



EN LA UAP  
TÚ ERES PARTE  
DEL CAMBIO

**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA**

**TESIS**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO  
NUTRICIONAL DE LAS GESTANTES ADOLESCENTES ATENDIDAS  
EN EL HOSPITAL AMAZONICO. FEBRERO-MARZO 2021.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
OBSTETRICIA**

**PRESENTADO POR:**

**BACH. ROSS MERY GRANDEZ PINEDO**

**ASESORA: DRA. LEILA ROSA MARINO PANDURO DE IBAZETA  
(0000-0002-8285-8056)**

**PUCALLPA, PERÚ**

**2021**

## INDICE

DEDICATORIA	V
AGRADECIMIENTO	VI
RECONOCIMIENTO	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	X
INTRODUCCIÓN	XI
<b>CAPITULO I PLANEAMIENTO METODOLÓGICO.....</b>	<b>13</b>
1.1 Descripción de la Realidad Problemática.....	13
1.2 Formulación del Problema.....	15
1.2.1. Problema principal.....	15
1.2.2. Problemas específicos.....	16
1.3 Delimitación del estudio.....	16
1.4 Objetivos de la investigación.....	16
1.4.1. Objetivo general.....	16
1.4.2. Objetivos específicos.....	17
1.5 Justificación de la investigación.....	17
1.5.1. Justificación (Teórica, practica, metodológica y social).....	17
1.5.2. Importancia de la investigación.....	18
1.5.3. Viabilidad de la investigación.....	18

1.5.4. Limitaciones del estudio.....	19
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>20</b>
2.1 Antecedentes de la investigación.....	20
2.1.1. Nacionales.....	20
2.1.2. Internacionales.....	22
2.2 Bases teóricas.....	24
2.3 Definición de términos básicos.....	41
<b>CAPITULO III HIPOTESIS Y VARIABLES.....</b>	<b>43</b>
3.1 Formulación de hipótesis Principal y Específicas.....	43
3.2 Variables.....	44
3.2.1. Definición de las variables.....	44
3.2.2. Operacionalización de las variables.....	45
<b>CAPITULO IV METODOLOGIA.....</b>	<b>48</b>
4.1 Diseño metodológico (enfoque, tipo, nivel, método y diseño).....	48
4.2 Diseño muestral (población, muestra).....	50
4.3 Técnicas de recolección de datos (Técnica e Instrumento).....	51
4.4 Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información.....	52
4.5 Aspectos éticos.....	53
<b>CAPITULO V RESULTADOS.....</b>	<b>54</b>
5.1. Análisis Descriptivo.....	55

5.2. Análisis Inferencial.....	62
5.3. Discusión de resultados.....	67
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>70</b>
<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>71</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....</b>	<b>72</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>77</b>
1. Consentimiento informado.....	78
2. Instrumento de recolección de datos.....	79
3. Matriz de Consistencia.....	83
4. Autorización para el desarrollo de la investigación.....	87

## DEDICATORIA

A mi familia por apoyarme moral y económicamente; y también a todas aquellas personas que con esfuerzo y esmero estaban en los momentos difíciles en mi formación profesional.

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por darme la vida, por ser mi fortaleza en cada paso a lo largo mi profesión.

A mis tíos, que con sus sabios consejos me motivaron a seguir adelante, para cumplir mis sueños y lograr el objetivo durante los años de estudio.

A mi asesora la Obstetra, Leila Rosa Marino Panduro de Ibazeta, agradecerle por su tiempo, ayuda y apoyo constante, durante la realización de estudio de esta investigación. Así mismo, a las gestantes adolescentes por la colaboración y participación incondicional.

A los directivos y personal asistencial del Hospital Amazónico, por su colaboración y apoyo durante la elaboración de la presente investigación.

## **RECONOCIMIENTO A:**

La presente investigación de tesis denominado “Hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes en el Hospital Amazónico - 2021”, fue posible gracias a la Universidad Alas Peruanas que me brindo la educación en la carrera elegida, al hospital por brindarme el ambiente para realizar la encuesta, a la Obstetra Mayela Figueroa Huamán, por su constante colaboración, a las adolescentes gestantes por su apoyo en la encuesta realizada.

## RESUMEN

El presente estudio fue planteado con el **objetivo** de determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021. **Material y métodos.** Estudio descriptivo- correlacional con enfoque cuantitativo, prospectivo de corte transversal. La muestra estuvo constituida por 83 gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico. La técnica usada fue la encuesta y el instrumento que se utilizó fue el cuestionario. **Resultados.** El 57% de las pacientes en estudio atendidas se encontraron entre las edades de 18-19 años, el grado de instrucción que predominó fue de secundaria con un 54%, el 68 % de las gestantes adolescentes en estudio tienen el estado conyugal de solteras, el 63% de las gestantes, fueron ama de casa, el 20% de ellas son estudiantes, el 42% de las gestantes adolescentes, presentaron una talla materna entre los rangos 1.56- 1.60 cm, el 50%, un peso pregestacional entre 51-55 kg. el 39% de las gestantes adolescentes, ganaron entre 9-12 kilos de peso durante la gestación. El consumo de alimentos por porciones tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes en forma directa con Rho de Spearman calculado = 0,859. Así también la frecuencia de consumo de comidas tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, forma directa con Rho de Spearman calculado = 0,842. La frecuencia de consumo de alimentos nutritivos tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes en forma directa con Rho de Spearman calculado = 0,808. **Conclusión:** Los hábitos alimentarios tienen una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021. Según el valor  $P= 0,000$  que es menor a 0,01 y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman = 0,834

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios, estado nutricional, gestante adolescente.



## ABSTRACT

The present study was proposed with the objective of determining the association between eating habits and the nutritional status of pregnant adolescents treated at the Amazon Hospital, February - March 2021. Material and methods. Descriptive-correlational study with a quantitative, prospective, cross-sectional approach. The sample consisted of 83 adolescent pregnant women cared for at the Amazon Hospital. The technique used was the survey and the instrument used was the questionnaire. Results. 57% of the patients in the study attended were between the ages of 18-19 years, the degree of education that predominated was secondary school with 54%, 68% of the adolescent pregnant women in the study had the marital status of single, 63% of the pregnant women were housewives, 20% of them are students, 42% of the adolescent pregnant women, presented a maternal height between the ranges 1.56-160 cm, 50%, a pre-pregnancy weight between 51- 55 kg. 39% of adolescent pregnant women gained between 9-12 kilos of weight during pregnancy. The consumption of food by portions has a significant association with the nutritional status of adolescent pregnant women in a direct way with calculated Spearman's Rho = 0.859. Likewise, the frequency of consumption of meals has a significant association with the nutritional status of the pregnant adolescents treated at the Amazon Hospital, directly with calculated Spearman's Rho = 0.842. The frequency of consumption of nutritious foods has a significant association with the nutritional status of adolescent pregnant women in a direct way with calculated Spearman's Rho = 0.808. Conclusion: Eating habits have a significant association with the nutritional status of adolescent pregnant women treated in the Amazonian Hospital from February to March 2021. According to the value  $P = 0.000$  which is less than 0.01 and the correlation coefficient of Rho of Spearman = 0.834

**Key words:** Eating habits, nutritional status, pregnant adolescent.

## INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

<b>Tabla N°1</b> Edad de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>55</b>
<b>Tabla N°2</b> Grado de instrucción de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>56</b>
<b>Tabla N°3</b> Estado civil de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>57</b>
<b>Tabla N°4</b> Ocupación de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>58</b>
<b>Tabla N°5</b> Talla de las gestantes adolescentes para determinar el estado nutricional Hospital Amazónico 2021.....	<b>59</b>
<b>Tabla N°6</b> Peso pregestacional de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>60</b>
<b>Tabla N°7</b> Ganancia de peso de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>61</b>
<b>Tabla N°8</b> Consumo de alimentos por porciones de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>62</b>
<b>Tabla N°9</b> Frecuencia de consumo de comidas de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>63</b>
<b>Tabla N°10</b> Consumo de alimentos nutritivos de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>64</b>
<b>Tabla N°11</b> Hábitos alimenticios de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.....	<b>65</b>

## INTRODUCCION

La población adolescente gestante tiene un factor condicionante por su propia condición el cual incrementa el riesgo a niveles mayores dentro de su fisiología. Debido a estas condiciones las pacientes embarazadas adolescentes son más vulnerables. Los hábitos alimentarios y la nutrición durante la gestación, cumple un rol importante en el embarazo para el adecuado crecimiento y desarrollo del feto y la salud de la madre. La nutrición es el conjunto de reacciones físicas y químicas, que a partir de los alimentos ingeridos tienden a suministrar la energía necesaria para el organismo del individuo.

En este trabajo de investigación se busca conocer como la gestante llega a su control obstétrico, donde se verá el estado nutricional, así poder saber en qué estado de salud se encuentra no solo ella, también el feto de esa forma seguir un control más seguro en su proceso de embarazo.

El trabajo de investigación está dividido por capítulos:

En el capítulo I se menciona el planteamiento metodológico, formulación del problema, problema principal y específicos, delimitación del estudio, objetivos: General y específicos, justificación de la investigación, y las delimitaciones del estudio.

En el capítulo II mencionamos EL Marco teórico, los antecedentes de la investigación, las bases teóricas, y la definición de términos básicos.

En el capítulo III, Se trabajará la hipótesis principal y sus variables.

en el capítulo IV se menciona la metodología, el diseño metodológico, el muestral, y las técnicas de recolección de datos estadísticas para el procesamiento de la información.

En el capítulo V, se menciona los resultados de los análisis descriptivos e inferencial, las discusiones de resultados, también se detalla las conclusiones, recomendaciones.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO**

#### **1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA.**

El proceso de la gestación, trae consigo un sin número de cambios a nivel emocional y físico en la paciente que debe preparar su cuerpo para albergar al nuevo ser, en este sentido cabe recalcar la importancia desde el punto de vista de los nutrientes alimenticios, y de gran interés conocer los hábitos alimenticios de la gestante para tener un óptimo crecimiento intrauterino del producto de la gestación. Los adecuados hábitos alimenticios antes y durante la gestación con nutrientes balanceados serán claves para el adecuado desarrollo óptimo del producto y la salud de la madre que deberá afrontar el embarazo, el parto y el puerperio incluyendo la lactancia<sup>1</sup>.

Estudios diversos en todas las latitudes han evidenciado que las mujeres en proceso de gestación no siguen un ritmo de alimentación idóneo para el momento que afrontan, por ejemplo en un país muy extenso como la India señala que existe un alto índice de desnutrición alrededor del 75%; otro país podemos señalar a Egipto con un índice de desnutrición del 39.2%, un país desarrollado como los Estados Unidos, específicamente en los Ángeles y la ciudad de San Francisco registraron un 9.7%. Así mismo cifras negativas también lo registran países latinoamericanos como Venezuela y Chile con

16.9% y 5.2% respectivamente, y otros países de Latinoamérica como Brasil con el 18.8% y Bolivia con el 16.7%. <sup>2</sup>.

No solo la desnutrición se convierte en un problema de salud pública, sino también la obesidad, en el Reino Unido se evidencia una población con sobre peso, en un 40% de la población y en los Estados Unidos el 18% de pacientes presentan peso en exceso en el 16.5% y 32.2% de las mujeres en proceso de gestación respectivamente <sup>2,3,4</sup>.

La población adolescente gestante se suma un mayor factor de riesgo por su propia condición y a esto se suma la gestación el cual incrementa el riesgo a niveles mayores dentro de su fisiología. Debido a estas condiciones las pacientes embarazadas adolescentes son más vulnerables <sup>5</sup>.

Para el Perú las condiciones antes expuestas no son distintas, datos de fuentes primarias indican que en el año 2014 ascendió al 24.8%, la ciudad de Lima alcanza el 21.1%, en Lima Metropolitana la desnutrición materna alcanzó el 10.7%, y el peso en exceso se incrementó al 39.8% y en Lima Metropolitana el 44.8%<sup>6</sup>.

Las mujeres embarazadas tienen un mayor número de requerimiento para mantener un equilibrio con la gestación, cabe indicar que por diversas circunstancias intrínsecas y extrínsecas la alimentación se vuelve vulnerable y no aporta los requerimientos indispensables que benefician al feto y a la madre.

Los nutrientes consumidos en el proceso de gestación, se convierte en la columna vertebral en el campo preventivo promocional de la salud pública en pro del binomio madre-niño, por consiguiente el tema nutricional se convierte en una herramienta valiosa para proveer el equilibrio nutricional y disminuir los índices de sobrepeso y desnutrición por obedecer a la difusión indiscriminada

por los medios de comunicación de alimentos inapropiados, también llamados chatarra <sup>7</sup>.

La gestación tiene sus propios requerimientos nutricionales, al presentarse un desequilibrio entre el calcio, hierro y vitamina A, pudieran ocasionar deficiencias en la salud de la madre-feto, un incremento indiscriminado del peso materno contribuye también a cursar con partos prematuros, recién nacidos de bajo peso y sumarse algo más trascendental como las malformaciones congénitas <sup>8</sup>.

Los aspectos preventivos promocionales en el campo de la alimentación pueden contribuir a mejorar los hábitos alimenticios por consiguiente mejorar la salud de la madre gestante y del producto de la gestación <sup>9</sup>.

En el Perú según ENDES 2014, las mujeres con mayor índice de sobrepeso se encuentran en el rango de edades comprendido entre 30-39 a (43.4%) y las pacientes obesas entre 40-49 años (43.4%), mujeres obesas de 40 a 49 años equivalente al 33%<sup>10</sup>.

Respecto al CENAN que es el Centro Nacional y nutrición, para el año 2013, la prevalencia de las gestantes del 36.3% y la carencia de sobrepeso indicó el 12.8%<sup>11</sup>. El Instituto Materno en el año 2014, informa que: la anemia, es el incremento de peso femenino: sobrepeso (24.8% ,10,8% y 39.8) <sup>12</sup>.

## **1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

### **1.2.1 PROBLEMA PRINCIPAL**

¿Existe asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021?

## 1.2.2 PROBLEMAS SECUNDARIOS

¿Existe asociación entre el consumo de alimentos por porciones y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021?

¿Existe asociación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021?

¿Existe asociación entre el consumo de alimentos nutritivos y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021?

## 1.3 DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO

**Espacial.** El estudio se llevará a cabo en el departamento de gineco – obstetricia del Hospital Amazónico, establecimiento de salud de nivel II.2; ubicado en el Jirón: Aguaytía 605 Yarinacocha.

**Temporal.** El periodo de estudio será entre los meses de febrero - marzo del año 2021.

**Social.** La población sujeto del estudio serán las gestantes adolescentes.

## 1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.

### 1.4.1 OBJETIVO GENERAL.

- Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021



## 1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la asociación entre el consumo de alimentos por porciones y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021.
- Evaluar la asociación entre la frecuencia de consumo de comidas y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021.
- Establecer la asociación entre el consumo de alimentos nutritivos y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021

## 1.5 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.5.1 Justificación Teórica, practica, metodológica y social

**Teórico:** Las gestantes adolescentes no tienen adecuados hábitos de alimentación durante el proceso gestacional por consiguiente se incrementan los problemas en el campo de la gineco-obstetricia con diagnósticos de pacientes con peso bajo o peso incrementado por encima de lo referencial, estas cifras son usuales y tiene repercusión directa en el producto de la gestación y en la salud materna. **Practico:** Los resultados serán muy útiles y difundirlos en espacios científicos para incrementar la estadística en el ámbito de la salud pública. **Metodológico:** Destacara la elaboración propia del instrumento de recolección de datos, que pudiera ser útil a los investigadores respecto a temas similares motivo de estudio. **Social:** Estará centrada la investigación en las gestantes adolescentes quienes representan un grupo poblacional muy vulnerable en el campo de la salud pública.

### **1.5.2 Importancia de la investigación**

La idiosincrasia toma un papel preponderante al consumir alimentos inapropiados y por consiguiente pretender contar con resultados óptimos en la gestante, podemos argumentar con datos estadísticos que un gran porcentaje de gestantes cuentan con una condición nutricional de bajo peso, peso incrementado por carecer de conductas saludables, traduciéndose posteriormente en resultados adversos para la madre y el feto, traduciéndose en mayores días de hospitalización, uso de recursos hospitalarios y mayor requerimiento del recurso humano capacitado, para revertir estas situaciones como la posibilidad de morir o enfermar del feto y de la madre debido a partos pre términos, restricción del crecimiento intrauterino y/o macrostomias fetales que pueden los fetos afrontar situaciones de riesgo durante el parto.

Con los datos obtenidos del estudio se podrá aportar nuevas evidencias en el campo de la investigación, que podrá ser útil para estudios similares. Así mismo las autoridades de cargos públicos como Diresas, Gobiernos Regionales y locales, asuman sus responsabilidades enmarcadas en las políticas públicas, con la finalidad de mejorar nuestros indicadores sanitarios del país y la región.

Por lo tanto la investigación se justifica debido a los escasos estudios realizados en el ámbito local al respecto, y cuyos resultados se presentarán oportunamente a los decisores políticos en salud de esta región <sup>13</sup>.

### **1.5.3 Viabilidad de la investigación**

El presente trabajo es viable, toda vez que se dispone de los recursos económicos, materiales, humanos, que permitirá recabar la información necesaria y realizar los cambios de hábitos en relación a la alimentación para poder implementarlo. Puesto que existen convenios interinstitucionales entre

las universidades y hospitalarios. Todo ello permitirá la viabilidad de la investigación.

#### **1.5.4 LIMITACIONES DEL ESTUDIO**

Debido a que contamos con todo lo necesario para realizar la investigación no se vislumbra situaciones que pudieran obstaculizar la presente investigación, por consiguiente, se garantiza el logro de los objetivos del estudio, el mismo que será de mucha utilidad para tomar medidas correctivas si las hubiera, para tener mejores índices nutricionales de la madre gestante.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO.

#### 2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

##### 2.1.1 Nacionales

**Medina, Fabián A. (2015)** Ejecuto una investigación cuyo **Propósito** fue: Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con el nivel socioeconómico de las gestantes. **Material y Método**, de aplicación y de relación entre las variables, se realizará en prospección en relación al tiempo en un determinado momento haciendo un corte en el tiempo, se utilizó 144 mujeres embarazadas quienes participaron en el estudio como población muestral. **Resultados:** Se determinó que las pacientes en estudio contaron con un índice de masa corporal dentro de valores normales (47.9%), las que tuvieron un peso mayor (37.5%), encontrando como resultado que las que no presentaron anemia fueron 77.1%, quienes también tuvieron incremento de peso más de lo esperado saliéndose de los rangos de normalidad con 34.7%, y con un deficiente estado de nutrición correspondió a un valor porcentual de 89.9%, y mostró también que las tendencias alimentarias no eran las idóneas correspondiendo a un 50% <sup>14</sup>.

**Montero, J. (2016)** Realizo un estudio que tuvo como **Propósito:** estudiar 24 expedientes del área de nutrición para verificar el grado de salud que presentaron las pacientes embarazadas con estado gestacional mayor de 37 ss. **Material y Método:** Se trató de una investigación que la información se recolecto en un determinado tiempo, utilizando variables cuantitativas, se trabajó con 368 pacientes a quienes se las entrevisto mediante con ayuda del instrumento, se utilizó la prueba de  $\chi^2$  para aceptar o rechazar la hipótesis. **Resultados:** Los expedientes de nutrición evaluados el 83.4% estuvieron con carencia de datos y solo el 13% cumplía los criterios correctamente. Se corroboró que los hábitos alimenticios inapropiados repercuten en el incremento del peso ( $p=0.029$ ), a diferencia de los hábitos nutricionales adecuados consecuentemente tienen afinidad con la paciente ( $p=0,000$ ). **Conclusión:** Las prácticas alimenticias tipo ensayos tienen relación con la condición de la dieta de las pacientes gestantes con embarazos a término ( $p=0,000$ ), por tanto hay mayor preponderancia de aspectos negativos o situaciones nutricionales deficientes, con algunos aspectos de prácticas positivas en las dietas <sup>15</sup>.

**Catip R, Barboza L. (2016)** Ejecuto una investigación cuyo Propósito fue: Establecer la relación sobre la condición nutricional de las gestantes con los esquemas de la dieta. **Material y Métodos.** La encuesta fue el instrumento utilizado, trabajando con 156 pacientes gestantes. La prueba estadística de  $\chi^2$  fue la que contribuyo al análisis de los datos. **Resultados:** Se encontró que el 61% (96) de la población estudiada trabajan en el hogar, el 64.1% profesan la religión del catolicismo, proceden de las zonas urbanas un 84.6% (132), el 62.2% (94) viven en casa de alquiler. El grupo entre que predominó se encontró entre los 20-35 años, estudios secundarios incompletos (55.8%). De acuerdo a los hábitos alimenticios el 48.0% (74) se inclinan por ser insuficientes a diferencia que el 46.0% se inclinan por hábitos positivos o satisfactorios, en 6.0% no cuentan con patrones dietéticos. **Conclusiones:**

Se encontró una relación directa entre los patrones de una dieta y el estado nutricional óptima de las gestantes <sup>16</sup>.

**Anastacio V y cols. (2018)**, Realizaron un estudio que tuvo como **Propósito:** Determinar una relacionalidad con los patrones alimenticios con el estado de nutrición en mujeres embarazadas que acuden a un centro de atención pre natal en el año 2017. La mencionada investigación trabajo desde el punto cuantitativo como diseño de la investigación, en la que describió, correlaciono, empleo un determinado corte en el tiempo para realizar la investigación, no fue un estudio experimental. Para conocer si las variables se relaciones fue necesario trabajar con la prueba estadística del Chi<sup>2</sup>. **Resultados:** el 92% de las pacientes refirieron tener hábitos alimenticios adecuados, y un estado de nutrición adecuado con un 59.5%, así también siete pacientes tuvieron bajo peso, 7 experimentaron sobrepeso y otra siete más tuvieron obesidad. Conclusiones: No se encontró que hubiese relación directa entre las variables, demostrándose mediante la prueba estadística un nivel de confianza del 95%, por tanto no se acepta la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula <sup>17</sup>.

### 2.1.2 Internacionales

**Izquierdo, M. (2016)** Realizo una investigación con el **Propósito** de identificar los estilos de vida, los patrones alimenticios y los conceptos de nutrición que tuvieran las gestantes. **Material y Métodos:** Estudio que fue en tiempos presentes y de relaciones entre variables con enfoque cuantitativo, se utilizó un tamaño muestral de 432 pacientes gestantes. **Resultados:** los hábitos nutricionales no fueron las idóneas más aún en las que experimentaron un bajo nivel educativo. El consumo de alcohol en el embarazo alcanzó un 8.8%, alimentos a base de cafeína 45.2%, bebidas gasificadas el 69.4% consumieron los pacientes estudiados, un 6,5% consumió entre verduras y pescado, un porcentaje considerable tuvo

inclinación en proporción menor a pescado, carnes, mariscos, verduras entre otros como los azúcares. Las pacientes que experimentaron antojos tuvieron incremento de peso ( $p < 0,05$ ). **Conclusiones.** Es indispensable brindar orientación y consejería a las gestantes sobre temas alimenticios para embarazadas orientando sobre frecuencias y número de raciones por día <sup>18</sup>.

**Suliga, E. (2015)** Realizó una investigación cuyo **Propósito** fue: Conocer los patrones alimenticios o hábitos de las gestantes de acorde a lugar donde radican. **Material y Métodos;** Estudio de corte transversal y con datos tendientes a recolectar los datos en el futuro, presentando un tamaño muestral de 704 pacientes en proceso de gestación. **Resultados.** Las pacientes provenientes de áreas rural y zonas urbanas. Las gestantes con mayor periodicidad verduras, leche y sus derivados, pescados y productos cereales e incrementan las bebidas con frutas variadas de la región. Las pacientes emplearon ácido fólico para prevención de malformaciones. No se identificaron diferencias importantes o significativas sobre la ingesta de frutas y legumbres. **Conclusión.** La ingesta de alimentos (dieta) de las gestantes de zonas rurales y las de zona urbana se identificaron características negativas o de calidad deficiente en el primer grupo de estudio (zona rural) <sup>19</sup>.

**Martínez, I. (2010)** Ejecuto una investigación cuyo **Propósito** fue: Hacer una evaluación sobre las condiciones nutricionales de las gestantes y los productos de la gestación. Se utilizó 150 pacientes como diseño muestral, con edades comprendidas entre 16 y 40 años. Al indagar sobre el consumo de frutas, esta resulto que consumen en baja cantidad a diferencia de alimentos como lácteos, carnes, grasas y harina; por otro lado la evaluación antropométrica arrojó que el 65,7% de pacientes tienen un IMC adecuado, el 27.8% 26.6% y 20.3% en el segundo y tercer trimestre respectivamente <sup>20</sup>.

## 2.2 BASES TEÓRICAS

### Hábitos alimentarios

Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación, el cual se manifiesta en la forma en la que comemos y nos alimentamos diariamente.<sup>21</sup>

Otros autores lo conceptualizan como conductas que se han aprendido en el transcurrir del tiempo a los hábitos, razón por la cual se debería inculcarlos precozmente, para que favorezca a un goce de salud permanentemente en el transcurso de la vida.

Por consiguiente, se podría afirmar que la alimentación reflejada en hábitos por ser consumidos con periódicamente y en forma reiterada.

Los hábitos pueden ser considerados desde el punto de vista cultural, psicológico, social y fisiológico; por lo que su abordaje de estudio suele tener muchas aristas. Los alimentos con sofisticados atributos para el paladar, son sin duda los más consumidos y cuentan con la mayor predisposición de consumo por parte de las personas.

Así mismo se conceptualizan a los hábitos alimenticios como un manojito de idiosincrasia que predisponen a una forma del comportamiento del ser humano.

Al referirnos a los hábitos alimentarios, estamos hablando de la manera peculiar de como ingerimos diariamente nuestros alimentos, los mismos que con gran preponderancia se encuentran ligada a nuestra economía, religión, cultura y la geografía en la que nos desenvolvemos<sup>23</sup>.

Por otro lado Coral, 2009, afirma que la alimentación ligada a los hábitos, son la expresión de las tradiciones que trasuntan, también en que tiene que ver con el medio donde el individuo se desarrolla y la disponibilidad de los productos alimenticios, así también agrega el autor que otros factores como el económico, religioso, económico y el aspecto pragmático contribuyen también,



estos aspectos pueden transformarse en el transcurso del tiempo e influenciarse por los variantes estilos de vida <sup>24</sup>.

## **HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES**

Las personas para contar con una adecuada salud suelen seleccionar los alimentos que consumirán, con la finalidad que sus condiciones de salud sean las mejores, a esto se suma los estrictos horarios de la alimentación <sup>25</sup>.

Una ingesta de alimento adecuados en el proceso de la gestación son aspectos que se destacan por la importancia para su salud y la del producto de la gestación. Una alimentación inapropiada incluso a antes del embarazo y posterior a él, tendrá repercusiones desfavorables, en contraposición si la futura madre cuenta con una alimentación balanceada, favorecerá a reducir los índices de niños con restricción del crecimiento intrauterino y partos pre términos.

Es indispensable conocer en la gestante si presenta índices irregulares de una deficiente alimentación para corregir con anticipación los requerimientos, entre los alimentos que aportan grandes nutrientes tenemos los siguientes <sup>26</sup>.

### **Cereales:**

Cabe indicar que la gama de alimentos que se encuentran dentro de la gama de los cereales tenemos: el trigo, maíz, avena, cebada, y los alimentos que se elaboran con estos ingredientes como son: galletas, panes, fideos, entre otros.

En este rubro así también podemos señalar a las legumbres: frejoles, lentejas, arvejas, alimentos que son fuente de energía, vitaminas, y alto contenido de ácido fólico muy necesario en la pre gestación.

### **Verduras y frutas:**

Cuando nos referimos al rubro de frutas y vegetales, es indispensable definir la vía de preparación, evitando muchas veces la cocción para evitar la pérdida de

sus propiedades nutricionales. A su vez señalar que cuentan con un gran porcentaje de fibra y vitaminas en su composición.

### **Leche, yogur y queso:**

Estos productos alimenticios como la gama de variedades disponibles en el mercado, proporcionan fuentes importantes de fósforo, calcio y proteínas.

### **Carnes y huevos:**

Las carnes de peces, porcino, caprino, aves de corral, así como las vísceras, proporcionan nutrientes esenciales como proteínas, zinc, hierro entre otros. Los huevos aportan un importante porcentaje de proteínas de calidad superior.

### **Aceites, frutas secas, semillas y grasas:**

Estos alimentos nos proporcionan múltiples beneficios, nos proporcionan energía, vitaminas y ácidos grasos esenciales, las grasas de origen vegetal debemos consumirlas con mucha precaución por la presencia de ácidos grasos saturados, que se ha comprobado científicamente que pudieran causar complicaciones en el aparato cardiovascular. Por otro lado los aceites vegetales son beneficiosos para el organismo.

### **Azúcares y dulces:**

Los azúcares deben ser utilizados en la dieta con moderación pues de ello dependerá que el organismo los aproveche sanamente.

### **Agua:**

El consumo del agua es vital para el funcionamiento del organismo, sin embargo el consumo debe ser prolijo, ya que si lo consumimos en condiciones insalubres podría ocasionar diversas enfermedades de índole estomacal. Las mujeres gestantes deben mantenerse adecuadamente hidratada, es decir consumir agua a libre demanda para el adecuado funcionamiento del organismo en proceso gestacional.

## **Nutrientes indispensables**

Los alimentos son fuente de energía, por ende, es necesario que intervengan múltiples grupos alimenticios, para que se mantengan en equilibrio en el organismo. Por ello es indispensable que se incorporen todas las variantes considerando incluso los colores, ya que cada uno de ellos al ingerirlos en forma balanceada proporcionarían el equilibrio deseado; entre los cuales tenemos: proteínas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales, lípidos entre otros.

### **Energía:**

Las gestantes deben incorporar un mayor consumo de nutrientes que las proporciones un incremento energético que pudiera satisfacer las necesidades nutricionales del feto y la madre, por consiguiente mantener un incremento adecuado de peso según el índice de masa corporal, que redundará en un óptimo desarrollo del producto <sup>27</sup>.

### **Proteínas:**

Las proteínas son indispensables para el desarrollo del feto, este le proporcionará un adecuado crecimiento, es indispensable sobre todo en el segundo trimestre, donde el requerimiento es alrededor de los 25 g. más de lo que se necesitaba antes de la gestación, también es necesario que la alimentación de la madre esté acompañada de un adecuado aporte energético para que garantice una adecuada asimilación de proteínas <sup>28</sup>.

### **Hidratos de carbono:**

El feto necesita esencialmente el aporte de glucosa para su desarrollo, la carencia de este alimento conlleva a la aparición en el organismo de cuerpos cetónicos muy dañinos. Una forma adecuada de la ingesta de este alimento se sugiere como hidratos de carbono ya que la absorción resulta ser más lenta en comparación de la ingesta de azúcares simples <sup>29</sup>.

### **Lípidos:**

Un alimento también esencial para el proceso de gestación son los lípidos, y más necesarios en el primer trimestre debido a que la madre debe acumular grandes depósitos para ser utilizados en el segundo y tercer trimestre en el desarrollo del producto y de la placenta. Los ácidos grasos esenciales deben estar presente diariamente en 2,2 g/día, por lo que durante todo el embarazo debe llegar a unos valore aproximados de 600 grs.

### **Vitaminas y minerales:**

Cuando nos referimos a estos alimentos, especialmente las vitaminas representan una gama de elementos orgánicos muy indispensables para que el organismo realice su proceso metabólico de diversos alimentos de tal forma que se logre una adecuada función biológica teniendo un papel catalizador ya que sin ellos nuestros sistemas no podrían sintetizarlos correctamente, por tal razón no pueden dejarse de consumir en forma diaria y en proporciones precisas para cada requerimiento. Las vitaminas liposolubles tenemos; a las vitaminas: A, D, E, K; y las hidrosolubles: La vitamina C y el complejo B.

Es muy frecuente evidenciar que las mujeres embarazadas no balancean adecuadamente su dieta, la que genera insuficiencia de las vitaminas: A, D, B y C. así también el zinc, yodo, calcio y hierro, lo que redundará en el aspecto nutricional de la madre y el feto.

### **Vitamina A:**

La vitamina A, se la puede encontrar en los siguientes alimentos: huevos, hígado, mantequilla, leche entre otros, es un alimento liposoluble, también podemos mencionar al caroteno o precursor de ésta vitamina, el caroteno la podemos encontrar en los siguientes alimentos: en vegetales de hojas verdes, zanahoria. Una mujer embarazada si tuviera deficiencia de esta vitamina,

podiera tener consecuencias negativas que conlleven a partos prematuros, RCIU, peso bajo al nacer, y la posibilidad que la madre sufra desprendimiento prematuro de placenta (DPP) y sumado a ello podría desencadenar mortalidad materna. Si por el contrario se produjera consumo excesivo de vitamina A, vale decir mayor de 25.000UI/día; podría conllevar a que el feto desarrolle malformaciones congénitas. Se ha demostrado que los betacarotenos son inocuos para la madre y el feto. Por lo general la vitamina A suele consumirse en cantidades adecuadas por las gestantes, no siendo necesaria se administre dosis adicionales <sup>30</sup>.

Los alimentos ricos en grasas facilitarán que la vitamina A se absorba con mayor preponderancia <sup>31</sup>.

### **Vitamina C:**

Las cifras muy deficientes de la vitamina C, y sobre todo a nivel del plasma tendrán consecuencias negativas en la salud de la madre como son los trastornos hipertensivos como la pre eclampsia y la ruptura prematura de membranas (RPM), por consiguiente tendría severa repercusión en la gestación, afectando al binomio madre-niño. Los alimentos con altos contenido cítrico se encuentran: toronja, mandarina, naranja, limón, maracuyá, piña entre otras frutas, así también en verduras como el tomate.

### **Vitamina D:**

La vitamina D, es sumamente sensible, debido a que es capaz de atravesar la barrera placentaria, por consiguiente es imperativo su presencia en el organismo materno ya que va asociado a la absorción del calcio tan necesario para evitar un sinnúmero de complicaciones tales como: la hipocalcemia, el tétano neonatal, esmalte hipoplásico, entre otros. Su requerimiento es de 200 UI/día, debiendo incrementarse durante la gestación y la lactancia.

**Vitamina B6:**

La vitamina B6 no se recomienda un suplemento durante la gestación ni en el período de lactancia ya que no repercute directamente en la madre y el producto, su absorción con los alimentos no supera los 10 mg/día.

**Calcio:**

El calcio, es muy indispensable durante la gestación, es por ello necesario u ingesta, la carencia de este nutriente está involucrado en la aparición de la pre eclampsia/eclampsia. En múltiples estudios por deficiencia de calcio ha derivado en osteoporosis en la etapa post menopaúsica, se encuentra en alimentos como: la leche, queso, yogurt entre otros <sup>31</sup>.

**Hierro:**

El hierro es un mineral de suma importancia y necesidad en el ser humano, sobre todo en los procesos gestacionales. Durante el embarazo se produce una anemia fisiológica que debe ser compensada con la administración de hierro suplementariamente durante la gestación. El hierro contribuye a la elaboración de los glóbulos rojos por ende previene la anemia ferropénica. La ingesta de alimentos no es suficiente para cubrir los requerimientos en una mujer gestante debiendo consumir aproximadamente el 50% del consumo previo a la gestación. Se de ingerir con alimentos cítricos los que facilitarían su absorción y por el contrario evitar consumir café, té, leche; los que impedirían su libre absorción <sup>31</sup>.

**Ácido fólico:**

El ácido fólico, es un folato de gran relevancia antes y durante la gestación, su importancia principal radica en que disminuye la incidencia de malformaciones congénitas. Su aporte adecuado durante la gestación derivara también en un peso adecuado al nacer del producto de la gestación. La ingesta indispensable debería ser de 280, 660 y 470 microgramos/día. Este folato, previene la anemia

megaloblastica, y lo podemos encontrar en los siguientes alimentos: carnes rojas, vísceras, mariscos y pescados <sup>31</sup>.

### **Zinc:**

El zinc, es un nutriente que se encuentra en diversos alimentos, se los puede consumir en: cereales integrales, carnes, leche, hígado, yema, queso. Este elemento participa en la división celular, metabolismo de carbohidratos y proteínas <sup>32</sup>. La gestante es valorada el estado de salud mediante el índice de masa corporal adecuado.

### **Las gestantes deben consumir diariamente tres comidas principales más una ración adicional:**

En todo el proceso de la gestación las pacientes tienen un mayor requerimiento nutricional para suplir las necesidades del producto y de ella misma. Por consiguiente, es indispensable que la futura madre consuma necesariamente una ración extra o adicional en relación a los hábitos antes de estar embarazada, ello con la finalidad de que almacene nutrientes para el requerimiento. Únicamente si se encuentra en el primer trimestre con emesis, será necesario ingerirlos en forma fraccionada teniendo en cuenta que las cantidades sean las mismas <sup>33</sup>.

### **Las gestantes deben consumir diariamente los diferentes grupos de alimentos.**

El embarazo implica mayor requerimiento de nutrientes, por ello es necesario enseñar a las madres a consumir una alimentación enriquecida, balanceada, variada y saludable, por ello se ha descrito por diversos autores que la alimentación debe estar prevista de variedad de alimentos así por ejemplo: cereales, legumbres, cereales, menestras, carnes de aves, pescados, lácteos, huevo, vísceras, oleaginosas, frutas, verduras y tubérculos, estos alimentos contribuirán al adecuado desarrollo del producto en el vientre materno y también durante el periodo de la lactancia.

### **Consumo de alimentos de origen animal ricos en hierro.**

El hierro es indispensable sobre todo en la gestante ya que debe tener una reserva considerable para el parto y también para proveer al feto y a la placenta durante los meses gestacionales, de este modo estar contribuyendo a no tener productos de bajo peso al nacer. Es necesario que la madre provea al feto una reserva de hierro. Los nutrientes de origen animal, se le atribuye ser de alta disponibilidad y tiene mucha facilidad para la absorción, el porcentaje promedio de la absorción es entre 15-35%, por eso la necesidad de consumir las que contiene mayor cantidad de hierro son: vísceras, sangre de pollo, variedad de aves y pescados, ricos también en omega <sup>33</sup>.

### **Es importante el consumo de frutas y verduras fuentes de vitamina A, C y fibra.**

Incentivar y promover que toda gestante consuma diversos tipos y colores de frutas diariamente, con el propósito que tenga el suficiente aporte de micronutrientes y fibra en este grupo poblacional.

### **Promover el consumo diario de sal yodada en zonas de sierra y selva.**

El yodo es indispensable para la salud, y más aún para las gestantes, se recomienda 250 µg para que favorezca la síntesis de las hormonas de la tiroides, siendo por ello necesario para el desarrollo del cerebro del feto y evitar por consiguiente con el cretinismo y el desarrollo de los órganos <sup>33</sup>.

### **Es recomendable evitar el consumo de café y otras bebidas que contienen cafeína.**

El consumo de café y otras bebidas que contengan en sus ingredientes "cafeína" se debe recomendar a las gestantes que su consumo debe ser limitado. Al ser consumido durante la gestación está estrechamente relacionado a producir un aborto. Bajo estas circunstancias más del 375 mg/día o más de un producto que contenga cafeína. Se debe limitar el uso de los siguientes productos bebibles como el té, café, cocoa y chocolates, interfiere en la



absorción del hierro que pudieran venir de los alimentos. No se debe incentivar el consumo de golosinas, gaseosas, dulces en general <sup>33</sup>.

### **Alimentación Adecuada en la Gestación:**

- El consumo de alimentos ricos en vitamina C favorece la absorción del hierro contenido en el huevo, los vegetales y los frijoles.
- Consumir fibra dietética para mejorar la digestión y el tránsito intestinal. Para aumentar el consumo de fibra se debe consumir las frutas cítricas (naranja, mandarina, toronja).
- Consumir diariamente al menos alguna fruta cítrica, preferentemente frutas frescas, constituyen una buena alternativa para el desayuno y la cena.
- Preferir los alimentos cocinados al vapor, horneados, asados o hervidos.
- Restringir la ingesta de carnes procesadas por los efectos dañinos para la salud que pudiera tener su exceso (carnes enlatadas, jamones, tocinos y embutidos en general).
- Preparar los alimentos restringiendo en las preparaciones el exceso de grasas, aceites, evitando las frituras cotidianas.
- Disminuir la cantidad de azúcar que consuma, la ingesta debe ser restringida y beber las infusiones, jugos y otros con escasa cantidad.
- Añadir menos sal al elaborar los alimentos, el exceso es muy dañino, pudiera repercutir en los niveles de presión arterial y el funcionamiento renal.
- Restringir el consumo de alimentos encurtidos, conservas, productos salados, ahumados, refrescos embotellados, gaseados, así como saborizantes artificiales en los alimentos, utilizar productos naturales.
- Tomar suficiente agua al día para ayudar a la función renal e impedir la constipación <sup>33</sup>.

### **Alimentación Inadecuada en la Gestación:**

- Estimulantes como café, té, cacao, cola, alcohol, cigarrillos y aspirinas, pueden alterar el sistema nervioso del feto.
- Consumo de alimentos azucarados.
- Alimentos con exceso de sazón y grasos
- Consumo excesivo de carnes rojas.
- Consumir leche sin pasteurizar.
- Huevos crudos o comidas que los contengan.
- Carnes, pescados o mariscos crudos o poco cocinados <sup>33</sup>.

### **HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA GESTANTE**

El embarazo es una etapa de sumo cuidado el bienestar de la madre, que repercutirá en el feto, por consiguiente la alimentación debe ser balanceada, mas no en exceso.

#### **Debe reducir en su dieta:**

Debe tenerse particular cuidado con el consumo de alimentos, que son altos en grasas de origen animal, además reducir el consumo de azúcares muy procesados, evitar la ingesta de bebidas gaseosas, bebidas estimulantes; así mismo carnes poco cocidas o crudas <sup>34</sup>.

### **NUTRICIÓN EN LA GESTANTE ADOLESCENTE**

La gestación es un período en la vida de una mujer que requiere de cuidados relevantes sobre todo en el campo nutricional, esto debido a que el organismo realiza una serie de metabolismos adicionales, el producto se alimenta exclusivamente a partir de los nutrientes que la madre ingiere. Aproximadamente 85.000 Kcal<sup>35</sup>. requerimientos necesarios para el funcionamiento placentario, el metabolismo propiamente.

Las adolescentes que cursan un embarazo son susceptibles a aun mayor requerimiento de nutrientes, esto tendrá relación con el grado nutricional de cada adolescente. Los embarazos muy precoces reflejaran un requerimiento mayor debido a que la niña aún en esta etapa no ha culminado su propio desarrollo fisiológico, por consiguiente al no contar con una adecuada suplementación, la adolescente podría tener un producto con restricción del crecimiento intrauterino o bajo peso al nacer. Pese a los esfuerzos de contar toda gestante con una adecuada nutrición, por diversas causas esto no ocurre y tenemos a menudo situaciones extremas, sobre todo en la población adolescente <sup>36</sup>. A continuación indicaremos algunos eventos que propician dificultades en la gestante: Embarazos precoces, nivel educativo insipiente, estilos de vida deficiente sobre todo en lo relacionado a la ingesta alimenticia, desnutriciones previas a la gestación <sup>37</sup>.

Toda gestación debe ser bien controlada para disminuir los riesgos, y la alimentación es un factor preponderante par tener gestaciones prósperas a favor de la madre y el recién nacido, para ello es necesario incrementar la ingesta de algunos nutrientes; básicamente: hierro, calcio, ácido fólico, minerales y vitaminas, e individualizar a cada gestante en un plan de nutricional según sus requerimientos <sup>38</sup>.

## REQUERIMIENTO NUTRICIONAL DE GESTANTES MENORES DE 19 AÑOS.

### Macronutrientes

Kcal /día	1er Trimestre	2do Trimestre	3er Trimestre
		2.368	2.708

Fuente: OMS, 2006.

Carbohidratos	Proteínas	Grasas
50%	30%	20%

Fuente: OMS, 2006

### Micronutrientes

Vitaminas	
Vitamina A	750 ug/día
Vitamina D	5 ug/día
Vitamina E	15 mg/día
Vitamina K	75 ug/día
Vitamina C	80 mg/día
Vitamina B1	1,4 mg/día
Vitamina B6	1,4 mg/día
Vitamina B3	18 mg/día
Vitamina B6	1.9 mg/día
Vitamina B12	2.6 ug/día
Folato	600 ug/día
Colina	450 mg/día

Fuente: OMS, 2006

Minerales	
Calcio	1300 mg/día
Fosforo	1250 mg/día
Magnesio	400 mg/día
Hierro	27 mg/día
Yodo	220 ug/día
Flúor	3 mg/día
Cobre	1000 ug/día
Manganeso	2,0 ug/día
Molibdeno	50 ug/día
Cromo	Cromo
Selenio	60 ug/día
Zinc	13 ug/día

Fuente: OMS, 2006

## **ALIMENTOS REQUERIDOS POR LA MUJER EN PROCESO DE GESTACIÓN**

Los siguientes requerimientos cubren en su totalidad los nutrientes de la madre gestante, se debe señalar seis consideraciones:

Son prácticas alimenticias que aporten todos los nutrientes esenciales para cubrir las necesidades energéticas del organismo incluye 6 aspectos:

### **Consistencia de los alimentos**

- ❖ La comida en horarios establecidos
- ❖ Uso de suplementos de vitaminas y minerales o de productos fortificados
- ❖ Líquidos requeridos a demanda de las pacientes según necesidades.
- ❖ Que sean de higiénica preparación
- ❖ Debe ingerir alimentos con una variedad de nutrientes (López S, 2002)<sup>38</sup>

### **Dieta sugerida a las pacientes gestantes:**

- Porciones de lácteos: 3 en un día
- Carnes rojas y blancas (pollo, pescado)
- Verduras de diversos colores.
- Legumbres
- Menestras
- Cítricos como la naranja y cualquier otro tipo de frutas.
- Pan integral
- Agua aproximadamente 6-8 vasos diarios.
- La sal a utilizar debe ser yodada. (Artieda P, 2006)<sup>39</sup>

Cuando deseamos evaluar antropométricamente a las pacientes es indispensable conocer los valores del peso antes de la gestación, para ello también indispensable saber de la talla, esto va ligado a un control del incremento del peso semana a semana, de esa semana se va monitorizando

minuciosamente si el incremento se encuentra dentro de los rangos de normalidad, por ello es muy indispensable conocer ambos componentes: Incremento de peso durante la gestación y el peso previo a la gestación.

### **INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)**

Para realizar el índice de masa corporal es necesario conocer las variables antes descritas:  $IMC = \text{Peso (Kg.)} / \text{Talla (m)}^2$  ó  $IMC = \text{Peso (Kg.)} / \text{Talla (m)} / \text{Talla (m)}$

#### **Clasificación de las gestantes según IMC pre gestacional**

<b>Estado Nutricional</b>	<b>Índice de Masa Corporal Pregestacional</b>	<b>Ganancia de peso total</b>
Bajo Peso	< 18.5	12.5 a 18.0
Normal	18.5 a 24.9	11.5 a 16.0
Sobre Peso	25 a 29.9	7 a 11.5
Obesa	> 30	5 a 9

Fuente: Instituto Nacional de Salud, CENAN (2006).

### **ADOLESCENCIA**

Según el organismo rector en salud denominado Organización Mundial de La Salud, define a la adolescencia como el tiempo en que un ser humano tiene la posibilidad de engendrar por consiguiente se encuentra apto para la reproducción, tiempo en que además que pasa del periodo de niño/a hacia mujer/varón y tiene la capacidad de contar con recursos económicos. Este período fluctúa entre los 10 a 20 años. Referente a la sexualidad el periodo de la adolescencia es considerado un problema o un caso de mayores cuidados y dedicación <sup>22,40</sup>.

Para estudiar mejor al período de la adolescencia, este se clasifica en tres momentos:

• **Adolescencia Temprana (10 a 13 años):**

Se considera a esta etapa biológicamente, por grandes transformaciones corporales, inicia la menstruación en la niña, desde el aspecto psicológico los individuos se interesan menos por su entorno familiar como es el caso de los progenitores, y fijan su atención en compañeros de igual sexo.

Desde el punto de vista cognitivo estas se incrementan sumado a ello también sus ilusiones y quimeras, sus ímpetus los traslada a fantasías poco realistas, no son capaces de tener el dominio de ello, así también se trazan metas vocacionales a mediano y largo plazos no muy realistas.

Tienden mucho a cuidar su apariencia personal, pero con ciertos temores.

• **Adolescencia media (14 a 16 años):**

En este período es cuando se consolida la adolescencia en todo su esplendor, es la época donde el individuo se ha desarrollado completamente desde el punto de vista somático. Expresa íntima relación con sus compañeros entrañables, respecto a sus progenitores se torna una relación problemática, posee identidad desde su perspectiva. Se consolida muchas veces con el inicio de las relaciones sexuales, se consideran por encima de cualquier dificultad asumiendo riesgos extremos, ponen especial interés a su apariencia física y la moda les fascina.

• **Adolescencia tardía (17 a 19 años):**

En este período la transformación física ha culminado, se reconocen y se adaptan a su nueva imagen, las tensiones disminuyen y vuelcan su atención

nuevamente a sus progenitores, se encuentran más centrados y tienen ecuanimidad, respecto a sus sentimientos estos son cada vez más intensos y serios, respecto a su futuro este se torna más claro y realistas en cuanto a planes vocacionales.

Si ocurriera un proceso de embarazo en este período lo tomará con mayor tranquilidad, pero siempre destacando que son embarazos precoces <sup>22,40</sup>.

## **ETAPA DE LA ADOLESCENCIA**

La organización referente en temas de salud como es la Organización Mundial de la Salud, conceptualiza a la adolescencia como el período de la existencia de una persona con la posibilidad de acceder a la reproducción, discurre los aspectos psicológicos que inicia en la niñez trasuntando a la adultez, con capacidad máxima en el ámbito social y económico. Señala que es a partir de los 10 años finalizando a los 19 años por consiguiente señala que de 10-13 años comprende la adolescencia media, por otro lado de 14-16 la adolescencia media, y de 17-19 la tardía o final. Es la etapa que marca cambios importantes como el inicio de la menstruación en las mujeres y la posibilidad de eyacular del sexo masculino, dando inicio a situaciones de peligro por las conductas sexuales <sup>22,40</sup>.

Se inicia también modificaciones a niveles glandulares, los cambios hormonales repercuten en los genitales y caracteres secundarios, su acercamiento con la gente adulta es más cercana. También se convierte en periodo de conflictos internos y con el entorno, se presenta una etapa de descubrimiento de su yo interior. En el ámbito sexual, el riesgo de embarazo se potencializa <sup>22,40</sup>.



## **EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA**

La mujer adolescente que cursa con una gestación, por tanto su requerimiento de alimentación con un alto grado de nutrientes. Si se diera un embarazo en esta etapa los riesgos se potencializan, pudiendo tener un producto con restricción del crecimiento intrauterino.

Si el embarazo ocurriera transcurrido tres o más años probablemente no necesitar complemento nutricional y el producto no se verá afectado. Las púberes en gestación entrarán en competición sana con los hijos. (Jiménez G. 2005).

### **2.3 DEFINICIÓN DE TERMINOS BÁSICOS:**

**Alimentación:** Es un conjunto de acciones por medio de las cuales se le proporciona alimentos al organismo.

**Hábito:** Se denomina hábito a toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático, es decir cuando hacemos referencia a un acto que tomamos por costumbre.

**Hábitos Alimenticios:** Se define al consumo de alimentos con mayor frecuencia por la madre gestante y la manera como se seleccionan los alimentos para el aporte nutricional y su modo de preparación.

**Nutrición:** Proceso por cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo.

**Estado nutricional:** Estado de balance entre la ingesta y las necesidades energéticas y de nutrientes del organismo que expresa distintos grados de bienestar de las personas y a su vez son dependientes de la interacción entre

la dieta, factores relacionados con la salud y el entorno físico, social, cultural y económico.

**Índice de Masa Corporal:** Es un índice antropométrico útil para evaluar el estado nutricional de las madres gestantes, permitiendo diferenciar el bajo peso; sobrepeso, obesidad y el índice de masa corporal normal.

**Sobre Peso:** Sabemos que la obesidad es un factor de riesgo que puede conllevar complicaciones durante el embarazo y el parto, y ello es cada vez más frecuente también entre las embarazadas adolescentes.

**Obesidad:** La obesidad es un problema de salud pública con un costo sociosanitario de gran magnitud. Es una enfermedad multifactorial, pluripatológica, que resulta de un desequilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético.

En la práctica clínica esta se define de acuerdo al valor del índice de masa corporal (IMC).

**Bajo Peso:** El término peso bajo se refiere a un humano cuyo peso se encuentra por debajo de un valor saludable. En general la definición se refiere al índice de masa corporal (IMC). Un IMC inferior a 18.5 es por lo general identificado como un peso bajo.

## **CAPÍTULO III HIPÓTESIS Y VARIABLES**

### **3.1. HIPÓTESIS PRINCIPAL Y ESPECÍFICAS**

#### **Hipótesis General**

**H1:** Los hábitos alimentarios tienen una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021.

**H0:** Los hábitos alimentarios no tienen una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el hospital amazónico período febrero-marzo 2021.

#### **Hipótesis Secundarias:**

- El consumo de alimentos por porciones tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021.

- La frecuencia de consumo de comidas tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021.
- El consumo de alimentos nutritivos tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021

## **3.2 VARIABLES**

### **3.2.1. Variable:**

#### **Variable Independiente**

Hábitos alimentarios

#### **Variable dependiente**

Estado nutricional de la gestante adolescente.

### 3.2.2 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	ASPECTOS O DIMENSIONES	INDICADORES
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE:</b>  <b>Hábitos alimentarios</b>	<b>CONSUMO DE ALIMENTOS POR PORCIONES:</b>	¿Ingiera carne de pollo 3 veces durante la semana? ¿Ingiera 4 porciones de menestras durante la semana? ¿Ingiera 2 frutas distintas al día? ¿Ingiera al día 4 variedades de verduras ricos en ácido fólico como brócoli, col, espinacas, espárragos, en las comidas? ¿Ingiera 3 veces a la semana alimentos que contienen hierro como hígado, lentejas, sangrecitas? ¿Ingiera pescado 3 veces durante la semana? ¿Ingiera al día 3 productos ricos en calcio (queso, leche, mantequilla) durante la semana)? ¿Ingiera carbohidratos como harina, arroz, frejol y fideos diariamente? ¿Ingiera ensalada de verduras en la hora del almuerzo en forma diaria? ¿Ingiera 3 veces a la semana huevos? ¿Ingiera 7-8 vasos de agua durante el día? ¿Ingiera cereales (arroz, avena, quinua, maíz, Kiwicha, diariamente)? ¿Consume 2 veces por semana alimentos ricos en ácidos esenciales como maní, pecanas, avellana, castañas, etc.)? ¿Consume complementos multivitamínicos, diariamente? ¿En la preparación de sus alimentos utiliza sal yodada?
	<b>FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS:</b>	¿Usted consume alimentos en el desayuno, almuerzo y cena u obvia alguna de estas comidas durante la semana?

	<b>CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS</b>	<p>¿Ingiera comida chatarra diaria o interdiaria (gaseosas, chocolates, piqueos, dulces en general)?</p> <p>¿Ingiera café diariamente durante la semana?</p> <p>¿Ingiera bebidas alcohólicas con frecuencia?</p> <p>¿Añade usted sal a la comida ya preparada que va a consumir?</p> <p>¿Consume usted en su condición de gestante alimentos a base de fritura todos los días de la semana?</p>
<b>VARIABLE DEPENDIENTE</b>  Estado Nutricional	<b>ESTADO NUTRICIONAL</b>	<p>IMC &lt; de 18.5 (bajo peso)</p> <p>IMC de 18.5 a 24.9 (normal)</p> <p>IMC de 25 a 29.9 (sobre peso)</p> <p>IMC &gt; 30 (obesa)</p> <p><b>Talla Materna:</b></p> <p>a) 1.45 – 1.50</p> <p>b) 1.51 – 1.55</p> <p>c) 1.56 – 1.60</p> <p>d) 1.61 – 1.65</p> <p>e) &gt; 1.66</p> <p><b>Peso Pregestacional</b></p> <p>a) 40 - 45 kg</p> <p>b) 46 - 50 kg</p> <p>c) 51 - 55 kg</p> <p>d) &gt; 60 kg</p> <p><b>Ganancia de Peso:</b></p> <p>a) 5 - 8 kilos</p> <p>b) 9 - 12 kilos</p> <p>c) 13 - 16 kilos</p> <p>d) 17 - 18 kilos</p> <p>e) &gt; 18 kilos</p>

<p><b>VARIABLES INTERVINIENTES</b></p>	<p>CARACTERISTICAS GENERALES</p>	<p><b>Edad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 13 - 15</li> <li>b) 16 - 17</li> <li>c) 18 – 19</li> </ul> <p><b>Grado de Instrucción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Primaria</li> <li>b) Secundaria</li> <li>c) Superior</li> </ul> <p><b>Estado Civil:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Soltera</li> <li>b) Casada</li> <li>c) Unión estable.</li> </ul> <p><b>Ocupación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Estudiante</li> <li>b) Ama de casa</li> <li>c) Trabajo independiente</li> </ul>
--	--------------------------------------	--

## **CAPITULO IV METODOLOGÍA**

### **4.1 DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **Tipo de Investigación**

Dada la importancia de la investigación, se realizó una investigación tipo correlacional descriptiva en la cual el investigador utilizó más de un método para obtener resultados. En su mayor parte, esto involucra el desarrollo de investigaciones combinando una metodología cuantitativa, para así obtener resultados más extensos.

#### **Nivel de Investigación**

Es un nivel de investigación Básica: se enfoca en buscar conocimientos actuales y modernos en el campo de la investigación sin fines prácticos. Así también evaluará la relación entre dos variables por lo tanto es una investigación descriptiva.



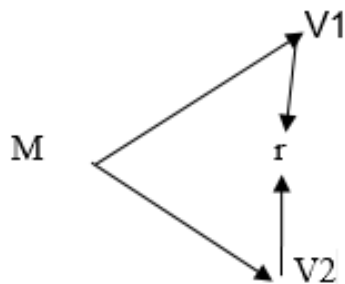
## Método

Se realizó un estudio descriptivo correlacional ya que nos permitió presentar información de la realidad en un periodo de tiempo y espacio determinado.

## Diseño de investigación

Por lo tanto, se aplicó un diseño correlacional descriptiva, donde se describió las relaciones entre las dos variables en un momento determinado. Por lo cual, se trata también de descripciones, pero no de variables individuales sino de sus relaciones, sean éstas puramente correlaciones o relaciones causales. En estos diseños lo que se mide es la relación entre variables en un tiempo determinado.

El diseño de la presente investigación es la siguiente:



Donde:

M → Muestra de gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico.

V1 → Representa a los hábitos nutricionales.

V2 → Representa el estado nutricional.

r → Representa la relación entre la variable 1 con la variable 2 y ésta regresa hacia la variable 1.

## 4.2 DISEÑO MUESTRAL

### 4.2.1 POBLACIÓN

La población de estudio serán 105 gestantes adolescentes que son atendidas en el Hospital Amazónico, en el período de febrero – marzo del 2021.

### 4.2.2 MUESTRA

La muestra estará conformada por 83 gestantes adolescentes que serán parte del estudio.

Se aplicó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 N.P. q}{E^2 (N-1) + Z^2 P. q}$$

Donde:

**n**= muestra

**Z**= 1,96 (valor en la tabla de la distribución normal estándar correspondiente a un nivel de confianza de 95%)

**p**= 0.5 (probabilidad de tener el factor a investigar, cuando no se conoce la proporción ni por antecedentes, se considera 50%)

**q**= 1-p= 1-0,5= 1,05 (probabilidad de no tener el factor a investigar, que se consideraría también 50%)

**E**= 0,05 (error máximo permisible o precisión que se considera frecuentemente 5%)

**N**= Población conocida o finita

$$n = \frac{(1.96)^2 \times (105) (0.5)^2}{(0.05)^2 (105-1) + (1.96)^2 (0.5)^2}$$

$$n = 82.63 \quad n=83$$

Por tanto, la Muestra estará conformada por 83 gestantes adolescentes.

### **CRITERIOS DE INCLUSIÓN**

- Gestantes con fetos únicos
- Gestantes que se encuentren en el III trimestre de gestación
- Gestantes sin factores de riesgo: diabetes, hipertensión arterial
- Gestantes con capacidades mentales adecuadas
- Gestantes que desean participar voluntariamente en el estudio.

### **CRITERIOS DE EXCLUSIÓN**

- Gestantes con fetos únicos
- Gestantes que se encuentren en el III trimestre de gestación
- Gestantes sin factores de riesgo: diabetes, hipertensión arterial
- Gestantes con capacidades mentales adecuadas
- Gestantes que desean participar voluntariamente en el estudio.

## **4.3 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

### **4.3.1 TÉCNICAS**

La técnica a utilizar para recabar la información será aplicando una encuesta estructurada a las gestantes adolescentes que acuden a los diversos servicios que brinda el establecimiento de salud: atención prenatal, planificación familiar,

toma de Papanicolaou y atención del parto. Para lo cual se hará un acercamiento hacia la gestante adolescente que permita entablar la comunicación.

#### **4.3.2 INSTRUMENTOS**

El instrumento a utilizar será el cuestionario, el mismo que recabará la información, necesaria para lograr los objetivos del estudio. Está conformado por:

- I. Características Generales: contiene 4 Ítems
- II. Hábitos Alimenticios: contiene 21 Ítems con dos alternativas por interrogante,

A las cuales se les asignará la siguiente puntuación:

Si la respuesta fuera: Si = 1 punto

Si la respuesta fuera: No= 0 puntos.

Así mismo a los hábitos alimenticios se le clasificó en:

- Hábitos Inadecuado: 0-11 puntos
- Hábitos Adecuado: 12-22 puntos

- III. Estado Nutricional: contiene 3 Ítems.

#### **4.4 TÉCNICAS ESTADÍSTICAS DEL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN**

Los resultados de la investigación se procesarán mediante el programa estadístico SPSS, el que nos permitirá obtener las tablas y gráfico de la información procesada; y a través de la prueba de Chi Cuadrado con un nivel de confianza del 95% y grado de error máximo permitido del 5% se realizará la comprobación de hipótesis.

## 4.5 ASPECTOS ÉTICOS

La presente investigación se tuvo presente el código de ética, considerado el marco normativo de conductas de las personas que desarrollan procesos de investigación de acuerdo a las normas internacionales sobre derechos humanos, la libertad de pensamientos y de fe. La declaración de Helsinki de la asociación médica mundial; el 6º principio señala: “El propósito principal de la investigación médica en seres humanos es comprender las causas, evolución y efectos de las enfermedades y mejorar las intervenciones preventivas, diagnósticas y terapéuticas”, el 7º principio indica: que la investigación en seres humanos es inherente a normas éticas, que enmarcara a la investigación en estudios que cuenten con principios y que sólo se utilizaran los resultados con fines de contribuir a hallazgos en investigación.

En el presente estudio consideraremos los siguientes aspectos éticos:

- Se solicitará el permiso correspondiente al director del establecimiento de salud.
- Una vez aceptado la participación, se procederá a entablar comunicación con las pacientes, se les informará sobre el estudio y de aceptar se les solicitará la firma del consentimiento informado.
- Los resultados obtenidos serán confidenciales, solo se utilizarán para uso exclusivo de la investigación.

# **CAPITULO V: RESULTADOS**

## 5.1 Análisis Descriptivo

**TABLA 1**

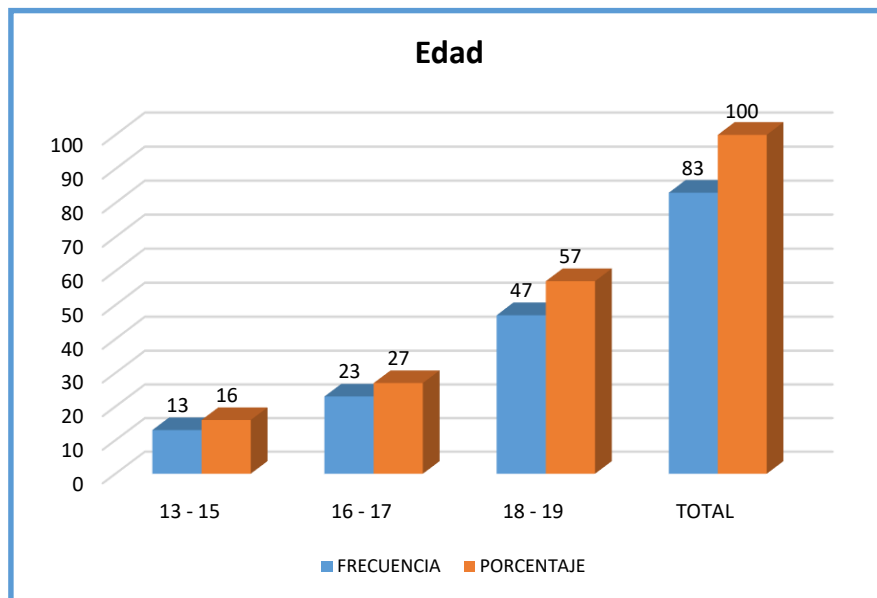
Edad de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
13 - 15	13	16
16 - 17	23	27
18 - 19	47	57
TOTAL	83	100

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla y grafico 1, observamos que, el 57% de las pacientes en estudio atendidas se encuentra en las edades de 18-19 años, y el 16% entre las edades de 13 a 15 años.

**GRÁFICO 1**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021.

**TABLA 2**

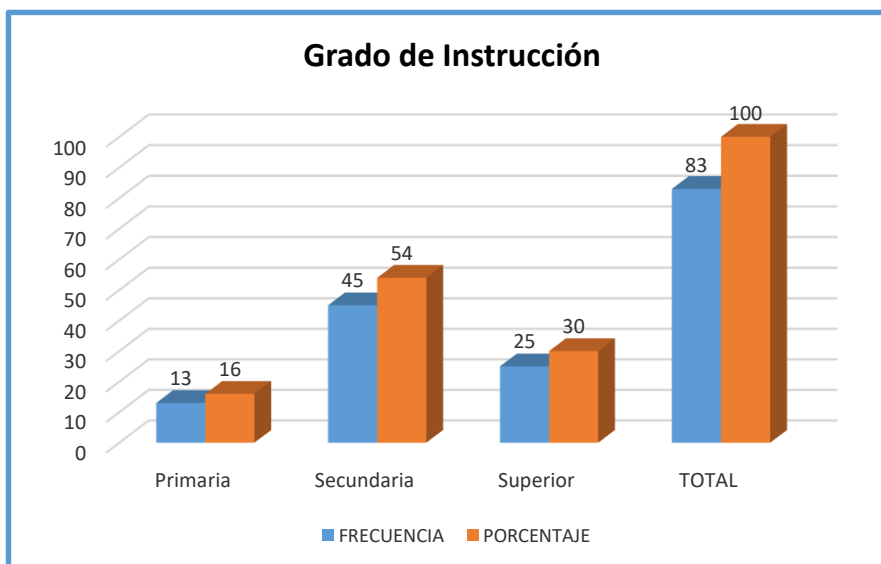
Grado de instrucción de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

GRADO DE INSTRUCCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Primaria	13	16
Secundaria	45	54
Superior	25	30
TOTAL	83	100

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla y grafico 2, podemos observar que el grado de instrucción que predominó fue de secundaria con un 54% en las pacientes gestantes adolescentes.

**GRÁFICO 2**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021.



**TABLA 3**

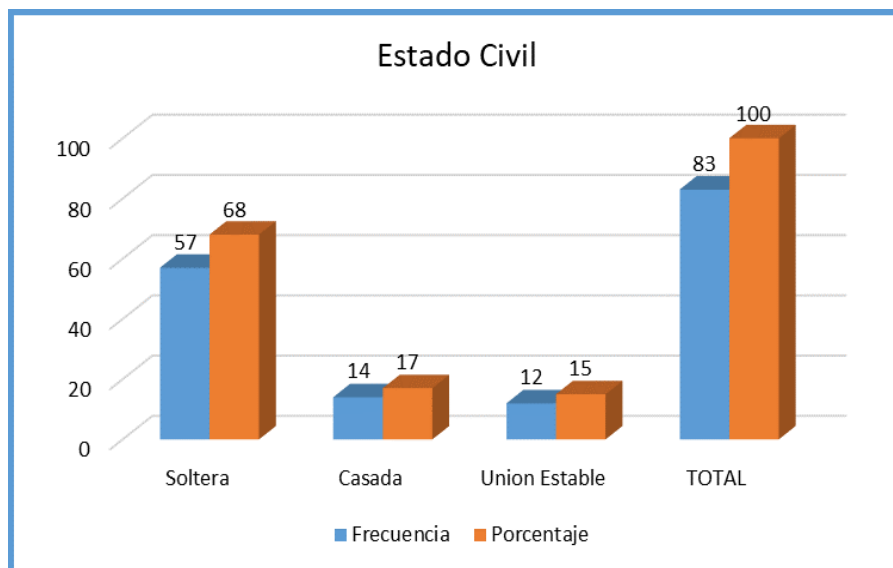
Estado Civil de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

Estado Civil	Frecuencia	Porcentaje
Soltera	57	68
Casada	14	17
Union Estable	12	15
TOTAL	83	100

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla y grafico 3, observamos que, el 68 % de las gestantes adolescentes en estudio tienen el estado conyugal de solteras, lo que acrecienta el riesgo en estas gestantes.

**GRÁFICO 3**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**TABLA 4**

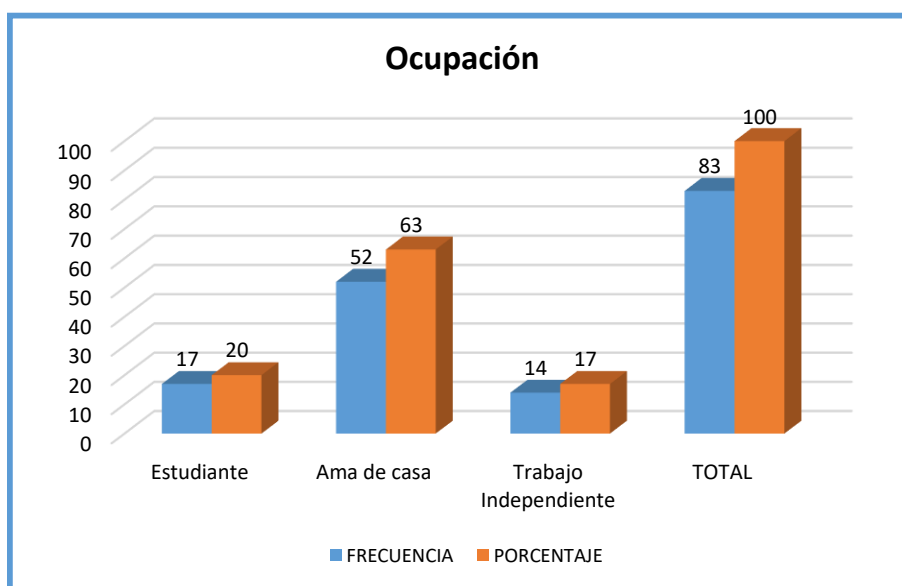
Ocupación de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

OCUPACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Estudiante	17	20
Ama de casa	52	63
Trabajo Independiente	14	17
TOTAL	83	100

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla y grafico 4, se observa que el 63% de las gestantes adolescentes en estudio, son ama de casa, el 20% de ellas son estudiantes.

**GRÁFICO 4**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**TABLA 5**

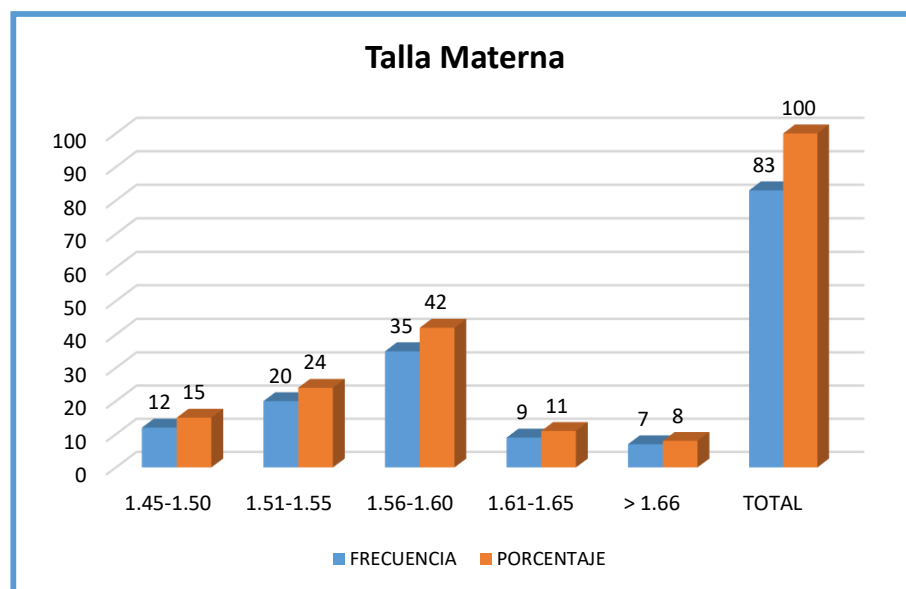
Talla de las gestantes adolescentes para determinar el estado nutricional  
Hospital Amazónico 2021

TALLA MATERNA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1.45-1.50	12	15
1.51-1.55	20	24
1.56-1.60	35	42
1.61-1.65	9	11
> 1.66	7	8
TOTAL	83	100

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021.

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla y grafico 5, observamos que el 42% de las gestantes adolescentes, presentaron una talla materna entre los rangos 1.56-1.60 cm.

**GRÁFICO 5**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**TABLA 6**

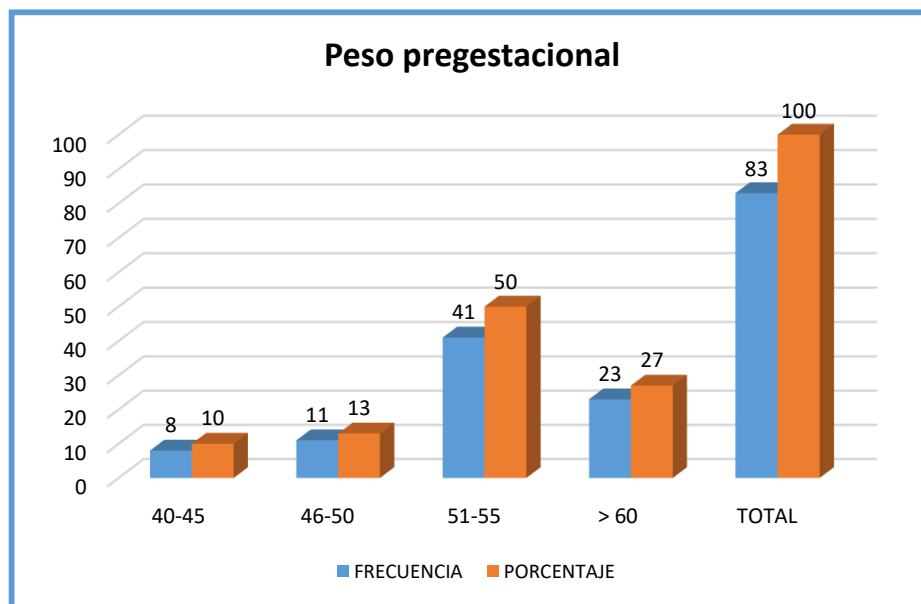
Peso pregestacional de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

PESO PREGESTACIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
40-45	8	10
46-50	11	13
51-55	41	50
> 60	23	27
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>	<b>100</b>

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla y grafico 6, observamos que, el 50% de las pacientes atendidas, presentaron un peso pregestacional entre 51-55 kg.

**GRÁFICO 6**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**TABLA 7**

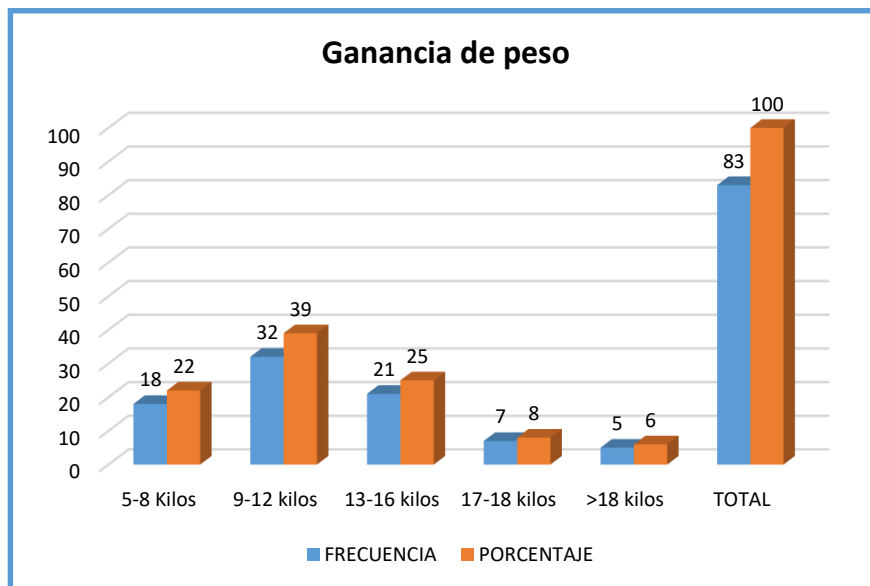
Ganancia de peso de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

GANANCIA DE PESO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5-8	18	22
9-12	32	39
13-16	21	25
17-18	7	8
>18	5	6
TOTAL	83	100

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**INTERPRETACIÓN:** En la tabla y grafico 7, observamos que el 39% de las gestantes adolescentes, ganaron entre 9-12 kilos de peso durante la gestación.

**GRÁFICO 7**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**TABLA 8**

Consumo de alimentos por porciones de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

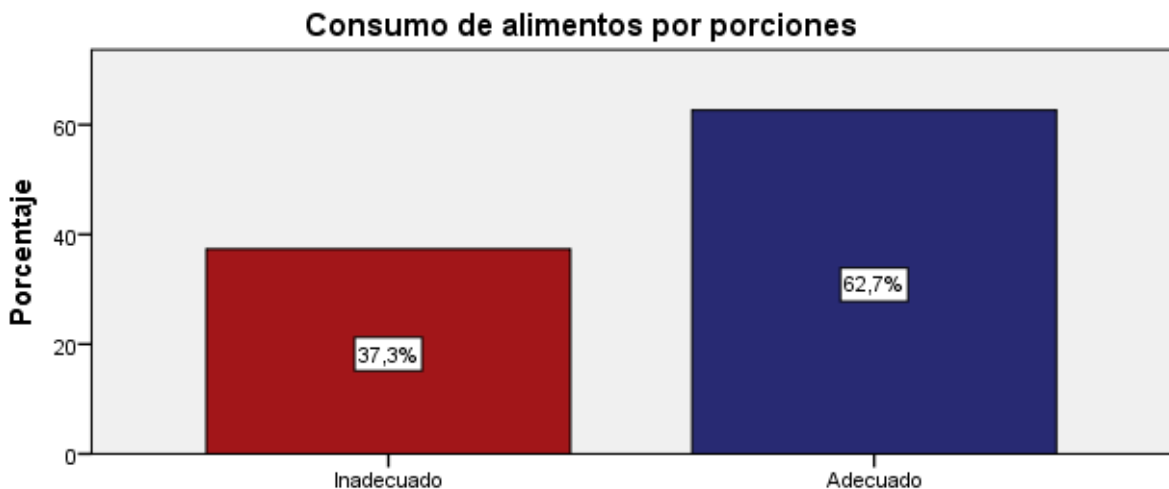
		Frecuencia	Porcentaje
	Inadecuado	31	37,3
Válidos	Adecuado	52	62,7
	Total	83	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021.

**INTERPRETACIÓN:** Observamos que el 37,3% de las pacientes tiene un inadecuado consumo de alimentos por porciones y el 62,7% de las pacientes tiene un adecuado consumo de alimentos por porciones.

**GRÁFICO 8**

Pacientes que indicaron que si consumen los alimentos descritos en el listado de la tabla.



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**TABLA 9**

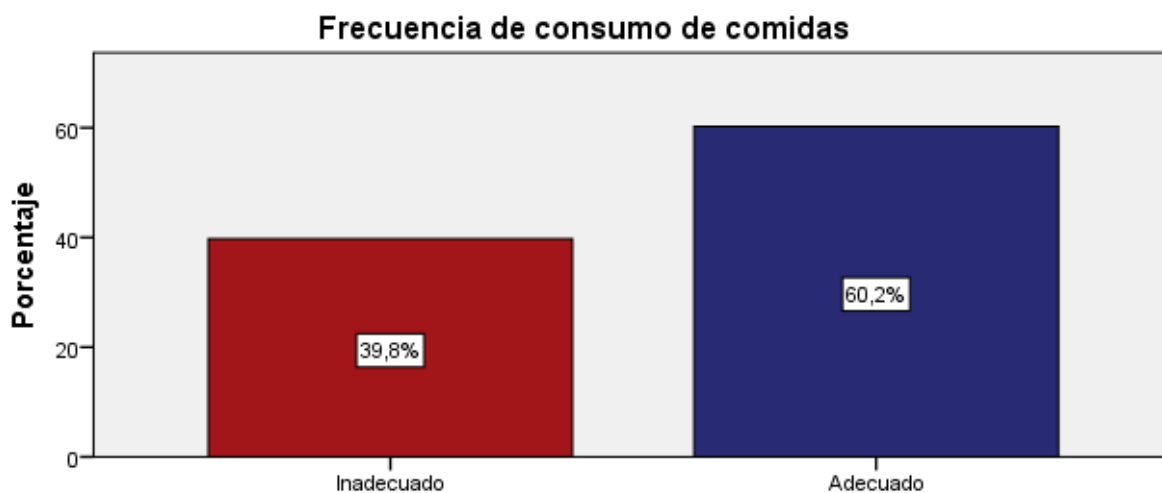
Frecuencia de consumo de comidas de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Inadecuado	33	39,8
	Adecuado	50	60,2
	Total	83	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021.

**INTERPRETACIÓN:** Observamos que el 39,8% de las pacientes tiene una inadecuada frecuencia de consumo de comidas y el 60,2% de las pacientes tiene una adecuada frecuencia de consumo de comidas.

**GRÁFICO 9**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021

**TABLA 10**

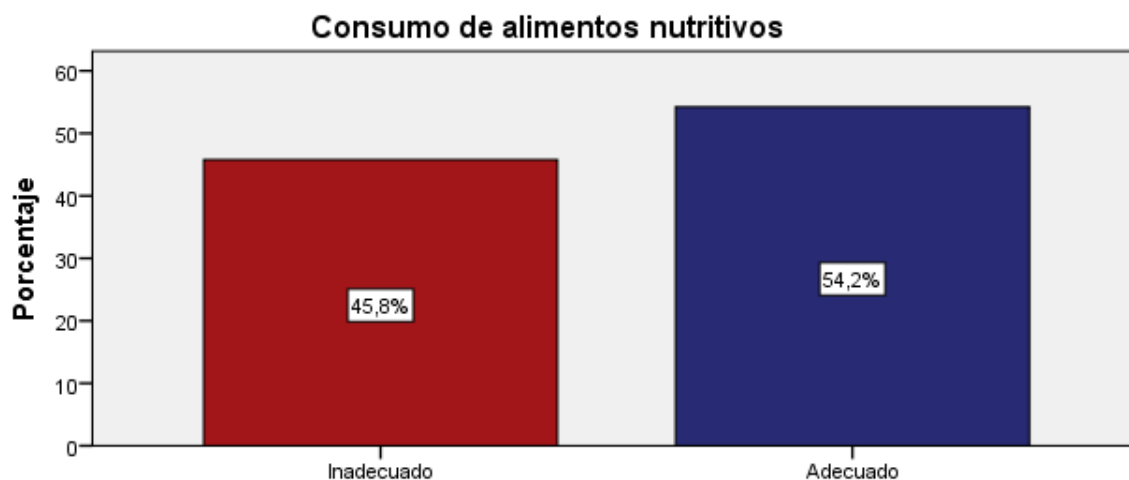
Consumo de alimentos nutritivos de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

	Frecuencia	Porcentaje
Válidos		
Inadecuado	38	45,8
Adecuado	45	54,2
Total	83	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021.

**INTERPRETACIÓN:** Observamos que el 45,8% de las pacientes tiene un inadecuado consumo de alimentos nutritivos y el 54,2% de las pacientes tiene un adecuado consumo de alimentos nutritivos.

**GRÁFICO 10**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021.



**TABLA 11**

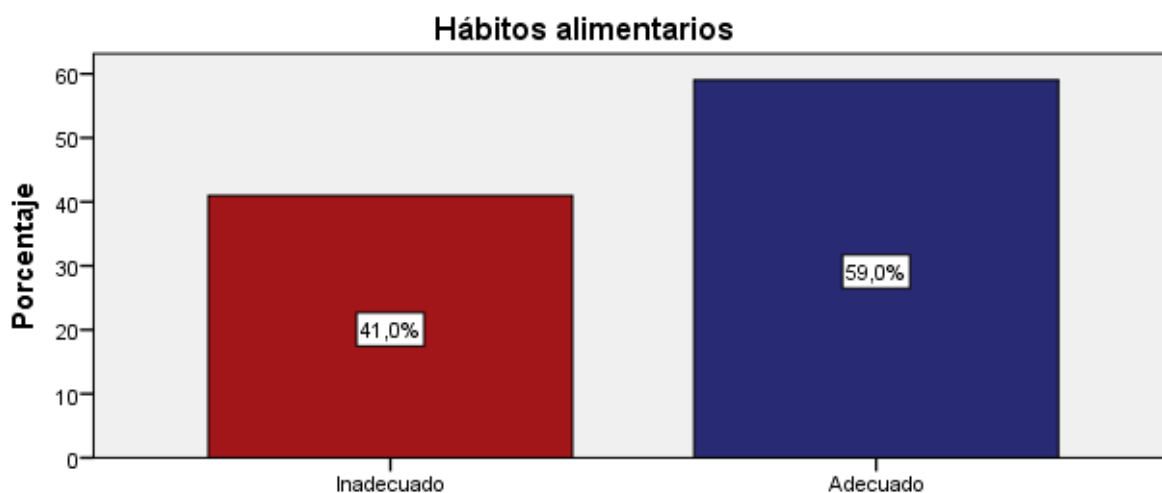
Hábitos alimenticios de las pacientes para determinar los hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico 2021.

	Frecuencia	Porcentaje	
Válidos	Inadecuado	34	41,0
	Adecuado	49	59,0
	Total	83	100,0

Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021.

**INTERPRETACIÓN:** Observamos que el 41,0% de las pacientes tiene un inadecuado habito alimenticios y el 59,0% de las pacientes tiene un adecuado habito alimenticios.

**GRÁFICO 11**



Fuente: Cuestionario aplicado a pacientes en estudio 2021.

## 5.2 Análisis Inferencial

### Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios	,387	83	,000
Estado Nutricional	,228	83	,000
Consumo de alimentos por porciones	,405	83	,000
Frecuencia de consumo de comidas	,393	83	,000
Consumo de alimentos no nutritivos	,362	83	,000

a. Corrección de la significación de Lilliefors

En nuestra muestra al ser mayor de 50 individuos se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>, obteniendo el valor sig. de 0,000 que significa que la muestra de la investigación es no paramétrica. Esto significa que para la contratación de la hipótesis utilizaremos la prueba Rho de Spearman.

**Prueba de hipótesis:**

**Correlación de Rho de Spearman de la variable de hábitos alimentarios y la variable del estado Nutricional.**

**Correlaciones**

		Hábitos alimentarios	Estado Nutricional
Rho de Spearman	Hábitos alimentarios	1,000	,834**
		Sig. (bilateral)	. ,000
		N	83 83
Estado Nutricional	Estado Nutricional	,834**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000 .
		N	83 83

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Con un índice de significancia bilateral de 0,000 se obtiene que los hábitos nutricionales tienen una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021, en forma directa con Rho de Spearman calculado = 0,834 lo que significa que a un adecuado habito alimentario hay un alto estado nutricional.

**Correlación de Rho de Spearman de la dimensión consumo de alimentos por porciones y la variable del estado Nutricional.**

**Correlaciones**

			Consumo de alimentos por porciones	Estado Nutricional
Rho de Spearman	Consumo de	Coefficiente de correlación	1,000	,859**
	alimentos por	Sig. (bilateral)	.	,000
	porciones	N	83	83
	Estado	Coefficiente de correlación	,859**	1,000
	Nutricional	Sig. (bilateral)	,000	.
		N	83	83

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Con un índice de significancia bilateral de 0,000 se obtiene que el consumo de alimentos por porciones tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021, en forma directa con Rho de Spearman calculado = 0,859 lo que significa que a un adecuado consumo de alimentos por porciones hay un alto estado nutricional.

**Correlación de Rho de Spearman de la dimensión frecuencia de consumo de comidas y la variable del estado Nutricional.**

		<b>Correlaciones</b>		
			Frecuencia de consumo de comidas	Estado Nutricional
Rho de Spearman	Frecuencia de consumo de comidas	Coeficiente de correlación	1,000	,842**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	83	83
	Estado Nutricional	Coeficiente de correlación	,842**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	83	83

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Con un índice de significancia bilateral de 0,000 se obtiene que la frecuencia de consumo de comidas tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021, en forma directa con Rho de Spearman calculado = 0,842 lo que significa que a una adecuada frecuencia de consumo de comidas hay un alto estado nutricional.

**Correlación de Rho de Spearman de la dimensión consumo de alimentos nutritivos y la variable del estado Nutricional.**

**Correlaciones**

			Consumo de alimentos nutritivos	Estado Nutricional
Rho de Spearman	Consumo de alimentos nutritivos	Coefficiente de correlación	1,000	,808**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	83	83
	Estado Nutricional	Coefficiente de correlación	,808**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	83	83

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Con un índice de significancia bilateral de 0,000 se obtiene que la frecuencia de consumo de alimentos nutritivos tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021, en forma directa con Rho de Spearman calculado = 0,808 lo que significa que a un adecuado consumo de alimentos nutritivos hay un alto estado nutricional.

### 5.3 Discusión de resultados

Se logró desarrollar el objetivo planteado en la investigación de determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero – marzo 2021, ya que los hábitos alimentarios tienen una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021. Según el valor  $P= 0,000$  que es menor a  $0,01$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman =  $0,834$

Los resultados de la investigación presentan similitud con Medina, Fabián A. (2015) Ejecuto una investigación cuyo Propósito fue: Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con el nivel socioeconómico de las gestantes. Presenta el siguiente resultado Se determinó que las pacientes en estudio contaron con un índice de masa corporal dentro de valores normales (47.9%), las que tuvieron un peso mayor (37.5%), encontrando como resultado que las que no presentaron anemia fueron 77.1%, quienes también tuvieron incremento de peso más de lo esperado saliéndose de los rangos de normalidad con 34.7%, y con un deficiente estado de nutrición correspondió a un valor porcentual de 89.9%, y mostró también que las tendencias alimentarias no eran las idóneas correspondiendo a un 50%. Por otro lado Montero, J. (2016) Realizo un estudio que tuvo como Propósito: estudiar 24 expedientes del área de nutrición para verificar el grado de salud que presentaron las pacientes embarazadas con estado gestacional mayor de 37 ss. Concluye que las prácticas alimenticias tipo ensayos tienen relación con la condición de la dieta de las pacientes gestantes con embarazos a término ( $p=0,000$ ), por tanto hay mayor preponderancia de aspectos negativos o situaciones nutricionales deficientes, con algunos aspectos de prácticas positivas en las dietas.

También Catip R, Barboza L. (2016) Ejecuto una investigación cuyo Propósito fue: Establecer la relación sobre la condición nutricional de las gestantes con

los esquemas de la dieta. Donde concluye que se encontró una relación directa entre los patrones de una dieta y el estado nutricional óptima de las gestantes. A su vez Anastacio V y cols. (2018), Realizaron un estudio que tuvo como Propósito: Determinar una relacionalidad con los patrones alimenticios con el estado de nutrición en mujeres embarazadas que acuden a un centro de atención pre natal en el año 2017. Llega al siguiente resultado que el 92% de las pacientes refirieron tener hábitos alimenticios adecuados, y un estado de nutrición adecuado con un 59.5%, así también siete pacientes tuvieron bajo peso, 7 experimentaron sobrepeso y otra siete más tuvieron obesidad. Conclusiones: No se encontró que hubiese relación directa entre las variables, demostrándose mediante la prueba estadística un nivel de confianza del 95%, por tanto no se acepta la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

Por su parte Izquierdo, M. (2016) Realizo una investigación con el Propósito de identificar los estilos de vida, los patrones alimenticios y los conceptos de nutrición que tuvieran las gestantes. Concluye que es indispensable brindar orientación y consejería a las gestantes sobre temas alimenticios para embarazadas orientando sobre frecuencias y número de raciones por día. También Suliga, E. (2015) Realizó una investigación cuyo Propósito fue: Conocer los patrones alimenticios o hábitos de las gestantes de acorde a lugar donde radican. Donde concluye que la ingesta de alimentos (dieta) de las gestantes de zonas rurales y las de zona urbana se identificaron características negativas o de calidad deficiente en el primer grupo de estudio (zona rural). Por ultimo Martínez, I. (2010) Ejecuto una investigación cuyo Propósito fue: Hacer una evaluación sobre las condiciones nutricionales de las gestantes y los productos de la gestación. Presenta los siguientes resultados que al indagar sobre el consumo de frutas, esta resultado que consumen en baja cantidad a diferencia de alimentos como lácteos, carnes, grasas y harina; por otro lado la evaluación antropométrica arrojó que el 65,7% de pacientes tienen un IMC



adecuado, el 27.8% 26.6% y 20.3% en el segundo y tercer trimestre respectivamente.

Por lo tanto, se confirma nuestra hipótesis ya que se concluye que los hábitos alimentarios tienen una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021. Según el valor  $P= 0,000$  que es menor a  $0,01$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman =  $0,834$ .

## CONCLUSIONES

Luego de finalizar el Estudio de Investigación se concluye que:

- Se concluye que los hábitos alimentarios tienen una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021. Según el valor  $P= 0,000$  que es menor a  $0,01$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman =  $0,834$ .
- Se concluye que el consumo de alimentos por porciones tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021. Según el valor  $P= 0,000$  que es menor a  $0,01$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman =  $0,859$ .
- Se concluye que la frecuencia de consumo de comidas tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021. Según el valor  $P= 0,000$  que es menor a  $0,01$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman =  $0,842$ .
- Se concluye que el consumo de alimentos nutritivos tiene una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico período febrero-marzo 2021. Según el valor  $P= 0,000$  que es menor a  $0,01$  y el coeficiente de correlación de Rho de Spearman =  $0,808$ .

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los profesionales encargados de la atención a las gestantes, realizar permanentemente charlas educativas e informar sobre los hábitos alimentarios adecuados para un buen estado nutricional en las gestantes adolescentes.
2. Así mismo hacer hincapié a las gestantes adolescentes sobre lo indispensable del adecuado consumo de alimentos por porciones para presentar un buen estado nutricional en todo el proceso gestacional y a su vez contribuir con la adecuada salud del feto.
3. Del mismo modo recomendar a las gestantes adolescentes y a su círculo familiar la adecuada frecuencia de consumo de comidas para presentar un buen estado nutricional que favorezca su salud y de su bebé.
4. Recomendar a las autoridades competentes en el campo de la salud realizar campañas informativas para las gestantes y su entorno familiar para que enriquezcan sus dietas con productos naturales y propios de la región para garantizar un adecuado estado nutricional a las gestantes de la región

## FUENTES DE INFORMACIÓN

1. Sánchez A., Bustamante S., Useros R. Estudio cualitativo de la conducta alimentaria en una población de mujeres embarazadas inmigrantes del municipio de Fuenlabrada. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 2013; 33(1): 51-60.
2. Munares O., Gómez G., Sánchez J. Estado nutricional de gestantes atendidas en servicios de salud del Ministerio de Salud, Perú 2011. *Revista Peruana de Epidemiología*. 2013, 17(1): 1-09.
3. Barbosa M, Cros S, Castillo E. *Obesidad y Embarazo. Manual para matronas y personal sanitario*. 1 ed. España; 2012.
4. Grandi C, Maccarone M, Luchtenberg G; Rittler M. La obesidad materna como factor de riesgo para defectos congénitos. *Revista del Hospital Materno Infantil Ramón Sardá* 2012, 31(3): 100-111.
5. Aguirre, M. (2012). *Relación del Conocimiento de las Gestantes Sobre Nutrición y su Ganancia de Peso en el Embarazo en Hospital Cesar Garayar García (Obstetricia)*. Iquitos, Perú: Universidad científica del Perú. 90 pp.
6. Ministerio de Salud. *Estado Nutricional en Niños y Gestantes de los Establecimientos de Salud del Ministerio de Salud*. Instituto Nacional de Salud. 2014.
7. Zonana A, Baldenebro R, Ruiz M. Efecto de la ganancia de peso gestacional en la madre y el neonato. *Salud pública de México* 2010; 52(3): 220-225.
8. Ipiates M, Rivera F. *Prácticas, creencias alimentarias y estado nutricional de las mujeres embarazadas y lactantes atendidas en el Centro de Salud N°1 de la 42 ciudad de Ibarra. Diciembre del 2009 a diciembre 2010 [Tesis]*. Ecuador: Universidad Técnica del Norte. Facultad de Ciencias de la Salud; 2010.
9. Darnton I. *Asesoramiento sobre nutrición durante el embarazo. Fundamento biológico, conductual y contextual*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2013.
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. *Encuesta Demográfica y de Salud Familiar; 2014*. Perú: INEI, 2014.
11. Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. *Estado nutricional en niños menores de 5 años y gestantes que acuden a los establecimientos de salud año 2013. Informe Gerencial SIEN 2013*.

12. Ministerio de Salud. Estado Nutricional en Niños y Gestantes de los Establecimientos de Salud del Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. 2014.
13. Izquierdo M. Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid. Tesis de Doctorado. España: Universidad Nacional “Santiago Antunez de Mayolo”; 2016. Report No. S/N.
14. Medina Fabián A. Asociación de Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional con el Niel Socioeconómico en Gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal durante mayo –julio del 2015. Tesis de Licenciatura en obstetricia. Lima-Perú: Universidad Nacional de San Marcos, 2015. Report No.: S/N.ACCESADO [09/20], DISPONIBLE EN [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4358/Medina\\_fa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4358/Medina_fa.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
15. Montero J. Estado nutricional y prácticas alimentarias durante el embarazo en las gestantes a término atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal durante enero- febrero del 2016. Tesis de Licenciatura. Lima-Perú: Instituto Nacional Materno Perinatal, Lima; 2016. Report No.: S/N.
16. Catip R, Barboza L. Estado nutricional durante la gestación y su relación con hábitos alimenticios en pacientes atendidas en el Hospital II-1 Moyobamba septiembre 2015 – enero 2016 [tesis licenciatura]. Tarapoto: Universidad Nacional de San Martín Tarapoto. 2016.
17. Anastacio-Venancio YE, Gudiel-Paredes A, Torres-Vargas E. Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en madres gestantes que acuden al centro de salud Nuevo Paraíso. Universidad Nacional de Ucayali; 2018.
18. Izquierdo M. Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid [tesis doctoral]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. 2016.
19. Suliga E. Nutritional behaviours of pregnant women in rural and urban environments. Annals of Agricultural and Environmental Medicine [serial

online] 2015 [citado 17 de marzo del 201 7], 22(3) Disponible en: URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26403126>.

20. Martínez I. Evaluación del estado nutricional de mujeres gestantes que participaron de un Programa de alimentación y nutrición. Título de Obstetra. Colombia. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana.2010. Report No.: S/N.
21. Estrada D. Hábitos alimentarios y factores culturales en mujeres embarazadas que acuden a consulta externa del Hospital Básico Dr. Eduardo Montenegro del Cantón Chillanes, Provincia de Bolívar, 2010 [tesis de licenciatura]. Riobamba: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo; 2010
22. OMS, CENAN. (2008). Nutrición en Gestante Adolescentes. Lima.
23. Jimenez, G. (2005). Creencias y Hábitos Alimentarios Durante el Período de Embarazo y Lactancia de Mujeres de Aldeas del Departamento de Chiquimula, Guatemala, Beneficiadas por el Instituto Benson (Licenciada en Enfermería). Guatemala, España.: Instituto Benson. 78 pp.
24. Coral, S. (2009). Hábitos Alimentarios: origen, evolución, posibilidades educativas. España. 45pp.
25. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. Costa Rica: Ministerio de Educación Pública; 2012. [Accesado el 26 de marzo del 2015]. Disponible en: <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
26. Ministerio de Salud de la Nación. Nutrición y embarazo. Recomendaciones en Nutrición para los equipos de salud. Buenos Aires: Ministerio de Salud. Dirección Nacional de Maternidad e Infancia; 2012.
27. Ministerio de la Protección Social. Guías alimentarias para gestantes y madres en lactancia. Colombia: OPS/OMS. [Accesado el 27 de marzo del 2015] Disponible en: 45 [http://www.paho.org/col/index.php?option=com\\_content&view=article&id=248:guias-alimentarias-para-gestantes-y-madres-en-lactancia&Itemid=361](http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=248:guias-alimentarias-para-gestantes-y-madres-en-lactancia&Itemid=361).
28. Jácome P. Conferencia 5: Manejo de la nutrición en adolescentes embarazadas. Ecuador: XIII Curso Internacional de la FIPA. [Accesado el 30 de marzo del 2015]. Disponible en: <http://www.prenatal.tv/lecturas/mod5/con5.pdf>.
29. Barrientos M, García D, Gómez A, Gómez M, Orobón M, Ramos E. Guía de control y seguimiento del embarazo en Atención Primaria. [Accesado el 30 de marzo del 2015]. Disponible en: <http://www.laalamedilla.org/GUIAS/Embarazo.pdf>.

30. López M, Sánchez J, Sánchez M, Calderay M. Suplementos en embarazadas: controversias, evidencias y recomendaciones. *Inf Ter Sist Nac Salud* 2010; 34: 117-128.
31. Ministerio de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Lineamientos de Nutrición Materno Infantil del Perú. Perú: MINSA; 2004.
32. Rubio C., Gonzalez D., Martín R., Revert C., Rodriguez I., Hardisson A. El zinc: oligoelemento esencial. *Nutricion hospitalaria*. 2007; 22(1): 101-107.
33. Ministerio de salud. [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/0jer/CENAN/DEPRYDAN/Guía\\_Gestant\\_final-ISBN.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/0jer/CENAN/DEPRYDAN/Guía_Gestant_final-ISBN.pdf)
34. Flores, S. (2010). Cuidados Durante el Embarazo. "En": Guías de Cuidados en el Embarazo, Consejos de su Patrona. Madrid. Instituto Nacional de Gestión Sanitaria. Editorial INGESA, Madrid. 45-49 pp.
35. Rivas, E. (2005). Evaluación nutricional en un grupo de Adolescentes Embarazadas en Cartagena, Colombia. Estudio de corte transversal. *Rev. Colomb Obstet Ginecol [revista en Internet]\* Dic [acceso 25 de junio del 2013]; Vol. 56 (Nº4): 1-2pp.*
36. Estrada, P. (2010). Hábitos Alimentarios y Factores Culturales en Mujeres Embarazadas que acuden a Consulta Externa del Hospital Básico Dr. Eduardo Montenegro del Canton Chillanes, Provincia de Bolívar (Nutricionista Dietista). Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Ecuador: 93 pp.
37. Gonzales, M. (2010). Análisis de Conocimiento y Consumo de Algunos Nutrientes Esenciales en Mujeres Asistidas en un Efector Público de Salud de la Ciudad de Rosario (Licenciada en Nutrición). Rosario, Argentina: Universidad Abierta Interamericana. 54pp.
38. López, S. (2002). Nutrición en Gestantes. "En": Fundamentos de Nutrición Normal. 3era Edición. Editorial Ateneo, Buenos Aires, 56-58pp.
39. Artieda, P. (2006). Manejo de la Nutrición en Adolescentes Embarazadas. En: salud sexual y Reproductiva: Su Bordaje desde la Interdisciplinaridad. FIPA, Ecuador. 1-20 p.
40. Issler, Juan R. Embarazo en la adolescencia. *Rev. Vía Medicina. Revista de Post Grado de la VI Cátedra de Medicina*. [En línea] 2016. [Citado el: 11 de Agosto de 2017.] [http://med.unne.edu.ar/revista/revista107/emb\\_adolescencia.html](http://med.unne.edu.ar/revista/revista107/emb_adolescencia.html)

# **ANEXOS**



## ANEXO N° 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

### ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo ....., acepto participar voluntaria y anónimamente en la investigación "HABITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS GESTANTES ADOLESCENTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL AMAZONICO - 2021", dirigida por la Bachiller en Obstetricia ROSS MERY GRANDEZ PINEDO de la escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Alas Peruanas.

Declaro haber sido informado/a de los objetivos y procedimientos del estudio y del tipo de participación. En relación a ello, acepto participar en la investigación a realizarse en el Hospital Amazónico 2021.

Declaro haber sido informado/a que mi participación no involucra ningún daño o peligro para mi salud física o mental, que es voluntaria y que puedo negarme a participar o dejar de participar en cualquier momento sin dar explicaciones o recibir sanción alguna.

Declaro saber que la información entregada será confidencial y anónima. Entiendo que no se podrán identificar las respuestas y opiniones de modo personal y será utilizada sólo para este estudio

\_\_\_\_\_  
Nombre Participante

\_\_\_\_\_  
Nombre Investigador

\_\_\_\_\_  
Firma

\_\_\_\_\_  
Firma

Fecha: .....

Fecha: .....

## ANEXO N°2: INSTRUMENTO DE RECOLECCION DE DATOS



### ANEXO 2 FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

#### CUESTIONARIO

Estimada Señora, agradecemos por anticipado su tiempo, paciencia y colaboración para realizarle las siguientes preguntas a su persona:

**ENCUESTA SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS GESTANTES ADOLESCENTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL AMAZONICO - 2021.**

#### I. CARACTERISTICAS GENERALES DE LAS GESTANTES:

##### 1. Edad

- a) 13 - 15
- b) 16 - 17
- c) 18 - 19

##### 2. Grado de Instrucción:

- a) primaria
- b) secundaria
- c) superior.

##### 3. Estado civil

- a) Soltera
- b) Casada
- c) Unión estable

##### 4. Ocupación

- a) estudiante.
- b) Ama de casa.
- c) Trabajo independiente.

**II. HABITOS ALIMENTARIOS: CONSUMO DE ALIMENTOS POR PORCIONES RECOMENDADAS EN EL PERIODO GESTACIONAL**

**Cuestionario:**

Ítem	Preguntas	Alternativas	
		SI	NO
	RECOMENDACIONES PARA LA GESTACIÓN: <b>CONSUMO DE ALIMENTOS POR PORCIONES</b>	SI	NO
1	¿Ingiera usted en su condición de gestante carne de pollo 3 veces durante la semana?		
2	¿Ingiera usted en su condición de gestante 4 porciones de menestras durante la semana?		
3	¿Ingiera usted en su condición de gestante 2 frutas distintas al día?		
4	¿Ingiera usted en su condición de gestante al día 4 variedades de verduras ricos en ácido fólico como brócoli, col, espinaca, espárragos, etc, en las comidas?		
5	¿Ingiera usted en su condición de gestante 3 veces a la semana alimentos que contienen hierro como hígado, lentejas, sangrecitas?		
6	¿Ingiera usted en su condición de gestante, pescado 3 veces durante la semana?		
7	¿Ingiera usted en su condición de gestante, al día 3 productos ricos en calcio (queso, leche , mantequilla) durante la semana?		
8	¿Ingiera usted en su condición de gestante, carbohidratos como harina, arroz, frejol y fideos diariamente?		
9	¿Ingiera usted en su condición de gestante ensalada de verduras en la hora del almuerzo en forma diaria?		
10	¿Ingiera usted en su condición de gestante 3 veces a la semana huevos?		
11	¿Ingiera usted en su condición de gestante 7-8 vasos de agua durante el día?		

12	¿Ingiera usted en su condición de gestante cereales (arroz, avena, quinua, maíz, kiwicha, diariamente?		
13	¿Consume usted en su condición de gestante 2 veces por semana alimentos ricos en ácidos esenciales como: maní, pecanas, avellana, castañas, etc.)		
14	¿Consume usted en su condición de gestante complementos multivitamínicos diariamente?		
15	¿En la preparación de sus alimentos utiliza sal yodada?		
	<b>FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS</b>		
16	¿Usted en su condición de gestante consume alimentos en el desayuno, almuerzo y cena u obvia alguna de estas comidas durante la semana?		
	<b>CONSUMO DE ALIMENTOS NO NUTRITIVOS O EN EXCESOS DURANTE EL EMBARAZO</b>		
17	¿Ingiera usted en su condición de gestante, comida chatarra diaria o interdiaria (gaseosas, chocolates, piqueos, dulces en general)		
18	¿Ingiera usted en su condición de gestante café diariamente durante la semana?		
19	¿Ingiera usted en su condición de gestante bebidas alcohólicas con frecuencia?		
20	¿Añade usted sal a la comida ya preparada que va a consumir?		
21	¿Consume usted en su condición de gestante alimentos a base de frituras todos los días de la semana?		

### **III. ESTADO NUTRICIONAL**

#### **13. Talla Materna:**

- a)** 1.45 - 1.50
- b)** 1.51 - 1.55
- c)** 1.56 - 1.60
- d)** 1.61 - 1.65
- e)** > 1.66

#### **14. Peso pregestacional:**

- a)** 40 - 45 kg
- b)** 46 - 50 kg
- c)** 51 - 55 kg
- d)** > 60 kg

#### **15. Ganancia de peso:**

- a)** 5 - 8 kilos
- b)** 9 - 12 kilos
- c)** 13 - 16 kilos
- d)** 17 - 18 kilos
- e)** > 18 kilos

### ANEXO N° 3:

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA

**TÍTULO DEL PROYECTO: HABITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS GESTANTES ADOLESCENTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL AMAZONICO – 2021.**

Problema	Objetivo	Hipótesis	Operacionalización		Método
			Variable	Dimensión e Indicadores	
<p><b>P.G</b> ¿Existe asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero-marzo 2021?</p> <p><b>P.E</b> ¿Existe asociación entre el consumo de alimentos por porciones y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero-marzo 2021?</p> <p>¿Existe asociación entre la frecuencia de consumo de alimentos y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero-marzo 2021?</p> <p>¿Existe asociación entre el consumo de alimentos nutritivos y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero-marzo 2021?</p>	<p><b>O. G</b> Determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero-marzo 2021.</p> <p><b>O. E</b> Identificar la asociación entre el consumo de alimentos por porciones y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero-marzo 2021.</p> <p>Evaluar la asociación entre la frecuencia de consumo de comidas y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero-marzo 2021.</p> <p>Establecer la asociación entre el consumo de alimentos nutritivos y el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, febrero-marzo 2021.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Hipótesis General</b></p> <p><b>H1:</b> Los hábitos alimentarios tienen una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el hospital amazónico periodo febrero-marzo 2021.</p> <p><b>H0:</b> Los hábitos alimentarios no tienen una asociación significativa con el estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el hospital amazónico periodo febrero-marzo 2021.</p>	<p><b>V. I:</b> Hábitos alimentarios</p>	<p><b>CONSUMO DE ALIMENTOS POR PORCIONES:</b></p> <p>¿Ingiere carne de pollo 3 veces durante la semana?            ¿Ingiere 4 porciones de menestras durante la semana?            ¿Ingiere 2 frutas distintas al día?            ¿Ingiere al día 4 variedades de verduras ricas en ácido fólico como brócoli, col, espinacas, espárragos, en las comidas?            ¿Ingiere 3 veces a la semana alimentos que contiene hierro como hígado, lentejas, sangrecitas?            ¿Ingiere pescado 3 veces durante la semana?            ¿Ingiere al día 3 productos ricos en calcio (queso, leche, mantequilla) durante la semana?            ¿Ingiere carbohidratos como harina, arroz, frejol y fideos diariamente?</p>	<p>Estudio descriptivo- correlacional Con un enfoque cuantitativo.</p> <p>Prospectivo de corte transversal.</p>

				<p>¿Ingiera ensalada de verduras en la hora del almuerzo en forma diaria?</p> <p>¿Ingiera 3 veces a la semana huevos?</p> <p>¿Ingiera 7-8 vasos de agua durante el día?</p> <p>¿Ingiera cereales (arroz, avena, quinua, maíz, kiwicha, diariamente)?</p> <p>¿Consumo 2 veces por semana alimentos ricos en ácidos esenciales como maní, pecanas, avellana, castañas, etc.)?</p> <p>¿Consumo complementos multivitamínicos, diariamente?</p> <p>¿En la preparación de sus alimentos utiliza sal yodada?</p> <p><b>FRECUENCIA DE CONSUMO DE COMIDAS:</b></p> <p>¿Usted en su condición de gestante consume alimentos en el desayuno, almuerzo y cena u obvia alguna de estas comidas durante la semana?</p> <p><b>CONSUMO DE ALIMENTOS NUTRITIVOS:</b></p> <p>¿Ingiera comida chatarra diaria o interdiaria (gaseosas, chocolates, piqueos, dulces en general)?</p> <p>¿Ingiera café diariamente durante la semana?</p> <p>¿Ingiera bebidas alcohólicas con frecuencia?</p> <p>¿Añade usted sal a la comida ya preparada que va a consumir?</p> <p>¿Consumo alimentos a base de fritura todos los días de la semana?</p>	
--	--	--	--	--	--

			<p><b>V. D</b> Estado nutricional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- IMCPG &lt; de 18.5 (bajo peso)</li> <li>- IMCPG de 18.5 a 24.9 (normal)</li> <li>- IMCPG de 25 a 29.9 (sobre peso)</li> <li>- IMCPG &gt; 30 (obesa)</li> </ul> <p><b>Talla Materna:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 1.45 – 1.50</li> <li>b) 1.51 – 1.55</li> <li>c) 1.56 – 1.60</li> <li>d) 1.61 – 1.65</li> <li>e) &gt; 1.66</li> </ul> <p><b>Peso Pregestacional</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 40 - 45 kg</li> <li>b) 46 - 50 kg</li> <li>c) 51 - 55 kg</li> <li>d) &gt; 60 kg</li> </ul> <p><b>Ganancia de Peso:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 5 - 8 kilos</li> <li>b) 9 - 12 kilos</li> <li>c) 13 - 16 kilos</li> <li>d) 17 - 18 kilos</li> <li>e) &gt;18 kilos</li> </ul>	
--	--	--	---	---	--



			<p>Características Generales</p> <p><b>Edad:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) 13 - 15</li> <li>b) 16 - 17</li> <li>c) 18 – 19</li> </ul> <p><b>Grado de Instrucción:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Primaria</li> <li>b) Secundaria</li> <li>c) Superior</li> </ul> <p><b>Estado Civil:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Soltera</li> <li>b) Casada</li> <li>c) Unión estable.</li> </ul> <p><b>Ocupación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Estudiante</li> <li>b) Ama de casa</li> <li>c) Trabajo independiente</li> </ul>	
--	--	--	---	--

## ANEXO N°4

### AUTORIZACIÓN PARA RECOLECCIÓN DE DATOS (GENERADO POR EL RESPONSABLE DE LA INSTITUCIÓN DONDE SE REALIZARÁ LA INVESTIGACIÓN)



\*Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia\*

Yarinacocha, 11 de agosto del 2021

OFICIO N° 239-2021-HA-DGO/SO

Señor:

**M.C. RAUL WILFREDO VASQUEZ HUASASQUICHE**  
Director Ejecutivo del Hospital Amazonico  
Presente.-



**ASUNTO: AUTORIZACION PARA RECOLECCION DE DATOS**

REF. : CARTA N° 16-2021-EPO-UAP-FP

Mediante el presente reciba mi saludo cordial, a la vez, en atención al documento de la referencia, esta Jefatura emite opinión favorable para que la Bach. **GRANDEZ PINEDO ROSS MERY**, realice en el Departamento de Gineco-Obstetricia, la recolección de información relacionada al tema de investigación de su proyecto de tesis.

Sin otro particular, me suscribo de usted, no sin antes expresarle mi consideración.

Atentamente,

MINISTERIO DE SALUD  
DIRESAU - GRU  
HOSPITAL AMAZONICO  
MELISSA MACEDO MARTINEZ  
COP N° 31050  
Jefe del Servicio de Obstetricia

MMM/DGO-HA  
Cc: Archivo



**GOBIERNO REGIONAL DE UCAYALI  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
HOSPITAL AMAZÓNICO**

"AÑO DE BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"



Yarinacocha, 12 de agosto del 2021.

**CARTA N° 047-2021-GRU-DIRESA-HAYA.**

Señorita  
**ROSS MERY GRANDEZ PINEDO**  
Solicitante.-  
Ciudad.-

**ASUNTO : REMITO RESPUESTA.**

**REF. : SOLICITUD.**

Es grato dirigirme a usted, para saludarle cordialmente y al mismo tiempo en atención a su solicitud, remito Adjunto al presente OFICIO N°239-2021-HADGO/SO, del servicio de Obstetricia, declarando PROCEDENTE su solicitud, de recolección de información relacionada al tema de investigación de su proyecto de tesis,

Sin otro particular me suscribo de usted.

Atentamente,



MINISTERIO DE SALUD  
DIRECCION REGIONAL DE SALUD - GRU  
HOSPITAL AMAZONICO  
*Raul W. Vasquez Huasasqui*  
Med. Cir. Raul W. Vasquez Huasasqui  
CMP. N° 39111  
DIRECTOR EJECUTIVO  
HOSPITAL AMAZONICO

RWVH/DEHA.  
Archivo

## ANEXO 5

### Juicio de Expertos



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA  
ESCALA DE CALIFICACIÓN  
PARA EL JUEZ EXPERTO

Estimado juez experto (a): *Mg. Obst. Zoila Margarita Pando Nuñez*

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se lo solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta correspondiente al proyecto de investigación

Titulada: *Hábitos Alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, Febrero - Marzo 2021.*

Marque con una (x) en SI o NO, en cada criterio según su opinión

CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIONES
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2. La estructura del instrumento es adecuado.	X		
3. Los ítems de instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
4. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
5. Los ítems son claros y entendibles.	X		
6. El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

#### SUGERENCIAS:

.....  
.....  
.....  
.....

  
Mg. Obst. Zoila Margarita Pando Nuñez  
R.M. A 01552427  
COP.4624

NOMBRE COMPLETO Y FIRMA DEL JUEZ EXPERTO



EN LA UAP  
TÚ ERES PARTE  
DEL CAMBIO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA  
ESCALA DE CALIFICACIÓN  
PARA EL JUEZ EXPERTO

Estimado juez experto (a): *Mg. Obstetra Yadira Milagritos Yello Luquillas*

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se lo solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta correspondiente al proyecto de investigación

Titulada: *"Hábitos Alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, Febrero - Marzo 2021"*

Marque con una (x) en SI o NO, en cada criterio según su opinión

CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIONES
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2. La estructura del instrumento es adecuado.	X		
3. Los ítems de instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
4. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
5. Los ítems son claros y entendibles.	X		
6. El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

SUGERENCIAS:

.....  
.....  
.....  
.....



*Yadira Milagritos Yello Luquillas*  
OBSTETRICIA DE ALTO RIESGO  
COP 12618 RNE. 1095-E-01

NOMBRE COMPLETO Y FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA  
ESCALA DE CALIFICACIÓN  
PARA EL JUEZ EXPERTO

Estimado juez experto (a): Mg. obstetra Rocio Ortiz Malpartida

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se lo solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta correspondiente al proyecto de investigación

Titulada: "Hábitos Alimentarios asociados al estado nutricional de las Gestantes Adolescentes atendidas en el Hospital Amazónico, Febrero - Marzo 2021"

Marque con una (x) en SI o NO, en cada criterio según su opinión

CRITERIOS	SI (1)	NO (0)	OBSERVACIONES
1. El instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación.	X		
2. La estructura del instrumento es adecuado.	X		
3. Los ítems de instrumento responden a la operacionalización de la variable.	X		
4. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.	X		
5. Los ítems son claros y entendibles.	X		
6. El número de ítems es adecuado para su aplicación.	X		

SUGERENCIAS:

.....  
.....  
.....  
.....

Mg. Rocio Ortiz Malpartida  
OBSTETRA  
GOP. 15616

NOMBRE COMPLETO Y FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

Valoración de Evaluación de Juicio de Expertos

PRUEBA DE CONCORDANCIA DE LA VALIDEZ

Criterios	Jueces			Suma
	J1	J2	J3	
1	1	1	1	3
2	1	1	1	3
3	1	1	1	3
4	1	1	1	3
5	1	1	1	3
6	1	1	1	3
7	1	1	1	3
Total	7	7	7	21

0,53	Validez nula
0,54 a 0,59	Validez baja
0,60 a 0,65	Valida
0,66 a 0,71	Muy válida
0,72 a 0,99	Excelente validez
1.0	Validez perfecta

Prueba de concordancia del juez.

$$b = \frac{Ta}{Ta+Td}$$

$$b = \frac{21}{21+0} \quad b = 1$$

Por tanto, la validez es perfecta de acuerdo con los resultados que formaron parte del juicio de expertos, y el instrumento es aplicable.

## ANEXO 6

### DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

#### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL INFORME DE TESIS

Yo, Ross Mery Grandez Pinedo con DNI. N° 43820625, Bachiller de la Escuela profesional de Obstetricia de la Universidad Alas Peruanas, autora del informe de tesis titulado: “HÁBITOS ALIMENTARIOS ASOCIADOS AL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS GESTANTES ADOLESCENTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL AMAZONICO – 2021”

El documento que presento como informe de Tesis es elaborado íntegramente por mi persona, respetando en todo momento el derecho de autor al citar los artículos, tesis y otros que forman parte de los diversos capítulos de mi estudio.

Declarando firmemente que esta investigación no es el resultado de ningún plagio.

Pucallpa 6 de agosto 2021



---

**Ross Mery Grandez Pinedo**  
DNI: 43820625