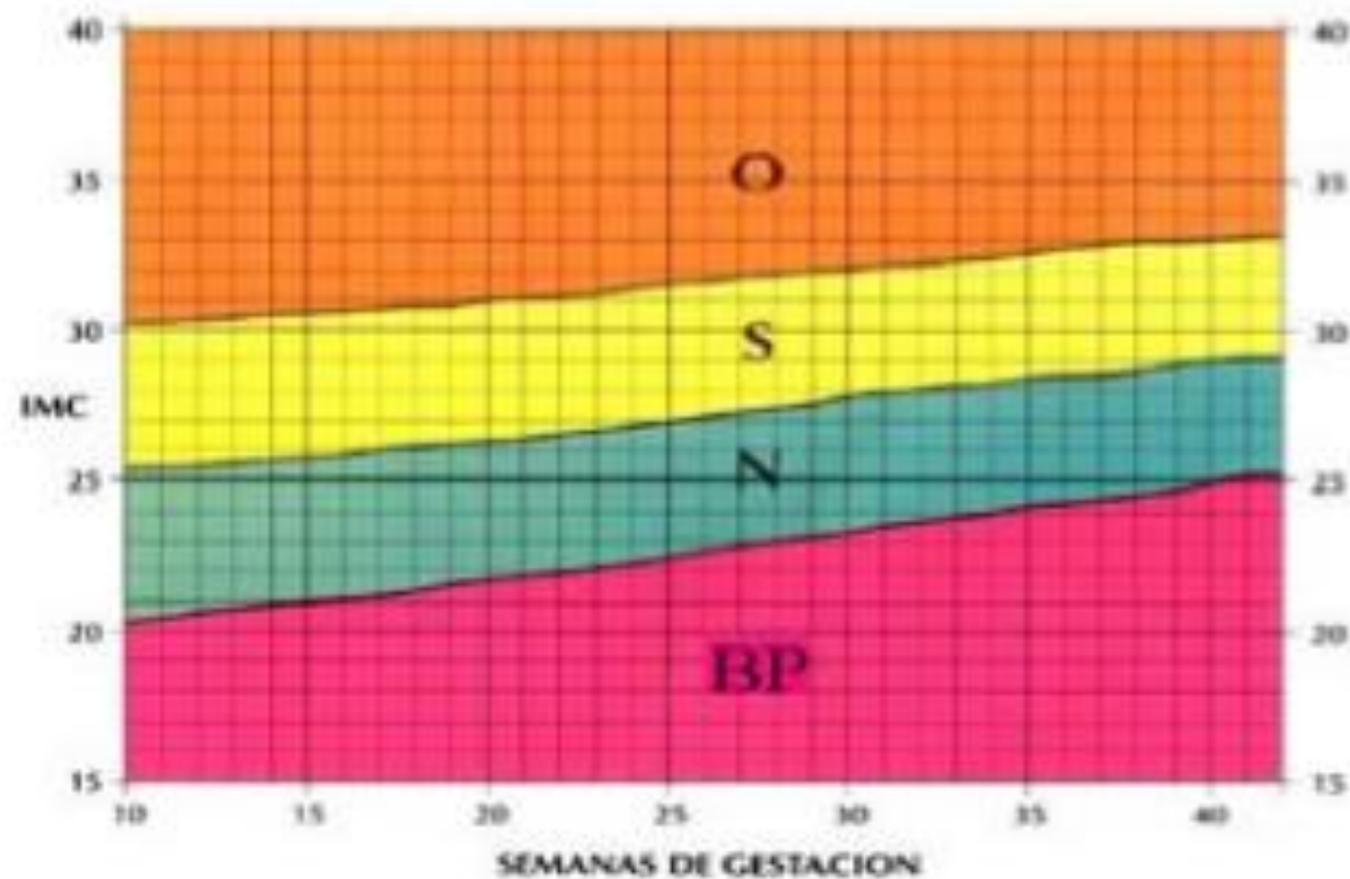
Mes de embarazo	A Libras que debe aumentar las mujeres con circunferencia de brazo igual o mayor de 23 cm	B Libras que deben aumentar las mujeres con circunferencia de brazo menor de 23 cm
1	1/2	1
2	1/2	1
3	1	2
4	3	5
5	3	5
6	3	5
7	3	5
8	2 1/2	4
9	1	2
Total	17 1/2	30

# Índice de Masa Corporal (IMC)

- Se realiza después en el primer control prenatal después de las doce semanas de embarazo. Utilizando la siguiente fórmula:



- El resultado debe ser comparado con la gráfica para evaluación nutricional de la embarazada según IMC.



**Clasifique según estado nutricional en:**

**BP:** Bajo peso

**N:** Normal

**S:** Sobrepeso

**O:** Obesa

<b>Estado nutricional inicial</b>	<b>Incremento de peso total en Kg/libras</b>	<b>Incremento de peso semanal en gramos-onzas/semana</b>
<b>Bajo peso</b>	12 a 18 Kg (26 a 39 libras)	400 a 600 gr (14 a 21 onzas)
<b>Normal</b>	10 a 13 Kg (22 a 28 libras)	300 a 430 gr (11 a 15 onzas)
<b>Sobrepeso</b>	7 a 10 Kg (15 a 22 libras)	230 a 330gr (8 a 12 onzas)
<b>Obesa</b>	6 a 7 Kg (13 a 15 libras)	200 a 300 gr (7 a 11 onzas)

¡Gracias!

