

“Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad”

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA

(Creada por Ley N°. 25265)



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

TESIS

**HABITO ALIMENTARIO DE LAS GESTANTES QUE ACUDEN AL
CENTRO DE SALUD SAPALLANGA, HUANCAYO 2018**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

SALUD PUBLICA

PARA OPTAR EL TITULO DE ESPECIALISTA EN:

SALUD FAMILIAR Y COMUNITARIA

PRESENTADO POR:

Obst. ROMERO VILLAR, Norma Alejandrina

HUANCAMELICA – PERÚ

2019

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DEL PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

En la Ciudad Universitaria de Paturpampa a los 22 días del mes de abril a las 10:00 horas del año 2019 se instaló el Jurado Evaluador de la Sustentación de Tesis del (la) egresada:

ROMERO VILLAR NORMA ALEJANDRINA

Siendo los Jurados Evaluadores:

Presidente

Dr. Leonardo Leyva Yataco

Secretario

Dra. Lina Yubana Cardenas Pineda

Vocal

Dra. Jenny Mendoza Vilcahuaman

Para calificar la Sustentación de la Tesis titulada:

Habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018

Presentado por el (la) Egresada:

Concluida la sustentación, se procede con las preguntas y/o observaciones por parte de los miembros del jurado, designado bajo Resolución N° 021 - 2019 concluyendo a las 11:00 horas. Acto seguido, los Jurados deliberan en secreto llegando al calificativo de: Aprobado por unanimidad.

Observaciones:

Ciudad Universitaria de Paturpampa, 22 de abril 2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA



Dr. LEONARDO LEYVA YATACO
PRESIDENTE
DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO ACADÉMICO DE OBSTETRICIA
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

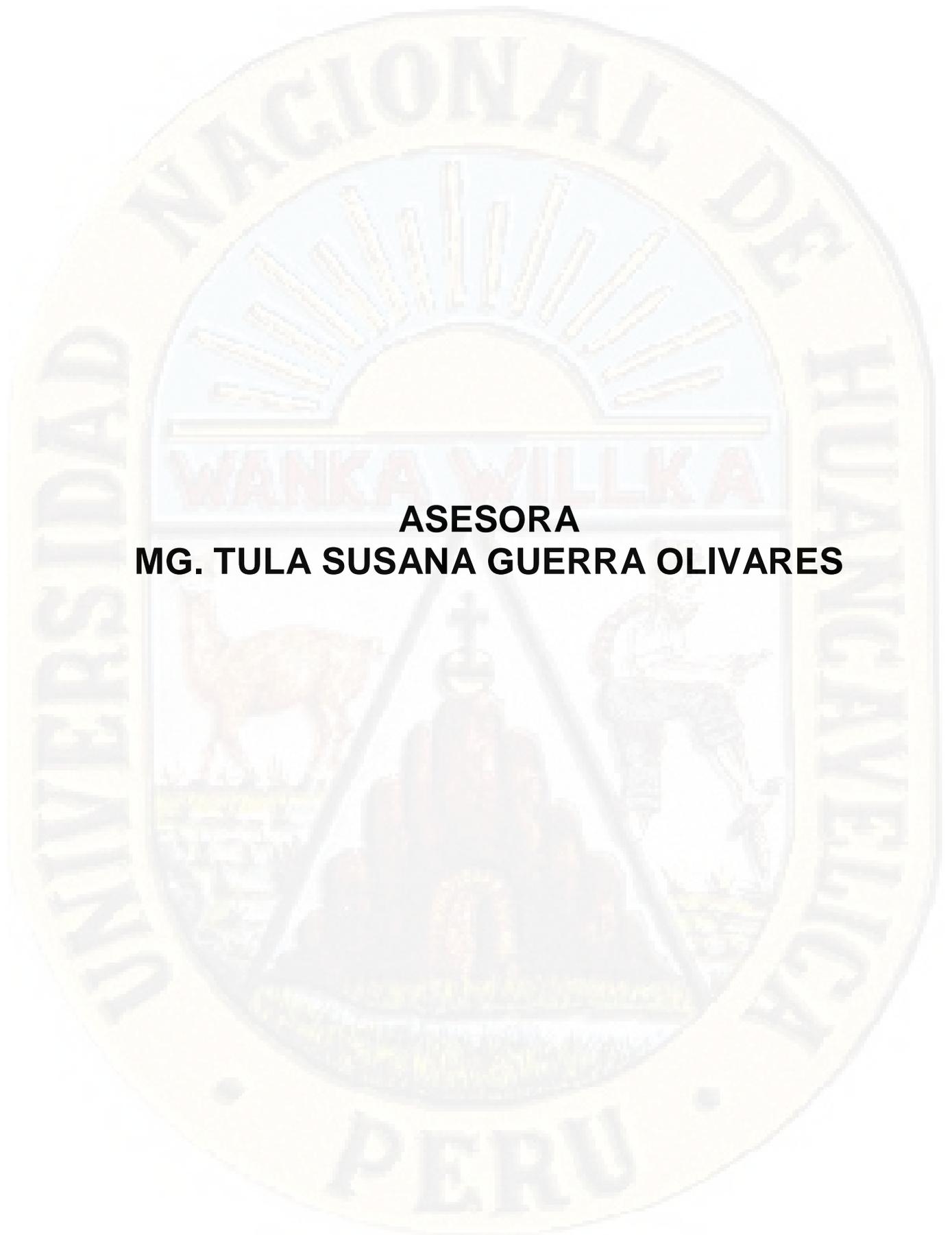
UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Mg. JENNY MENDOZA VILCAHUAMAN
VOCAL

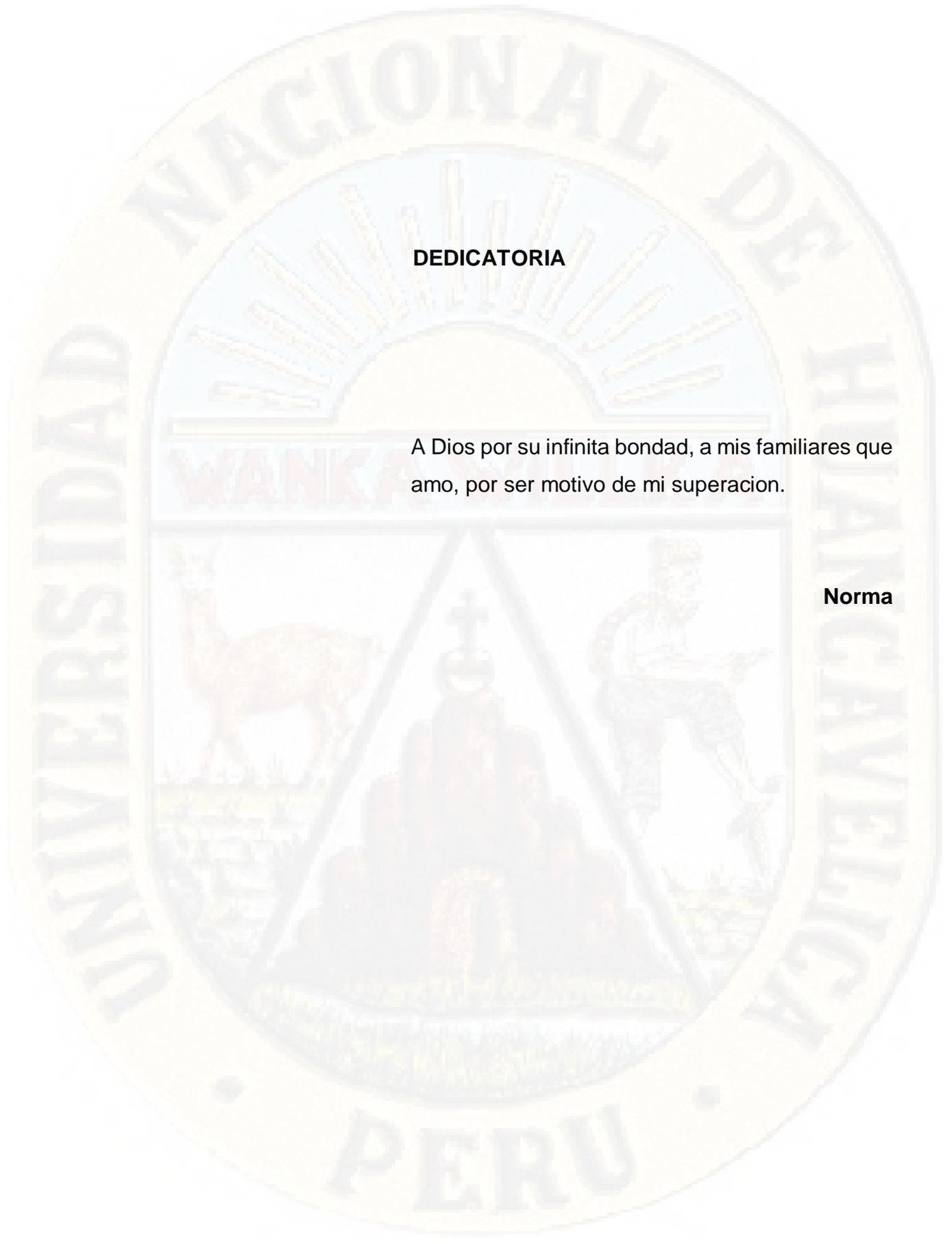
UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Lina Yubana Cardenas Pineda
SECRETARIA ASOCIADA





ASESORA
MG. TULA SUSANA GUERRA OLIVARES



DEDICATORIA

A Dios por su infinita bondad, a mis familiares que amo, por ser motivo de mi superacion.

Norma

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Huancavelica, Facultad de Ciencias de la salud, quien me brindó la oportunidad de mejorar mis competencias y lograr la especialidad en salud familiar y comunitaria, lo que me permitiera brindar un servicio especializado integral y de calidad a las personas, familias comunidad antes de que aparezca la enfermedad.

A mi asesora Mg. Tula Guerra Olivares, por su apoyo y dedicación en el presente trabajo de investigación.

A mis colegas y compañeros de la especialidad por los momentos gratos que pasamos en las aulas.

Agradezco al Jefe del Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018, por su apoyo en la aplicación del instrumento.

La autora

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo: Describir el hábito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018. Metodología: estudio descriptivo prospectivo, técnica bola de nieve y encuesta y el instrumento fue la entrevista. La población y muestra lo constituyeron todas las 58 gestantes que acudieron al centro de salud Sapallanga Huancayo en el 2018. Resultados: Del total de las gestantes entrevistadas, la mayoría el 67,2% tuvieron un nivel de instrucción a secundaria. El 44,8% convivientes, el 37,9% casada y el 17,2% solteras. La mayoría 55,2% opinaron, que las frutas, vegetales, leche, carne y pescado son alimentos beneficiosos durante el embarazo. El 29,3% de gestantes opinaron, que el azúcar, el 19,0% que la sal, el 34,4% los condimentos, los ajíes, el aceite quemado y grasas, son alimentos perjudiciales durante el embarazo. La mayor proporción 32,8% de gestantes consumieron en el desayuno cereales molidos c/ leche y pan, el 20,7% Café, té, pan, mantequilla y huevo, el 19,0% fue Avena, pan y mantequilla, el 17,2% café con leche y pan y el 10,3% desayuna el calentado del día anterior. El 43,1% opinaron que el alimento frecuente que consumieron a media mañana fue frutas o jugos, el 29,3% galletas o pasteles, el 13,8% no consume alimento a media mañana, el 13,8% consumen otras comidas. El 31,0% opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el almuerzo fue: Arroz, menestras y/o pescado y/o Ensalada y otro 31,0% Quinoa, zapallo, olluco etc. El 20,7% Guisos y estofados, el 17,2% pastas y carnes. El 31,0% consumieron a media tarde pan, pasteles, galletas, el 22,4% fue mazamorra de cereales, el 15,5% no consumió alimento a media tarde durante su embarazo, el 15,5% consumieron frutas y mates, yogurt etc. El 31,0% en la cena consumieron comida del almuerzo, el 25,9% Arroz con frituras o anticuchos, 22,4% caldos o sopas, el 20,7% en la cena solo Té, Café, Pan tostada. Conclusión: Las gestantes diferencian los alimentos saludables de los perjudiciales. La combinación de alimentos que refieren utilizan en su hábito alimentario responde a los requerimientos en calidad; sin embargo, el estudio no evaluó la cantidad.

Palabras clave: alimento, Hábito Alimentario, gestante y nutrición.

ABSTRACT

The objective of this research work was to: Describe the alimentary habit of the pregnant women who come to the Sapallanga Health Center, Huancayo 2018. Methodology: prospective descriptive study, snowball technique and survey and the instrument was the interview. The population and sample it was constituted by all 58 pregnant women who attended the health center Sapallanga Huancayo in 2018. Results: Of the total of pregnant women interviewed, the majority of the 67, 2% had a secondary level of education. 44.8% live together, 37.9% married and 17.2% single. The majority 55.2% thought that fruits, vegetables, milk, meat and fish are beneficial foods during pregnancy. 29.3% of pregnant women thought that sugar, 19.0% than salt, 34.4% condiments, peppers, burned oil and fats, are harmful foods during pregnancy. The highest proportion 32.8% of pregnant women consumed milled cereals at breakfast with milk and bread, 20.7% Coffee, tea, bread, butter and egg, 19.0% was oatmeal, bread and butter, 17.2% % coffee with lece and bread and 10.3% have breakfast the day before. 43.1% thought that the frequent food they consumed in the middle of the morning was fruits or juices, 29.3% biscuits or cakes, 13.8% do not consume food at mid-morning, 13.8% consume other foods. 31.0% thought that the frequent food they consumed at lunch was: Rice, beans and / or fish and / or Salad and other 31.0% Quinoa, pumpkin, olluco etc. The 20.7% stews and stews, 17.2% pasta and meat. 31.0% consumed mid-afternoon bread, cakes, cookies, 22.4% was cereal porridge, 15.5% did not consume food in the middle of the afternoon during their pregnancy, 15.5% consumed fruits and mates, yogurt etc. 31.0% at dinner consumed lunch lunch, 25, 9% Rice with chips or anticuchos, 22.4% broths or soups, 20.7% at dinner only Tea, Coffee, Toast. Conclusion: Pregnant women differentiate healthy foods from harmful ones. The combination of foods they refer to use in their dietary habit responds to quality requirements; however, the study did not evaluate the amount.

Keywords: food, dietary habit, pregnant woman and nutrition.

ÍNDICE

| | |
|----------------|-----|
| Dedicatoria | iii |
| Agradecimiento | iv |
| Resumen | v |
| Abstract | vi |
| Indice | vii |
| Introducción | xi |

CAPITULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

| | | |
|-----|----------------------------------|----|
| 1.1 | Fundamentación del problema | 13 |
| 1.2 | Formulación del problema | 14 |
| 1.3 | Objetivos de la investigación | 14 |
| | 1.3.1. Objetivo General | 14 |
| | 1.3.2. Objetivo Especifico | 14 |
| 1.4 | Justificación e importancia | 15 |
| 1.5 | Factibilidad de la Investigación | 16 |

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

| | | |
|-----|--|----|
| 2.1 | Antecedentes de la investigación | 17 |
| 2.2 | Bases teóricas | 21 |
| | 2.2.1. Habito | 22 |
| | 2.2.2. Habito alimentario | 22 |
| | 2.2.3. Beneficios del habito alimentario saludable | 22 |
| | 2.2.4. Fomento del habito alimentario saludable | 23 |
| | 2.2.5. Embarazo | 24 |
| | 2.2.6. Nutricion en el embarazo | 25 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 2.2.7. | Alimento que debe considerar el desayuno | 27 |
| 2.3 | Formulación de Hipótesis | 31 |
| 2.4 | Identificación de variables | 31 |
| 2.5 | Operacionalización de variables | 31 |
| 2.6 | Definición de términos | 35 |
| CAPITULO III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN | | |
| 3.1 | Ambito de estudio | 36 |
| 3.2 | Tipo de investigación | 36 |
| 3.3 | Nivel de Investigación | 36 |
| 3.4 | Método de Investigación | 37 |
| 3.5 | Diseño de Investigación | 37 |
| 3.6 | Población y muestra | 37 |
| | 3.6.1. Población | 37 |
| | 3.6.2. Muestra | 37 |
| | 3.6.3. Criterios de selección | 37 |
| 3.7 | Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 38 |
| | 3.7.1. Técnica | 38 |
| | 3.7.2. Instrumento | 38 |
| 3.8 | Procedimientos de recolección de datos | 38 |
| 3.9 | Técnicas de procesamiento y análisis de datos | 39 |
| 4.1 | Presentación e Interpretación de resultados | 40 |
| 4.2 | Discusión de resultados | 51 |
| | CONCLUSIONES | 54 |
| | RECOMENDACIONES | 56 |

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

57

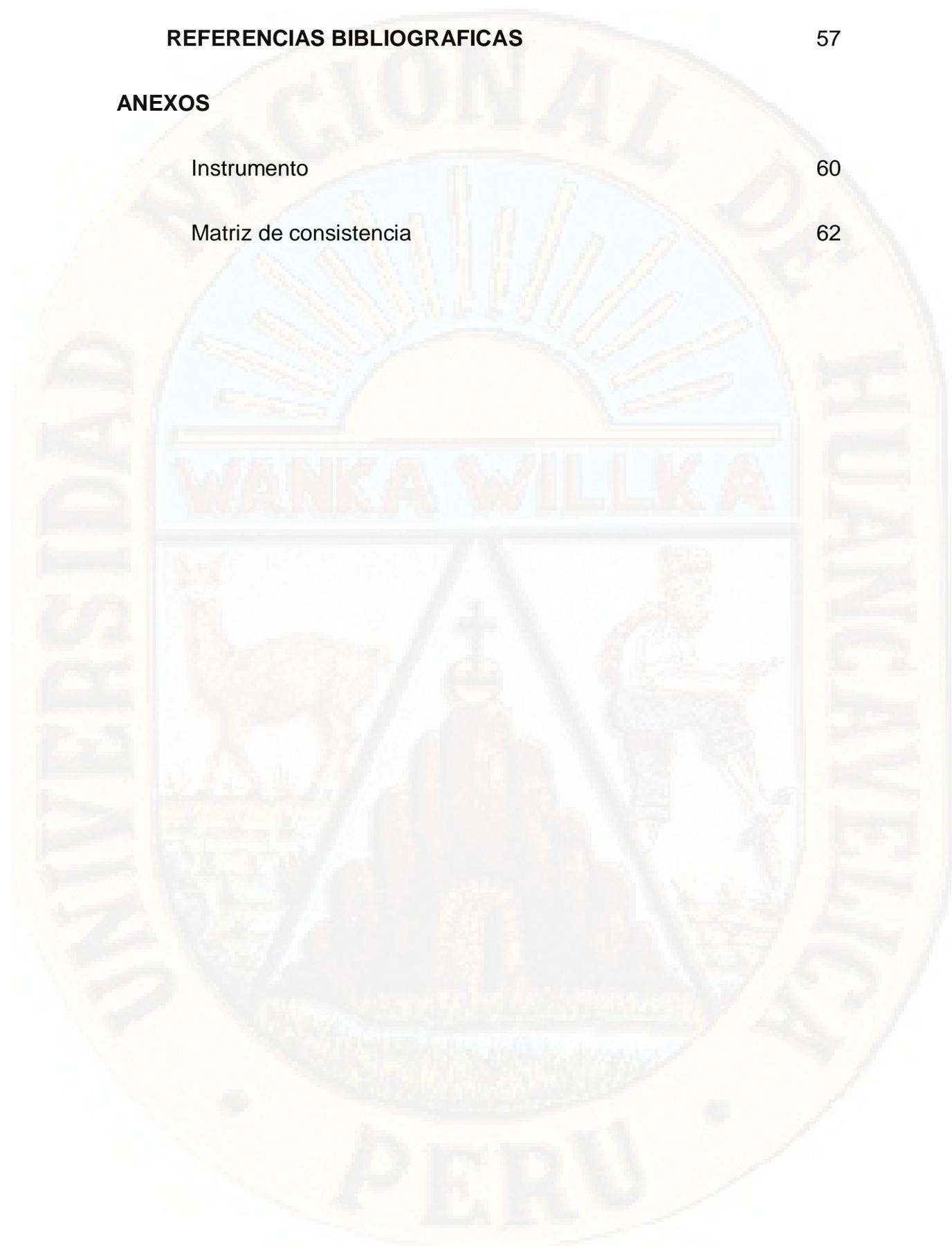
ANEXOS

Instrumento

60

Matriz de consistencia

62



ÍNDICE DE TABLAS

| | | |
|----------|--|----|
| Tabla 1 | Nivel de Instrucción de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018. | 38 |
| Tabla 2 | Estado civil de las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018 | 39 |
| Tabla 3 | Ocupacion de las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018. | 40 |
| Tabla 4 | Alimentos beneficiosos para su salud, durante el embarazo de las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018. | 41 |
| Tabla 5 | Alimentos perjudiciales para su salud, durante el embarazo de las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018. | 42 |
| Tabla 6 | Preparado de alimentos que consume frecuentemente en el desayuno durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018. | 43 |
| Tabla 7 | Alimento que consume frecuentemente a media mañana durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018. | 44 |
| Tabla 8 | Preparado de alimentos que consume frecuentemente en el almuerzo durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018 | 45 |
| Tabla 9 | Alimento que consume frecuentemente a media tarde durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018 | |
| Tabla 10 | Preparado de alimentos que consume frecuentemente en la cena durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018 | |

INTRODUCCION

La presente investigación cuyo título: hábito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018, se define el hábito alimentario como el comportamiento más o menos consciente, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que además están influenciados por múltiples factores socioeconómicos, culturales, geográficos. Se tiene en cuenta que la demanda nutricional durante el embarazo tiene su inicio en el cuarto mes de embarazo, periodo en que el feto aumenta rápidamente su tamaño y de peso, por lo que la embarazada necesitara una alimentación variada y completa, y los hábitos de alimentación deben responder a esta necesidad; así como la frecuencia, el horario, la cantidad y la calidad de los alimentos.

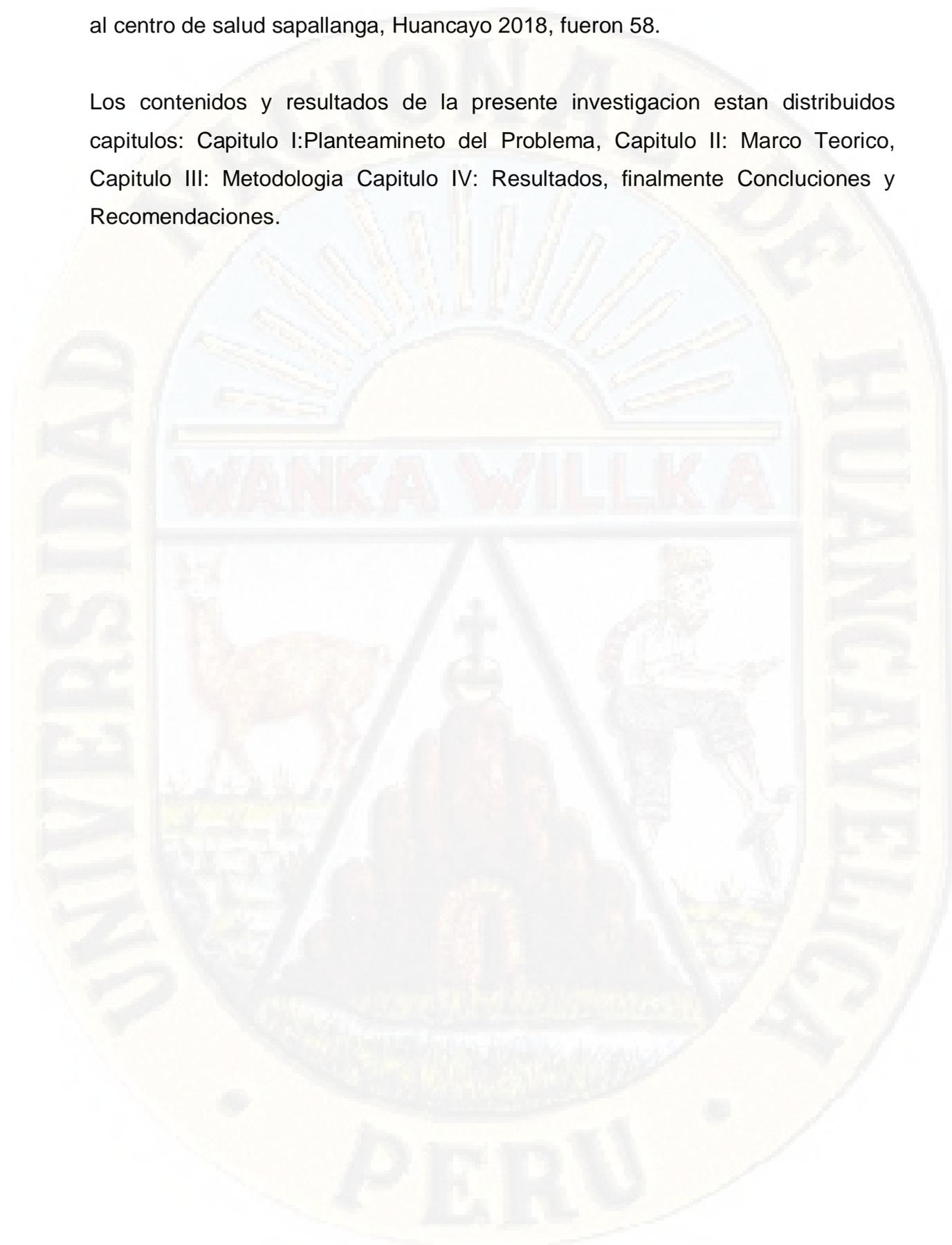
Es importante destacar que en la construcción del hábito alimentario se toma en cuenta aspectos como el continuo cambio de estilo de vida y las nuevas modas que marca a la sociedad, así también los motivos económicos, estéticos, sociales, culturales, etc. alteran el mantenimiento del estado nutricional de la mujer embarazada.(1)

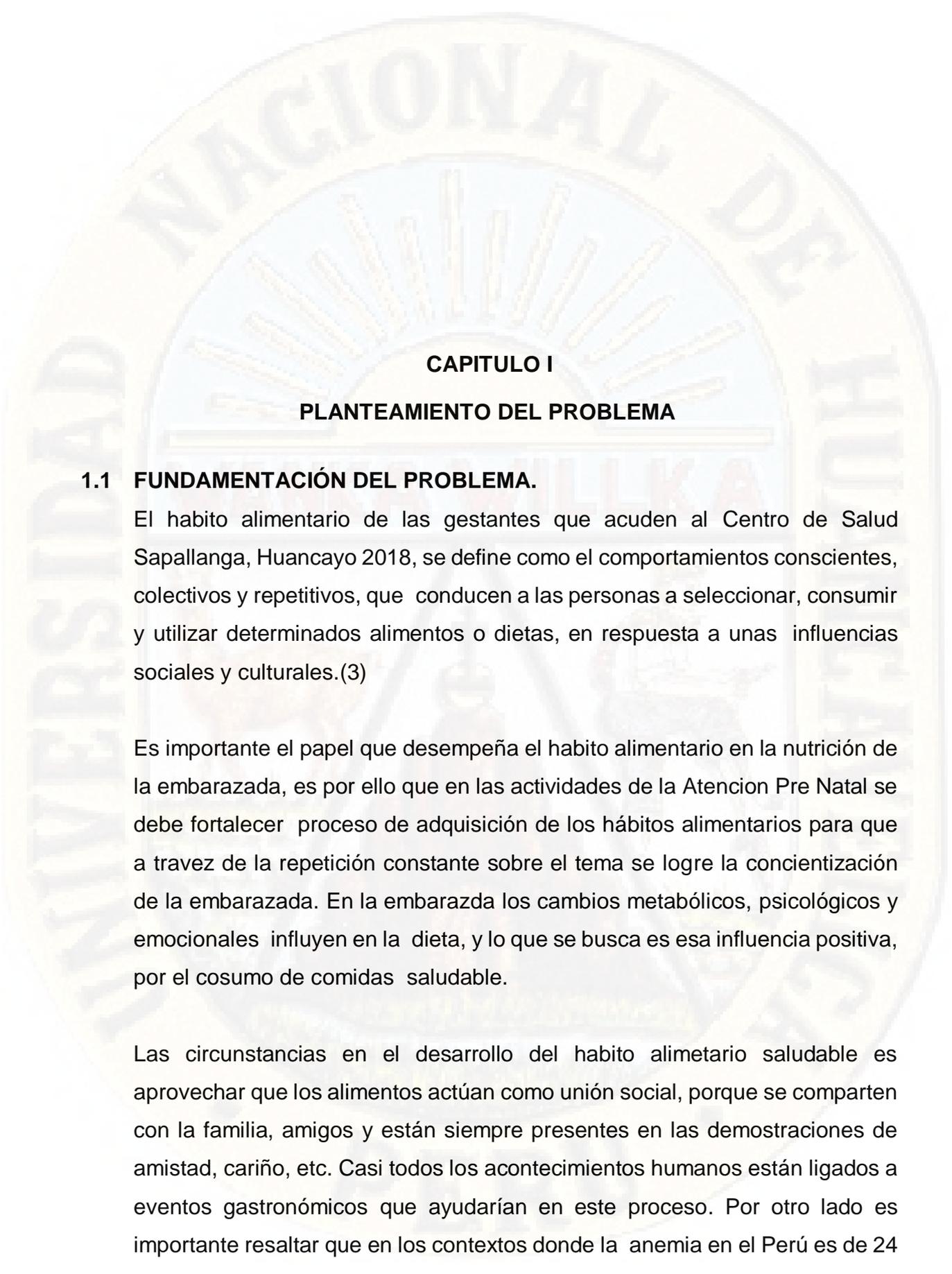
Según OMS En todo el mundo, las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud. La ingesta calórica debe estar equilibrada con el gasto calórico. Para evitar un aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total, siendo la ingesta de grasas saturadas menos del 10% de la ingesta calórica total, Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total, consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios (2)

La metodología que guió el desarrollo de la presente tesis corresponde a un tipo de investigación descriptiva, cualitativa y cuantitativa. Prospectivo y transversal, se hizo uso de la técnica encuesta y el instrumento entrevista. La población y muestra que respondió a la entrevista sobre hábito alimentario de las gestantes que acuden

al centro de salud sapallanga, Huancayo 2018, fueron 58.

Los contenidos y resultados de la presente investigación están distribuidos en los siguientes capítulos: Capítulo I: Planteamiento del Problema, Capítulo II: Marco Teórico, Capítulo III: Metodología, Capítulo IV: Resultados, finalmente Conclusiones y Recomendaciones.





CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA.

El habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018, se define como el comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales.(3)

Es importante el papel que desempeña el habito alimentario en la nutrición de la embarazada, es por ello que en las actividades de la Atencion Pre Natal se debe fortalecer proceso de adquisición de los hábitos alimentarios para que a travez de la repetición constante sobre el tema se logre la concientización de la embarazada. En la embarazda los cambios metabólicos, psicológicos y emocionales influyen en la dieta, y lo que se busca es esa influencia positiva, por el cosumo de comidas saludable.

Las circunstancias en el desarrollo del habito alimetario saludable es aprovechar que los alimentos actúan como unión social, porque se comparten con la familia, amigos y están siempre presentes en las demostraciones de amistad, cariño, etc. Casi todos los acontecimientos humanos están ligados a eventos gastronómicos que ayudarían en este proceso. Por otro lado es importante resaltar que en los contextos donde la anemia en el Perú es de 24

de cada 100 mujeres gestantes (24%), el desarrollo de un hábito alimentario saludable puede contribuir en la evolución de un embarazo saludable.(4)

Las razones descritas fueron los motivos que sustentan la realización del presente estudio cuyos resultados implica propuestas de solución en la población estudiada.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Problema general

¿Cómo es el hábito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018?

1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1 Objetivo General

Describir el hábito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

1.3.2 Objetivos Especifico

- Caracterizar a las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018
- Identificar los alimentos beneficiosos para la salud de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018
- Identificar los alimentos perjudiciales para la salud de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018
- Identificar el preparado de alimentos más frecuente que consume en el desayuno, las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018
- Identificar el alimento más frecuente que consume a media mañana, las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018
- Identificar el preparado de alimento más frecuentemente que consume en el almuerzo, las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018
- Identificar el alimento más frecuentemente que consume a media

tarde, las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018

- Identificar el preparado de alimento mas frecuentemente que consume en la cena, las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018

1.4 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

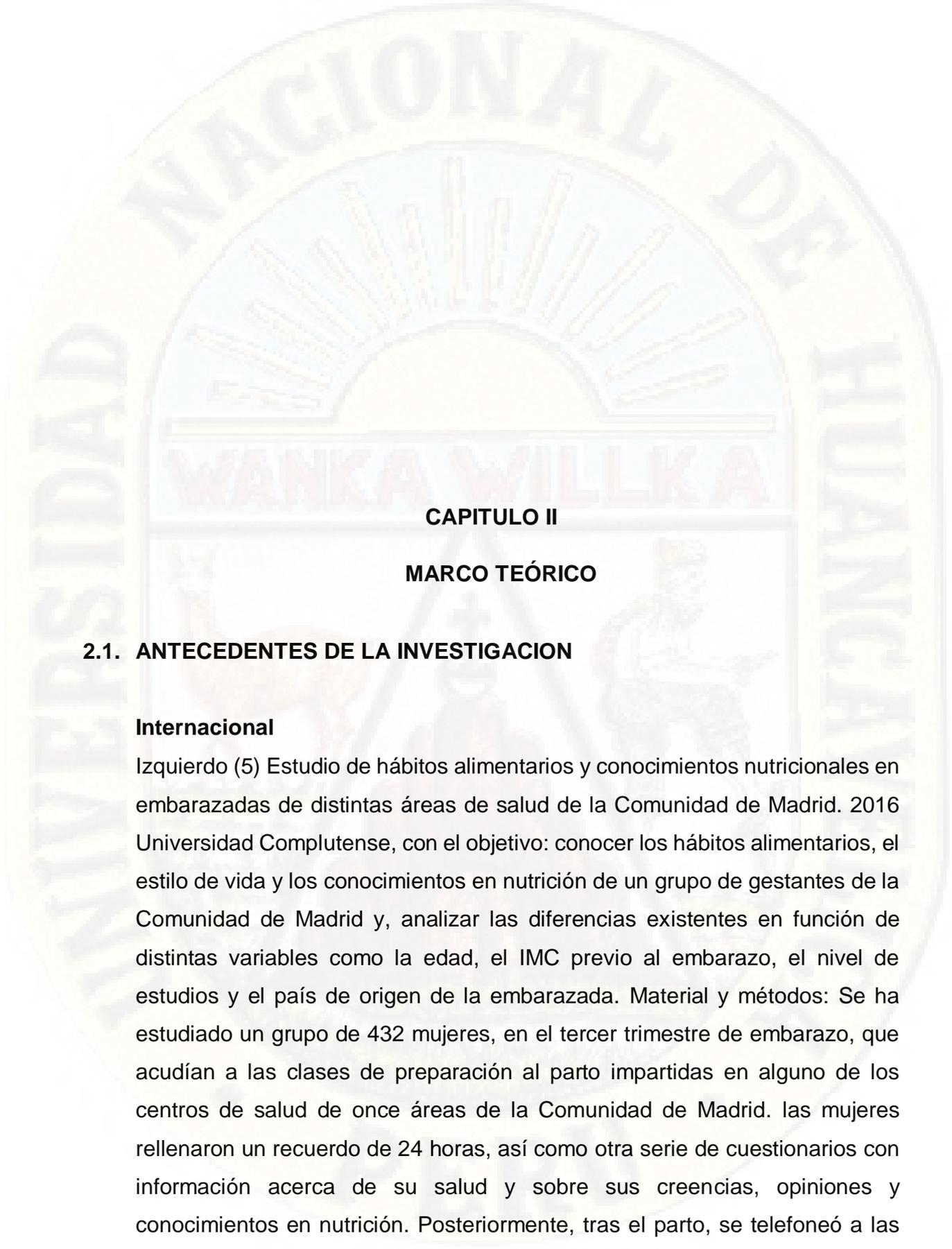
El hábito alimentario de la embarazada se relaciona directamente con su salud y la de su hijo, ya que la demanda nutricional de la gestante va en aumento para compensar el desarrollo del feto, por lo que exige un habito alimentadrio adecuado o saludable que contribuya en el mantenimiento de la salud materno fetal. Por otro lado el habito alimentario se desarrolla desde la infancia, sin embargo la carencia de alimentos puede afectar el cumplimiento de un habito saludable. Por ello fue importate describir esta problemática en gestantes que acuden al centro de salud sapallanga, huancayo 2018. Los resultados de la presente investigacion permitirán sugerir la implementacion de medidas correctivas o de fortalecimiento en las actividades educacionales en la atecion pre natal y el trabajo integral de los profesionales médicos, obstetras, nutricionistas y todo aquel personal que se encuentre comprometido con el bienestar de la gestante. Asimismo servirá de base para estudios futuros utilizando otras metodologias cuyos resultados permitan proponer soluciones que involucren a las autoridades decisoras de alto nivel en el sector salud.

1.5 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio realizado, referente al habito alimentario las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018, Estudio descriptivo prospectivo y transversal, ya que se describe el el fenomeno como se presentó. Para la recolección de la información se utilizó la técnica encuesta y el instrumento la entrevista, para el cual se contó con la autorización y apoyo del jefe del centro de salud para la entrevista de las gestantes. Asi mismo se tuvo acceso suficiente a la información en el desarrollo de la tesis. En cuanto al recurso humano se cuenta con personal de apoyo suficiente para la aplicación del instrumento y la voluntad de la investigadora con el apoyo de

la asesora. Finalmente se dispuso de tiempo y recurso economico suficiente en la ejecucion de la investigaci3n que fue autofinanciado.





CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACION

Internacional

Izquierdo (5) Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid. 2016 Universidad Complutense, con el objetivo: conocer los hábitos alimentarios, el estilo de vida y los conocimientos en nutrición de un grupo de gestantes de la Comunidad de Madrid y, analizar las diferencias existentes en función de distintas variables como la edad, el IMC previo al embarazo, el nivel de estudios y el país de origen de la embarazada. Material y métodos: Se ha estudiado un grupo de 432 mujeres, en el tercer trimestre de embarazo, que acudían a las clases de preparación al parto impartidas en alguno de los centros de salud de once áreas de la Comunidad de Madrid. las mujeres rellenaron un recuerdo de 24 horas, así como otra serie de cuestionarios con información acerca de su salud y sobre sus creencias, opiniones y conocimientos en nutrición. Posteriormente, tras el parto, se telefoneó a las

mujeres con el fin de conocer su peso al final del embarazo, el tipo de parto (cesárea o no), si habían tenido alguna complicación en el mismo, así como el sexo y, el peso y la talla al nacer del niño. Se analizar las diferencias existentes entre medias, se empleó el test de la t de Student y el análisis de la varianza (ANOVA). Además, se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson y Spearman. Para conocer las diferencias entre variables cualitativas la prueba empleada fue la de Chi². Resultados .En todos los casos, se consideraron significativas las diferencias con $p < 0,05$. La edad media de las gestantes estudiadas fue $31,63 \pm 4,87$ años, cifra superior en las mujeres españolas ($p < 0,05$) y en las de mayor nivel educacional ($p < 0,05$). Las gestantes extranjeras, que supusieron el 25,8% de la muestra, eran más jóvenes ($p < 0,05$) y tenían menos estudios ($p < 0,05$) que las españolas (74,2%). El IMC previo al embarazo fue de $22,98 \pm 3,73$ kg/m², más elevado en las mujeres de menos estudios ($r = 0,116$, $p < 0,05$). Un 18,1% de las mujeres presentó bajo peso, un 64,5% normalidad, y un 10,8% y un 6,6%, sobrepeso y obesidad, respectivamente. Aunque sólo el 19,8% de las gestantes consiguió el aumento de peso aconsejado, la ganancia media de peso ($11,91 \pm 5,10$ kg) estuvo dentro de los límites promedios recomendados por la OMS. Un 75,6% de las mujeres planificó el embarazo, aumentando este porcentaje a medida que aumentaba la edad ($r = 0,278$, $p < 0,01$) y, siendo más alto, en la población española que extranjera ($p < 0,05$). El porcentaje de mujeres que planificó el embarazo, también fue superior en las que tenían estudios superiores con respecto a las de menor nivel educacional ($p < 0,05$). La media del número de hijos fue de $1,25 \pm 0,49$, cifra que aumentaba con la edad ($r = 0,259$, $p < 0,01$). La práctica de cesárea fue, significativamente mayor, en las gestantes con obesidad previa ($p < 0,05$). Al analizar los datos dietéticos, y aunque la dieta no fue, en general, adecuada en el colectivo total, los desequilibrios nutricionales fueron más notables en las mujeres de origen extranjero y de bajo nivel educativo. Un 8,8% de la población consumió alcohol en el embarazo, concretamente cerveza ($1,25 \pm 0,80$ veces/semana) y vino ($0,95 \pm 0,79$ veces/semana), situación que fue más frecuente entre las mujeres españolas y en las de menor nivel de educación ($p < 0,05$). Las bebidas con cafeína, especialmente café (45,2%) y cola (33,2%), fueron consumidas por

el 69,4% de la población, observándose una relación inversa entre el peso al nacer del niño y el número de tazas de café consumidas al día ($r=-0,137$, $p=0,036$). El 64,0% de la población sintió más apetito durante el embarazo y un 53,4% dijo que había alimentos que le gustaban más a raíz del mismo, siendo el porcentaje más alto entre las extranjeras ($p<0,05$). Los alimentos preferidos por las gestantes fueron los bollos y dulces (13,9%), seguidos de la fruta (10,2%), verdura (6,5%), encurtidos (3,7%) y pescado (3,5%). Así mismo, un 34,1% de las gestantes declaró, que también había alimentos o comidas que le gustaban menos ahora que estaba embarazada, siendo los más citados el pescado (7,9%), las carnes (4,2%), el marisco (2,8%), las verduras (2,6%) y la leche (2,6%). El porcentaje de extranjeras que manifestó aversión hacia algún alimento durante el embarazo fue superior al de las españolas ($p<0,05$). Un 44,3% de las gestantes declaró tener antojos, especialmente las mujeres de menos de 30 años ($p<0,05$). Los alimentos más citados fueron, los dulces, bollos y galletas, encurtidos, helados, chocolate, fresas y, verduras y hortalizas. Aquellas mujeres que declararon haber tenido antojos ganaron, significativamente, más peso en el embarazo ($p<0,05$). El porcentaje de extranjeras que declaró haber tenido antojos también fue mayor que el de españolas ($p<0,05$).

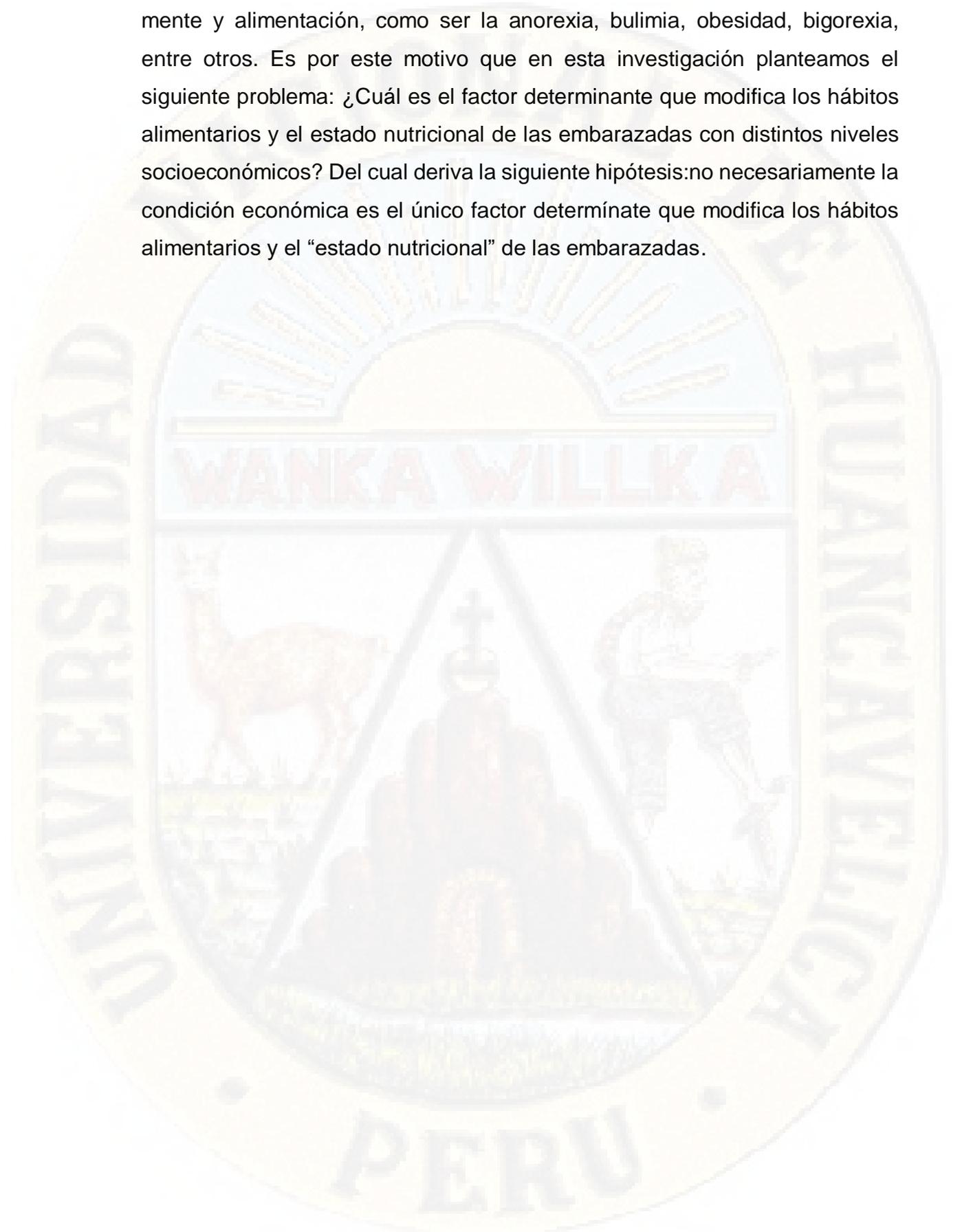
En las mujeres estudiadas, se observó un gran desconocimiento en temas de nutrición, sobre todo en las más jóvenes, las obesas, las extranjeras y en las que tenían menos estudios, hecho que fue respaldado por las gestantes, ya que la mayor parte de ellas (39,5%) declaraban no poseer unos buenos conocimientos nutricionales tras preguntar en relación con este tema. La creencia de que “la embarazada debe comer por dos” seguía presente en el 5,8% de las mujeres, siendo más frecuente entre las más jóvenes ($p<0,05$), las extranjeras ($p<0,05$) y entre las de menor nivel educacional ($p<0,05$). La información sobre nutrición fue obtenida, principalmente, a través de la familia (47,0%), revistas (47,0%), médico (39,5%) y televisión (22,9%), siendo las mujeres con menos estudios, al comparar con las de niveles educativos más altos, las que declararon adquirir, en un mayor porcentaje, los conocimientos nutricionales a través de la televisión ($p<0,05$).

Como fuentes de información nutricional más fiables, las gestantes citaron el

médico (96,1%), la farmacia (89,2%), los libros de nutrición (87,8%) y los dietistas/nutricionistas (87,1%), mientras que la publicidad fue declarada como la fuente de información nutricional más errónea (81,9%). Las mujeres con más estudios daban menos fiabilidad a las revistas femeninas, que las de menos estudios ($p < 0,05$), mientras que aquellas con menos estudios creían, en un mayor porcentaje que las mujeres con un nivel de estudios superior, que la información transmitida por los periódicos es errónea ($p < 0,05$). Un 80,6% de las gestantes afirmó querer recibir más información en su centro de salud sobre la alimentación en el embarazo. Conclusiones. El 80,6% de las gestantes afirmó que le gustaría recibir más información sobre la alimentación en el embarazo en su centro de salud.

Lorena (6) Hábitos alimentarios en mujeres embarazadas en distintos niveles socioeconómicos de la ciudad de el dorado que asisten a centros de salud públicos y privados, 2013. Universidad Interamericana con el objetivo: de En este presente trabajo de investigación tenemos como principal meta determinar cuáles son los hábitos alimentarios en las “embarazadas” de distintos niveles socioeconómicos de la ciudad de Eldorado, que asisten a centros de salud Públicos y Privados. Teniendo en cuenta las recomendaciones alimentarias, la dieta en la embarazada debe incluir proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas, en su justa cantidad y calidad. Para determinar estos requerimientos tenemos que tener en cuenta la edad de la embarazada, la salud física y emocional, la situación económica y los “hábitos alimentarios” de la misma. En la antigüedad la mujer era exclusivamente vista como un ser reproductor de nueva vida y el hombre el encargado de buscar los recursos para mantener la familia, pero en la actualidad con los cambios continuos en la sociedad, culturas, creencias, costumbres, religiones, valores, políticas, y la economía, entre otros, la mujer deja su papel exclusivamente reproductor para ser otro pilar en la mantención de la familia, creándose nuevos estilos de vidas. La imagen ocupa un papel fundamental en la interacción con la sociedad, pasando a formar una parte muy importante en la persona, pero con respecto al “cuidado de su cuerpo”. Así donde formando parte de los distintos trastornos relacionados al cuerpo,

mente y alimentación, como ser la anorexia, bulimia, obesidad, bigorexia, entre otros. Es por este motivo que en esta investigación planteamos el siguiente problema: ¿Cuál es el factor determinante que modifica los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las embarazadas con distintos niveles socioeconómicos? Del cual deriva la siguiente hipótesis: no necesariamente la condición económica es el único factor determinante que modifica los hábitos alimentarios y el “estado nutricional” de las embarazadas.



Careceda y Quintana (7) Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo, 2014, con el objetivo: La alimentación tiene un papel fundamental en el desarrollo del futuro bebe durante el embarazo y la lactancia. Inmediatamente después de la concepción, el organismo materno inicia una serie de procesos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos de adaptación que requieren el incremento de las necesidades nutricionales para la gestación y lactancia. El no cubrir estas necesidades nutricionales se relaciona a problemas de prematuridad y morbimortalidad neonatal. Se espera que la información sobre las pautas dietéticas para la gestante expuestas en este artículo sea de utilidad a los profesionales de la salud, para una adecuada orientación a la gestante.

Amat et al (8) Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y Almuerzo de los Adolescentes de Viladecans (Barcelona), cuyo objetivo: Conocer los hábitos alimentarios en el desayuno y almuerzo en la adolescencia. Metodología: Se realizó un estudio observacional, descriptivo, transversal. Resultados: Pudimos observar que el 73% de los sujetos de nuestro estudio desayuna cada día, el 4,1% nunca desayuna. El motivo de no desayunar es la falta de tiempo en un 48,2% y el de no almorzar es la falta de hambre en un 24,1%. En el desayuno los alimentos más frecuentados son la leche (82,2%) y el cacao (54,8%), y en el almuerzo los bocadillos (71,9%). Conclusiones: Es importante cumplir con la triada básica en la alimentación: leche, cereales, y fruta.

Nacional

Auris (9) Nivel de conocimiento de hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en gestantes. UNFV. 2018. Objetivo: Determinar la relación entre el nivel de hallado por Auris (9) que el 77% de las gestantes estudiadas tenían secundaria. Lo que indica que es necesario realizar actividades de educación para desarrollar hábito alimentario saludable en las gestantes. conocimiento de hábitos alimentarios en gestantes y su estado nutricional, asistentes de un centro de salud de Lima metropolitana en el periodo de octubre a diciembre del 2017. Materiales: Encuesta del nivel de

conocimiento de hábitos alimentarios, validado y confiable (Alfa de CronBach = 0.77) por Medina A en el año 2015. Método: es un estudio descriptivo, observacional y de corte transversal en gestantes, > 20 años, atendidas en el Centro de Salud "Huáscar"-Santa Anita en el periodo de octubre a diciembre del 2017. Resultados: El estudio se realizó con una muestra representativa de 61 gestantes atendidas en el Centro de Salud "Huáscar"-Santa Anita de octubre a diciembre del 2017, con una edad de $26 + 5,5$ años representando con un grado de instrucción de secundaria (77%). Asimismo el 93% de las gestantes se encontraban en el tercer trimestre de gestación, se encontró el 60,6% tenían anemia y con un nivel de conocimientos de hábitos alimentarios de $46,56 + 9,9$ puntos (mediano nivel de conocimiento) y el 49,2% se encuentran con un estado nutricional normal. Además, el nivel de conocimientos de hábitos alimentarios y el estado nutricional, según IMC-PG (Índice de masa corporal pre gestacional), se relacionan las variables con el coeficiente de correlación Tau- c de Kendall u valor de - 0,067 con grado de significancia p valor = 0.528 es mayor a 0.05; donde no guardan ninguna relación y que posiblemente son otros factores que puedan influir en su asociación. Conclusiones: No existe relación entre el nivel de conocimiento de hábitos alimentarios y el estado nutricional de gestante atendidos en el centro de salud.

Piña et al (10) Comportamiento, Actitudes y Prácticas de Alimentación y Nutrición en Gestantes. Pamplona Alta, Red SJM-VMT. DISA II. Lima-Sur, Perú. Objetivo: Construir una línea base de los conocimientos, actitudes y prácticas de las gestantes del AA.HH. Metodología. Se aplicó 156 encuestas divididas en 6 ejes: (i) Datos generales; (ii) Conocimiento sobre nutrición; (iii) Actitudes nutricionales; (iv) Prácticas nutricionales; (v) Otros alimentos; (vi) Hábitos. Resultados. El 86% conoce que debe tomar leche, sin embargo solo el 35% la consume todos los días, el 33% 2 ó 3 veces por semana y el 27% a veces. El 85% conoce que debe consumir hierro, el 91% que debe consumir 3 comidas principales y 1 refrigerio. El 59% conoce qué alimentos facilitan la absorción del hierro y el 47 % cuáles son ricos en hierro. Huevo: consumen a veces el 44%, 2 a 3 veces por semana el 38 % y todos los días el 13%.

Consumen pollo a la brasa el 58%, hamburguesa 30%, helados 79%, tortas y golosinas 56%, gaseosa 66%. Conclusion. Las gestantes saben cuántas comidas deben consumir por día. La mitad conocen qué alimentos son ricos en hierro y cuáles facilitan su absorción. Los alimentos ricos en hierro no son de su agrado. Un alto porcentaje tienen malos hábitos de alimentación. Los alimentos proteicos son poco consumidos. Palabras Clave: Conducta alimentaria, desnutrición, anemia.

Tirado et al (11) Hábitos alimentarios de las familias que pertenecen al programa de Complementación Alimentaria, Desayunos MANÁ con Amor. 2014., el departamento de Antioquia presenta una grave problemática de seguridad alimentaria con las más altas tasas de mortalidad infantil por desnutrición. El objetivo de esta investigación es identificar los hábitos alimentarios de la población del Bajo Cauca que pertenecen al programa MANÁ InfantilC Métodos: estudio descriptivo transversal, muestra a conveniencia de 350 cuidadores de niños inscritos en el programa. Se analizaron medidas de tendencia central y dispersión, frecuencias absolutas y relativas. Resultados: el 96.3% de las familias reciben algún complemento alimentario: la responsabilidad frente a la alimentación la asume la madre en el 72% de los casos. En cuanto al consumo de alimentos en los niños, la leche ocupa el primer lugar con un 75.6%, seguido por cereales y dulces con un 63.7%. Conclusión: a pesar del acceso a programas de complementación alimentaria, la tasa de desnutrición en la zona sigue siendo una de las más altas en el país.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. HABITO

Es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o

desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar.

Ej. Lactancia materna, consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y en las sucesivas etapas de desarrollo del niño y la niña.(5)

2.2.2. HABITO ALIMENTARIO

El hábito alimentario es el comportamiento más o menos consciente, que conduce a la gente a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas, y que además están influenciados por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos).

Los hábitos alimentarios son adquiridos a lo largo de la vida que influyen en alimentación y estado nutricional, desde la infancia y se modifican con el transcurso de los años. Son aquellos, como: que alimentos se consume, porque lo consume, a que hora se realiza las comidas, como esta fraccionada la comida durante el día, y si se realiza actividad física. Y estos hábitos alimentarios están influenciados por la situación económica, religión, cultura, nacionalidad, educación, moda, trabajo, gustos, comodidad, simplicidad en la preparación culinaria, entre otros. La evolución del comportamiento alimentario se ha producido como consecuencia de diferentes factores, como el paso de una economía de autoconsumo a una economía de mercado, el trabajo de la mujer fuera del hogar, los nuevos sistemas de organización familiar, etc. La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. Por otro lado el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de los consumidores los denominados, “alimentos servicio”, especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos.

2.2.3. BENEFICIOS DEL HABITO ALIMENTARIO SALUDALE

- La promoción, formación y consolidación de los hábitos alimentarios

y estilos de vida saludables de forma sistemática contribuye a prevenir desde las primeras etapas de la vida la aparición de trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición, que se pueden manifestar a corto plazo y posteriormente en la edad escolar, adolescencia y hasta en la edad adulta en el embarazo.

- Favorece el logro de conocimientos en materia de salud, nutrición y estilos de vida saludables y permitan su aplicación en la familia y en la comunidad.
- Establecer rutinas que favorezcan una relación alimentaria sana y estimulen actitudes positivas hacia una alimentación saludable.
- Permite valorar y aprender las pautas de conducta y actitudes que contribuyan a estimular la protección y cuidado responsable de la salud integral.
- Fomentar el bienestar integral y seguridad alimentaria de la familia y de cada uno de sus integrantes, especialmente de la mujer embarazada.

2.2.4. FOMENTO DEL AHBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

Al elaborar y transmitir los mensajes educativos e información dirigida a apoyar la consolidación de hábitos saludables, es fundamental tener en cuenta los siguientes aspectos:

- Transmitir los mensajes educativos y la información de manera constante y a largo plazo.
- Expresar los mensajes educativos de manera positiva, completos, que reflejen las acciones, paso a paso del hábito o comportamiento que se espera formar y orientar, de manera de poder llevarlos fácilmente a la práctica de la cotidianidad o vivencia diaria.
- Coincidir con el lenguaje, cultura y características de cada grupo de edad o audiencia, desde su perspectiva de vida, expresándose de forma clara, sencilla y precisa.
- Dirigir los mensajes de manera personalizada, atendiendo las particularidades y situaciones planteadas en la medida de las

posibilidades.

- Utilizar información acertada, pertinente y actualizada, fundamentada en referencias reconocidas y avaladas por instituciones con experticia en el área de la salud y nutrición.
- Indicar claramente los beneficios y progresos que pueden obtenerse, mediante la práctica regular del o los hábito(s) saludables.
- Propiciar el modelaje de los hábitos por parte de los miembros de la familia.(12)

2.2.5. EMBARAZO

Es el período que transcurre entre la implantación en el útero del óvulo fecundado y el momento del parto, en cuanto a los significativos cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer encaminados a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto, como la interrupción de los ciclos menstruales, o el aumento del tamaño de las mamas para preparar la lactancia. El embarazo humano dura unas 40 semanas desde el primer día de la última menstruación o 38 desde la fecundación (aproximadamente unos 9 meses), son 280 días; variar desde 259 días hasta 294 días (37-42 semanas). Se divide el embarazo en tres trimestres. El primer trimestre es de 0-13 semanas, el segundo trimestre: 14-28 semanas; y el tercer trimestre 29-40 semanas.

2.2.6. NUTRICION EN EL EMBRAZO:

Una dieta balanceada y nutritiva, si bien es primordial a lo largo de la vida de las personas, es aún más durante la etapa de embarazo, para poder mantener el estado nutricional es importante una adecuada ingesta de nutrientes, considerando los conocimientos sobre la sustancia, su biodisponibilidad de los nutrientes y las variaciones entre la población. Según las recomendaciones la dieta de la embarazada debe incluir proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas, teniendo en cuenta su cantidad y calidad. Otros factores importantes a

considerar en el requerimiento es la edad de la mujer, la salud física y emocional, la situación económica y los hábitos alimentarios siendo los requerimiento diario de una embarazada:

Energía

La alimentación de la gestante debe proveer la energía para asegurar el parto a término de un recién nacido saludable de tamaño adecuado y de una composición corporal adecuada para una mujer cuyo peso, composición corporal y nivel de actividad física son consistentes con la buena salud y bienestar a largo tiempo. La OMS recomienda una ingesta adicional de 285 kcal/día para las mujeres que conservan su grado de actividad física, y para aquellas que reducen dicha actividad es 200 kcal/día. Las necesidades de energía van a depender de los depósitos de grasa materna al momento de la concepción.

Proteínas

Las necesidades de proteínas aumentan con el crecimiento de tejidos maternos y fetales, que se aceleran a partir del segundo mes de gestación. Las proteínas deben representar entre el 15 y 25% del aporte calórico total, lo que no es difícil cubrir. Lo difícil de cubrir son las proteínas de alto valor biológico, por lo que se hace necesario el incremento del consumo de alimentos de origen animal que brindan un aporte significativo de aminoácidos esenciales.

Grasas

El consumo de grasas es importante no solo como fuente energética y de ácidos grasos esenciales, sino también para facilitar el transporte de las vitaminas liposolubles. Se estima que las grasas aporten entre 20 y 25% a la energía dietaria de la gestante. La dieta de la gestante debe asegurar un adecuado consumo de ácidos grasos poliinsaturados, incluyendo los ácidos linoléico y linolénico, los cuales se encuentran principalmente en el aceite de semillas, yema de huevo, carne, pescado y mariscos. El colesterol también forma parte del cerebro y de la mielina. Uno de los alimentos que más lo contiene es la yema del huevo; de hecho, una unidad tiene más de 200 mg; su riqueza en nutrientes, como proteínas, ácido linoleico, fosfolípidos, lecitina,

riboflavina, selenio, zinc y otros compuestos como carotenoides, lo convierte en un alimento recomendable para la gestante.

El consumo elevado de ácidos grasos trans se asocia con una menor concentración de ácidos grasos poliinsaturados en la madre y el neonato, por lo que se recomienda disminuir su consumo.

Carbohidratos

Se estima que los carbohidratos aportan entre 50 y 70% de la energía dietaria. Es importante que los alimentos sean ricos en carbohidratos complejos (almidones y fibra) y menos del 10% en forma de azúcares simples. Son fuentes en carbohidratos complejos los cereales como quinua, kiwicha, arroz, maíz; tubérculos como la papa, camote, yuca; las leguminosas como lentejas, frejol, garbanzos.

Fibra dietaria

El incremento en los niveles de progesterona durante el embarazo provoca una relajación en la musculatura del tubo digestivo, que explica la presencia de síntomas como las náuseas, los vómitos, la pirosis posprandial y el estreñimiento. Por lo que el consumo de alimentos fuente de fibra es recomendable durante este período que, aunado a la ingesta incrementada de agua, estimulan la evacuación intestinal. Los alimentos fuente de fibra dietaria son las verduras y frutas crudas; los cereales y leguminosas con sus envolturas o cáscaras.

Hierro

La ingesta dietética recomendada (IDR) de hierro es de 27 mg/día, que usualmente no puede ser cubierta con aporte dietario, haciéndose necesaria su suplementación. La OMS recomienda la suplementación diaria con hierro durante el embarazo, como parte de los cuidados estándar en la población con riesgo de deficiencia en hierro.

Los alimentos fuentes de alta biodisponibilidad de hierro son las vísceras rojas, sangrecita y carnes rojas, pescado, pollo; y las de baja biodisponibilidad son las leguminosas (menestras), que mejora cuando en la misma comida hay alimentos que aporten vitamina C, como frutas y verduras. Entre estos tenemos jugo de limón, piña, mandarina, naranja, maracuyá, tomate.

Calcio

Durante el embarazo se producen modificaciones que ayudan a satisfacer las necesidades de calcio, incrementando la absorción intestinal, disminuyendo las pérdidas por orina y heces y facilitando su paso a través de la placenta, así como incrementando la movilización ósea. Pero, si la dieta es deficitaria en calcio, el feto puede tomar el calcio de los huesos de la madre.

Durante el embarazo, las IDR de calcio para adultas son de 1 000 mg/día, y para las adolescentes de 1 300 mg/día. Es recomendable que el aporte extra sea cubierto con productos lácteos, en lugar de suplementos medicamentosos

Zinc

La ingesta insuficiente de zinc está asociada con peso bajo al nacer y parto prematuro. Durante el embarazo hay mayor absorción intestinal.

Vitamina A

Sus funciones están relacionadas con el sostenimiento de la reproducción humana, con el mecanismo de la visión y la función inmune. Es muy importante en el desarrollo embrionario y es esencial para el crecimiento y protección de las mucosas. En la deficiencia subclínica habría una alteración inmunológica que predispone a adquisiciones de infecciones respiratorias y diarreicas. Su deficiencia se asocia con incremento de la mortalidad materna.

Ácido fólico

La deficiencia de folato durante el período temprano del embarazo está asociada con la incidencia incrementada de defectos del tubo neural y con anomalías cardíacas congénitas.

Actualmente, se considera que toda mujer que está planeando un embarazo debería tomar suplementos de ácido fólico.(13)

2.2.7. ALIMENTOS QUE DEBE CONSIDERAR EL DESAYUNOS.

Cuando se habla de desayuno, conviene diferenciar entre el primer desayuno y el almuerzo a media mañana, en la escuela. Un desayuno puede incluir toda clase de alimentos, aunque la cultura alimentaria de

una población marca las costumbres y selecciona aquellas que le parecen propias de esta hora de la mañana. Puede ser muy diverso, pero es bueno que asegure la ingesta de nutrientes energéticos (hidratos de carbono y lípidos), estructurales (proteínas) y protectores (minerales y vitaminas). Se aconseja preferentemente la tríada compuesta por lácteos, cereales y frutas o zumos de fruta fresca, que se pueden complementar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, etc., hasta llegar al 20 - 25% de las necesidades energéticas diarias. Destacar que es importante que el desayuno sobre todo en los grupos de riesgo: nivel socioeconómico bajo, marginación social, adultas enfermas, ya que aporta la ración de seguridad para muchos nutrientes (14)

2.3. FORMULACION DE HIPÓTESIS

Por tratarse de una investigación de tipo y nivel descriptivo no corresponde formular hipótesis.

2.4. IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

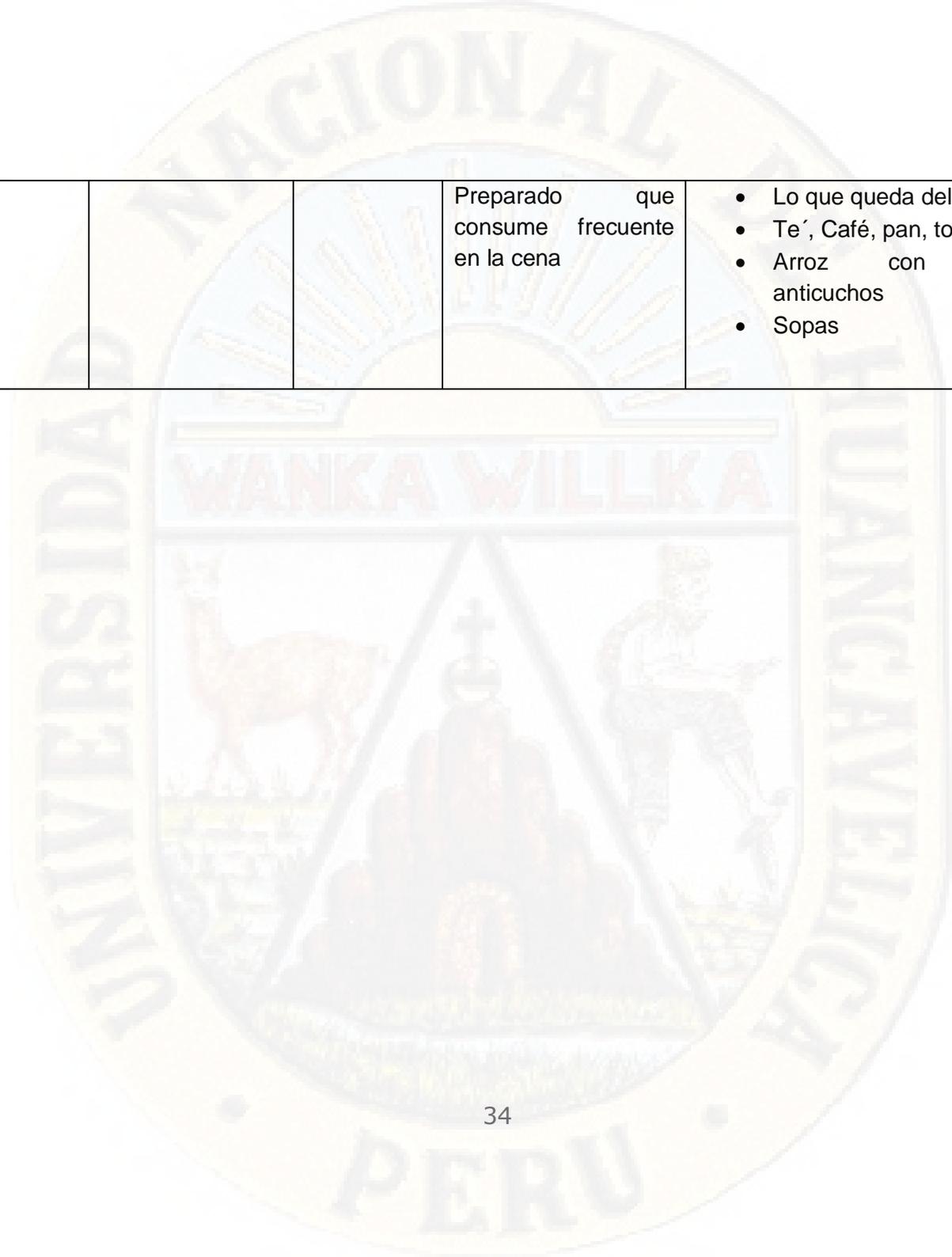
Variable: Hábito Alimentario de la Gestante.

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variable | Definición conceptual | Definición operacional | Dimensión | Indicador | Ítems | Escala de valor |
|--|---|--|---|-------------------------|--|-------------------------|
| Habitudo alimentario de las gestantes. | El habitudo alimentario es el comportamiento má o menos conciente, que conuce a la gene a selccionar, prearar y conumir un detrminado aliento o menú coo una parte más de sus cosumbres sociles, cultrales y reliiosas, y que además están influenciados por múltiples factores (socioeconómicos, culturales, geográficos). | Es el resultado del procesamiento de los datos aplicado a través de la entrevista cuyo resultado se caracteriza los alimentos que consume la embarazada. | Características de la gestante con Habitudo alimentario | Edad: | <ul style="list-style-type: none"> • Años • Sin Instrucción • Primaria • secundaria • tecnico superior • Superior universitario ✓ Soltera ✓ Casada ✓ Conviviente • Estudiante • Empleada • Comerciante • Agricultora • Ama de casa | De Razon Ordinal |
| | | | | Nivel de Instrucción: | | |
| | | | | Estado civil: | | |
| | | | | Ocupación: | | Nominal |
| | | | Alimentos considerados beneficioso o perjudicial | Alimentos beneficiosos | <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • Frutas y/o vegetales • Leche y/o carne y/o Huevo • Frutas, vegetales, leche, carne y pescado • Menestras • Sangrecitas y/o hígado | Nominal |
| | | | | Alimentos perjudiciales | <ul style="list-style-type: none"> • ninguno • azucares • sal | Nominal |

| | | | | | |
|--|--|-------------------------------------|---|---|---------|
| | | | | <ul style="list-style-type: none"> • Condimentos • Picantes • Aceite quemado y/o grasas | |
| | | Habito alimentario de las gestantes | Preparado que consume frecuente en desayuno | <ul style="list-style-type: none"> • café con leche + pan • kuaquer pan mantequilla • cereales molidos c/ leche + pan • café- Te (pan + mantequilla + Huevo • Calentado del día anterior | Nominal |
| | | | Alimento que consume frecuente a media mañana | <ul style="list-style-type: none"> • Ninguno • frutas o jugos • galletas o pasteles • otras comidas | |
| | | | Preparado que consume frecuente en almuerzo | <ul style="list-style-type: none"> • guiso y estofados • Arroz + Menestras y/o pescado y/o Ensalada • Pastas + carnes y/o pescado • Quinua, zapallo, olluco etc. | Nominal |
| | | | Alimento que consume frecuente a media tarde | <ul style="list-style-type: none"> •Ninguno •frutas •Mazamorras de cereales •pan o pasteles galletas •mates, Yogurt, jugos | Nominal |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---------|
| | | | | Preparado que consume frecuente en la cena | <ul style="list-style-type: none"> • Lo que queda del almuerzo • Te´, Café, pan, tostadas • Arroz con frituras, anticuchos • Sopas | Nominal |
|--|--|--|--|--|--|---------|



2.6. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Habitos Alimentarios

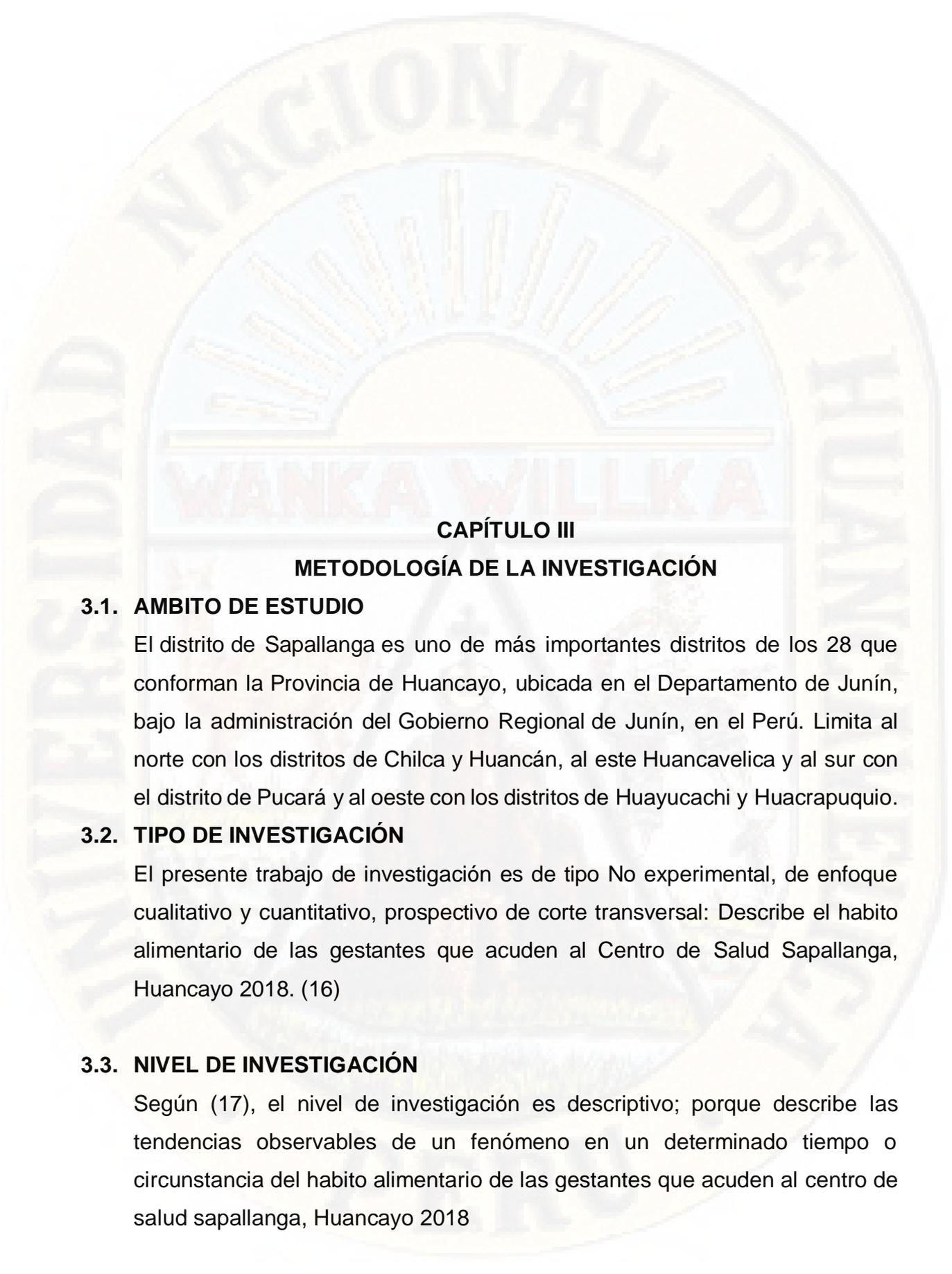
Son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, que deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten la energía suficiente para desarrollar las actividades diarias.

Estado Nutricional

El estado nutricional es el resultado del balance entre la ingesta de alimentos y sus requerimientos nutricionales

Dieta de la embarazada.

Es un conjunto de alimentos establecidos a travez de la formula nutricional y que debe incluir proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas, teniendo en cuenta su cantidad y calidad.(15)



CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. AMBITO DE ESTUDIO

El distrito de Sapallanga es uno de más importantes distritos de los 28 que conforman la Provincia de Huancayo, ubicada en el Departamento de Junín, bajo la administración del Gobierno Regional de Junín, en el Perú. Limita al norte con los distritos de Chilca y Huancán, al este Huancavelica y al sur con el distrito de Pucará y al oeste con los distritos de Huayucachi y Huacrapuquio.

3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación es de tipo No experimental, de enfoque cualitativo y cuantitativo, prospectivo de corte transversal: Describe el habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018. (16)

3.3. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Según (17), el nivel de investigación es descriptivo; porque describe las tendencias observables de un fenómeno en un determinado tiempo o circunstancia del habito alimentario de las gestantes que acuden al centro de salud sapallanga, Huancayo 2018

3.4. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

Método general:

Inductivo, ya que se partió de lo particular a lo general

Método básico:

Descriptivo de observación naturalista porque se observó el hábito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación utiliza el diseño descriptivo simple, observacional, prospectivo, transversal, no-experimental, porque se recogió datos e información para hacer una descripción del fenómeno estudiado (), cuyo diseño:

M O

Dónde:

M: Gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018

O₁: Hábito alimentario de las gestantes.

3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.6.1. Población:

La población del estudio estuvo constituida por todas las 58 gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018

3.6.2. Muestra:

La muestra fue censal, ya que lo constituyeron todas las 58 gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

3.6.3. Criterios de Selección

3.6.3.1. Criterios de Inclusión

Todas las 58 gestantes que acudieron al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

3.6.3.2. Criterios de exclusión

Se excluyo a las gestantes con patologia en el embarazo cuya dieta fue supervisada.

Se excluyo a las gestantes que no quisieron participar en la entrevista

3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.7.1. Técnica:

La técnica que se utilizó fueron:

En el primer momento se utilizó la técnica bola de nieve con la finalidad de obtener datos para agrupar la frecuencia de alimento que consumen diariamente en el desayuno, a media mañana, en el almuerzo, a media tarde y en la cena.

En un segundo momento se utilizó la encuesta.

3.7.2. Instrumento:

En un primer momento se aplicó la entrevista conteniendo 7 preguntas abiertas, y se aplicó hasta que las respuestas se fueron repitiendo en cada una de las preguntas.

Con las respuestas obtenidas a las 7 preguntas abiertas, se construyó las alternativas de respuestas en cada pregunta.

Finalmente se aplicó a todas las gestantes que acudieron al centro de salud Sapallanga Huancayo y que fueron 58 gestantes

3.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Primero: Se solicitó el permiso respectivo a la Dirección del centro de Centro de Salud Sapallanga para obtener datos para agrupar la frecuencia de alimento que consumen diariamente en el desayuno, a media mañana, en el almuerzo, a media tarde y en la cena.

Segundo: Se aplicó la entrevista a todas las gestantes que acudieron al centro de salud Sapallanga.

Tercero: Se codificó y tabuló los datos obtenidos en una hoja de cálculo del aplicativo Microsoft Office Excel; para el análisis estadístico se ingresó los datos al Programa estadístico de SPSS 21.

3.9. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

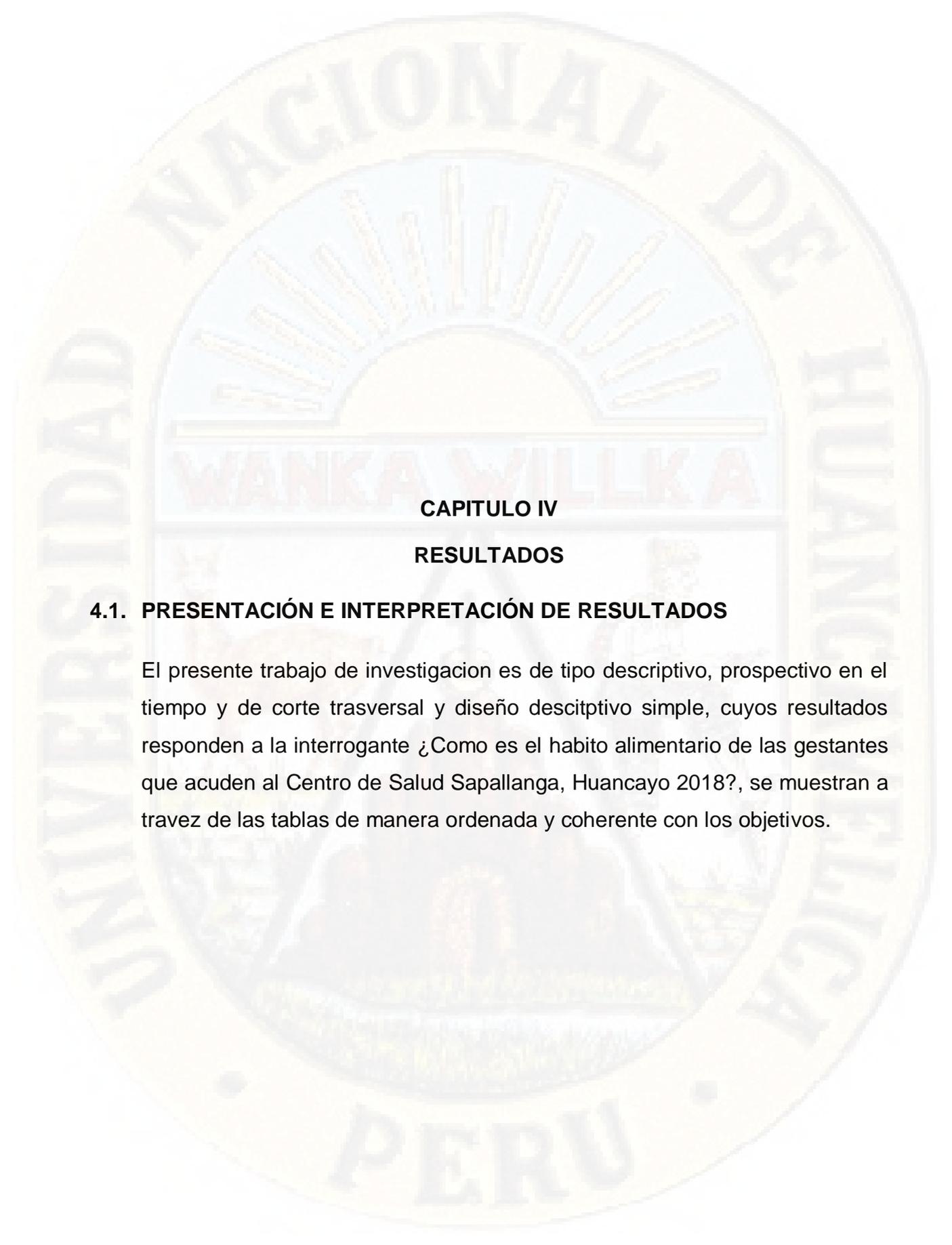
Para realizar el procesamiento y análisis de los datos, se cuantificó el total de las entrevistas sobre hábito alimentario de las gestantes que acudieron al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018. Se ordenó y elaboró una base de datos en el programa Excel. Se codificó y tabuló en una matriz de datos en el programa SPSS 22,0. Para el análisis de datos se empleó la técnica cuantitativa, las que se detallan:

a. Estadística Descriptiva:

Se utilizó las tablas de una y doble entrada que expresan visualmente los resultados del estudio realizado.

b. Programas Estadísticos:

Se emplearon el programa SPSS versión 22,0. y el correspondiente proceso estadístico.



CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El presente trabajo de investigación es de tipo descriptivo, prospectivo en el tiempo y de corte transversal y diseño descriptivo simple, cuyos resultados responden a la interrogante ¿Cómo es el hábito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018?, se muestran a través de las tablas de manera ordenada y coherente con los objetivos.

Tabla 1. Nivel de Instrucción de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018.

| Nivel de Instrucción | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|----------------------|------------|------------|----------------------|
| Secundaria | 39 | 67,2 | 67,2 |
| Técnico superior | 10 | 17,2 | 84,5 |
| Primaria | 9 | 15,5 | 100,0 |
| Total | 58 | 100,0 | |

Fuente: Entrevista sobre habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 2. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 67, 2% (39) tuvieron un nivel de instrucción a secundaria, el 17,2 0% (10) tuvieron Técnico superior y el 15,5% (9) tuvieron un nivel de instrucción primaria.

Tabla 2. Estado civil de las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018.

| Estado civil | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|--------------|------------|------------|----------------------|
| Conviviente | 26 | 44,8 | 44,8 |
| Casada | 22 | 37,9 | 82,8 |
| Soltera | 10 | 17,2 | 100,0 |
| Total | 58 | 100,0 | |

Fuente: Entrevista sobre habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 2. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 44,8% (26) fueron convivientes, el 37,9% (22) tuvieron un estado civil casada y el 17,2% (10) fueron solteras.

Tabla 3. Ocupacion de las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018.

| Ocupación | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|-------------|------------|------------|----------------------|
| Ama de casa | 19 | 32,8 | 32,8 |
| Empleada | 18 | 31,0 | 63,8 |
| Comerciante | 11 | 19,0 | 82,8 |
| Estudiante | 10 | 17,2 | 100,0 |
| Total | 58 | 100,0 | |

Fuente: Entrevista sobre habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 3. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 32,8% (19) tuvieron como ocupación ama de casa, el 31,0% (18) fueron empleadas, el 19,0% (11) tuvieron como ocupación comerciante y el 17,2% (10) fueron estudiantes.

Tabla 4. Alimentos beneficiosos para su salud, durante el embarazo de las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018.

| Alimentos beneficiosos | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---|------------|------------|----------------------|
| Frutas, vegetales, leche, carne y pescado | 17 | 29,3 | 29,3 |
| Leche y/o carne y/o huevo | 15 | 25,9 | 55,2 |
| Sangrecitas y/o hígado | 10 | 17,2 | 72,4 |
| Frutas y/o vegetales | 8 | 13,8 | 86,2 |
| Menestras | 8 | 13,8 | 100,0 |
| Total | 58 | 100,0 | |

Fuente: Entrevista sobre habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 4. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 29,3% (17) gestantes opinaron, que Frutas, vegetales, leche, carne y pescado son alimentos beneficiosos durante el embarazo, el 25,9% (15) opinaron que la leche y/o carne y/o huevo son alimentos beneficiosos, el 17,2% (10) opinaron que la sangrecitas y/o hígado son alimentos beneficiosos durante el embarazo y el 13,8% (8) gestantes opinaron que las frutas, vegetales y menestras son alimentos beneficiosos durante el embarazo.

Tabla 5. Alimentos perjudiciales para su salud, durante el embarazo de las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018.

| Alimentos perjudiciales | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|-------------------------|------------|------------|----------------------|
| Azúcares | 17 | 29,3 | 29,3 |
| Sal | 11 | 19,0 | 48,3 |
| Condimentos | 10 | 17,2 | 65,5 |
| Ajíes | 10 | 17,2 | 82,8 |
| Aceite quemado y grasas | 10 | 17,2 | 100,0 |
| Total | 58 | 100,0 | |

Fuente: Entrevista sobre hábito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 5. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 29,3% (17) gestantes opinaron, que el azúcar es el alimento perjudicial durante el embarazo, el 19,0% (11) opinaron que la sal es el alimentos perjudicial para la salud durante el embarazo, el 17,2% (10) opinaron que los condimentos, los ajíes y el aceite quemado y grasas respectivamente, son alimentos perjudiciales para la salud durante el embarazo.

Tabla 6. Preparado de alimentos que consume frecuentemente en el desayuno durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018.

| Alimento frecuente en desayuno | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|------------------------------------|------------|--------------|----------------------|
| Cereales molidos c/ leche y pan | 19 | 32,8 | 32,8 |
| Café, té, pan, mantequilla y huevo | 12 | 20,7 | 53,4 |
| Avena, pan y mantequilla | 11 | 19,0 | 72,4 |
| Café con leche y pan | 10 | 17,2 | 89,7 |
| Calentado del día anterior | 6 | 10,3 | 100,0 |
| Total | 58 | 100,0 | |

Fuente: Entrevista sobre habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 6. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 32,8% (19) gestantes opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el desayuno es cereales molidos c/ leche y pan, el 20,7% (12) opinaron que fue Café, té, pan, mantequilla y huevo, el 19,0% (11) opinaron que fue Avena, pan y mantequilla, el 17,2% (10) café con leche y pan fue el alimento mas frecuente en el desayuno de la mebarzda, el 10,3% (6) que el alimento frecuente ne le desayuno fue el Calentado del dia anterior.

Tabla 7. Alimento que consume frecuentemente a media mañana durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018.

| Alimento frecuente a media mañana | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|-----------------------------------|------------|------------|----------------------|
| Frutas o jugos | 25 | 43,1 | 43,1 |
| Galletas o pasteles | 17 | 29,3 | 72,4 |
| Ninguno | 8 | 13,8 | 86,2 |
| Otras comidas | 8 | 13,8 | 100,0 |
| Total | 58 | 100,0 | |

Fuente: Entrevista sobre habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 7. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 43,1% (25) gestantes opinaron que el alimento frecuente que consumieron a media mañana fue frutas o jugos, el 29,3% (17) que consumió a media mañana fue galletas o pasteles, el 13,8% (8) que no consume alimento a media mañana, el 13,8% (8) opinaron a media mañana consumen otras comidas.

Tabla 8. Preparado de alimentos que consume frecuentemente en el almuerzo durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018.

| Alimento frecuente en almuerzo | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|---|------------|------------|----------------------|
| Arroz, menestras y/o pescado y/o Ensalada | 18 | 31,0 | 31,0 |
| Quinoa, zapallo, olluco etc. | 18 | 31,0 | 62,1 |
| Guisos y estofados | 12 | 20,7 | 82,8 |
| Pastas, y carnes | 10 | 17,2 | 100,0 |
| Total | 58 | 100,0 | |

Fuente: Entrevista sobre habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 8. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 31,0% (18) gestantes opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el almuerzo fue: Arroz, menestras y/o pescado y/o Ensalada y Quinoa, zapallo, olluco etc, respectivamente. El el 20,7% (12) opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el almuerzo fue Guisos y estofados, el 17,2% (10) gestantes opinaron que el alimento frecuente en el almuerzo fue pastas y carnes.

Tabla 9. Alimento que consume frecuentemente a media tarde durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018.

| Alimentos frecuentes a media tarde | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|------------------------------------|------------|------------|----------------------|
| Pan, pasteles, galletas etc | 18 | 31,0 | 31,0 |
| Mazamorras de cereales | 13 | 22,4 | 53,4 |
| Ninguno | 9 | 15,5 | 69,0 |
| Frutas mates, Yogurt, jugos | 9 | 15,5 | 84,5 |
| Total | 58 | 100,0 | 100,0 |

Fuente: Entrevista sobre habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 9. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 31,0% (18) gestantes opinaron que el alimento frecuente que consumieron a media tarde Pan pasteles galletas, el 22,4% (13) que consumió a media tarde fue mazamorra de cereales, el 15,5% (9) opinaron que no consumió alimento a media tarde, el 15,5% (9) opinaron que consumieron frutas y mates, yogurt etc, a media tarde durante su embarazo.

Tabla 10. Preparado de alimentos que consume frecuentemente en la cena durante el embarazo las gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018

| Preparado de alimento frecuente en la cena | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje acumulado |
|--|------------|------------|----------------------|
| Comida del almuerzo | 18 | 31,0 | 31,0 |
| Arroz con frituras o anticuchos | 15 | 25,9 | 56,9 |
| Caldos o sopas | 13 | 22,4 | 79,3 |
| Te, café, pan, tostadas | 12 | 20,7 | 100,0 |
| Total | 58 | 100,0 | |

Fuente: Entrevista sobre hábito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018.

En la tabla 10. Del 100% (58) de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 31,0% (18) de gestantes en la cena, consumieron comida del almuerzo, el 25,9% Arroz con frituras o anticuchos, 22,4% (13) caldos o sopas, el 20,7% (12), opinaron que el alimento frecuente en la cena esté, Café, Pan tostada.

4.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Del total de las gestantes entrevistadas del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, la mayoría el 67, 2% tuvieron un nivel de instrucción a secundaria. Resultado parecido a los hallados por Izquierdo (5) que encontró que los desequilibrios nutricionales fueron más notables en las mujeres de bajo nivel educativo.

Del total de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 44,8% fueron convivientes, el 37,9% tuvieron un estado civil casada y el 17,2% fueron solteras, similar a lo hallado por Tirado et al (11) que refiere que el estado civil que prevalece en la población encuestada es la unión libre con un 63% del total de la muestra. Los resultados reflejan las costumbre y cultura de una sociedad sin prejuicios como la nuestra.

Del total de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 29,3% opinaron, que las frutas, vegetales, leche, carne y pescado son alimentos beneficiosos durante el embarazo, el 25,9% refiere lo mismo el 17,2% opinaron que la sangrecita y/o hígado son alimentos beneficiosos durante el embarazo y el 13,8% opinaron que las frutas, vegetales y menestras son alimentos beneficiosos durante el embarazo. Los resultados reflejan la cultura alimentaria ya que los alimentos son determinantes para la supervivencia como un valor que reconoce el hombre sobre lo que ingiere y que es adquirido y producido para su beneficio y lo entiende como la salud del individuo gracias al valor nutritivo del alimento.

Del total de gestantes entrevistadas el 29,3% gestantes opinaron, que el azúcar es el alimento perjudicial durante el embarazo, el 19,0% que la sal es perjudicial, el 34,4% que los condimentos, los ajíes, el aceite quemado y grasas, son alimentos perjudiciales para la salud durante el embarazo. Resultados parecidos a los hallados por Izquierdo (5) que el 45,2% bebió café y el 33,2% Cola. Resultados parecido a lo reportado por la OMS que indica que las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales

factores de riesgo para la salud. y recomienda una ingesta calórica equilibrada con el gasto calórico, para evitar aumento malsano de peso, las grasas no deberían superar el 30% de la ingesta calórica total, siendo la ingesta de grasas saturadas menos del 10% de la ingesta calórica total, Limitar el consumo de azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica total, consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios.

Del total de gestantes entrevistadas, el 32,8% opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el desayuno fue cereales molidos c/ leche y pan, el 20,7% Café, té, pan, mantequilla y huevo, el 19,0% fue Avena, pan y mantequilla, el 17,2% café con leche y pan y el 10,3% opinaron que el alimento frecuente en el desayuno fue el Calentado del día anterior. Resultado concordante a lo hallado por Amat et al (8) que observó que el desayuno los alimentos más frecuentados son: La leche (82,2%), el cacao (54,8%) los cereales (39,1%), bollería (34,1%) y zumos naturales (18,1%). El desayuno más frecuente en el presente estudio es el cereal molido.

Del total de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 43,1% opinaron que el alimento frecuente que consumieron a media mañana fue frutas o jugos, el 29,3% galletas o pasteles, el 13,8% opinaron que no consume alimento a media mañana, el 13,8% (8) opinaron a media mañana consumen otras comidas.

Del total de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 31,0% opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el almuerzo fue: Arroz, menestras y/o pescado y/o Ensalada y otro 31.0% Quinoa, zapallo, olluco etc. El 20,7% opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el almuerzo fue Guisos y estofados, el 17,2% el alimento frecuente en el almuerzo fue pastas y carnes. Resultado contrario a lo reportado por Amat et al (8) el (71'9%) prefiere en el almuerzo los bocadillos que un porcentaje considerable 24,1% no almuerzan por falta de hambre. La preferencia de los alimentos en el almuerzo parece no ceñirse exclusivamente al hábito alimentario sino más bien a la disponibilidad del alimento para

preparalos.

Del total de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 31,0% opinaron que el alimento frecuente que consumieron a media tarde Pan pasteles galletas, el 22,4% opinaron que fue mazamorra de cereales, el 15,5% no consumió alimento a media tarde durante su embarazo, el 15,5% consumieron frutas y mates, yogurt etc. Resultado que tiene sustento en lo referido por Careceda y Quintana (7), que las gestantes debe tener tres comidas principales al día más una ración adicional, que puede tener la siguiente distribución calórica: desayuno (20%), almuerzo (45%), cena (20%) y merienda o (15%). La merienda suele ser una oportunidad para agregar alimentos fuente de nutrientes que requieren un mayor incremento durante este período.

Del total de gestantes del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, el 31,0% en la cena consumieron comida del almuerzo, el 25,9% Arroz con frituras o anticuchos, 22,4% caldos o sopas, el 20,7% opinaron que el alimento frecuente en la cena es Té, Café, Pan tostada. No se encontró estudios para contrastar estos resultados sin embargo es importante la forma fraccionada de alimentos ya que favorece su metabolismo y disminuye molestias a la embarazada.

CONCLUSIONES

1. Del total de las gestantes entrevistadas del Centro de Salud Sapallanga Huancayo 2018, la mayoría el 67, 2% tuvieron un nivel de instrucción a secundaria, el 44,8% fueron convivientes, el 37,9% tuvieron un estado civil casada y el 17,2% fueron solteras.

Del total de gestantes entrevistadas, el 55.2% opinaron, que las frutas, vegetales, leche, carne y pescado son alimentos beneficiosos durante el embarazo, el 17,2% opinaron que la sangrecita y/o hígado son alimentos beneficiosos durante el embarazo y el 13,8% opinaron que las frutas, vegetales y menestras son alimentos beneficiosos durante el embarazo.

2. Del total de gestantes estudiadas el 29,3% gestantes opinaron, que el azúcar es el alimento perjudicial durante el embarazo, el 19,0% que la sal es perjudicial, el 34,4% que los condimentos, los ajíes, el aceite quemado y grasas, son alimentos perjudiciales para la salud durante el embarazo.
3. Del total de gestantes entrevistadas, el 32,8% opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el desayuno fue cereales molidos c/ leche y pan, el 20,7% Café, té, pan, mantequilla y huevo, el 19,0% fue Avena, pan y mantequilla, el 17,2% café con leche y pan y el 10,3% opinaron que el alimento frecuente en el desayuno fue el Calentado del día anterior.
4. Del total de gestantes, el 43,1% opinaron que el alimento frecuente que consumieron a media mañana fue frutas o jugos, el 29,3% galletas o pasteles, el 13,8% opinaron que no consume alimento a media mañana, el 13,8% (8) opinaron que consumen otras comidas.
5. Del total de gestantes estudiadas, el 31,0% opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el almuerzo fue: Arroz, menestras y/o pescado y/o Ensalada y otro 31.0% Quinoa, zapallo, olluco etc. El 20,7% opinaron que el alimento frecuente que consumieron en el almuerzo fue Guisos y estofados, el 17,2% el alimento frecuente en el almuerzo fue pastas y carnes.

6. Del total de gestantes, el 31,0% opinaron que el alimento frecuente que consumieron a media tarde son pan, pasteles, galletas, el 22,4% fue mazamorra de cereales, el 15,5% no consumió alimento a media tarde durante su embarazo, el 15,5% consumieron frutas y mates, yogurt etc.
7. Del total de gestantes, el 31,0% en la cena consumieron comida del almuerzo, el 25,9% Arroz con frituras o anticuchos, 22,4% caldos o sopas, el 20,7% opinaron que el alimento frecuente en la cena es Té, Café, Pan tostada.

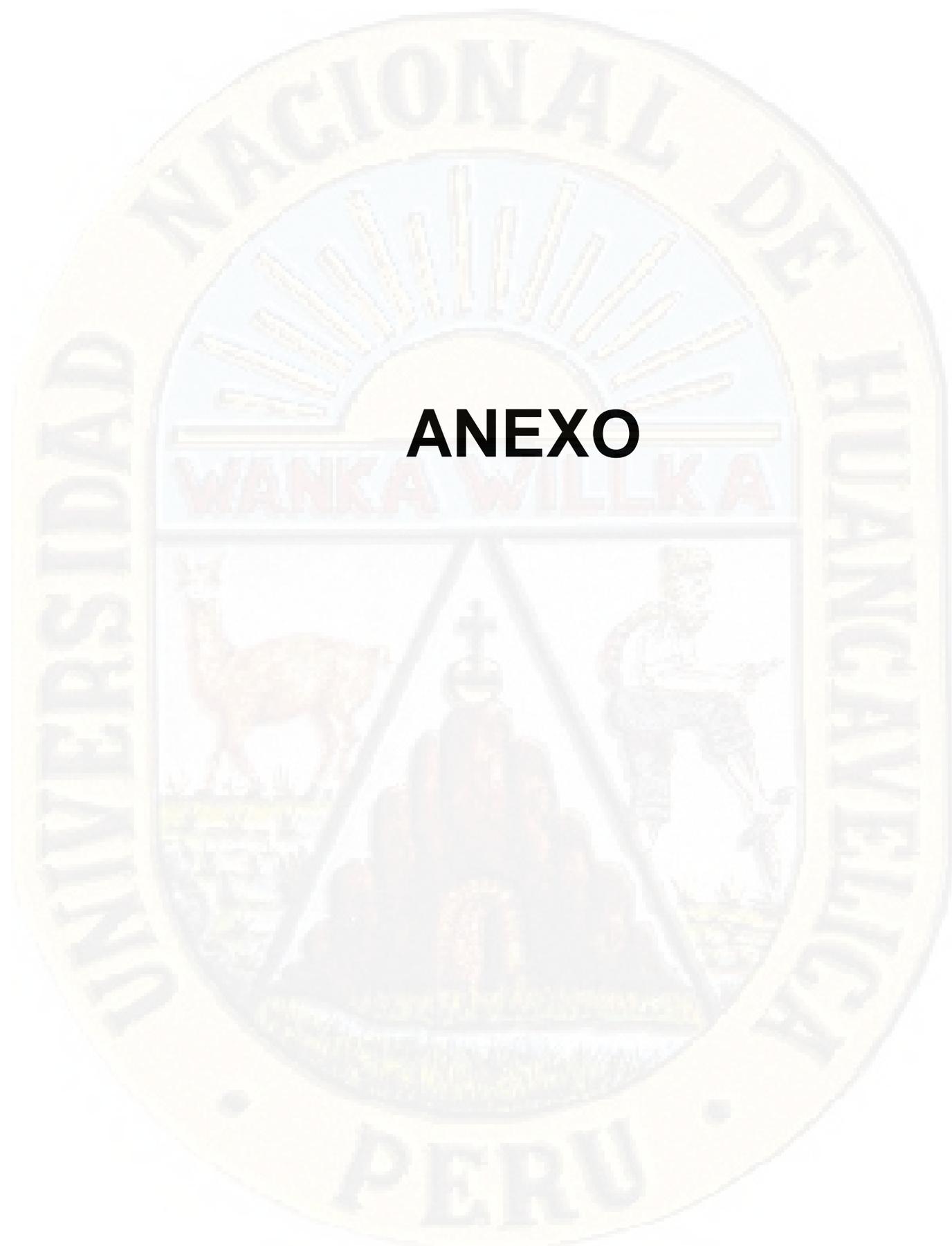
RECOMENDACIONES

1. A las Obsteras fortalecer las actividades de educacion e informacion sobre ahbito alimentario considerando la frecuencia, la cantidad y grupos de alimentos y sus beneficios
2. A las obsteras informar a la embarazada sobre la proporcion adecuada de alimentos con el fin de adecuar su dieta a las necesidades que exige la evolucion del embarzo.
3. Controlar estrictamente la ganacia de peso de la gestante ya que en un país en desarrollo como el nuestro, la mujer gestante no estaría cubriendo las necesidades energéticas requeridas a fin de prevenir complicaciones obstetricas
4. Al jefe de centro de salud promover el autoconsumo a través de los proyectos agrícolas y pecuarios, para hacer frente las problemáticas de Inseguridad Alimentaria en la zona

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Izquierdo Guerrero María de las Mercedes. Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid. Universidad Complutense, 2016.
2. OMS: Alimentación sana, setiembre 2018. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
3. FEN: Fundación española de la nutrición. Hábitos alimentarios. Octubre 2014. <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
4. ENDES: Encuesta Demográfica y de Salud Familiar - ENDES 2013. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Mayo del 2014-Lima. Perú.
5. María de las Mercedes Izquierdo Guerrero. Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid. Universidad Complutense, 2016.
6. Lorena Paola. Hábitos alimentarios en mujeres embarazadas en distintos niveles socioeconómicos de la ciudad de El Dorado que asisten a centros de salud públicos y privados, 2013. Universidad Interamericana
7. Cereceda Bujaco María del Pilar, Quintana Salinas Margot Rosario. Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo. Rev. peru. ginecol. obstet. [citado 2019 Mar 28] ; 60(2):153-160. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322014000200009&lng=es.
8. Amat Huerta Adela, Vanesa Anuncibay Sánchez, Juana Soto Volante, Nuria Alonso Nicolás, Ana Villalmanzo Francisco, Sonia Lopera Ramírez. Estudio descriptivo sobre hábitos alimentarios en el desayuno y Almuerzo de los Preadolescentes de Viladecans (Barcelona).
9. Auris López, Andrea. Nivel de conocimiento de hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en gestantes. UNFV. 2018
10. Piña Baca Fernando, Luz La Torre Chivilchez, Wilson Aylas Limache Comportamiento, Actitudes y Prácticas de Alimentación y Nutrición en Gestantes. Pamplona Alta, Red SJM-VMT. DISA II. Lima-Sur, Perú.
11. Tirado Otálvaro, AF, Correa, ME, Ramírez, D, Cossio, L, Machado, MC,

- Muñoz B, M, Zapata, AM, Alonso, V, Villa, CM, Correa, C, Giraldo, MdT. Hábitos alimentarios de las familias que pertenecen al programa de Complementación Alimentaria, Desayunos Infantiles MANÁ con Amor. Investigaciones Andina [Internet]. 2012;14(25):516-528. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=239024339003>
12. INN: Instituto nacional de nutrición. Formación de hábitos alimentarios y de estilos de vida saludables. 2013. <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
13. OMS: Boletín de la organización mundial de la salud. Vida saludable, bienestar y objetivos de desarrollo sostenible, disponible en: <https://www.who.int/bulletin/volumes/96/9/18-222042/es/>
14. OMS: Alimentación sana, setiembre 2018. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
15. OMS: Definición de la Adolescencia: [https://es.scribd.com/document/280296129/Definición de embarazo y Adolescencia, según la OMS](https://es.scribd.com/document/280296129/Definición-de-embarazo-y-Adolescencia,según-la-OMS).
16. Sampieri RH, Collado CF, Lucio PB. Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill Educación; 2014. R. Metodología de la investigación 5ta edición 2010.



ANEXO

ENTREVISTA SOBRE HABITO ALIMENTARIO

Instucción:Señoras tengo el gusto de saludarla y solicito su colaboracion para responder a las preguntas de la tesis titulada: Habito Alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018. La informacion que nos brinde es de carácter confidencial y solo con fines de Investigación.

I. CARACTERISTICAS DE LA GESTANTE CON HABITO ALIMENTARIO:

Edad: Años

Nivel de Instrucción: Sin Instrucción(1) primaria(2) secundaria (3)
tecnico superior (4) Superior universitario (5)

Estado civil: Soltera (1) Casada (2) Conviviente (3)

Ocupación: Estudiante (1) Empleada (2) Comerciante (3) Agricultora (4)
Ama de casa (5)

II. ALIMENTOS CONSIDERADOS BENEFICIOSOS O PERJUDICIALES PARA LA SALUD DE LA GESTANTE:

Cuales son los alimetos benficiosos para su salud, en su embarazo:

Ninguno (1)
Frutas y/o vegetales (2)
Leche y/o carne y/o Huevo (3)
Frutas, vegetales, leche, carne y pescado (4)
Menstras (5)
Sangrecitas y/o hígado (6)

Cuales son los alimetos perjudiciales para su salud, en su embarazo

ninguno (1)
azucars (2)
sal (3)
Condimentos (4)
Picantes (5)
aceite quemado y/o grasas (6)

III. HABITO ALIMENTARIO DE LA EMBARAZADA:

¿Qué preparado de alimentos consume frecuentemente en el desayuno?

café con leche + pan (1)
kuaquer pan mantequilla (2)
cereales molidos c/ leche + pan (3)
café- Te (pan + mantequilla + Huevo (4)
Calentado del día anterior (5)

¿Qué alimentos consume frecuentemente a media mañana?

Ninguno (1)
frutas o jugos (2)

galletas o pasteles (3)
otras comidas (4)

¿Qué preparados de alimento consume frecuentemente en el almuerzo?

guiso y estofados (1)
Arroz + Menestras y/o pescado y/o Ensalada (2)
Pastas + carnes y/o pescado (3)
Quinoa, zapallo, olluco etc. (4)

¿Qué alimentos consume frecuentemente a media tarde?

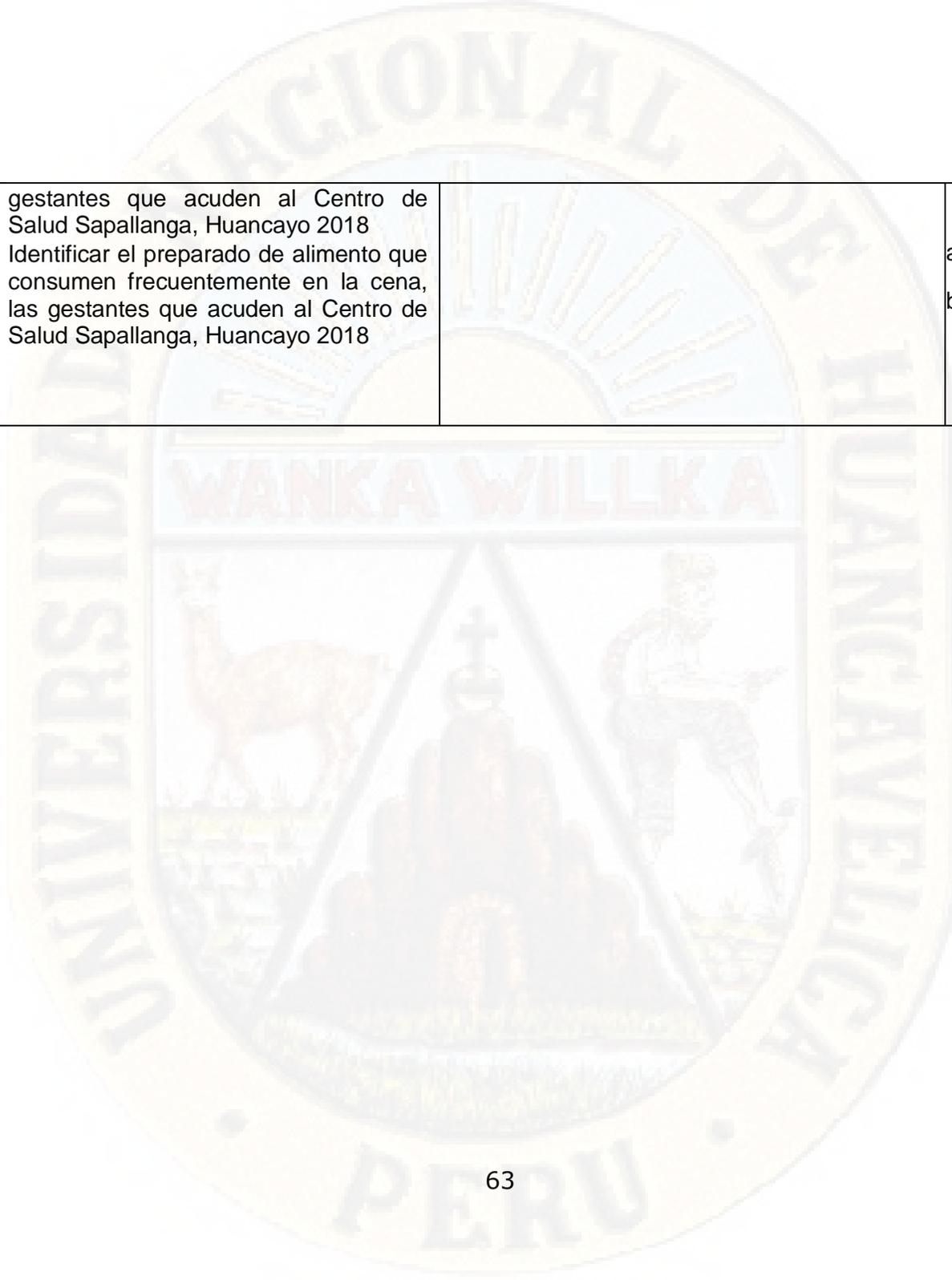
Ninguno (1)
frutas (2)
Mazamorras de cereales (3)
pan o pasteles galletas (4)
mates, Yogurt, jugos (5)

¿Qué preparados de alimento consume frecuentemente en la cena?

Lo que queda del almuerzo (1)
Te´, Café, pan, tostadas (2)
Arroz con frituras, anticuchos (3)
Sopas (4)

Gracias

| PROBLEMA | OBJETIVOS | DIMENSIONES | INDICADORES | METODOLOGÍA |
|--|--|---|---|--|
| ¿Como es el habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018? | <p>Objetivo General Describir el habito alimentario de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018</p> <p>Objetivo especifico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar a las gestantes con habito alimentario que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018 • Identificar los alimentos beneficiosos para la salud de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018 • Identificar los alimentos perjudiciales para la salud de las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018 • Identificar el preparado de alimentos que consumen frecuentemente en el desayuno, las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018 • Identificar el alimento que consumen frecuentemente a media mañana, las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018 • Identificar el preparado de alimento que consumen frecuentemente en el almuerzo, las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018 • Identificar el alimento que consume frecuentemente a media tarde, las | Caracterisitcas de la gestante con Habito alimentario | Edad Edad gestacional Nivel de Instrucción Estado civil Ocupación | <p>Tipo de Investigación Observacional descriptivo, prospectivo y transversal</p> <p>Nivel de Investigación Descriptivo</p> <p>Diseño de Investigación Descriptivo simple</p> <p>M ————— O</p> <p>Dónde: M = Gestantes que acuden al centro de salud Sapallanga 2018 O= Habito alimentario.</p> <p>Población: Todas las gestantes que acuden al centro de salud Sapallanga en el 2018, que son 58 gestantes</p> <p>Muestra: Censal, todas las gestantes que acudieron al c.s. Sallanga 2018.</p> <p>Criterios de Inclusión Todas las gestantes que acuden al centro de salud durante los meses de setiembre y octubre y que no tengan patologia que interfiera con su alimentacion</p> <p>Criterios de exclusión Gestantes que tengan transtornos en su alimentacion. Gestante que no quiera participar en el estudio</p> |
| | | Alimentos considerados beneficiosos o perjudiciales | Alimentos benficiosos Alimentos perjudiciales | |
| | | Habito alimentario | <ul style="list-style-type: none"> • Preparado que consume frecuente en desayuno • Alimento que consume frecuente a media mañana • Alimento que consume frecuente a media mañana • Preparado que consume frecuente en almuerzo • Alimento que consume frecuente a media tarde. • Preparado que consume frecuente en la cena | |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar el preparado de alimento que consumen frecuentemente en la cena, las gestantes que acuden al Centro de Salud Sapallanga, Huancayo 2018 |  | <p>Técnicas de Procesamiento y Análisis de datos</p> <p>a) Estadística Descriptiva</p> <p>b) Programas Estadísticos.</p> |
|--|---|---|---|