



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

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO
NUTRICIONAL EN GESTANTES QUE SE ATIENDEN EN EL C.S
PRIMAVERA AÑO 2016**

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

PRESENTADO POR:

GARCÍA GUARDA CARMEN ROSA

LIMA – PERÚ

2016

ÍNDICE

CARÁTULA	I
PÁGINAS PRELIMINARES	II- VI
RESUMEN	VII
ABSTRACT	VIII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	
PLANEAMIENTO METODOLÓGICO	
1.1 Descripción de la Realidad Problemática	2 – 3
1.2 Delimitación de la investigación	4
1.3 Formulación del Problema	5
1.3.1 Problema principal	
1.3.2 Problemas secundarios	
1.4 Objetivos de la investigación	
1.4.1 Objetivo general	
1.4.2 Objetivos específicos	
1.5 Hipótesis	6
1.5.1 Hipótesis principal	
1.5.2 Variables	
1.6 Diseño de la Investigación	7
1.6.1 Tipo de investigación	
1.6.2 Nivel de la investigación	

1.6.3	Método	
1.7	Población y Muestra	
1.7.1	Población	
1.7.2	Muestra	
1.8	Técnicas e instrumentos	8
1.8.1	Técnicas	
1.8.2	Instrumentos	
1.9	Justificación	9

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1	Fundamentos Teóricos de la Investigación	
2.1.1	Antecedentes	10 – 15
2.1.2	Bases teóricas	16 – 39
2.1.3	Definición de términos básicos	40 – 42

CAPÍTULO III. PRESENTACIÓN, INTERPRETACIÓN ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

3.1	Presentación de resultados.	43 – 54
3.2	Interpretación, análisis y discusión de resultados.	55 – 57

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1	Conclusiones	58	III
-----	--------------	----	-----

4.2 Recomendaciones 59 – 60

FUENTES DE INFORMACIÓN 61 - 65

ANEXOS

Matriz de consistencia

Instrumentos de recolección de datos

Juicio de expertos

Autorización Institucional donde se ha realizado el estudio

DEDICATORIA

A Dios por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor.

A mis padres por ser el pilar fundamental en todo lo que soy, en toda mi educación, tanto académica, como de la vida, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a mis padres que han dado todo el esfuerzo para que yo ahora este culminando esta etapa de mi vida y darles las gracias por apoyarme en todos los momentos difíciles de mi vida, gracias a ellos soy lo que ahora soy y con el esfuerzo de ellos y mi esfuerzo ahora puedo ser una gran profesional y seré un gran orgullo para ellos y para todos los que confiaron en mí.

RESÚMEN

El presente estudio fue planteado con el **Objetivo:** Determinar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera. **Material y métodos:** Estudio descriptivo transversal, la población estuvo conformada por 500 gestantes que acudieron al servicio de obstetricia por sus controles prenatales del C.S Primavera, clasificándolos por trimestres, utilizando como instrumentos las tablas de recomendaciones de hábitos alimentarios diario de calorías y nutrientes. Lista de intercambio de alimentos y la tabla de valor nutricional de alimentos según unidad de consumo y porcentaje de parte comestible, 2014 OMS. **Resultados:** Se observó que el rango predominante fue de 19 a 24 años (38%). Más de la mitad de gestantes se dedican como ama de casa (78%). El grado de instrucción predominante fue la educación secundaria completa con un 63%. El estado nutricional de las mujeres embarazadas con mayor frecuencia fueron el sobrepeso (58%) ,obesidad (24%), peso normal (18%). Los hábitos alimentarios en su mayoría más de la mitad tienen un exceso de consumo de nutrientes, la cuarta parte a una adecuada alimentación y un mínimo porcentaje en insuficientes. **Conclusiones** a las que se llegó son: La relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional, se estableció mediante las pruebas estadísticas, que existe una relación, aceptando la hipótesis del estudio. La relación que hay entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes es notada ya que más de la mitad de las gestantes se encuentra en exceso de ingesta en nutrientes como Kcal, grasas y carbohidratos por ende su estado nutricional sobre pasa a los valores normales y se encuentran con sobrepeso, obesidad.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, Estado Nutricional y Gestantes

ABSTRACT

The present study was presented with the **OBJECTIVE:** To determine the relationship between dietary habits and nutritional status in pregnant women attending C.S Primavera. **MATERIAL AND METHODS:** A cross-sectional descriptive study was carried out by 500 pregnant women who attended the obstetrics service for their prenatal controls at C.S Primavera, using the tables of recommendations for daily dietary calories and nutrients as instruments. List of food exchange and food nutritional value table by unit of consumption and percentage of edible part, 2014 WHO.**RESULTS:** It was observed that the prevalent age range of 19 to 24 years (38%) More than half of pregnant women are engaged as housewives (78%). The predominant level of education was the complete secondary education with 63%. The nutritional status of pregnant women with the highest frequency was overweight (58%), obesity (24%), normal weight (18%). Most of the food habits have more than half of them, they have an excess of nutrients consumption, the fourth part to an adequate diet and a minimum percentage in insufficient ones. **CONCLUSIONS WERE:** The relationship between dietary habits and nutritional status was established through statistical tests, that a relationship exists, accepting the hypothesis of the study. The relationship between dietary habits and nutritional status in pregnant women is noticed since more than half of the pregnant women are in excess of nutrient intake, such as Kcal, fats and carbohydrates, so their nutritional status increases to normal values and Are found to be overweight.

Key words: Eating habits, Nutritional status and Pregnant women.

INTRODUCCIÓN

La nutrición de la mujer antes y durante la gestación, es fundamental para la salud y el bienestar de las futuras generaciones. Diferentes estudios evidencian las consecuencias negativas de la malnutrición en el desarrollo y un incremento en los Defectos del Tubo Neural –DTN-, labio leporino, paladar hendido, retraso del crecimiento intrauterino, bajo e insuficiente peso al nacer; así mismo para la mujer, aumenta el riesgo de parto pre término, anemia nutricional, Diabetes Mellitus 2 (DM2), síndrome hipertensión asociado al embarazo, entre otros.

Durante la gestación las demandas de energía y nutrientes se incrementan, por lo cual se debe evaluar y monitorear la ingesta de alimentos, suplementos nutricionales y la ganancia de peso, para garantizar que la dieta cubra las necesidades nutricionales de la mujer durante este período.

La comprensión de que la nutrición intrauterina tiene un papel fundamental en el desarrollo y el curso de ciertas enfermedades, ha puesto de manifiesto la importancia de fomentar un adecuado estado nutricional en la mujer especialmente durante el período preconcepcional y en el embarazo.

Durante el embarazo el requerimiento energético de la mujer esta incrementado, al igual que la demanda de los micronutrientes, de tal forma que la malnutrición de la madre incrementara el riesgo de morbimortalidad para el binomio madre-hijo, y el establecimiento de una alimentación correcta y un estilo de vida saludable previo al embarazo afianzarán el éxito del mismo y disminuirán la presencia de complicaciones, malformaciones congénitas e incluso la muerte materna o fetal. Así, el cuidado nutricional preconcepcional y durante el embarazo debe ser visualizado en un modelo del cuidado básico.

CAPÍTULO I

PLANEAMIENTO METODOLÓGICO

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

La población de gestantes es considerada una población muy especial, pues es el período en el que se interviene en dos vidas; por lo cual, tanto la mujer embarazada como el personal de salud deben cumplir su rol para proteger ambas vidas y evitar cualquier complicación.¹

En diversos países europeos, se calcula la prevalencia de obesidad en mujeres embarazadas oscila entre el 1,8% y el 25,3%. La obesidad durante el embarazo requiere especial atención debido a sus efectos sobre la madre y el hijo. La obesidad materna se asocia a unos mayores riesgos y complicaciones durante el embarazo.²

En Argentina una elevada proporción de mujeres en edad fértil y grávida (94 y 88% respectivamente) no consumen suficiente calcio según se analizó; por lo cual es relevante que el profesional de salud analice el consumo de leche, yogures y quesos que son las fuentes principales de este mineral. Por este motivo, y frente a la situación epidemiológica de Argentina en relación a la prevalencia de anemia y consumo de hierro, es indispensable que se suplemente (con hierro medicamentoso) a todas las mujeres embarazadas desde el primera atención hasta el término del embarazo.³

En Dinamarca, se ha encontrado que una dieta basada en carne roja y procesada y lácteos grasos durante la gestación se asocia a mayor riesgo de pequeños para la edad gestacional. Señalan que aún se requiere más estudios para identificar los macro o micronutrientes específicos que pueden estar comprometidos.⁴

La prevalencia de desnutrición en mujeres gestantes se ha determinado en diferentes regiones del mundo, existiendo considerables variaciones de un lugar a otro: 75% en la India, 39,2% en Egipto, 25,0% en Viena (Austria) y 12,3% en Australia. En Estados Unidos se han reportado cifras de 12 % en la ciudad de los Ángeles, 9,7% en San Francisco con prevalencias más altas (32,0%) cuando se trata de adolescentes. En Hispanoamérica las cifras de prevalencia de desnutrición son también variables: 20,0 % al inicio del embarazo en Chile y 39,1% en Dominica. En Venezuela, algunos estudios han señalado que la prevalencia de desnutrición en gestantes varía de 15,2% a 16,9%.⁵

En el Perú, al igual que en otros países en vías de desarrollo, la nutrición materna constituye una de las grandes preocupaciones en el campo de la salud pública; esta preocupación es aún mayor cuando se considera el efecto que tiene la alimentación de la madre embarazada y la lactante. La Estrategia Sanitaria Nacional de Alimentación y Nutrición Saludable del Perú se crea en el marco de la función que cumple el MINSA, para lograr la atención integral de la gestante. En el proceso de descentralización de las funciones en salud a los gobiernos regionales y locales, la Estrategia Sanitaria Nacional Alimentación y Nutrición Saludable – ESNANS, establece las políticas, estrategias (campañas , folletos , spot publicitarios) y líneas de acción intra e inter institucionales para la gestión del componente alimentario - nutricional durante la gestación , orientado a promover una alimentación y nutrición saludable y contribuir con la reducción de las anemias y problemas de malnutrición, en el marco de la Atención Integral de las gestantes.⁶

1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Delimitación temporal: La investigación se llevó a cabo en el año 2016.

1.2.2 Delimitación geográfica: El Centro de Salud Primavera se encuentra ubicado en el cruce del Jr. Lirios y 23 de setiembre de la Urbanización Primavera del distrito de El Agustino, cuenta con infraestructura propia, construido de material noble, techo de calamina, tiene 05 servicios de Medicina General, Odontología, Obstetricia, Psicología, Nutrición.

Nivel de complejidad I – 3

En el servicio de obstetricia se encuentran dos consultorios con 6 profesionales de obstetricia brindando atención.

1.2.3 Delimitación social: De la población de 15 a mas se encuentra con primaria completa en un total de 28.1 % el 7,7% de esta población tiene estudios aprobados el 11,9% de niños de 9 – 1 años con atraso escolar. El total de hombres y mujeres de la población de 15 a mas años de edad que no puede leer ni escribir son: 1313 alcanzando una tasa de 10.0% de analfabetismo.

El idioma predominante en el distrito del agustino es el castellano, una pequeña población parte de que habla quechua, se observa en la población femenina.

En la comunidad de El agustino cuenta con diversas identidades públicas de salud: 5 centros de salud, 1 centro materno infantil y 1 hospital.

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.

1.3.1 Problema Principal

¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016?

1.3.2 Problemas Secundarios

¿Cuáles son los hábitos alimentarios en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016?

¿Cuál es el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016?

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 Objetivo General

Determinar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016?

1.4.2 Objetivos Específicos

- Conocer los hábitos alimentarios en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016
- Conocer el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016?

1.5 HIÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

1.5.1 Hipótesis estadística H_A

Los hábitos alimentarios tienen relación significativamente en el estado nutricional de las gestantes del C. S Primavera año 2016.

1.5.2 Hipótesis nula H_0

Los hábitos alimentarios no tienen relación significativamente en el estado nutricional de las gestantes del C.S Primavera año 2016

1.5.3 Identificación y Clasificación de Variables e Indicadores

	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	INSTRUMENTO
DATOS DEMOGRAFICOS	Años	Edad	13-18 años 19-24 años 25-30 años 31-36 años 37 a más	E N C U E S T A
	Nº gestaciones	Gestación y pariedad	Primigesta Multigesta	
	Edad gestacional	Edad gestacional	I Trimestre II Trimestre III Trimestre	
V. DEPENDIENTE	IMC	Peso Talla	Bajo peso (Menor de 18,5) Normal (18,5 – 24,9) Sobrepeso (25 – 29,9) Obesidad (+ 30)	
ESTADO NUTRICIONAL				
V. INDEPENDIENTE	TIPOS DE ALIMENTOS EN GESTANTES	I Trimestre II Trimestre III Trimestre	1. Cereales, tubérculo y plátanos. 2. Hortalizas, verduras, leguminosas verdes 3. Frutas 4. Carnes, vísceras, pollo, pescado, huevo, leguminosa seca. 5. Leche, yogurt, queso. 6. Grasas 7. Azúcares y dulces.	
HABITOS ALIMENTARIOS				

1.6 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

1.6.1 Tipos de Investigación

Analítico: en el que el análisis del estudio se establece relaciones entre las variables, de asociación o de causalidad.

Prospectivo: Los datos necesarios para el estudio son recogidos a propósito de la investigación.

Transversal: Porque los datos que se levantaron son tomados en un solo momento de un tiempo determinado.

1.6.2 Nivel de Investigación

Relacional: Un estudio relacional determina si dos variables están correlacionadas o no. Esto significa analizar si un aumento o disminución en una variable coincide con un aumento o disminución en la otra variable.

1.6.3 Método

Cuantitativo porque se basa en el uso de técnicas estadísticas para conocer ciertos aspectos de interés sobre la población estudiada.

1.7 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

1.7.1 Población

Consta de 500 gestantes del C.S Primavera.

I Trimestre: 100 gestantes.

II Trimestre: 200 gestantes.

III Trimestre: 200 gestantes.

1.7.2 Muestra

Formula:

$$n = \frac{Z^2 p.q.N}{NE^2 + Z^2 P.q}$$

Donde:

Z: nivel de confiabilidad

P: éxito

Q: fracaso

E: error

I TRIMESTRE

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 \times 0,05 \times 100}{150 \times 0,05^2 + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,05}$$



n= 27gestantes

II TRIMESTRE

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 \times 0,05 \times 200}{200 \times 0,05^2 + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,05}$$



n= 32 gestantes

III TRIMESTRE

$$n = \frac{1,96^2 \times 0,5 \times 0,05 \times 200}{200 \times 0,05^2 + 1,96^2 \times 0,5 \times 0,05}$$



n= 32 gestantes

1.8 TÉCNICAS E INSTRUMENTACIÓN DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

1.8.1 Técnicas

Se aplicó encuesta que se realizó a las gestantes del I, II, III trimestre de gestación sobre los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional.

1.8.2 Instrumentos

Se utilizó un cuestionario construido en base al instrumento de recomendaciones de hábitos alimentarios diario de calorías y nutrientes para la población colombiana, 1988. Lista de intercambio de alimentos, Universal Javeriana, 1996 y la tabla de valor nutricional de alimentos según unidad de consumo y porcentaje de parte comestible, 2014. OMS lo cual era un cuadro de preguntas

clasificados por trimestre, donde encontrábamos preguntas sobre los 7 grupos de alimentos y divididos en los 5 alimentos que deben de consumir al día, y así notar las cantidades de nutrientes que cada gestante consume a diario. Validado por tres jueces de experto

1.9 JUSTIFICACIÓN E INPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

Se sugiere mantener una dieta saludable, adecuada en calidad y cantidad de alimentos y realizar actividad física regularmente, para llegar en óptimas condiciones al embarazo. La situación de salud y nutrición de las mujeres, antes y durante la gestación, es uno de los determinantes de los riesgos de morbi-mortalidad materna y perinatal; por tanto, es importante acudir a la institución de salud.

En la práctica cotidiana muchas mujeres en edad fértil tiene un bajo consumo de lácteos, verduras y frutas, por lo cual debe haber una preocupación especial por cubrir las recomendaciones de estos alimentos. El cambio en la dieta debe por lo tanto ser más cualitativo, que cuantitativo.

Finalmente, se espera que los resultados que se obtengan puedan servir de referencia a próximos trabajos que otros profesionales de la salud deseen desarrollar en el futuro, ya que por lo que pudimos ver hay un gran campo para estudiar e intervenir con respecto a este tema. Porque al explorar los hábitos alimentarios durante el embarazo en relación con el estado nutricional se puede intervenir mejorando la orientación y consejería nutricional, y de esta manera disminuir las complicaciones de malnutrición que se pueden presentar durante el embarazo, parto y puerperio; así mismo disminuir la morbi-mortalidad materna.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 ANTECEDENTES

2.1.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Saidman Natalia, Trabajo realizado en Hospitales y Centros de salud de Buenos Aires- Argentina, año 2011. Conocer las creencias, dudas, mitos e intereses que ellas posean durante el momento biológico, para poder transmitirles conocimientos oportunos teniendo en cuenta sus reales necesidades. **Objetivo:** Describir cambios alimentarios, conocimientos sobre alimentación y nutrición, mitos, tabúes y creencias en gestantes, con el fin de lograr un punto de partida para el diseño de un programa de intervención nutricional aplicado al control prenatal. **Materiales y métodos:** Se aplicó un cuestionario semi estructurado a 117 gestantes sanas mayores de 17 años de edad que concurrieron al control de su embarazo a los servicios de obstetricia y ginecología a distintos hospitales y centros de salud de la ciudad de Buenos Aires entre febrero a agosto del 2011. **Resultados:** El 31% de las embarazadas atribuyó connotaciones negativas a algún alimento, por asociarlos con posibles daños hacia el bebé o con una ganancia de peso mayor a

la deseada, entre ellos apareció llamativamente la carne. El 65% refirió realizar cambios en la selección de alimentos a partir del embarazo, y aumentar la ingesta de frutas, verduras, cereales y leche; el principal grupo disminuido fue el de las carnes. El 92% de las embarazadas manifestaron tener interés en recibir mayor información nutricional durante el control. Conclusión: Se visualiza la importancia de diseñar un programa de intervención nutricional focalizado en ofrecer un acompañamiento especializado en nutrición durante el control prenatal. Los ejes centrales de dicha intervención serán el componente educativo y la consejería nutricional priorizando los conocimientos, intereses y creencias identificadas en este grupo.⁷

Durán Eliana. Realizó la investigación de Adecuación dietética de micronutrientes en embarazadas en Centros de Salud urbanos de la ciudad de Concepción- Chile, año 2012. **Objetivo:** Identificar el aporte dietético de micronutrientes en embarazadas y su adecuación respecto de las recomendaciones internacionales. **Materiales y métodos:** Se aplicó durante el año 2012 una encuesta de recordatorio de 24 horas por 2 días no consecutivos a 241 gestantes para identificar el aporte dietético de micronutrientes en embarazadas. Se calcularon los aportes de la dieta en vitaminas A, B1, B2, C, niacina, folato, zinc, calcio, hierro, potasio, selenio, fósforo y sodio, posterior al cálculo de calorías como característica global de la dieta. **Resultados:** Los resultados muestran que la embarazadas presentaban adecuación menor a 75 % en el 86,7 % de las embarazadas para niacina, 95,2 % folato, 55,6 % zinc, 54,7 % calcio, 62,6 % hierro y 60,9% potasio. Algunos micronutrientes específicos no son cubiertos por la dieta y una dieta adecuada en calorías no siempre cubre las recomendaciones de todos los micronutrientes, por lo que se hace necesaria la suplementación especialmente con ácido fólico, zinc, hierro, calcio y potasio, desde el período pregestacional. **Conclusión:** Se concluye que las mayores inadecuaciones se presentaron en ácido fólico, vitamina A, zinc, calcio, potasio y hierro aún con una

dieta adecuada en calorías, planteándose la necesidad de complementar estos resultados con estudios bioquímicos.⁸

Restrepo Sandra Lucía, Investigación realizada en el PROGRAMA DE MANA-COLOMBIA en el año 2012. **Objetivo:** Evaluar el estado nutricional de un grupo de gestantes y sus recién nacidos participantes del programa para la vida. Se aplicó durante el año 2012. **Materiales y Método:** Estudio descriptivo, longitudinal, prospectivo con seguimiento de la cohorte antes y después de una intervención. **Resultados:** El 53% de los hogares se percibieron en inseguridad alimentaria. La ingesta de nutrientes tuvo un incremento significativo y se redujo la prevalencia del riesgo de deficiencia de algunos micronutrientes. El bajo peso gestacional disminuye de 27,8% en el primer trimestre a 20,3% en el tercero. El 94% de los recién nacidos tuvieron un peso superior a 2500g. La anemia se previno en el 86% de las madres con deficiencia de hierro y se disminuyó la proporción a riesgo de deficiencia de folato. **Conclusión:** Dado las condiciones socioeconómicas de la población, se concluye que el programa desarrollado y los productos entregados tuvieron un impacto positivo y significativo en el estado nutricional de las madre.⁹

Rodríguez Gisela, Investigación realizada en el Hospital Gineco-Obstetricia "América Arias"- La Habana- Cuba, en el año 2013. **Objetivo:** analizar la ingesta de macronutrientes y vitaminas en embarazadas durante un año. **Materiales y Métodos:** Se diseñó un estudio transversal en el que se seleccionaron 203 nacimientos fisiológicos ocurridos desde febrero del 2012 hasta enero del 2013, en el Hospital Gineco-obstétrico "América Arias". Estos nacimientos se tomaron según los 4 trimestres en correspondencia con los períodos de estacionalidad en la disponibilidad de alimentos (1er trimestre, febrero-abril; 2do trimestre, mayo-julio; 3er trimestre, agosto-octubre; 4to trimestre, noviembre-enero). **Resultados:** El 24,7% de las gestantes presentaba desnutrición al comienzo del embarazo (IMC < 19,8); es de señalar la presencia de 12,6% de sobrepeso (IMC 26,01-29,00), y el 7,9% de obesas (>29,00). La ganancia de peso con respecto al IMC al inicio del

embarazo resultó inadecuada en el 34,9 % de la muestra. El 5,6% de los recién nacidos resultó bajo peso al nacer (< 2 500 g). **Conclusión:** Los valores de las medianas en la ingestión de macronutrientes y vitaminas son inferiores a la de un grupo de embarazadas en el tercer trimestre en Nueva Zelanda; excepto en la vitamina C, piridoxina, ácido fólico y cobalamina.¹⁹ Un estudio realizado en mujeres lactantes mostró variaciones estacionales de ingesta, con valores de la media de ingesta de tiamina y riboflavina superiores a los reportados en este estudio, aun en etapas de pobre cosecha de alimentos.¹⁰

2.1.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Munares García, Trabajo realizado sobre Estado nutricional de gestantes atendidas en el Servicios de Salud del Ministerio de Salud- Perú durante el año 2011. **Objetivo:** Determinar el estado nutricional y los parámetros antropométricos de la gestante peruana atendida en los establecimientos de salud del Ministerio de Salud durante el año 2011. **Material y Métodos:** Estudio retrospectivo transversal en 285 834 registros de gestantes (283 041 gestaciones únicas y 2 793 gestaciones múltiples), provenientes del Sistema de Información del Estado Nutricional (SIEN) de la Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional (CENAN) del Instituto Nacional de Salud del Perú (INS). Se incluyeron registros completos, excluyéndose datos vacíos e inconsistencias. Se evaluó el estado nutricional a través del Índice de Queletet, datos de peso, talla, tipo de gestación, región de procedencia. Se aplicó estadísticas descriptivas y prueba de Chi cuadrado de Barlett para determinación de homogeneidad de las varianzas. **Resultados:** El 0,5% (IC95% 0,1 – 0,9%) de gestantes con feto único presentó bajo peso, 46,8% (IC99% 46,5 – 47,1%) sobrepeso y 16,1% (IC95% 15,7 – 16,4%) presentó obesidad. Con respecto a la gestación múltiple un 0,4% presentó bajo peso (IC95% 0,0 – 4,1%); 47,1% presentó sobrepeso (IC95% 44,4 – 49,8%) y un 22,9% presentó obesidad (IC95% 19,6 – 26,1%). Las prevalencias más altas de bajo peso fueron en Loreto (1,1%); Piura (1,0%) y San Martín (0,9%) y de

sobrepeso fueron Puno (54,1%); Huancavelica (50,7%) y Moquegua (50,2%). El peso promedio fue de $55,6 \pm 9,1$ Kg, la talla promedio fue $151,6 \pm 5,6$ cm, siendo el IMC pregestacional promedio de $24,2 \pm 3,5$ Kg/m². **Conclusiones:** En gestantes el mayor porcentaje presenta sobrepeso. En las regiones de San Martín, Tumbes y Ucayali se presentó mayor prevalencia de bajo peso, mientras que las regiones de Puno, Huancavelica y Moquegua la mayor prevalencia de sobrepeso.¹¹

Cruz Maldonado Rosa, Estudio realizado sobre Consumo de hierro durante el embarazo en gestantes atendidas en los Establecimientos de primer nivel de atención Dirección de Salud V Lima- Perú en el año 2012. **Objetivo:** Identificar cambios en los conocimientos, actitudes y prácticas de las gestantes atendidas en los Establecimientos de Salud respecto al consumo de hierro; según estudio basal realizado en el año 2012, ambos en 13 distritos de la Dirección de Salud V Lima Ciudad. **Material Y Método:** 479 gestantes seleccionadas aleatoriamente, a las cuales se les aplicó una encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas de consumo de alimentos fuente de hierro. **Resultados:** Fueron comparados con los obtenidos en la encuesta basal aplicada a 423 gestantes en el 2012. Resultados. El 78,5% de las gestantes consume diariamente alimentos proteicos de origen animal que contienen hierro hemínico de alta biodisponibilidad mostrándose un incremento de 15,8% con respecto al estudio basal; el 53,2% consume leguminosas 2^a 3 veces por semana (hierro no hemínico, de baja biodisponibilidad); registrándose una disminución de 26,8% en relación al estudio basal; el 64,7% de gestantes consume el hierro elemental a través del suplemento, mostrándose un incremento de 6,33% con relación al estudio basal y el 51% de estas mujeres consume el suplemento con algún líquido que contenga vitamina C ó ácido ascórbico, presentándose un incremento de 11,42% en relación al estudio basal; el 55,9% de las gestantes afirma que si no se alimentan adecuadamente durante su embarazo; el niño puede nacer pequeño o con bajo peso, encontrándose un incremento de conocimiento de 43,5% en relación al estudio basal. **Conclusión:** En el 2013, después de aplicar un plan estandarizado

de capacitación y sensibilización en el personal de salud que atiende a las gestantes, se evidenció mejoras en el nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre consumo de hierro en las gestantes con respecto a los resultados de la encuesta del 2012; sin embargo es recomendable establecer estrategias de intervención educativa a través de un medio radial o televisivo con profesionales especializados.¹²

Paima Irene, Estudio realizado en el Hospital de Iquitos Cesar Garay García-Perú en el año 2012. **Objetivo:** identificar Las percepciones sobre los alimentos ingeridos en la gestación tienen una vital importancia porque dependiendo de una buena alimentación en esta etapa, periodo en el que se incrementan notablemente las necesidades nutritivas para el beneficio del binomio madre – feto, será de mayor ayuda para prevenir en cada nueva gestación un déficit nutricional.¹³
Materiales y Métodos: Estudio de descriptivo y transversal en el año 2012, la población estuvo conformada por todas las gestantes que acudieron al servicio de control pre natal del Hospital Iquitos Cesar Garay García. **Resultados:** La muestra fue de 220 gestantes se utilizó un cuestionario validado por expertos. Se evidenció un alto porcentaje de conocimiento deficiente (43%) sobre alimentación y percepciones inadecuadas (65%) sobre alimentación en las gestantes de nuestro estudio. **Conclusión:** Se evidencia la necesidad de mejorar el conocimiento sobre los alimentos importantes para presentar una gestación saludable.¹⁴

Paima Zevallos, Estudio realizado en el Hospital de Iquitos- Perú en el año 2013 (Déficit y percepciones adecuadas sobre alimentación en gestantes) **Objetivos:** Identificar las percepciones adecuadas sobre alimentos en gestantes. **Materiales y Métodos:** Realizaron una investigación sobre el Alto déficit de conocimientos y percepciones adecuadas sobre alimentación en gestantes del hospital apoyo Iquitos, 2013 donde se aplicó un cuestionario a 220 gestantes. **Resultados:** Se evidenció un alto porcentaje de conocimiento deficiente (43%) sobre alimentación

y percepciones inadecuadas (65%) sobre alimentación en las gestantes de nuestro estudio. **Conclusión:** se evidencia la necesidad de mejorar el conocimiento sobre los alimentos importantes para presentar una gestación saludable.¹⁵

2.1.2 BASES TEÓRICAS

2.1.2.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS

La alimentación es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo, las modifica y partiéndolas, cocinándolas, masticándolas y deglutiéndolas. Es a partir de este momento que acaba la alimentación y empieza la nutrición. La nutrición, es el conjunto de procesos mediante los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias nutritivas que contienen los alimentos.

Los hábitos alimentarios son adquiridos a lo largo de la vida que influye en la alimentación y estado nutricional. Son adquiridos desde la infancia y se modifican con el transcurso de los años. Son aquellos, como: que consume, porque lo consume, a qué hora se realiza las comidas, como esta fraccionada la comida durante el día, y si se realiza actividad física.³

2.1.2.2 ESTADO NUTRICIONAL

El estado nutricional de los individuos está determinado por el balance entre ingesta de nutrientes y el consumo y la pérdida. La enfermedad afecta al estado nutricional por la ruptura de este balance.

Para determinar el estado nutricional de una persona tenemos que realizar una valoración del estado nutricional, que está compuesta por: Valoración antropométrica (peso, talla, IMC).⁴

TABLA N° 1

ESTADO NUTRICIONAL IMC DE LA OMS

CATEGORÍA DE IMC	IMC(KG/T ²)
Bajo peso	Menor de 18,5
Normal	18,5- 24,9
Sobre peso	25- 29,9
Obesidad	+ 30

Fuente: OMS 2016

2.1.2.3. NUTRICIÓN DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo la buena nutrición es uno de los parámetros que más influyen en el buen desarrollo fetal, por lo que requieren de especial atención. Son varias las sustancias que van a ser requeridas en mayor grado que en las épocas usuales de la mujer, por lo tanto es necesario suplir las nuevas necesidades e ingerir mayor cantidad de estas sustancias para garantizar un aporte adecuado al nuevo ser.⁶

Una alimentación equilibrada proporciona los nutrientes adecuados para favorecer el crecimiento y desarrollo del niño(a), la calidad de la placenta, mantener el nivel de energía a lo largo del embarazo, parto y post parto, prevenir anemias y activar la producción de leche. No se trata de diseñar una dieta especial para el embarazo, sino conocer la diversidad de propiedades de los alimentos y así mejorar la calidad y variedad de las comidas.⁸

Entre los cuidados que se tienen que tener durante un embarazo, uno de los prioritarios y quizá el más importante es el de la alimentación. No se trata de comer más, o comer por dos, como muchas mujeres creen, sino tener en

cuenta cuáles son las necesidades nutricionales que requieren los cambios metabólicos de la madre y el adecuado crecimiento y desarrollo del bebé. La madre debe consumir alimentos variados de los tres grupos, balanceados y evitar el consumo excesivo de alimentos grasos, sal, carbohidratos y controlar mucho su peso, ya que la salud de su hijo y su recuperación después del parto depende mucho de esto. Por lo tanto es esencial ser sabia en la manera de alimentarse y no optar por comer todo lo que venga. ⁹

TABLA N° 2
NUTRIENTES NECESARIOS DURANTE EL EMBARAZO

Nutriente	Necesario para	Fuentes alimentarias
Proteínas	Crecimiento de las células, producción de sangre y secreción de leche.	Carnes de res, cerdo, carnero, pescado, pollo, clara de huevo, leche, frijoles, lentejas, garbanzos, frutos secos.
Carbohidratos	Producción diaria de energía.	Pan, galletas, arroz, cereales, papas, pastas alimenticias, frutas, vegetales.
Grasas	Almacenamiento de energía corporal.	Carne, productos lácteos como la leche, frutos secos, margarina, aceite vegetal
Vitamina A	Piel saludable, buena visión, huesos fuertes, la formación del calostro, la síntesis de hormonas ligadas a la gestación y la constitución de depósitos hepáticos para la lactancia, elevación del nivel inmunológico.	Zanahoria, espinaca, lechuga, tomate, mango, plátano maduro, calabaza, hígado, aceite de hígado, leche, productos lácteos y yema de huevo.
Vitamina C	Encías, dientes y huesos sanos, favorece la absorción del hierro, elevación del nivel inmunológico.	Limón, lima, naranja, toronja, mandarina, guayaba, piña, mango, jugo de frutas, guanábana, plátano, papa, tomate, pimiento, col, perejil, rábano.
Vitamina E	Eficacia en la respuesta inmune y antimutagénesis.	Huevo entero, mantequilla, aceite de soya, garbanzo, lenteja, arroz integral.
Vitamina B6	Desarrollo de glóbulos rojos, utilización efectiva de las proteínas, grasas y carbohidratos.	Cerdo, jamón y otros embutidos, vísceras, pescado, cereales integrales, vegetales de color verde.
Vitamina B12	Desarrollo de los glóbulos rojos, mantenimiento de la salud del sistema nervioso.	Carne, pollo, pescado, leche, vísceras, frijoles.
Vitamina D	Huesos y dientes sanos, ayuda a la absorción del calcio.	Leche, yogurt, mantequilla, hígado, pescado.
	Producción de sangre y de	Hígado, carne, huevo entero, frijoles

Ácido fólico	proteínas, efectiva función enzimática.	cereales, papa, frutas como melón, plátanos y cítricos.
Calcio	Huesos y dientes, contracción muscular, funcionamiento de los nervios.	Leche, queso, yogurt, yema de huevo, mariscos, espinaca, col, frijoles, frutos secos.
Hierro	Producción de los glóbulos rojos necesarios para prevenir la anemia).	Carnes de res, carnero, vísceras, yema de huevo, frijoles, espinaca, pan, cereales enriquecidos con hierro.
Zinc	Desempeña un importante papel en el crecimiento y la división celular.	Carnes de cerdo y de res, huevo, pescado y mariscos, leche.
Iodo	Síntesis de las hormonas tiroideas.	Alimentos marinos, sal yodada.

Fuente: "Recomendaciones nutricionales para el ser humano. Actualización". Rev. Cubana Inv. Biomed, La Habana, 2004;23(4)266-92.

2.1.2.4 CAMBIOS FISIOLÓGICOS DURANTE LA GESTACIÓN

En la fecundación, el espermatozoide determina el sexo del nuevo ser. Cuando esta ocurre, se inician cambios hormonales que facilitan la implantación en el útero y la nutrición intrauterina del embrión; unos días después, el embrión empieza a obtener los elementos nutritivos de la placenta. Así, la placenta se constituye en la reserva de alimentos, y se realiza un ciclo madre - feto - madre de difusión placentaria de elementos nutritivos y eliminación de desechos.

El desarrollo del feto en el útero supone una carga fisiológica adicional a la madre. Las hormonas producidas en este periodo pueden provocar cambios como el aumento en el tamaño de algunos órganos (útero, senos, vagina, ensanchamiento del introito) y modificaciones en el sistema circulatorio, tales como flujo de sangre por la placenta, retorno venoso aumentado, elevación del gasto cardiaco y aumento del volumen sanguíneo. Otros cambios maternos son la elevación del metabolismo basal, durante la segunda mitad del embarazo, lo que ocasiona sensación de calor y aumento del gasto energético en respuesta a las necesidades adicionales. Hacia el final de la gestación, el aumento en el metabolismo y en el peso y la presión que el útero ejerce hacia arriba, conlleva una mayor utilización de oxígeno y aumenta la frecuencia respiratoria, para lograr una adecuada ventilación.¹⁰

La función renal también sufre modificaciones: se aumenta la formación de orina, para facilitar la depuración de los productos de desecho que son mayores. Algunas alteraciones en la eliminación urinaria son: elevación de la resorción de sodio, cloruro y agua como respuesta hormonal; a su vez, hay mayor filtración glomerular que implica mayor pérdida de agua y electrolitos, lo cual produce equilibrio frente a la resorción.

Durante la gestación, al igual que durante la lactancia, las hormonas producidas, entre ellas los estrógenos y la progesterona, conllevan cambios en el organismo de la madre. Es durante la gestación que el tejido mamario se adapta para la producción de leche, el pezón y la areola aumentan su prominencia y pigmentación, los cuales los hacen más elásticos; crece y se ramifica el sistema de conductos, y aumenta el depósito de grasa en las mamas, por lo que experimentan un considerable aumento de tamaño. Estos cambios en las mamas preparan a la mujer para la lactancia y le permiten al neonato encontrar más fácil el pezón y la areola al momento del amamantamiento.¹¹

Durante el embarazo no hay producción de leche por acción inhibitoria de las hormonas producidas por la placenta; al final de la gestación se produce en pequeña cantidad el calostro, y luego del parto, al disminuir la concentración de estrógenos y progesterona, la hormona prolactina es la principal responsable de la producción de la leche, como respuesta a la estimulación dada por la succión.¹²

Los ajustes fisiológicos que tienen lugar durante la gestación están destinados a aportar nutrientes y soportar el feto que se desarrolla en el útero.

1. Incremento del hambre y la sed, necesario para cubrir los mayores requerimientos nutricionales.
2. Ganancia de peso, que oscila entre los 10 y 12,5 kg en embarazos normales. Estos cambios de peso deben mantenerse dentro de una variabilidad normal de cualquier embarazo, ya que aumentos mayores o menores a los normales

constituyen un riesgo de morbilidad y mortalidad especialmente para el nuevo ser.

El aumento correspondiente al feto, placenta y líquido amniótico representa entre 4,5 kg y 5 kg; otro componente que aumenta es la grasa materna de depósito que alcanza un valor de 3 a 4 kg. El sentido fisiológico de esta grasa de depósito es asegurar la lactancia, que sucederá a la gestación, permitiendo por una parte una reserva energética que cubriría las demandas maternas en caso de posibles deficiencias en el aporte alimenticio, y por otra, aseguraría la formación de leche que tiene un componente graso importante.

3. Disminución de la motilidad gastrointestinal y relajación del cardias. Estos cambios posiblemente influyen en la aparición de pirosis, vómitos y estreñimiento tan comunes en las mujeres gestantes. Es aconsejable para el caso de la pirosis que la masticación sea adecuada, comer lentamente y evitar acostarse después de las comidas.
4. Aumento del consumo de oxígeno debido al metabolismo del feto, de la placenta y de las mamas, para ello la embarazada aumenta la ventilación pulmonar aumentando el volumen de aire inspirado. Además, el útero en crecimiento empuja al diafragma dificultando la respiración.
5. Cambios metabólicos, entre los que destacan aumento del metabolismo basal, en ocasiones alteración de la tolerancia a la glucosa, produciéndose la denominada diabetes gestacional.
6. Incremento de la utilización de nutrientes, como consecuencia del aumento en la absorción de muchos nutrientes y/o del descenso en la excreción de los mismos.
7. Modificaciones del metabolismo, que se ha de adaptar a las necesidades originadas por el feto y a los cambios de composición del organismo materno. Así, el metabolismo es de tipo anabólico acumulando proteína, grasa y calcio para su uso en fases posteriores.

8. El útero provoca una hipertrofia de sus células aumentando de tamaño 17 veces debido a la progesterona. En el último trimestre del embarazo acontece una elongación de las fibras endometriales para facilitar la salida del feto. La altura del útero debe aumentar unos cuatro centímetros cada mes. Si aumenta más indicará que se está gestando un macrosoma. Si aumenta menos, podría desarrollarse un retraso en el crecimiento intrauterino que podría deberse a una falta de nutrientes.
9. Los ovarios durante la gestación dejan de ovular, pero los folículos pueden secretar una pequeña cantidad de estrógeno, aunque no el suficiente para madurar.
10. En las vías altas del aparato respiratorio, debido a los estrógenos se produce un edema de las mucosas y una congestión pulmonar.
11. El diafragma sube unos cuatro centímetros y esto provoca que al final del embarazo se tenga dificultad para respirar. Esto se conoce como disnea de la embarazada.
12. El rendimiento del sistema renal se ve disminuido, pues a pesar de haber aumentado la capacidad de reabsorción del riñón, éste aumento no es suficiente para reabsorber la cantidad de componentes de la sangre que le llega, la cual ha aumentado debido a un aumento del volumen sanguíneo.
13. El aparato urinario también presenta cambios, relacionados con una relajación de la musculatura, la cual facilita la aparición de infecciones urinarias. Presentan polaquiuria (es la micción con intervalos breves de tiempo sin aumento del volumen de producción diaria de orina) como consecuencia de las hormonas y/o al final de la gestación, debido a la presión ejercida por el útero grávido sobre la vejiga.
14. En el aparato circulatorio se produce un aumento del volumen sanguíneo causado principalmente por el plasma y minoritariamente por las formas sólidas de la sangre, es decir, por las células sanguíneas (hematíes, glóbulos blancos). Esto provoca una anemia fisiológica del embarazo o hemodilución. La presión

arterial se debe mantener en los niveles normales, aunque puede producirse el llamado síndrome de hipotensión supina. Éste es debido a la presión que realiza el feto sobre la vena cava que tiene por detrás de él y provoca el corte del retorno venoso. Se manifiesta con mareos, taquicardia, sudor, en mujeres que están en posición de decúbito supino. Se soluciona a través de la posición de decúbito lateral.

- La aparición de edemas durante el embarazo es frecuente y está asociada a la aparición de hipertensión arterial durante el embarazo.
- En las extremidades inferiores hay una presión debida a una compresión de la vascularización pélvica provocando várices y hemorroides.¹²

Problemas asociados al bajo peso de la embarazada

En el primer trimestre ocurre la organogénesis fetal con un crecimiento mínimo y se pueden observar los efectos teratogénicos sobre el feto. En el segundo trimestre la velocidad del crecimiento fetal es mucho mayor y puede estar influenciada por la nutrición materna. La ganancia de peso fetal entre las semanas 14 y 28 es 12 veces mayor.

Una deficiente ganancia de peso materno en el segundo trimestre se asocia a un riesgo dos veces mayor de retardo en el crecimiento intrauterino, aunque la contribución del crecimiento fetal a la ganancia de peso materno sea mínima. En el tercer trimestre el feto cuadruplica su masa grasa.¹⁴

El estado nutricional preconcepciones y la ganancia de peso durante la gestación influyen sobre los resultados perinatales. Sin embargo en la mayoría de los estudios es más fuerte la asociación con la antropometría preconcepcional que con el incremento, lo que obliga a una mayor preocupación en el período intergestacional.¹⁵

Los principales eventos asociados al bajo peso o incremento de peso gestacional son:

Infertilidad. La desnutrición severa se asocia a falla de crecimiento y amenorrea por alteraciones en la función hipotalámica que repercuten en la producción de gonadotrofinas y aumentan la prolactina, comprometiendo la ovulación.¹⁷

Retardo de crecimiento intrauterino y bajo peso al nacer. Las categorías de peso al nacer “insuficiente” (2500-3000 g) y el llamado “deficiente” (2001-3000 g) son aquellas donde se concentra el retardo de crecimiento intrauterino (RCIU). No es esperable por intervenciones educativas y alimentarias durante el embarazo lograr mayores cambios en otras categorías, como las de peso bajo y muy bajo al nacer (< 2500 g y < 1500 g), excepto en situaciones de gran deprivación nutricional. El riesgo relativo de RCIU es 70% mayor en gestantes de bajo peso con relación a gestantes de peso normal. A mayor grado de déficit nutricional materno mayor es el riesgo de desnutrición intrauterina. El peso al nacer menor a 3000 g repercute también negativamente en el crecimiento y desarrollo las primeras etapas de la vida con mayor riesgo de desnutrición y mortalidad infantil. Finalmente aumenta el riesgo de algunas patologías crónicas no degenerativas del adulto.¹⁸

La base nutricional de los orígenes fetales en las enfermedades del adulto hoy tiene evidencias sustantivas. La pobreza, el embarazo en adolescentes en condiciones sociales precarias, el abuso físico, el bajo nivel educacional, síntomas digestivos (nauseas, vómitos severos), dietas restrictivas y desórdenes de la conducta alimentaria son los principales factores asociados a una insuficiente ganancia de peso gestacional.

Mortalidad perinatal. La desnutrición materna severa o una ganancia de peso insuficiente producen también un aumento significativo de la mortalidad in útero en las primeras semanas post parto.¹⁹

Problemas asociados a la obesidad de la embarazada.

Cada vez hay más antecedentes que confirman los diferentes riesgos en el proceso reproductivo asociados a la obesidad materna. Los principales de ellos se describen a continuación.

Es conocido que actualmente el sobrepeso y la obesidad, en los países desarrollados, son los problemas nutricionales más frecuentes y que la prevalencia de ellas alcanza proporciones epidémicas en contraposición con la desnutrición de los países en desarrollo.²⁰

En los países desarrollados se señala a las mujeres con sobrepeso como el segundo grupo más importante a diferencia de los países en desarrollo, en los cuales las adelgazadas ocupan este lugar, tal como se encontró en el presente estudio. La ganancia ponderal materna durante la gestación es un indicador de la cantidad de nutrientes que se le proporciona al feto para su desarrollo.²¹

Poliquistosi. Se ha estimado que la obesidad aislada o como parte del de ovario poliquístico es un factor de riesgo de infertilidad y anovulación en las mujeres. Una baja de peso, aun en las mujeres con ovario poli quístico, induce ovulación en muchos casos y mejora la fertilidad, lo que se explica por un descenso en los niveles de androgenos.²¹

Diabetes Gestacional. Este problema afecta a un 3-5 % de todos los embarazos y determina mayor morbi-mortalidad perinatal. La diabetes gestacional se asocia a un IMC sobre 25 y también en forma independiente, con una ganancia de peso exagerada en la etapa temprana de la adultez (más de 5 kg entre los 18 y 25 años de vida).

Preeclampsia e hipertensión. El riesgo de hipertensión y pre eclampsia aumenta en 2-3veces al subir el IMC por sobre 25, especialmente en las mujeres con IMC de 30 o más.²¹

Parto instrumentado (cesárea o fórceps). El riesgo de parto instrumentado aumenta en directa relación con el peso al nacer a partir de los 4000 gramos y en especial sobre los 4.500. La macrosomía fetal puede deberse a la obesidad materna per se o puede ser secundaria a la diabetes gestacional inducida por la obesidad. En ambos casos la macrosomía fetal es secundaria al hiperinsulinismo determinado por la hiperglucemia materna. La prevalencia de cesárea en las mujeres con IMC sobre 30 aumenta en un 60 %, después de controlar por el efecto de otras variables. El alto peso de nacimiento se asocia también con trabajo de parto y parto prolongado, traumas y asfixia del parto.²¹

Malformaciones congénitas. La obesidad aumenta el riesgo de malformaciones congénitas mayores en especial los defectos del tubo neural. Estudios epidemiológicos que han controlado el efecto de otros factores de riesgo indican un riesgo relativo 40-60% mayor con un IMC sobre 25. Estudios de caso-control apoyan estos hallazgos y sugieren un riesgo de la misma magnitud. Ello ha llevado a sugerir que las mujeres obesas requieren una cantidad mayor de ácido fólico.²¹

Mortalidad perinatal. Los recién nacidos tienen un riesgo de muerte 50 % mayor si la madre tiene un IMC superior a 25 y 2 a 4 veces mayor si es superior a 30.²¹

ADAPTACIONES EN EL METABOLISMO MATERNO

El embarazo produce cambios importantes en el metabolismo para lograr un aporte adecuado y continuado de glucosa y aminoácidos desde la madre hacia el feto y aumentar los depósitos de lípidos maternos durante los primeros meses de la gestación, para cubrir las necesidades de energía al final del embarazo y la lactancia. La causa de los cambios metabólicos es la acción hormonal, particularmente el aumento de las hormonas esteroidales, la función del lactógeno placentario humano y las modificaciones en la secreción de insulina y glucagón. Durante la primera mitad de la gestación existe una fase anabólica, que se caracteriza por un aumento de la capacidad materna para almacenar proteínas y energía en forma de grasa, cuando las necesidades fetales son aún relativamente

pequeñas; durante este período la glucosa es el principal nutriente metabólico materno. La fase catabólica ocurre durante la segunda mitad de la gestación. Durante este período la madre utiliza como combustible energético la grasa en lugar de la glucosa, que en estado pradiel procede de la dieta, mientras que en estado de ayuno se origina a partir de la movilización de los depósitos de tejido adiposo.²²

Grupos básicos de alimentos

Cada grupo de alimentos se considera compuesto por un número determinado de unidades de intercambios y porciones de alimentos, que permiten sustituir unos por otros dentro de cada grupo, ya que proporciona un valor nutricional aproximado. De esta manera se pueden variar los alimentos para un mismo patrón.²²

Cada país utiliza diferentes agrupaciones, oscilando entre 3 y 7 grupos. Se utiliza 7 grupos de alimentos, de esta manera se logra una comprensión más clara al conformar los diversos patrones dietarios:

Gráfico N° 1

GRUPOS DE ALIMENTOS



Fuente: Manual para los profesionales de la salud 2013

Intercambio de alimentos

Porción de alimento cuyo aporte del nutriente mayoritario es similar a los de su mismo grupo en calidad y cantidad, lo que permite que puedan ser intercambiables entre sí.²²

2.1.2.5 MACRONUTRIENTES DURANTE EL EMBARAZO

Energía

La mujer gestante tiene un aumento de demanda energética, que se justifica por las exigencias del crecimiento materno fetal y por el esfuerzo que requiere una normal actividad física. Habitualmente, estas mayores necesidades energéticas son fáciles de conseguir a través del normal aumento de la ingesta durante la gestación.

La comprobación del ajuste energético se logra por la evolución ponderal que responda a lo característico de una gestación normal. Así, serán los cambios de peso los que marcarán las mayores o menores necesidades energéticas.¹⁵

El requerimiento de energía de las mujeres embarazadas con peso normal aumenta durante el embarazo con el objetivo de cubrir las demandas metabólicas del embarazo y del feto que se está gestando. Sin embargo, este aumento del requerimiento no significa que la mujer embarazada deba “comer por dos” como normalmente se asume correcto. El aumento del requerimiento de energía es aproximadamente 300 kcal/día durante el segundo y tercer trimestre y no se presenta ningún aumento del requerimiento durante el primer trimestre.¹⁶

Debido a la gran variabilidad que presenta la estimación de las necesidades energéticas durante el embarazo, a los fines prácticos, si la embarazada mantiene una ganancia dentro de los rangos aceptados y su alimentación es variada puede considerarse que su ingesta energética resulta adecuada a sus requerimientos. Aún en mujeres con sobrepeso, es importante no

restringir el aporte calórico ya que un régimen de alimentación hipocalórico durante el embarazo condiciona una mayor susceptibilidad a la cetosis. Los cuerpos cetónicos atraviesan la barrera placentaria y, en exceso, pueden ocasionar daño neurológico en el feto. Se han observado alteraciones psicomotoras y bajo nivel intelectual en hijos de madres que tuvieron cetonuria durante el embarazo. La determinación de cuerpos cetónicos en la orina es por lo tanto un indicador práctico de la adecuación de la ingesta calórica durante el embarazo.¹⁶

Proteínas

El desarrollo de los tejidos maternos y fetales exige un suplemento proteico en la dieta de la gestante, aunque resulta difícil de precisar dado que los diferentes métodos ofrecen resultados distintos. Los valores incluidos en las ingestas recomendadas se basan en el método factorial en función de la proteína presente en el feto, placenta y tejidos maternos incluyendo la sangre. Consideraciones en el cálculo de las ingestas recomendadas de proteína.¹⁷

Los requerimientos proteicos durante el embarazo se incrementan en promedio en un 12%. Estos cambios del metabolismo proteico están dados por una acelerada síntesis proteica, necesaria para la expansión del volumen sanguíneo materno, el crecimiento de las mamas, del útero y muy especialmente el aumento de los tejidos fetales y placentarios.¹⁸

Se necesitan 25 g adicionales a los requerimientos proteicos previos al embarazo para satisfacer las necesidades de la mujer gestante. Este aumento en la ingesta de proteínas debe estar acompañado de un adecuado aporte de energía para que la utilización proteica sea efectiva. Los alimentos de origen animal proveen proteínas de alto valor biológico, en tanto que las presentes en los alimentos vegetales son de menor calidad. Una alimentación variada que incluya alimentos de origen animal y adecuadas

combinaciones de cereales y legumbres cubre con facilidad las necesidades proteicas.¹⁸

Lípidos

El aporte de lípidos durante la gestación es necesario durante el primer trimestre para lograr depósitos tisulares en el organismo materno y para el crecimiento del feto y la placenta en el segundo y tercer trimestre. Las necesidades de ácidos grasos esenciales (ácidos linoleicos y linolenico) se han estimado en alrededor de 600g a lo largo de toda la gestación; lo que representa un aporte diario de aproximadamente 2,2 g/día. Estas indicaciones se cubren fácilmente con una alimentación equilibrada que provea al menos un 20% del contenido energético diario como grasas. La suplementación con aceites de pescado, ricos en ácidos grasos de la serie omega 3, ha sido evaluada como medida profiláctica o de tratamiento en el manejo de la pre eclampsia; sin embargo, sobre la base de la evidencia disponible hasta la fecha, su utilización no es recomendada.¹⁹

Ácidos grasos en la gestación

El aporte de ácidos grasos esenciales en cantidades adecuadas es fundamental para el desarrollo de la placenta, del feto y, en definitiva, para el resultado final de la gestación.²⁰

Los aminoácidos derivados de la proteína de la dieta son necesarios para la síntesis proteica relacionada con expansión del útero, mama, fluido extracelular materno, así como la síntesis proteica del comportamiento feto placentario. Ácidos grasos linoléico y alfa linoléico (esenciales para el feto) atraviesan fácilmente la barrera placentaria, no así, el resto de los ácidos grasos que se sintetiza a partir de la glucosa.

Es importante incluir ácidos grasos esenciales de la familia omega 6 presentes en aceites vegetales (maíz, Pepa de uva) y de la familia omega 3

que se encuentran en aceites de soya y en el pescado, almendras y nueces. Estos ácidos grasos son fundamentales para el buen funcionamiento del sistema útero- placentario, el desarrollo del sistema nervioso y la retina del feto durante el embarazo y del niño durante la lactancia.²¹

2.1.2.6 MICRONUTRIENTES DURANTE EL EMBARAZO

Vitaminas

Las vitaminas constituyen un grupo de compuestos orgánicos esenciales para el metabolismo normal de otros nutrientes y para mantener el bienestar biológico, su función es primordialmente catalítica. El organismo no puede sintetizarlas y, por tanto, deben estar presentes en la alimentación diaria en cantidades adecuadas a cada persona.

Las 13 vitaminas esenciales para el organismo humano se han clasificado en dos grupos, de acuerdo con su solubilidad en liposolubles (A, D, E, K) e hidrosolubles (complejo B y vitamina C).²¹

Las concentraciones plasmáticas de muchas vitaminas y minerales muestran una reducción lenta pero estable a medida que avanza la gestación, lo que posiblemente se deba a la hemodilución. Otras vitaminas y minerales no se alteran o incluso aumentan debido a cambios de niveles de las moléculas transportadoras, producidos por la gestación. Cuando estos patrones no varían a causa del aumento de la ingesta materna, representan una adaptación fisiológica normal a la gestación, y no reflejan un aumento de las necesidades ni una ingesta insuficiente.²²

Vitaminas liposolubles

Vitamina A (Retinol): La vitamina A es necesaria para el crecimiento, la diferenciación celular y el desarrollo normal del feto. Las reservas maternas son generalmente suficientes para cubrir con las demandas fetales, por lo

que una cantidad extra de sólo 100 ug diarios es suficiente para cubrir las necesidades. El hígado, los lácteos fortificados y los pescados grasos son la principal fuentes alimentarias de retinol, mientras que los vegetales y frutas, especialmente los de color verde intenso o amarillo-anaranjado, aportan diversas formas de carotenos que son precursores de la vitamina. A diferencia de otros nutrientes, el exceso de vitamina A tiene efectos teratogénicos en el feto. El nivel superior de ingesta admitido no debe superar los 3000 ug diarios de retinol equivalente.²²

La vitamina A es necesario para el desarrollo fetal, la formación de calostro, la síntesis de hormonas ligadas a la gestación y la constitución de depósitos hepáticos para la lactancia. Aunque los niveles de retinol en el plasma de las gestantes disminuyen, no se considera patológico debido a que se relaciona con una mayor acumulación en el hígado.²³

Vitamina D (Calciferol): Esta vitamina pasa al feto a través de la placenta y por esta razón su consumo adecuado reviste especial atención durante la gestación. La deficiencia de vitamina D durante la gestación se asocia con distintos trastornos del metabolismo del calcio, tanto en la madre como en el hijo, entre los que se destacan la hipocalcemia y la tetania neonatales, la hipoplasia del esmalte dental del recién nacido y la osteomalacia materna.²³

Es esencial en el metabolismo del calcio. Durante el embarazo se produce una transferencia de calcio de la madre al feto de unos 30 g. La placenta produce vitamina D que favorece el transporte placentario del calcio. Algunos organismos internacionales aconsejan administrar suplementos de 400 UI/día para cubrir las necesidades del feto. Sin embargo no hay que olvidar que la fuente principal de esta vitamina es la luz solar por lo que, con una exposición regular al sol, se pueden aportar cantidades suficientes.²⁴

Vitamina E (Tocoferol): Es una vitamina importante para el éxito del embarazo. De hecho, se han registrado niveles bajos de tocoferol en mujeres

que posteriormente desarrollaron preeclampsia, o sufrieron desprendimiento prematuro de la placenta.

Las mujeres con un peor estado en vitamina E tienen con mayor frecuencia niños prematuros, con bajo peso al nacer y con mayor riesgo de sufrir anemia hemolítica. Por otra parte, al aumentar la edad de la embarazada se encuentra un descenso en los niveles de vitamina E en suero y posteriormente en leche.²⁵

Fuentes: Aceite de girasol, aceite de maíz, germen de trigo, almendras, coco, aceite de soya y nueces.

Vitamina K: Está relacionada con los problemas hemorrágicos del feto y ligada directamente con la coagulación de la sangre. De ahí su importancia, sin embargo no hay estudios ni resultados concluyentes que lleven a la recomendación de una ingesta u otra.

Fuentes: Se encuentra en las hojas de los vegetales verdes y en el hígado de bacalao, pero normalmente se sintetiza en las bacterias de la flora intestinal.²⁵

Vitaminas hidrosolubles

Vitamina B1 (Tiamina), vitamina B2 (Riboflavina): Las necesidades de estas vitaminas están en concordancia con la cantidad de energía consumida. Ya que a medida que progresa el embarazo los requerimientos calóricos se aumentan, estas vitaminas se vuelven indispensables durante dicho período, pues participan en muchos de los procesos de metabolismo o aprovechamiento de los nutrientes para ser convertidos en energía.³

Vitamina B6 (Piridoxina): Los niveles de esta vitamina descienden durante la gestación y se ha comprobado que suplementando la dieta en cantidades importantes no se consigue elevar los niveles. Si se observa una rápida

recuperación espontánea de los niveles preconcepcionales después del parto, por lo que se puede pensar que no se trata de un verdadero déficit, sino de una adaptación.⁴

La vitamina B6 es importante para el aprovechamiento de las proteínas. Sus niveles tienden a bajar durante el embarazo pues elimina más fácilmente por la orina. La deficiencia de la vitamina B6 puede asociarse con trastornos neurológicos en las madres. Los hijos de madres con deficiencia de la vitamina B6 pueden tener un puntaje de vitalidad llamado apgar menor al nacimiento.⁴

El suplemento de vitamina B6 durante el embarazo se ha asociado con algunos beneficios, como puntuaciones de Apgar más altas, mayores pesos al nacer e incidencia reducida de preeclampsia y nacimiento de prematuros.⁵

Vitamina B12: el consumo de vitamina B12, proveniente de alimentos animales, es insuficiente durante el embarazo. Ya que su función tiene que ver con la producción normal de la sangre, un consumo inferior, como puede ocurrir sobre todo en mujeres vegetariano o que han recibido antibióticos para el tratamiento de infecciones, puede conducir a anemia. En caso de déficit de vitamina B12 el niño puede presentar problemas neurológicos severos y no reversibles.⁵

Ácido fólico: Es una de las vitaminas indispensables durante el embarazo. Los niveles inadecuados en la madre, pueden conducir incluso a anemia, por esto es necesario tomar complementos. Lo más grave, sin embargo es que en muchos casos esta deficiencia no produce alteraciones en la madre, pero los niveles bajos sí pueden afectar al feto. Para el feto en desarrollo es muy importante el ácido fólico pues esta vitamina participa en la formación de casi todos los tejidos, como parte fundamental del sistema de duplicación y reproducción de las células en crecimiento. Una deficiencia de ácido fólico durante el embarazo se asocia con mayor probabilidad de desarrollar malformaciones irreparables del sistema nervioso central, conocidas como

defectos en el tubo neural. Por tales motivos, desde hace cerca de una década, se recomienda que las madres embarazadas tomen suplementos que contengan ácido fólico desde el comienzo de su embarazo.⁶

El ácido fólico es necesario como coenzima en las reacciones de transferencia de átomos de un carbón que ocurren para la síntesis de los nucleótidos y la división celular, por lo que sus necesidades se incrementan sustancialmente durante el embarazo. Se ha demostrado que una ingesta adecuada de folatos previo al embarazo y durante las primeras 12 semanas de gestación, protege el embrión de padecer defectos del tubo neural.

Por ello, a la dieta que debe ser rica en folatos, se debe administrar un suplemento diario 400 microgramos de ácido fólico en forma sintética si es posible en el periodo preconcepcional y como rutina durante las primeras 12 semanas de embarazo para mantener las concentraciones normales de folatos en el glóbulo rojo.⁷

Durante el desarrollo embrionario del SNC, la formación y cierre del tubo neural ocurre entre los 15 y 28 días después de la concepción (está completamente formado, en el momento en que se sospecha el embarazo) por lo cual cualquier medida preventiva que se quiera aplicar en estos casos debe ser realizada antes de la concepción. Las principales fuentes de ácido fólico son hígado, leguminosas, maní, espinaca, betarraga cruda y palta.⁸

Hierro

Durante la gestación, los requerimientos nutricionales de hierro son más elevados que en la mujer no embarazada y van aumentando progresivamente a lo largo del embarazo. En el primer trimestre, los requerimientos de hierro son bajos (0,8 mg diarios) por el cese de la menstruación, pero aumentando a 4-5 mg diarios en el segundo trimestre y a más de 6 mg diarios en el tercer trimestre. Este aumento se debe al incremento en el volumen sanguíneo materno y la transferencia de hierro al feto y la placenta. El hierro también se pierde en gran medida en el parto y en

los loquios postparto. El grado en que estos requerimientos puedan quedar cubiertos dependerá de la dieta de la mujer embarazada y de las reservas del mineral con las que cuente al inicio de la gestación.¹⁰

A lo largo de la gestación la mayoría de las mujeres van a presentar cambios hematológicos secundarios a la deficiencia de hierro. De hecho, la anemia ferropénica es la deficiencia nutricional más frecuente entre las embarazadas. Se produce una disminución de los niveles de hemoglobina y de hierro sérico, mientras que la capacidad total de transporte de hierro aumenta.

Se considera anemia en el embarazo cuando la concentración de hemoglobina (Hb) es menor de 11,0 g/dl durante el primer y tercer trimestre, o menor de 10,5 g/dl durante el segundo trimestre. Los niveles de Hb elevados por encima de 13,5 g/dl se han asociado a hemoconcentración, hiperviscosidad sanguínea, con disminución de la perfusión placentaria, pre eclampsia, eclampsia y crecimiento intrauterino retardado (CIR).¹¹

De los casi 1000 mg de hierro indispensable para el embarazo normal, cerca de 300 mg se transfieren de manera activa al feto y la placenta, otros 200 mg se pierden por las diversas vías normales de excreción, sobre todo por el tubo digestivo.¹³

La suplementación con hierro debe iniciarse precozmente en el primer trimestre si el hematocrito es inferior a 36%; si es superior a ese valor se puede iniciar la suplementación en el segundo trimestre. Si el hematocrito en el primer trimestre es inferior a 28%, debe iniciarse el estudio de la etiología de la anemia para descartar anemias megaloblásticas (déficit de ácido fólico y vitamina B12).¹³

LINEAMIENTOS DE NUTRICIÓN DE LA MUJER GESTANTE

1. Asegurar el consumo adecuado de energía, de macro y micronutrientes de acuerdo a las necesidades y estado nutricional de la madre.
2. Promover el consumo diario de alimentos de origen animal fuentes de hierro, ácido fólico, calcio, vitamina A y zinc.

3. Promover el consumo diario de frutas y verduras fuentes de vitamina A, C y fibra
4. Fomentar el consumo de tres comidas principales al día más una ración adicional en la mujer gestante y de tres comidas principales al día más dos raciones adicionales en la mujer que da de lactar.
5. Recomendar disminuir el consumo de café, gaseosas, golosinas y dulces, durante la gestación.
6. Evitar el uso de cigarro y la ingesta de alcohol y otras drogas, durante la gestación.
7. Promover la adecuada evaluación nutricional de la mujer durante el embarazo.
8. Identificar a la madre adolescente como de alto riesgo nutricional y de salud, en la etapa de gestación.
9. Asegurar la suplementación con sulfato ferroso y ácido fólico de toda mujer gestante que recibe atención prenatal.
10. Asegurar la suplementación a las madres puérperas durante el primer mes con una dosis única de Vit A en zonas de mayor riesgo.
11. Recomendar el uso de la sal yodada en las comidas.
12. Promover actividad física adecuada en la mujer gestante y la mujer que da de lactar.
13. Motivar y preparar física y emocionalmente a la madre para una lactancia materna exitosa
14. Promover la participación de la pareja y demás miembros de la familia en el apoyo emocional y físico de la mujer gestante y la mujer que da de lactar.
15. Reforzar la confianza de la madre que da de lactar.
16. Promover técnicas adecuadas de lactancia y orientar a la madre en la solución de problemas específicos relacionados con la lactancia.
17. Informar a la madre trabajadora sobre las leyes y normas legales que tiene derecho durante la gestación y el periodo lactancia.

2.1.2.7 SUSTANCIAS PELIGROSAS DURANTE EL EMBARAZO

Alcohol: El consumo excesivo del alcohol produce efectos nocivos en el feto, ocasionando incluso el llamado síndrome alcohólico fetal, con una sintomatología muy grave (malformaciones en la cara, corazón y sistema nervioso central) e incluye además una menor capacidad física y mental.¹⁶

La cantidad de alcohol que conduce al síndrome alcohólico fetal no se ha determinado y los estudios en cuanto al número de tomas es muy controvertido. Precisamente, dada la dificultad en establecer una cantidad recomendada es que la mujer embarazada evite el consumo de alcohol.¹⁷

Cafeína: Algunos asocian un elevado consumo de café con un mayor índice de abortos, prematuridad o bajo peso de nacimiento. La cafeína puede alterar la frecuencia cardíaca y la respiración del feto, por lo cual es ideal evitarla.¹⁷

Tabaco: El consumo de una cantidad importante de tabaco (una o más cajetillas al día) provoca una serie de efectos nocivos, que se destacan a continuación:

- Envejecimiento de la placenta, con presencia de daños vasculares, lo que lleva a una mayor riesgo de abortar por hemorragia placentaria, y aumento del riesgo de prematuridad.
- Menor peso al nacimiento.
- Disminución en la capacidad de transporte de oxígeno.
- Constricción vascular, con la consiguiente reducción del flujo sanguíneo a la placenta, lo que implica un inadecuado aporte nutricional al feto.¹⁷

2.1.2.8 COMPLICACIONES FRECUENTES ASOCIADAS A LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

- **Náuseas y vómitos:** Alrededor del 50% de las gestantes suelen presentar náuseas y vómitos debido a las adaptaciones hormonales que ocurren en los primeros meses del embarazo. Estas molestias generalmente se presentan durante la mañana y en la mayoría de los casos ceden espontáneamente luego de la segunda mitad de la gestación. El manejo alimentario consiste en disminuir el volumen de alimentos de cada comida, fraccionar la distribución de los mismos y seleccionar alimentos con hidratos de carbono de fácil digestión como galletitas de agua, pan tostado, cereales secos, etc., limitando el aporte de alimentos ricos en grasa.¹⁸

La ingesta de líquidos debe efectuarse antes o después de las comidas y es recomendable evitar los ayunos más de ocho horas y mantener ventilado el lugar donde se preparan y consumen los alimentos.

Pirosis: Estos síntomas están determinados por efectos hormonales que disminuyen el vaciamiento gástrico y la presión del esfínter gastroesofágico. En el tercer trimestre, el tamaño del útero y el desplazamiento del estómago pueden hacer reaparecer o agravar estos síntomas. Evitar los alimentos ácidos que aumentan el dolor (salsa, vinagre, té, café), llenar el estómago con el fin de disminuir el exceso de secreciones gástricas, pequeños volúmenes, más frecuentemente, alimentos con bajo contenido graso, comer lentamente, masticar bien, evitar bebidas gaseosas, alimentos condimentados.¹⁹

Constipación: Esta condición, está ligada a cambios fisiológicos asociados con el embarazo y a patrones de alimentación bajo en fibras y agua (relajación del tracto gastrointestinal, disminución de la motilidad intestinal, aumento del tiempo de tránsito de desechos por el colon). También

contribuye la compresión uterina sobre el colon, la disminución de la actividad física y uso de suplementos de hierro. Deben utilizarse alimentos ricos en fibra insoluble que actúa reteniendo agua, aumento el volumen de los alimentos ingerido, contribuyendo a equilibrar la saciedad y previniendo un consumo excesivo de alimento.²⁰

Pica: Es un trastorno en el apetito que se caracteriza por el deseo persistente y compulsivo de consumir sustancias no comestibles o con muy poco valor nutritivo. Las sustancias que habitualmente se ingieren son tierra o arcilla, hielo, almidón y otras como tiza, jabón, cartón. Se ha observado que la práctica de pica durante el embarazo se asocia a la deficiencia de ciertos oligoelementos como el hierro o el cinc. La prevalencia de este trastorno durante la gestación es generalmente subestimada, pudiendo afectar a un alto porcentaje de gestantes.²²

2.1.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Hábitos alimentarios:** Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios se relacionan principalmente con las características sociales, económicas y culturales de una población o región determinada. Los hábitos generalizados de una comunidad suelen llamarse costumbres.²
- **Estado nutricional:** El estado nutricional es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo. Asumiendo que las personas tenemos necesidades nutricionales concretas y que estas deben ser satisfechas, un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están adecuadamente cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos.³
- **Índice de Masa Corporal :** Es el criterio diagnóstico que se obtiene dividiendo el peso entre la estatura elevada al cuadrado (se establece al dividirle peso

corporal expresado en kilogramos, entre la estatura expresada en metros elevada al cuadrado) Permite determinar peso bajo o sobrepeso y la posibilidad de que exista obesidad.⁴

- **Nutrición:** Ciencia que estudia todos aquellos procesos mediante los cuales el organismo recibe y utiliza los nutrientes (hidrato de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales).⁵
- **Nutrientes :** Son aquellas sustancias esenciales para la salud y que el organismo no es capaz de sintetizar o lo hace en cantidad insuficiente, debiendo ser aportados por la dieta y cuya carencia da lugar a determinadas patologías.⁶
- **Dieta equilibrada:** Es aquella que permite el mantenimiento o mejora del peso corporal contribuyendo al equilibrio entre la ingesta calórica y el gasto energético.⁷
- **Requerimientos nutricionales:** Se define como las cantidades de todos y cada uno de los nutrientes que cada individuo necesita para obtener un óptimo de salud.⁸
- **Ingesta recomendadas(IR):** Son las cantidades medias de nutrientes que representan las que debe ingerir un colectivo con similares características fisiológicas.⁹
- **Biodisponibilidad :** Es la proporción de un nutriente que puede ser absorbida y estar disponible para su uso o almacenamiento; o mas abreviado, la proporción de un nutriente que puede ser utilizado.¹⁰
- **Ácidos grasos esenciales omega:** Son ácidos grasos esenciales (el organismo humano no los puede fabricar a partir de otras sustancias), poli insaturados, que se encuentran en alta proporción en los tejidos de ciertos pescados (por regla general pescado azul), y en algunas fuentes vegetales como las semillas de lino, la semilla de chía, (48% de omega 3), los cañamones y las nueces.¹¹
- **Ácidos grasos esenciales omega 6:** Son un tipo de ácido graso comúnmente encontrados en los alimentos grasos o la piel de animales.

Estudios recientes han encontrado que niveles excesivos de omega-6, comparado con omega-3, incrementan el riesgo de contraer diferentes enfermedades y depresión.¹²

- **Anencefalia:** Ausencia congénita de cerebro y médula espinal. El cráneo y el tubo neural aparecen sin cerrar. Esta anomalía no es compatible con la vida.¹³
- **Anemia megaloblástica:** Es un trastorno sanguíneo caracterizado por agrandamiento anormal de los glóbulos rojos, usualmente ocasionado por una deficiencia de ácido fólico o de vitamina B-12.¹⁴
- **Alimentación:** Es una de las necesidades básicas del hombre, razón por la cual los más diversos aspectos.¹⁵
- **Folato (ácido fólico o folacina):** Es una vitamina hidrosoluble necesaria para la formación de proteínas estructurales y hemoglobina (y por esto, transitivamente, de los glóbulos rojos); su insuficiencia en los humanos es muy rara. Es una vitamina del complejo de vitaminas B que se encuentra en algunos alimentos enriquecidos y en forma sintética (es decir, más fácil de asimilar). El folato deriva su nombre de la palabra latín *folium* que significa hoja de árbol.¹⁶
- **Leguminosas:** Son los granos (judía, soja, haba, lenteja, garbanzo, guisante, algarroba, altramuza, cacahuete, etc.) o forrajeras (alfalfas, tréboles, vezas, etc.).¹⁷
- **Micronutrientes:** Son los nutrientes que están presentes en la alimentación en pequeñas cantidades como las vitaminas, los minerales (calcio, fósforo) y oligoelementos (hierro, flúor, cobre, zinc). Los micronutrientes no proporcionan energía, pero son necesarios en cantidades adecuadas para garantizar que todas las células del cuerpo funcionen adecuadamente.¹⁷

CAPÍTULO III

3.1 PRESENTACIÓN, INTERPRETACIÓN ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el presente trabajo de investigación con el tema “Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016”, mismo que este orientado a investigar los hábitos alimentarios, que toma la mujer en su período de embarazo así como también aspectos de gran importancia a considerar en esta etapa de vida de la mujer como ser reproductivo del género humano, en donde la alimentación constituye la base fundamental de crecimiento y de desarrollo del nuevo ser.

Los resultados obtenidos en el estudio, reflejan la realidad en la vivencia diaria de la mujer entorno a su proceso de alimentación, los que contribuirán para orientar y asesorar la adecuada alimentación y con ello disminuir y controlar los riesgos que se presentan la mujer gestante por problemas de mala alimentación.

En los siguientes resultados se observa en forma clara y ordenada los datos obtenidos en forma de tablas, gráficos con el respectivo análisis.

TABLA N°3

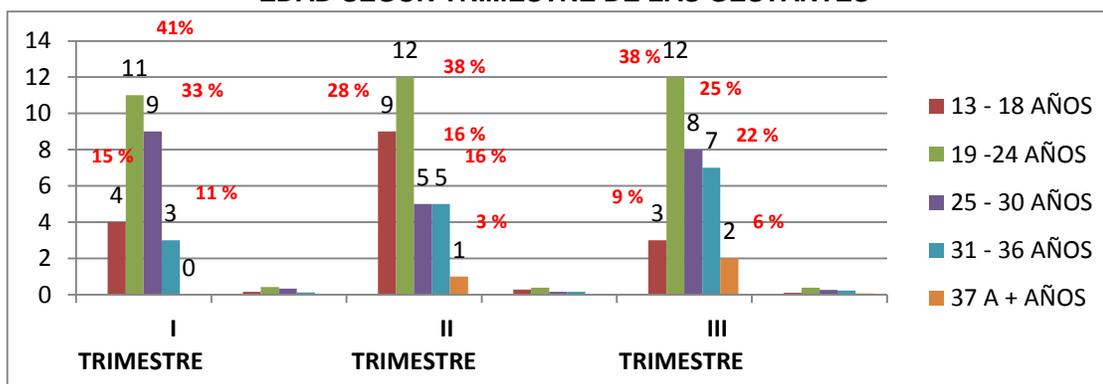
EDAD DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD PRIMAVERA, 2016

EDAD	I TRIMESTRE		II TRIMESTRE		III TRIMESTRE	
	N°	%	N°	%	N°	%
13 - 18 AÑOS	4	15%	9	28%	3	9%
19 -24 AÑOS	11	41%	12	38%	12	38%
25 - 30 AÑOS	9	33%	5	16%	8	25%
31 - 36 AÑOS	3	11%	5	16%	7	22%
37 A + AÑOS	0	0%	1	3%	2	6%
TOTAL	27	100%	32	100%	32	100%

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO N° 2

EDAD SEGÚN TRIMESTRE DE LAS GESTANTES



FUENTE: Elaboración propia.

En la tabla N° 3 y gráfico N°2 se observa que la mayoría de mujeres encuestadas tiene la edad de 19 – 24 años, en el I Trimestre corresponden al 41%, II Trimestre 38%, III Trimestre 38%; en una edad entre 25 – 30 años en el I Trimestre 33%, II Trimestre 16%, III Trimestre 25% ; una edad entre 13 – 18 años, en el I Trimestre 15%, el II Trimestre 28%, III Trimestre 9%; en la edad de 31 – 36 años, en el I Trimestre 11%, II Trimestre 16%, III Trimestre 22%; en la edad entre 37 a +, I Trimestre 0%, II Trimestre 3%, III Trimestre 6%; lo que significa que durante el embarazo el 38% de gestantes en su mayoría su edad fue de 19 – 24 años, el 24% de 25 – 30 años, el 18% de 13 – 18 años, el 16% de 31 – 36 años y finalmente el 3% de 37 a más.

TABLA N° 4

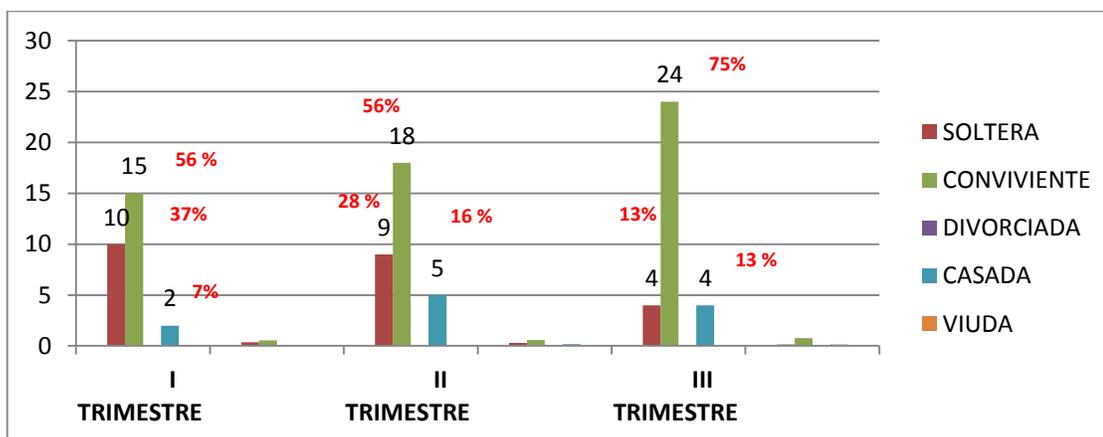
ESTADO CIVIL DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL C.S PRIMAVERA, 2016

ESTADO CIVIL	I TRIMESTRE		II TRIMESTRE		III TRIMESTRE	
	N°	%	N°	%	N°	%
SOLTERA	10	37%	9	28%	4	13%
CONVIVIENTE	15	56%	18	56%	24	75%
DIVORCIADA	0	0%	0	0%	0	0%
CASADA	2	7%	5	16%	4	13%
VIUDA	0	0%	0	0%	0	0%
TOTAL	27	100%	32	100%	32	100%

FUENTE: Elaboración Propia.

GRÁFICO N°3

ESTADO CIVIL DE LAS GESTANTES



Fuente: Elaboración propia.

En la tabla N°4 y gráfico N°3 se describe del mayor % a menor % la mayoría de convivientes en el I Trimestre el 56%, II Trimestre 56%, III Trimestre el 75%; solteras en el I Trimestre 37%, II Trimestre 28%, III Trimestre el 13%; casadas en el I Trimestre fue un 7%, II Trimestre 16%, III Trimestre 13%; divorciada el 0% en el I, II Y III trimestre; viuda el 0% en el I, II Y III Trimestre. Lo que significa que durante el embarazo en su mayoría fue de 63% convivientes, 25% solteras, 12% casadas, divorciadas y viudas el 0%.

TABLA N° 5

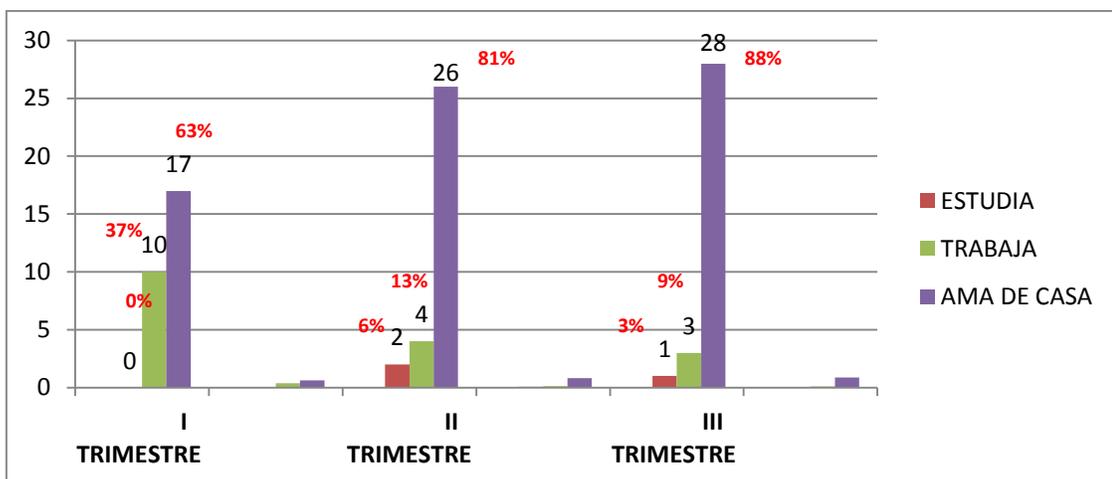
OCUPACIÓN DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL C.S PRIMAVERA, 2016.

OCUPACIÓN	I TRIMESTRE		II TRIMESTRE		III TRIMESTRE	
	N°	%	N°	%	N°	%
ESTUDIA	0	0%	2	6%	1	3%
TRABAJA	10	37%	4	13%	3	9%
AMA DE CASA	17	63%	26	81%	28	88%
TOTAL	27	100%	32	100%	32	100%

FUENTE: Elaboración propia.

GRÁFICO N° 4

OCUPACIÓN DE LAS GESTANTES



Fuente: Elaboración propia.

En la tabla N° 5 y gráfico N°4 se determinó que las mujeres en su mayoría son ama de casa; en el I Trimestre ocupa el 63%, II Trimestre 81% y III Trimestre el 88%; y las que trabajan en el I Trimestre el 37%, II Trimestre 13% y III Trimestre 9%; Estudian en el I Trimestre 0%, II Trimestre 6%, III Trimestre 3%.

TABLA N° 6

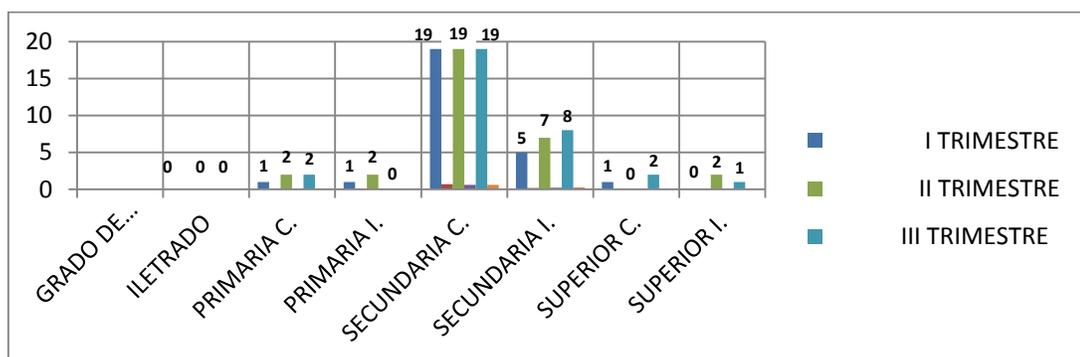
**GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD
PRIMAVERA, 2016**

GRADO DE INSTRUCCIÓN	I TRIMESTRE		II TRIMESTRE		III TRIMESTRE	
	N°	%	N°	%	N°	%
ILETRADO	0	0%	0	0%	0	0%
PRIMARIA C.	1	4%	2	6%	2	6%
PRIMARIA I.	1	4%	2	6%	0	0%
SECUNDARIA C.	19	70%	19	59%	19	59%
SECUNDARIA I.	5	19%	7	22%	8	25%
SUPERIOR C.	1	4%	0	0%	2	6%
SUPERIOR I.	0	0%	2	6%	1	3%
TOTAL	27	100%	32	100%	32	100%

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO N° 5

GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS GESTANTES



FUENTE: Elaboración propia.

En la tabla N° 6 y gráfico N° 5 se evidencia que en su mayoría terminaron secundaria completa, I Trimestre el 70%, II Trimestre 59%, III Trimestre 59%; Secundaria Incompleta, I Trimestre 19%, II Trimestre 22%, III Trimestre 24%; Primaria Completa e Incompleta, I Trimestre 4%, II Trimestre 6%, III Trimestre 6%; Superior completa, I Trimestre 4%, II Trimestre 0%, III Trimestre 6%; Superior Incompleta, I Trimestre 0%, II Trimestre 6%, III Trimestre 3%; Ilettrado en el I, II y III Trimestre ocupan un 0%.

TABLA N° 7

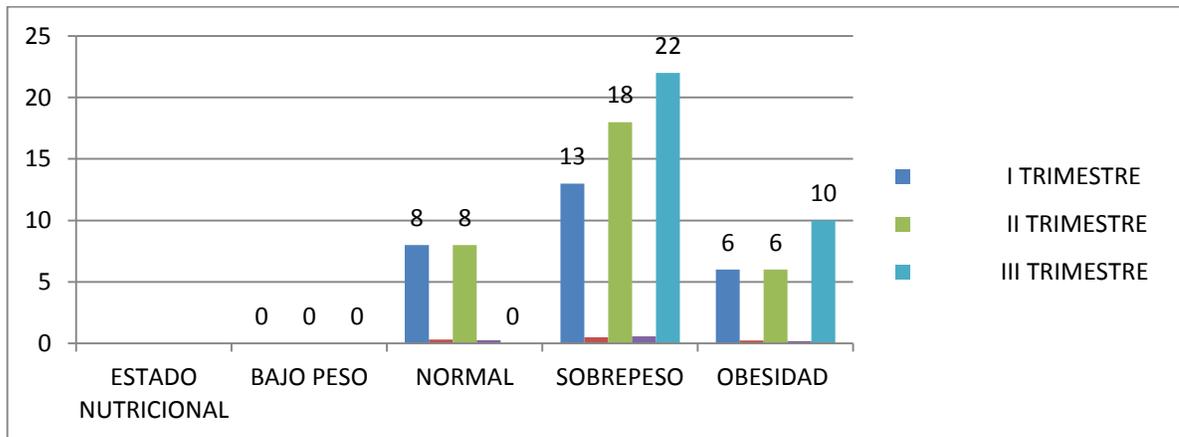
ESTADO NUTRICIONAL DE LAS GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD PRIMAVERA, 2016

ESTADO NUTRICIONAL	I TRIMESTRE		II TRIMESTRE		III TRIMESTRE	
	N°	%	N°	%	N°	%
BAJO PESO	0	0%	0	0%	0	0%
NORMAL	8	30%	8	25%	0	0%
SOBREPESO	13	48%	18	56%	22	69%
OBESIDAD	6	22%	6	19%	10	31%
TOTAL	27	100%	32	100%	32	100%

Fuente : Elaboración propia

GRÁFICO N° 6

ESTADO NUTRICIONAL DE LAS GESTANTES POR TRIMESTRES



FUENTE: Elaboración propia.

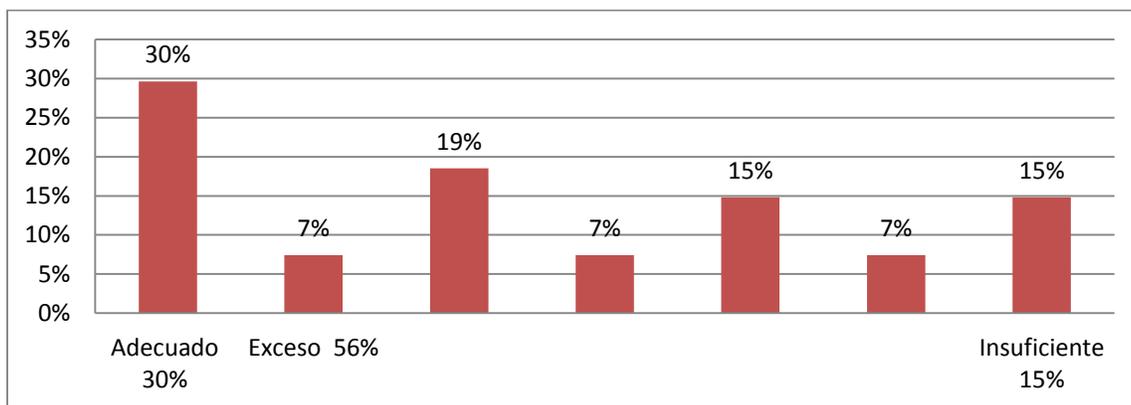
En la tabla N° 7 y gráfico N° 6, el estado nutricional por el IMC obtenido: En el I Trimestre el 48% de las gestantes sufren de sobre peso, 30% tienen un peso normal, 22% de obesidad y 0% bajo peso. En el II Trimestre el 56% de las gestantes sufren de sobre peso, el 25% tienen un peso normal, 19% sufren de obesidad y 0% bajo peso. En el III Trimestre el 69% de gestantes sufren de sobre peso, el 31% de obesidad, 0 % tienen el peso normal, mientras que un 0% son de peso bajo.

TABLA N° 8
HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS GESTANTES DEL I TRIMESTRE QUE SE
ATIENDEN EN EL CENTRO DE SALUD PRIMAVERA, 2016

		%.	NUTRIENTES	%
KCAL	Adecuado	30%	Las 8 gest. =	30%
	Exceso	56%	2 gest. ↑ Kcal - prot. Y carb.	7%
			5 gest. ↑ Kcal. - carb. y grasas	19%
			2 gest. ↑ Kcal. - prot. y grasas	7%
			4 gest. ↑ Kcal.-grasas	15%
			2 gest. ↑ Kcal. - prot. - grasas y carb.	7%
	Insuficiente	15%	4 gest. ↓ Proteínas - ↑ carb. Grasas	15%

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO N° 7
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL I TRIMESTRE DE GESTACIÓN



FUENTE: Elaboración propia.

Interpretación

En la tabla N° 8 y gráfico N° 7. Los hábitos alimentarios en el I Trimestre de las 27 gestantes. El 30% consumen adecuadamente los nutrientes, el 56% hay un consumo en exceso de nutrientes, el 15% no consume apropiadamente las proteínas, pero hay un exceso de carbohidratos y grasas.

TABLA N° 9
ESTADO NUTRICIONAL IMC EN EL I TRIMESTRE DE GESTACIÓN

ESTADO NUTRICIONAL	I TRIMESTRE	
	N°	%
BAJO PESO	0	0%
NORMAL	8	30%
SOBREPESO	13	48%
OBESIDAD	6	22%
TOTAL	27	100%

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

En la tabla N° 9 el estado nutricional según el IMC de la OMS el 48% de gestantes están con sobrepeso, 30% peso normal, 22% obesidad, 0% bajo peso.

TABLA N° 10

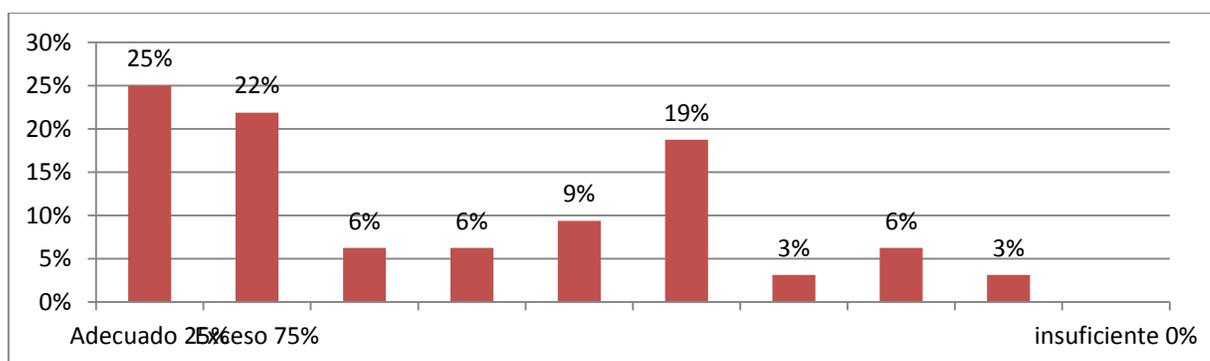
HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS GESTANTES DEL II TRIMESTRE QUE SE ATIENDEN EN EL CENTRO DE SALUD PRIMAVERA, 2016.

		%	NUTRIENTES	%
KCAL	Adecuado	25%	Las 8 gest. =	25%
	Exceso	75%	7 gest. ↑ Kcal-prot-carb y grasas	22%
			2 gest. ↑ Kcal-prot y grasas	6%
			2 gest. ↑ Carb.	6%
			3 gest. ↑ Kcal- carb y grasas	9%
			6 gest. ↑ Kcal- carb.	19%
			1 gest. ↑ Prot-carb y grasas	3%
			2 gest. ↑ Carb. Y grasas	6%
			1 gest. ↑ Kcal-prot. Y carb.	3%
insuficiente	0%			

Fuente: Elaboración propia.

GRÁFICO N° 8

HABITOS ALIMENTARIOS EN GESTANTES DEL II TRIMESTRE



FUENTE: Elaboración propia.

En la tabla N° 10 y gráfico N°8. Las encuestas aplicadas durante el II Trimestre se analiza que un 75% de gestantes tienen un consumo en exceso de nutrientes sobre todo Kcal, carbohidratos y grasas.

El 25% de las gestantes Consumen adecuadamente en proporciones adecuadas los nutrientes. Por lo tanto de las 32 gestantes. La mitad sufren

de sobre peso con un 56%, obesidad I con 13% y un 6% en obesidad II y en su minoría el 25% tienen un peso adecuado para su edad gestacional.

TABLA N° 11
ESTADO NUTRICIONAL IMC EN EL II TRIMESTRE DE GESTACIÓN

ESTADO NUTRICIONAL	II TRIMESTRE	
	N°	%
BAJO PESO	0	0%
NORMAL	8	25%
SOBREPESO	18	56%
OBESIDAD	6	19%
TOTAL	32	100%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

En la tabla N° 11. Según su estado nutricional el 56% están con sobrepeso, 25% peso normal, 19% obesidad, 6% y 0% bajo peso.

TABLA N° 12

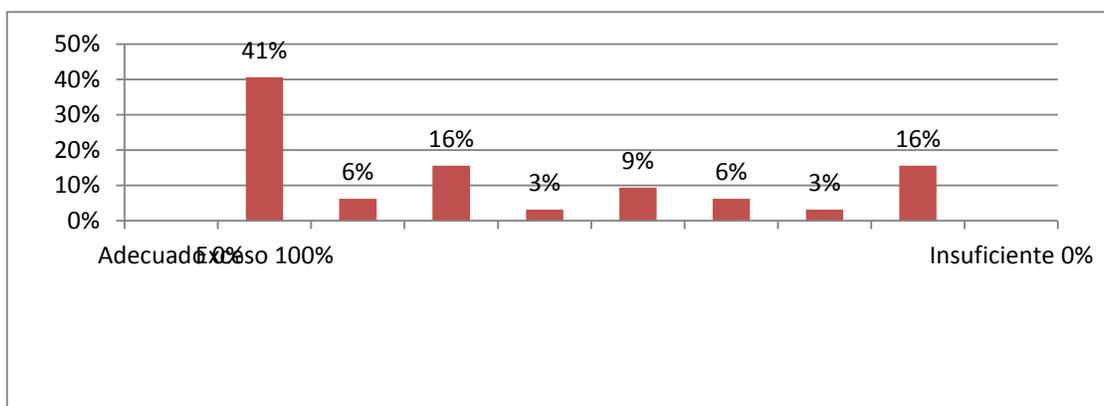
HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LAS GESTANTES DEL III TRIMESTRE QUE SE ATIENDEN EN EL CENTRO DE SALUD PRIMAVERA, 2016

		%.	NUTRIENTES	%
KCAL	Adecuado	0%		0%
	Exceso	100%	13 gest. ↑Kcal-prot.-carb. Y grasas	41%
			2 gest. ↑Kcal	6%
			5 gest. ↑ Carb. Y grasas	16%
			1 gest. ↑Kcal.-prot y carb.	3%
			3 gest. ↑Kcal.-carb.	9%
			2 gest. ↑Carb.	6%
			1 gest. ↑ Prot.-carb. Y grasa.	3%
			5 gest. ↑Kcal.-carb. Y grasas	16%
Insuficiente	0%		0%	

Fuentes: Elaboración propia.

GRÁFICO N° 9

HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LAS GESTANTES DEL III TRIMESTRE



Fuente: Elaboración propia.

En la tabla N° 12 y gráfico N° 9 Durante el III Trimestre nos muestran que el 100% de gestantes tienen un exceso de macro y micronutrientes.

ESTADO NUTRICIONAL IMC EN EL III TRIMESTRE

TABLA N° 13

ESTADO NUTRICIONAL	III TRIMESTRE	
	N°	%
BAJO PESO	0	0%
NORMAL	0	0%
SOBREPESO	22	69%
OBESIDAD	10	31%
TOTAL	32	100%

FUENTE: Elaboración propia.

En la tabla N° 13. El 69% de gestantes sufren de sobre peso, y el 31% obesidad.

DISCUSIÓN

El embarazo es un estado anabólico que requiere cambios importantes en el metabolismo de todos los principios inmediatos, con el objetivo de lograr a largo plazo que el feto y posteriormente el neonato y el lactante reciban un aporte continuo y creciente de nutrientes. Para ello, la gestante necesita incrementar sus propias reservas durante los primeros meses del embarazo y, de esta manera, poder cubrir las necesidades al final del embarazo, cuando la demanda son máxima.

El presente estudio se realizó en el C.S Primavera, su objetivo principal es determinar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional actual de las embarazadas que acuden a su control prenatal, a través de la obtención del Índice de Masa Corporal, y la valoración de la ingesta de los nutrientes, lo cual tomo en cuenta la edad gestacional por trimestre

En el estudio participaron 91 gestantes. Y se observó que la mayoría estaban comprendidas en un rango de 19 a 24 años (38%), correspondiendo a las mujeres más jóvenes. En cuanto al estado civil se observó que el 63% de las gestantes son convivientes. Más de la mitad de las mujeres que participaron en el estudio refirieron trabajar dentro del hogar (Ama de casa) con un 78% de las gestantes. Respecto a la educación, la escolaridad predominante de estas mujeres fue la educación secundaria completa, correspondiendo a un 63%. Y en el estudio de Tarqui Mamani Carolina, en su estudio que realizó en el año 2011 en el Perú como

censo sobre el estado nutricional en gestantes peruanas concluyó que de 522 gestantes el promedio de edad fue 27 años, 2,1% fueron iletradas, 23,4 % de nivel primario, 46,8% secundaria y 27,7% nivel superior del total de gestantes, 1,41% con bajo peso, 34,9% peso normal, 47% sobrepeso y 16,8% con obesidad. El sobre peso y la obesidad fueron más frecuentes en las gestantes. Mientras que en el estudio realizado de 91 gestantes el promedio de edad fue de 19-24 años, 0% fueron iletradas, 81% nivel primario, 85% secundaria y 6% nivel superior del total de gestantes; 0% bajo peso, 18% peso normal, 58% sobrepeso y 22% con obesidad, por lo tanto el sobre peso ocupa el primer lugar, obesidad el segundo lugar y peso normal el tercer lugar.

Cuando se evaluó el estado nutricional de las mujeres embarazadas se determinó por el IMC, observando que para el I Trimestre el 48% de gestantes presentaron sobrepeso, en el II Trimestre 56% y III Trimestre 69%, esto quiere decir que hubo un incremento de excesos de nutrientes en el embarazo .El aumento de peso de la embarazada durante la gestación es importante por sus repercusiones sobre los indicadores de bienestar(duración de la gestación, peso del feto al nacimiento...)y la salud del recién nacido(mortalidad perinatal). Mientras en el estudio de Restrepo Sandra Lucía, que se realizó en Colombia año 2012 sobre la evaluación del estado nutricional de gestantes se encontró que el 65,7% de las gestantes tenían IMC adecuado, 27, 8% bajo peso y 9,5% con sobrepeso en el I Trimestre al comparar los valores de IMC en cada uno de los trimestres de gestación se observaron cambios en la clasificación sin diferenciar estadísticamente, el bajo peso disminuyó progresivamente pasando de 27,8% en el I Trimestre, a 26,6% en el II Trimestre y 20,3% en el III Trimestre. Asimismo estadísticamente analizando los trimestres sobre el sobrepeso en gestantes se mantuvo con el mismo porcentaje en el I, II Y III Trimestre.

Al evaluar los hábitos alimentarios se observó que más de la mitad de gestantes encuestadas consumen en exceso los nutrientes en el I trimestre de observo un 56% de gestantes que consumieron en exceso Kcal, carbohidratos y grasa, mientras que en el II Y III Trimestre consumen en exceso las Kcal, proteínas, carbohidratos y grasas, en II Trimestre con un 75% y el III Trimestre con un 100%, por lo tanto hay un exceso de nutrientes durante el embarazo. Mientras que hay un bajo porcentaje de gestantes que consumen adecuadamente los nutrientes necesarios durante el embarazo; en el I Trimestre con un 30%, II Trimestre 25% y III Trimestre 0%, quiere decir que es un bajo porcentaje de las gestantes que consumen adecuadamente los nutrientes necesarios.

Por otro lado tenemos una minoría de porcentaje de gestantes que consumen insuficientemente los nutrientes en el I Trimestre con un 15% hay insuficiencia de proteínas pero un exceso de carbohidratos y grasas, en cuanto al II Y III Trimestre encontramos un 0%. Mientras que en el estudio de Paima Irene, lo realizo en el hospital de Iquitos año 2012 sobre los alimentos ingeridos en la gestación indico que el 24,7% de las gestantes presentaban bajo peso, 12,6% sobrepeso y el 7,9% de obesas. Cerca del 50% de las embarazadas no alcanzan el 90% de las ingestas recomendadas para energía, proteínas, carbohidratos ni lípidos; más del 80% de la muestra tuvo ingesta inadecuada de macronutrientes y micronutrientes. Mientras que el presente estudio realizado se observó que el 58% de las gestantes presentaban sobrepeso, 24% obesidad, 18% peso normal, y un 0% de bajo peso. El 50% de las gestantes alcanzan el 80% de las ingestas en exceso de Kcal, proteínas, carbohidratos y grasas. Por lo tanto hay un exceso de consumo de micronutrientes y macronutrientes.

CONCLUSIONES

Luego de finalizar el Estudio de Investigación se concluye que:

- Existe un porcentaje significativo de gestantes que presentaron hábitos alimentarios en exceso 78%, lo cual estaría relacionada a un exceso de consumo de grasas, carbohidratos, Kcal; como también hay un 18% de gestantes que presentan un adecuado consumo de nutrientes como Kcal, carbohidratos, proteínas y grasas y un 4% de insuficiente ingesta de proteínas pero a la vez un exceso de carbohidratos y grasas.
- En cuanto al estado nutricional se encuentra mediante el IMC y se observa con un 58% sobrepeso, 24% obesidad, 18% de peso normal y 0% en bajo peso.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones derivadas del estudio son:

- Realizar actividades didácticas de educación nutricional a las mujeres en edad reproductiva con respecto a la importancia de una alimentación adecuada durante el embarazo informándoles que alimentos deben consumir en mayor cantidad en cada trimestre del embarazo. Así mismo, las mujeres deben conocer que todos los alimentos son de gran importancia incluso más en el embarazo cuando acuden a sus controles prenatales, el número de comidas debe ser de acuerdo al estado nutricional en que la mujer embarazada se encuentre, es decir las mujeres con bajo peso deben consumir más de cinco comidas diarias, en cambio las mujeres que presenten sobrepeso y obesidad deben consumir los cinco tiempos de comida pero disminuyendo las cantidades de alimentos, la consistencia de las preparaciones de las embarazadas deben ser los tres tipos de consistencias (líquida, semilíquida, solida).
- Realizar en todos los servicio de obstetricia consejerías, información sobre aspectos nutricionales en el embarazo relacionado a proporcionar información básica en dietas, menús que incorporen todo lo necesario en carbohidratos, vitaminas, zinc, ácido fólico que permitan a la paciente saber qué tipos de alimentos debe de elegir de acuerdo a la ganancia de peso que se encuentre en cada atención prenatal y el trimestre de gestación.

- Realizar el cumplimiento adecuado de la Norma Técnica de Atención de la Estrategia Sanitaria Nacional de Salud Materna en cuanto a la derivación oportuna hacia los consultorios de consejería y desde el servicio de obstetricia reforzar, retroalimentar de forma permanente los buenos hábitos alimentarios que debe tener la gestante.

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

1. González de Agüero R, Fabre E. Nutrición y Dietética durante el embarazo [Revista en Internet]. 2014; [acceso Agosto de 2016]; 20(3). Disponible en : <http://studylib.es/doc/204070/necesidades-nut.-emb.1%C2%BA-sem-2007>
2. Donoso, E. Nutrición Materna y Embarazo [Revista en Internet].2014; [Acceso Abril de 2016]; 90(8). Disponible en : <http://escuela.med.puc.cl/paginas/departamentos/obstetricia/altoriesgo/nutricion.html>
3. Brown J. Nutrición en las diferentes etapas de la vida. [Internet]. México D.F. Interamericana de México, 2006[Acceso 18 de enero de 2013].Disponible en : <http://escuela.med.puc.cl/paginas/departamentos/obstetricia/altoriesgo/nutricion.html>
4. González de Agüero R, Sobreviela M, Torrijo C, Fabre E. Alimentación y nutrición materna durante el embarazo.[Internet].2010;34(4). Disponible en : http://www.msps.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/infMedic/docs/vol34n4_Suplementos.pdf
5. González E. Nutrición y embarazo. [Internet]. Buenos Aires; 2012.Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000315cnt-a11-nutricion-y-embarazo.pdf>
6. Ministerio de Salud de la Nación. Nutrición y Embarazo. Recomendaciones en Nutrición para los equipos de salud –Dirección Nacional de Maternidad e Infancia. Buenos Aires: Ministerio de Salud, 2012.
7. Gonzáles del Riego M. Nutrición en el embarazo.2º edición .Etsevier 2007.

8. Sanutri [Base de datos en Internet]. Bethesda [Actualización el 10 de abril 2016]. Disponible en: http://www.sanutri.com/contenidos.php?seccion=requerimientos_embarazo
9. Vásquez M; Soto J; Pisconte, B; Mori-Quispe, E; Hinojosa W; Contreras H. Nutrición y embarazo [Monografía en Internet]. Perú 2013. Disponible en : http://www.nutricion.com/embarazo.php=nutricion_embarazo.
10. García K. Estudio transversal de los conocimientos y prácticas sobre alimentación en mujeres gestantes [tesis para optar el título]. Ecuador: Servicio de publicaciones. Universidad Técnica del Norte; 2010. Disponible en <https://www.google.com.pe/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=UNIVERSIDAD+TECNICA+DEL+NORTE>
11. Barbosa-Ruiz RE, Domínguez-Quintela M, Gómez-Gómez G, Monjo-Zarate. Conocimiento de mujeres gestantes sobre requerimientos nutricios en el embarazo. [Revista en Internet] 2005; [acceso 7 de abril 2016]; 13(1). Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2005/eim051b.pdf>
12. Diez K, Guerrero L. Conocimientos, actitudes y prácticas en puerperas sobre el régimen dietario con hierro y su relación con la anemia en la gestación, [tesis para optar el grado de Licenciada en Obstetricia] Lima-Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2011.
13. Murillo O, Zea M, Pradilla A. Situación nutricional de la gestante y su recién nacido [Revista en Internet]. 2008; [Acceso abril de 2016], 13(4). Disponible en:

<http://www.google.com.ec/search?hl=es&q=embarazo+y+nutrici%C3%B3n%2C+OMS&btnb>.

14. Vásquez M; Soto J; Pisconte, B; Mori-Quispe, E; Hinostrosa W; Contreras H. Nutrición y embarazo: explorando el fenómeno en Pachacútec, Ventanilla-Callao. *Epidemiología*, (Perú) 2013, 110(9): 1-4.
15. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Lineamientos de Nutrición de la Mujer Gestante y la Mujer que da de Lactar. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. 2004.
16. Paima I; Zevallos E. Alto déficit desconocimientos y percepciones adecuadas sobre alimentación en gestantes. *Ciencia Amazónica* (Iquitos), 2013; 2(2): 151-6. Consultado el [20 de abril de 2016]. Disponible en: <file:///C:/Users/Angel/Downloads/DialnetAltoDeficitDeConocimientosYPercepcionesAdecuadasSo-5072931.pdf>
17. Laterra C, Frailuna A, Secondi V, Flores L Kropivka N, Quiroga, MJ. Estado nutricional y déficit de hierro durante el embarazo. [Revista de Internet]. [acceso 21 de abril de 2016]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=91221302>.
18. Yakoob MY and Bhutta ZA. Effect of routine iron supplementation with or without folic acid on anemia during pregnancy. *BMC PublicHealth* 2011; 11 (Suppl3): S21. 18 de abril de 2016. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21501439>
19. Colectivo de autores. Consejos útiles sobre los alimentos y nutrición de la embarazada. Manual para los Profesionales de la Salud. 2013 La Habana: Editorial Lazo Adentro, 2013.

20. Fundación Eroski. Papel de la Proteína en el Embarazo. [Acceso 18 de abril de 2016]. Disponible en: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/embarazo_y_lactancia/2002/02/18/38211.php
21. Cervera Ral P, Fernández–Ballart JD .Alimentación, embarazo y lactancia. Guías alimentarias para la población española, 2001. [Acceso: 17 de abril de 2016]. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=gtDLW0MLMGcC&pg=PA481&lpg=PA481&dq=Cervera+P,+Fern%C3%A1ndez+%E2%80%93+Ballart+JD.Alimentaci%C3%B3n,+embarazo+y+lactancia&source=bl&ots=ITNwmwAN6e&sig=blYg6n6Y9Z9YdRZFM0osIEI42Gk&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwipqubo6HMAhWJPCYKHb9LA9QQ6AEIGjAA#v=onepage&q=Cervera%20P%20Fern%C3%A1ndez%20%E2%80%93%20Ballart%20JD.Alimentaci%C3%B3n%20C%20embarazo%20y%20lactancia&f=false>
22. Medard Kathryn M. Complementos de vitaminas y minerales antes y durante el embarazo.: Editorial alazo Adentro, 1998.
23. Schwarcz, RL, Fescina R, y Duverges C. -Obstetricia. 6° ed. .Editorial El Ateneo, 2005; pp: 184-186.
24. Cunningham FG, Kenneth J. Leveno K, Bloom SL, Hauth JC, Rouse DJ, Spong CY. Williams Obstetricia.23° ed. Mc Graw – Hill Interamericanas Editores, S.A. 2011.
25. Piña Baca F, La Torre Chivilchez L, Aylas Limache W. Comportamiento, actitudes y prácticas de alimentación y nutrición en gestantes. Rev. Perú. Obstetricia. 2007; 3 (1): 17-21
26. Domínguez Curí, César Hugo. Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimentarios. Ministerio de Salud 2014.Disponible

en:http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/doc_tec_norm/TAFERA_1_compressed.pdf

ANEXOS

ANEXO N° 1.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN				MÉTODO
			VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	
<p>PROBLEMA GENERAL : ¿Cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS : ¿Cuáles son los hábitos alimentarios en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016 ¿Cuál es el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016?</p>	<p>• OBJETIVOS GENERALES: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016</p> <p>• OBJETIVOS ESPECÍFICOS Conocer los hábitos alimentarios en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016 Conocer el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016?</p>	<p>HIPOTESIS ESTADISTICA Los hábitos alimentarios tienen relación significativamente en el estado nutricional de las gestantes del C.S Primavera año 2016.</p> <p>HIPOTESIS NULA Los hábitos alimentarios no tienen relación significativamente en el estado nutricional de las gestantes del C.S Primavera año 2016.</p>	Hábitos alimentarios	Tipos de alimentos en las gestantes	I Trimestre II Trimestre III Trimestre	1.Cereales, tubérculo y plátanos 2.Hortalizas, verduras, leguminosas verdes. 3.Frutas. 4.Carnes, vísceras pollo, pescado, huevo, leguminosas secas. 5.Lече, yogurt, queso. 6.Grasas. 7.Azúcares.	<p>DISEÑO: Analítico , transversal y prospectivo</p> <p>TIPO DE INVESTIGACIÓN: Relacional</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACION: Analítico</p> <p>MÉTODO: Cuantitativo</p> <p>POBLACIÓN: La población está conformada por 500 gestantes.</p> <p>MUESTRA:91 Gestantes I Trimestre(27 gestantes, II Trimestre(32 gestantes), III Trimestre(32 gestantes)</p> <p>TÉCNICA: Se aplicó una encuesta a las gestantes del I, II y III Trimestre de embarazo.</p> <p>INSTRUMENTO: Encuesta</p> <p>Lugar donde se realizó: C.S Primavera</p>
			Estado nutricional	IMC	PESO TALLA	Bajo peso Normal Sobrepeso Obesidad	

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA
ANEXO N° 2
CUESTIONARIO

Lea cuidadosamente las siguientes preguntas y conteste con absoluta sinceridad, la información que usted proporcione, será de gran ayuda para mejorar la forma de alimentación que Ud. Posea.

DATOS GENERALES:

Edad:

Estado civil : Soltera Conviviente
 Casada Viuda
 Divorciada

Grado de instrucción:

Iletrado

Primaria: Completa Incompleta
 Secundaria: Completa Incompleta
 Superior: Completa Incompleta

Ocupación: Estudiante
 Trabaja
 Ama de casa

DATOS OBSTÉTRICOS

Formula Obstétrica: **G** _____ **P** _____ F.U.R: _____
 FPP: _____ EG: _____

Peso preconcepcional: _____ **Peso actual :** _____

Talla : _____ **IMC:** _____

Estado nutricional:

GESTANTES DEL I TRIMESTRE

GRUPO DE ALIMENTOS	N° I	CANTIDADES EQUIVALENTES Un intercambio de cada grupo de alimentos equivalentes a:	N°	COMIDAS		
I.CEREALES TUBERCULOS	7	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de arroz cocido. 250 gr • 1 unidad de pan suave redondo.32 gr • 2 tostadas o 5 galletas de soda. 8 gr • 1 tajada de queque.15 gr • 1 papa mediana .185 gr • 2 porciones de yuca(1porcion = 67 gr) 	7	<p style="text-align: center;">DESAYUNO</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo.32 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250gr <input type="checkbox"/> Tajada pequeña de palta.29 gr <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada.6gr <input type="checkbox"/> Cucharada de mantequilla15gr </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Tostadas.8gr <input type="checkbox"/> Tajada de queso. 20gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de azúcar6gr <input type="checkbox"/> Huevo. 60 gr </td> </tr> </table> <p>Otros : _____</p>	<input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo.32 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250gr <input type="checkbox"/> Tajada pequeña de palta.29 gr <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada.6gr <input type="checkbox"/> Cucharada de mantequilla15gr	<input type="checkbox"/> Tostadas.8gr <input type="checkbox"/> Tajada de queso. 20gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de azúcar6gr <input type="checkbox"/> Huevo. 60 gr
<input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo.32 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250gr <input type="checkbox"/> Tajada pequeña de palta.29 gr <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada.6gr <input type="checkbox"/> Cucharada de mantequilla15gr	<input type="checkbox"/> Tostadas.8gr <input type="checkbox"/> Tajada de queso. 20gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de azúcar6gr <input type="checkbox"/> Huevo. 60 gr					
II. HORTALIZAS, VERDURAS.	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 zanahoria mediana o ½ beterraga.80 gr • 1 pocillo de verduras cocidas(espínaca) • 6 ruedas de pepino(1=125 gr) 	2	<p style="text-align: center;">MEDIA MAÑANA</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Huevo 60 gr </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250 gr </td> </tr> </table> <p>Otros: _____</p>	<input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Huevo 60 gr	<input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250 gr
<input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Huevo 60 gr	<input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250 gr					
III.FRUTAS	4	<ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad mediana de naranja o mandarina.125gr • ½ unidad mediana de toronja.125 gr • 1 unidad mediana de plátano. 100 gr • ½ unidad mediana de mango.100gr • 1 tajada de piña mediana.160 gr • 2 duraznos o 1 maracuya. 100 gr • 1 pocillo de papaya o fresas. 226gr 	4	<p style="text-align: center;">ALMUERZO</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250 gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67 gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr </td> <td style="width: 50%; border: none;"></td> </tr> </table> <p>Otros : _____</p>	<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250 gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67 gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr	
<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250 gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67 gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr						
IV. CARNES, VISCERAS POLLO, PESCADO, HUEVO	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) • 1 pierna o 1/4 pechuga de pollo.150 gr • 2 cucharadas de atún.13gr • 1 huevo.60 gr 	2	<p style="text-align: center;">MEDIA TARDE</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo 32 gr <input type="checkbox"/> Frutas..... <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada 6gr <input type="checkbox"/> Pastilla de chocolate dulce 150 gr </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Tajada de queque.15 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt. 250 gr <input type="checkbox"/> Unidades de caramelos 5gr </td> </tr> </table> <p>Otros : _____</p>	<input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo 32 gr <input type="checkbox"/> Frutas..... <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada 6gr <input type="checkbox"/> Pastilla de chocolate dulce 150 gr	<input type="checkbox"/> Tajada de queque.15 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt. 250 gr <input type="checkbox"/> Unidades de caramelos 5gr
<input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo 32 gr <input type="checkbox"/> Frutas..... <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada 6gr <input type="checkbox"/> Pastilla de chocolate dulce 150 gr	<input type="checkbox"/> Tajada de queque.15 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt. 250 gr <input type="checkbox"/> Unidades de caramelos 5gr					
V. LECHE, YOGURT O QUESO	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche o yogurt.250 gr • 1 tajada de queso(de tamaño de una caja de fosforo). 20 gr 	2	<p style="text-align: center;">MERIENDA</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr </td> </tr> </table> <p>Otros : _____</p>	<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr	<input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr
<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr	<input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr					
VI. GRASAS	8	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite vegetal, mayonesa o mantequilla.15gr • 1 tajada pequeña de palta o 1 trozo pequeño de coco.29gr 	8	<p style="text-align: center;">MERIENDA</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr </td> </tr> </table> <p>Otros : _____</p>	<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr	<input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr
<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr	<input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr					
VII. AZUCARES Y DULCES	5	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadas de azúcar. 6 gr • 1 cucharada de miel o mermelada. 6 gr • 2 unidades de caramelos(1= 5 gr) • ½ pastilla de chocolate dulce (1=150 gr) 	5	<p style="text-align: center;">MERIENDA</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr </td> </tr> </table> <p>Otros : _____</p>	<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr	<input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr
<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr	<input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr					

Energía Kcal	2,436	
Proteínas g	74 /12%	
Carbohidratos g	391 / 64%	
Grasas g	64 / 24%	

GESTANTES DEL II Y III TRIMESTRE

GRUPO DE ALIMENTOS	N° I	CANTIDADES EQUIVALENTES Un intercambio de cada grupo de alimentos equivalentes a:	N°	COMIDAS		
I.CEREALES TUBERCULOS	7 ^{1/2}	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de arroz cocido. 250 gr • 1 unidad de pan suave redondo.32 gr • 2 tostadas o 5 galletas de soda. 8 gr • 1 tajada de queque.15 gr • 1 papa mediana .185 gr • 2 porciones de yuca(1porcion = 67 gr) 		<p style="text-align: center;">DESAYUNO</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo.32 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250gr <input type="checkbox"/> Tajada pequeña de palta.29 gr <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada.6gr <input type="checkbox"/> Cucharada de mantequilla15gr Otros : _____ </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Tostadas.8gr <input type="checkbox"/> Tajada de queso. 20gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de azúcar6gr <input type="checkbox"/> Huevo. 60 gr </td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo.32 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250gr <input type="checkbox"/> Tajada pequeña de palta.29 gr <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada.6gr <input type="checkbox"/> Cucharada de mantequilla15gr Otros : _____	<input type="checkbox"/> Tostadas.8gr <input type="checkbox"/> Tajada de queso. 20gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de azúcar6gr <input type="checkbox"/> Huevo. 60 gr
<input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo.32 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250gr <input type="checkbox"/> Tajada pequeña de palta.29 gr <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada.6gr <input type="checkbox"/> Cucharada de mantequilla15gr Otros : _____	<input type="checkbox"/> Tostadas.8gr <input type="checkbox"/> Tajada de queso. 20gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de azúcar6gr <input type="checkbox"/> Huevo. 60 gr					
II. HORTALIZAS, VERDURAS.	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 zanahoria mediana o ½ beterraga.80 gr • 1 pocillo de verduras cocidas(espinaca) • 6 ruedas de pepino(1=125 gr) 		<p style="text-align: center;">MEDIA MAÑANA</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Huevo 60 gr Otros:_____ </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250 gr </td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Huevo 60 gr Otros:_____	<input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250 gr
<input type="checkbox"/> Frutas <input type="checkbox"/> Huevo 60 gr Otros:_____	<input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt.250 gr					
III.FRUTAS	4	<ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad mediana de naranja o mandarina.125gr • ½ unidad mediana de toronja.125 gr • 1 unidad mediana de platano. 100 gr • ½ unidad mediana de mango.100gr • 1 tajada de piña mediana.160 gr • 2 duraznos o 1 maracuya. 100 gr • 1 pocillo de papaya o fresas. 226gr 		<p style="text-align: center;">ALMUERZO</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250 gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67 gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr Otros : _____ </td> <td style="width: 50%; border: none;"></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250 gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67 gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr Otros : _____	
<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250 gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67 gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr Otros : _____						
IV. CARNES, VISCERAS POLLO, PESCADO, HUEVO	2	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) • 1 pierna o 1/4 pechuga de pollo.150 gr • 2 cucharadas de atún.13gr • 1 huevo.60 gr 		<p style="text-align: center;">MEDIA TARDE</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo 32 gr <input type="checkbox"/> Frutas..... <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada 6gr <input type="checkbox"/> Pastilla de chocolate dulce 150 gr Otros : _____ </td> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Tajada de queque.15 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt. 250 gr <input type="checkbox"/> Unidades de caramelos 5gr </td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo 32 gr <input type="checkbox"/> Frutas..... <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada 6gr <input type="checkbox"/> Pastilla de chocolate dulce 150 gr Otros : _____	<input type="checkbox"/> Tajada de queque.15 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt. 250 gr <input type="checkbox"/> Unidades de caramelos 5gr
<input type="checkbox"/> Unidad de pan suave redondo 32 gr <input type="checkbox"/> Frutas..... <input type="checkbox"/> Cucharada de miel o mermelada 6gr <input type="checkbox"/> Pastilla de chocolate dulce 150 gr Otros : _____	<input type="checkbox"/> Tajada de queque.15 gr <input type="checkbox"/> Taza de leche o yogurt. 250 gr <input type="checkbox"/> Unidades de caramelos 5gr					
V. LECHE, YOGURT O QUESO	2 ^{1/2}	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche o yogurt.250 gr • 1 tajada de queso(de tamaño de una caja de fosforo). 20 gr 				
VI. GRASAS	8	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite vegetal, mayonesa o mantequilla.15gr • 1 tajada pequeña de palta o 1 trozo pequeño de coco.29gr 		<p style="text-align: center;">MERIENDA</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"> <input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr <input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr Otros : _____ </td> <td style="width: 50%; border: none;"></td> </tr> </table>	<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr <input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr Otros : _____	
<input type="checkbox"/> Taza de arroz cocido. 250gr <input type="checkbox"/> Papa mediana. 185gr <input type="checkbox"/> Porciones de yuca 67gr <input type="checkbox"/> Pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) <input type="checkbox"/> Pierna o ½ pechuga de pollo. 150 gr <input type="checkbox"/> Cucharadas de atún.13 gr <input type="checkbox"/> Pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados)17 gr Otros : _____						
VII. AZUCARES Y DULCES	5	<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadas de azúcar. 6 gr • 1 cucharada de miel o mermelada. 6 gr • 2 unidades de caramelos(1= 5 gr) • ½ pastilla de chocolate dulce (1=150 gr) 				

Energía Kcal	2,572		
Proteínas g	80 /12%		
Carbohidratos g	411 / 64%		
Grasas g	68 / 24%		

ANEXO N° 3

Número de intercambios de cada uno de los 7 grupos de alimentos, para gestantes.

GRUPOS DE ALIMENTOS	GESTANTES				CANTIDADES EQUIVALENTES Un intercambio de cada grupo de alimentos equivale a:
	I TRIMESTRE		II Y III TRIMESTRE		
	Número de intercambio al día				
1. Cereales, tubérculos y plátanos.	7		7 ½		<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de arroz cocido. • 1 unidad de pan suave redondo. • 2 tostadas o 5 galletas de soda • 1 tajada de queque. • 1 taza de pastas alimenticias cocinadas(espagueti, coditos, fideos). • 1 papa mediana . • 1 taza de puré de papas. • 1 plátano pequeño. • 2 porciones de yuca
2. Hortalizas, verduras, leguminosas verdes.	2		2		<ul style="list-style-type: none"> • 1 zanahoria mediana o ½ betarraga. • 1 pocillo de verduras cocidas(espinaca) • 6 ruedas de pepino • ½ taza de habichuelas
3. Frutas	4		4		<ul style="list-style-type: none"> • 1 unidad mediana de naranja o mandarina • ½ unidad mediana de toronja • 1 unidad mediana de plátano • ½ unidad mediana de mango • 1 tajada de piña mediana • 2 duraznos o 1 maracuyá • 1 pocillo de papaya o fresas
4. Carnes, vísceras pollo, pescado, huevo, leguminosas seca.	2		2		<ul style="list-style-type: none"> • 1 pedazo mediano delgado de carne o ternera o hígado o pescado.(20 g) • 1 pierna o ½ pechuga de pollo. • 2 cucharadas de atún. • ¾ de pocillo de frijol o lenteja o garbanzo seco(preparados) • 1 huevo.
5. Leche, yogurt, queso.	2		2 ½		<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche o yogurt. • 1 tajada de queso(de tamaño de una caja de fosforo)
6. Grasas	8		8		<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadita de aceite vegetal, mayonesa o mantequilla • 1 tajada pequeña de palta o 1 trozo pequeño de coco. • 1 cucharada de maní o 2 ½ cucharadas de crema de leche.
7. Azúcares y dulces.	5		5		<ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharadas de azúcar • 1 cucharada de miel o mermelada • 2 unidades de caramelos • ½ pastilla de chocolate dulce • 1 tajada de budín.
Energías	Kcal	2,436		2,572	KILocalorías y macronutrientes que aportan las porciones de alimentos calculados en cada grupo de alimentos
Proteínas	G	74		80	
	%	12		12	
Carbohidratos	G	391		411	
	%	64		64	
Grasas	G	64		68	
	%	24		24	

ANEXO N° 4

TABLA DE VALOR NUTRICIONAL DE ALIMENTOS SEGÚN UNIDAD DE CONSUMO Y PORCENTAJE DE PARTE COMESTIBLE

1. Cereales y derivados

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible	
		BRUTO	NETO	ENER	PROTEINAS	Grasa	Carbohidratos	Fibras	Calcio	Zinc	Hierro	Vitamin	Vitamina		
				GIA	g	total	Disponibles	dietarias	mg	mg	mg	a A	C		
		KCA	L	g	g	G	Ug	Mg							
Arroz corriente	blanco	Taza de acero al ras	-	203,8	731	15,9	1,4	158,2	-	12,2	3,1	2,1	-	1,8	100
		Taza de acero llena	-	240,5	862	18,8	1,7	186,6	-	14,4	3,6	2,5	-	2,2	100
		Taza de acero colmada	-	258,4	926	20,2	1,8	200,6	-	15,5	3,9	2,7	-	2,3	100
		Puñado	-	64,4	231	5,0	0,5	50,0	-	3,9	1,0	0,7	-	0,6	100
		Cucharada llena	-	14,7	53	1,1	0,1	11,4	-	0,9	0,2	0,2	-	0,1	100
		Cucharada colmada	-	21,7	78	1,7	0,2	16,8	-	1,3	0,3	0,2	-	0,2	100
		Porción pequeña	-	60,0	215	4,7	0,4	46,6	-	3,6	0,9	0,6	-	0,5	100
		Porción mediana	-	80,0	287	6,2	0,6	62,1	-	4,8	1,2	0,8	-	0,7	100
Porción grande	-	100,0	359	7,8	0,7	77,6	-	6,0	1,5	1,0	-	0,9	100		
Arroz cocido	blanco	Cucharada llena	-	17,0	20	0,4	0,0	4,3	-	1,9	0,1	0,1	-	0,0	100
Avena, cruda	ojuela	Taza de acero al ras	-	84,6	276	11,2	3,4	52,1	9,0	41,4	3,4	3,5	0,0	0,0	100
		Taza de acero llena	-	96,7	315	12,9	3,9	59,6	10,2	47,4	3,8	4,0	0,0	0,0	100
		Taza de acero colmada	-	105,7	345	14,1	4,2	65,1	11,2	51,8	4,2	4,3	0,0	0,0	100
		Puñado	-	32,4	105	4,3	1,3	19,9	3,4	15,9	1,3	1,3	0,0	0,0	100
		Cucharadita llena	-	2,4	8	0,3	0,1	1,4	0,2	1,2	0,1	0,1	0,0	0,0	100
		Cucharadita colmada	-	4,6	15	0,6	0,2	2,9	0,5	2,3	0,2	0,2	0,0	0,0	100
		Cucharada llena	-	7,0	23	0,9	0,3	4,3	0,7	3,5	0,3	0,3	0,0	0,0	100
		Cucharada colmada	-	10,4	34	1,4	0,4	6,4	1,1	5,1	0,4	0,4	0,0	0,0	100
Cebada, llunka de (morón americano)		Taza de acero colmada*	-	180,0	453	3,4	1,3	107,6	31,1	75,6	5,0	17,5	1,8	3,8	100
		Cucharada colmada	-	17,0	43	0,3	0,1	10,2	2,9	7,1	0,5	1,6	0,2	0,4	100
Fideo, letritas		Taza de acero colmada*	-	158,0	533	14,9	0,3	117,7	5,1	37,9	2,0	8,7	0,0	0,0	100
Fideo, canuto pequeño*		Taza de acero	-	75,0	253	7,1	0,2	55,9	2,4	18,0	0,9	4,1	0,0	0,0	100
Fideo, corbatita		Porción para sopa	-	20,0	68	1,9	0,0	14,9	0,6	4,8	0,3	1,1	0,0	0,0	100
Fideos corbatita		Puñado*	-	40,0	135	3,8	0,1	29,8	1,3	9,6	0,5	2,2	0,0	0,0	100
Fideo, entrefino		5 rollitos	-	100,0	337	9,4	0,2	74,5	3,2	24,0	1,3	5,5	0,0	0,0	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO											% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias G	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C Mg		
Fideo, letras	Cucharada colmada*	-	16,0	54	1,5	0,0	11,9	0,5	3,8	0,2	0,9	0,0	0,0	100	
	a colmada*														
Fideo, municiones	Cucharada colmada*	-	18,0	61	1,7	0,0	13,4	0,6	4,3	0,2	1,0	0,0	0,0	100	
Fideos, talalrin N° 40	Porción	-	100,0	305	9,5	0,1	66,4	3,2	40,0	1,3	5,5	0,0	0,0	100	
Kiwicha cruda	Cucharita llena	-	4,6	16	0,6	0,3	2,8	0,4	10,9	0,1	0,3	0,0	0,1	100	
	Cucharada llena	-	12,3	42	1,6	0,8	7,4	1,1	29,0	0,3	0,9	0,0	0,2	100	
Maíz, cancha tostada s/ aceite	Cucharada llena	-	10,0	34	0,7	0,3	7,5	0,5	1,1	0,1	0,3	-	1,0	100	
Maíz, chochoca de	Cucharadita al ras*	-	2,0	7	0,1	0,1	1,6	-	0,2	-	0,0	-	0,0	100	
	Cucharadita colmada*	-	6,0	21	0,3	0,2	4,7	-	0,7	-	0,1	-	0,0	100	
	Cucharada al ras*	-	4,0	14	0,2	0,1	3,1	-	0,5	-	0,1	-	0,0	100	
	Cucharada colmada*	-	10,0	35	0,5	0,3	7,8	-	1,2	-	0,2	-	0,1	100	
Maíz amarillo, harina de	Taza de acero ras	-	156,6	508	13,6	10,2	96,5	15,0	100,3	2,7	3,1	0,0	1,9	100	
	Taza de acero llena	-	183,7	596	16,0	11,9	113,2	17,6	117,6	3,2	3,7	0,0	2,2	100	
	Cucharadita llena	-	4,7	16	0,3	0,2	3,4	0,3	0,9	0,1	0,1	0,0	0,1	100	
	Cucharadita colmada	-	9,2	32	0,5	0,5	6,5	0,5	1,7	0,2	0,2	0,0	0,1	100	
	Cucharada llena	-	11,4	39	0,6	0,6	8,1	0,6	2,2	0,2	0,3	0,0	0,1	100	
	Cucharada colmad	-	18,9	65	1,0	0,9	13,4	1,1	3,6	0,3	0,4	0,0	0,2	100	
Maíz, grano fresco (choclo)	Unidad mediana con panca*	420,0	168,0	193	5,5	1,3	42,2	4,5	13,4	0,8	1,3	0,0	8,1	40	
	Unidad mediana sin panca*	265,0	167,0	192	5,5	1,3	41,9	4,5	13,4	0,8	1,3	0,0	8,0	63	
Maíz, maicena	Taza de acero*	-	125,0	453	0,3	0,1	113,0	1,1	2,5	0,1	-	0,6	0,0	100	
	Cucharadita al ras*	-	2,0	7	0,0	0,0	1,8	0,0	0,0	0,0	-	0,0	0,0	100	
	Cucharadita colmada*	-	7,0	25	0,0	0,0	6,3	0,1	0,1	0,0	-	0,0	0,0	100	
	Cucharada al ras*	-	5,0	18	0,0	0,0	4,5	0,0	0,1	0,0	-	0,0	0,0	100	
	Cucharada colmada*	-	15,0	54	0,0	0,0	13,6	0,1	0,3	0,0	-	0,1	0,0	100	
Maíz, para mote pelado	Taza de acero al ras*	-	120,0	124	3,1	1,6	25,3	-	16,8	-	1,4	-	0,0	100	
	Taza de acero colmada*	-	165,0	170	4,3	2,1	34,8	-	23,1	-	2,0	-	0,0	100	

Maíz, polenta	Cucharada colmada*	-	16,0	52	1,3	0,2	11,6	0,3	11,2	0,1	0,3	0,0	0,1	100
Pan baguetino	Unidad pequeña	-	40,0	111	3,4	0,1	24,2	1,0	14,0	0,3	1,3	0,0	0,4	100
Pan serrano(cebada)	Unidad mediana	-	40,0	118	2,9	0,1	26,5	-	24,0		2,6	-	-	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitami na A Ug	Vitamina C mg	
Pan molde	tajada	-	25,7	82	1,7	0,6	17,2	0,6	3,3	0,2	0,1	0,0	0,0	100
Pan francés	Unidad mediana	-	32,0	95	3,3	0,4	19,0	0,5	11,2	0,2	2,1	0,0	-	100
Pan tolete	Unidad mediana	-	35,0	97	2,9	0,1	21,2	0,8	12,3	0,3	1,1	0,0	0,4	100
Quinoa blanca cruda	Taza de acero al ras	-	189,3	649	25,7	11,0	114,9	11,2	106,0	6,2	14,2	0,0	0,9	100
	Taza de acero llena	-	214,9	737	29,2	12,5	130,5	12,7	120,4	7,1	16,1	0,0	1,1	100
	Taza de acero colmada	-	228,3	783	31,0	13,2	138,6	13,5	127,8	7,5	17,1	0,0	1,1	100
	Taza de loza al ras	-	243,0	833	33,0	14,1	147,5	14,3	136,1	8,0	18,2	0,0	1,2	100
	Taza de loza llena	-	262,3	899	35,7	15,2	159,2	15,5	146,9	8,7	19,7	0,0	1,3	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	282,5	968	38,4	16,4	171,5	16,7	158,2	9,3	21,2	0,0	1,4	100
	Puño cerrado	-	320,0	1097	43,5	18,6	194,2	18,9	179,2	10,6	24,0	0,0	1,6	100
	Taza de fierro enlozado llena	-	31,6	108	4,3	1,8	19,2	1,9	17,7	1,0	2,4	0,0	0,2	100
	Cucharadita llena	-	4,7	16	0,6	0,3	2,9	0,3	2,6	0,2	0,4	0,0	0,0	100
	Cucharadita colmada	-	6,1	20	0,8	0,4	3,4	0,6	5,2	0,2	0,2	0,0	0,0	100
Cucharada llena	-	12,6	43	1,7	0,7	7,6	0,7	7,1	0,4	0,9	0,0	0,1	100	
Cucharada colmada	-	15,4	53	2,1	0,9	9,3	0,9	8,6	0,5	1,2	0,0	0,1	100	
Quinoa blanca, hojuela de	Cucharada colmada*	-	8,0	30	0,7	0,3	6,3	-	9,1	-	0,4	-	-	100
Quinoa blanca sancochada	Taza de fierro enlozado al ras	-	416,6	358	11,7	5,4	67,9	-	112,5	-	6,7	-	0,0	100
	Taza de loza al ras	-	354,5	304	9,9	4,6	57,8	-	95,7	-	5,7	-	0,0	100
	Cucharadita llena	-	10,6	9	0,3	0,1	1,7	-	2,9	-	0,2	-	0,0	100
	Cucharada llena	-	25,2	22	0,7	0,3	4,1	-	6,8	-	0,4	-	0,0	100
Quinoa roja cruda	Taza de fierro enlozado al ras	-	338,9	1178	42,4	21,7	209,1	20,0	420,3	11,2	17,6	0,0	0,0	100
		-	370,0	1286	46,2	23,7	228,3	21,8	458,8	12,2	19,2	0,0	0,0	100
	Taza de fierro enlozado llena	-	5,1	18	0,6	0,3	3,2	0,3	6,3	0,2	0,3	0,0	0,0	100
	Cucharadita llena	-	12,9	45	1,6	0,8	8,0	0,8	16,0	0,4	0,7	0,0	0,0	100
	Cucharada llena	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Quinua roja sancochada	Taza de fierro enlozado al ras	-	415,1	356	11,6	5,4	67,7	-	112,1	-	6,6	0,0	100	
	Cucharadita llena	-	9,2	8	0,3	0,1	1,5	-	2,5	-	0,1	0,0	100	
	Cucharada llena	-	21,0	18	0,6	0,3	3,4	-	5,7	-	0,3	0,0	100	
Trigo, harina de	Taza de acero al ras	-	160,5	568	16,9	3,2	118,1	4,3	57,8	1,1	8,8	0,0	2,9	100
	Taza de acero llena	-	189,5	670	19,9	3,8	139,5	5,1	68,2	1,3	10,4	0,0	3,4	100
	Cucharadita al ras	-	1,5	5	0,2	0,0	1,1	0,0	0,5	0,0	0,1	0,0	100	
	Cucharadita llena	-	4,9	18	0,5	0,1	3,6	0,1	1,8	0,0	0,3	0,0	0,1	100
	Cucharadita colmada	-	9,6	39	1,0	0,2	7,0	0,3	3,4	0,1	0,5	0,0	0,2	100
	Cucharada al ras	-	3,9	14	0,4	0,1	2,8	0,1	1,4	0,0	0,2	0,0	0,1	100
	Cucharada llena	-	12,7	45	1,3	0,3	9,3	0,3	4,6	0,1	0,7	0,0	0,2	100
	Cucharada colmada	-	20,3	72	2,1	0,4	14,9	0,5	7,3	0,1	1,1	0,0	0,4	100
Taza de acero al ras	-	194,5	652	15,2	2,1	144,9	7,6	77,8	2,0	1,6	0,0	0,0	100	

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitami na A Ug	Vitamina C mg	
Trigo, sémola De	Taza de acero colmada	-	229,9	771	17,9	2,5	171,3	9,0	92,0	2,4	1,8	0,0	0,0	100
	Cucharadita al ras	-	2,0	7	0,2	0,0	1,5	0,1	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Cucharadita llena	-	4,4	15	0,3	0,0	3,3	0,2	1,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Cucharadita colmada	-	5,9	20	0,5	0,1	4,4	0,2	2,3	0,1	0,0	0,0	0,0	100
	Cucharada al ras	-	5,1	17	0,4	0,1	3,8	0,2	2,1	0,1	0,0	0,0	0,0	100
	Cucharada llena	-	12,8	43	1,0	0,1	9,5	0,5	5,1	0,1	0,1	0,0	0,0	100
Cucharada colmada	-	15,0	50	1,2	0,2	11,2	0,6	6,0	0,2	0,1	0,0	0,0	100	
Trigo, pelado	Taza de acero al ras	-	218,9	786	18,4	3,1	166,5	-	111,6	-	10,1	-	-	100
	Taza de acero colmada	-	261,6	940	22,0	3,7	199,1	-	133,4	-	12,0	-	-	100
	Cucharadita llena	-	5,2	19	0,4	0,1	4,0	-	2,7	-	0,2	-	-	100
	Cucharadita colmada	-	7,7	28	0,6	0,1	5,8	-	3,9	-	0,4	-	-	100
	Cucharada llena	-	14,3	52	1,2	0,2	10,9	-	7,3	-	0,7	-	-	100
Cucharada colmada	-	19,6	70	1,6	0,3	14,9	-	10,0	-	0,9	-	-	100	

2. Verduras, hortalizas y derivados

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitami na A Ug	Vitamina C mg	
				KCAL	g									
Acelga	Atado grande	1260,0	769,0	208	16,9	2,3	28,5	12,3	692,1	2,8	18,5	2353,1	108,4	61
Aji amarillo	Unidad pequeña	37,5	29,2	11	0,3	0,2	2,6	-	9,1	-	0,3	-	17,5	77
	Unidad mediana	58,5	46,3	18	0,4	0,3	4,1	-	14,4	-	0,4	-	27,8	79
	Unidad grande	81,8	68,5	27	0,6	0,5	6,0	-	21,2	-	0,6	-	41,1	82
Aji amarillo, Molido	Cucharadita al ras	-	2,9	2	0,1	0,0	0,3	-	2,8	-	0,1	-	0,5	100
	Cucharadita llena	-	8,9	5	0,2	0,2	0,8	-	8,6	-	0,3	-	1,4	100
	Cucharadita colmada	-	14,5	8	0,3	0,2	1,3	-	14,1	-	0,5	-	2,3	100
	Cucharada al ras	-	7,0	4	0,1	0,1	0,6	-	6,8	-	0,2	-	1,1	100
	Cucharada llena	-	18,3	10	0,3	0,3	1,7	-	17,8	-	0,6	-	3,0	100
	Cucharada colmada	-	28,0	15	0,5	0,5	2,6	-	27,2	-	1,0	-	4,5	100
Aji colorado, molido	Cucharadita al ras	-	2,6	1	0,1	0,0	0,2	0,0	3,4	0,0	0,1	1,2	0,5	100
	Cucharadita llena	-	7,3	3	0,2	0,1	0,5	0,1	9,5	0,0	0,4	3,5	1,4	100
	Cucharadita colmada	-	24,2	10	0,5	0,2	1,6	0,4	31,5	0,1	1,2	11,6	4,6	100
	Cucharada al ras	-	6,5	3	0,1	0,1	0,4	0,1	8,5	0,0	0,3	3,1	1,2	100
	Cucharada llena	-	16,4	7	0,3	0,2	1,1	0,2	21,3	0,0	0,8	7,9	3,1	100
Ajos	Cabeza pequeña	35,5	31,8	37	2,0	0,1	8,6	1,7	-	0,3	0,2	-	3,9	89
	Cabeza mediana	54,8	49,8	57	3,1	0,1	13,5	2,7	-	0,4	0,3	-	6,1	91
	Diente pequeño	3,6	3,4	4	0,2	0,0	0,9	0,2	-	0,0	0,0	-	0,4	94
	Diente mediano	5,9	5,7	7	0,4	0,0	1,6	0,3	-	0,0	0,0	-	0,7	97
Ajo, molido	Cucharadita al ras	-	2,7	3	0,2	0,0	0,7	0,1	-	0,0	0,0	-	0,3	100
	Cucharadita llena	-	7,5	9	0,5	0,0	2,0	0,4	-	0,1	0,0	-	0,9	100
Ajo, molido	Cucharadita colmada	-	14,0	16	0,9	0,0	3,8	0,8	-	0,1	0,1	-	1,7	100
	Cucharada al ras	-	6,0	7	0,4	0,0	1,6	0,3	-	0,1	0,0	-	0,7	100
	Cucharada llena	-	15,6	18	1,0	0,0	4,2	0,8	-	0,1	0,1	-	1,9	100
	Cucharada colmada	-	32,4	37	2,0	0,1	8,8	1,7	-	0,3	0,2	-	4,0	100
Apio*	Cabeza mediana*	370,0	278,0	22	2,8	0,6	3,1	7,8	253,0	0,6	3,3	-	22,2	75
	Rama	15,0	11,0	1	0,1	0,0	0,1	0,3	10,0	0,0	0,1	-	0,9	73
Apio picado (tallo-rama)	½ taza de acero*	-	20,0	2	0,2	0,0	0,2	0,6	18,2	0,0	0,2	-	1,6	100
	Taza de acero colmada*	125,0	125,0	10	1,3	0,3	1,4	3,5	113,8	0,3	1,5	-	10,0	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A Ug	Vitamina C mg	
				KCAL	g									
Brócoli	Cabeza mediana con hojas	734,7	419,4	134	16,4	5,5	13,8	2,9	390,0	1,7	3,5	274,7	478,1	57
	Ramita pequeña	-	2,6	1	0,1	0,0	0,1	0,0	2,4	0,0	0,0	1,7	3,0	100
	Ramita mediana	-	5,0	2	0,2	0,1	0,2	0,0	4,7	0,0	0,0	3,3	5,7	100
	Ramita grande	-	7,6	2	0,3	0,1	0,3	0,1	7,1	0,0	0,1	5,0	8,7	100
Caigua	Unidad pequeña	82,8	75,0	11	0,4	0,2	2,7	28,2	-	-	0,7	-	9,4	91
	Unidad mediana	120,0	105,2	16	0,6	0,2	4,0	40,8	-	-	1,1	-	13,7	88
	Unidad grande	156,6	139,1	21	0,8	0,3	5,2	53,2	-	-	1,4	-	17,9	89
Cebolla de cabeza (Roja)	Unidad pequeña	135,8	129,9	36	1,8	0,5	7,8	3,2	-	0,3	0,3	-	12,8	96
	Unidad mediana	199,3	194,9	55	2,7	0,8	11,7	4,9	-	0,4	0,4	-	19,2	98
	Unidad grande	297,6	288,4	81	4,0	1,2	17,3	7,2	-	0,7	0,6	-	28,4	97
Cebolla de cabeza, (corte brunoise)	Taza de hierro enlozado al ras	-	244,9	69	3,4	1,0	14,7	6,1	49,0	0,6	0,5	-	24,1	100
	Taza de hierro enlozado llena	-	284,1	80	4,0	1,1	17,0	7,1	56,8	0,7	0,6	-	28,0	100
	Taza de hierro enlozado Colmada	-	335,4	94	4,7	1,3	20,1	8,467,1	-	0,8	0,7	-	33,0	100
	Cucharadita llena	-	6,9	2	0,1	0,0	0,4	0,2	1,4	0,0	0,0	-	0,7	100
	Cucharadita colmada	-	12,5	4	0,2	0,1	0,8	0,3	2,5	0,0	0,0	-	1,2	100
	Cucharada llena	-	17,8	5	0,2	0,1	1,1	0,4	3,6	0,0	0,0	-	1,8	100
	Cucharada colmada	-	28,4	8	0,4	0,1	1,7	0,7	5,7	0,1	0,1	-	2,8	100
	Cebolla china	Atado mediano*	445,0	316,0	123	7,3	1,3	23,7	-	445,6	1,6	3,5	183,3	33,2
	Atado pequeño	285,0	202,0	79	4,6	0,8	15,2	-	284,8	1,1	2,2	117,2	21,2	71
Col	1/4 cabeza pequeña*	220,0	150,0	59	4,1	0,9	8,4	3,0	255,0	0,7	0,2	11535	144,5	68
	Trozo pequeño*	20,0	20,0	8	0,5	0,1	1,1	0,4	34,0	0,1	0,0	153,8	19,3	100
Col, picada	Taza de acero colmada	50,0	50,0	20	1,4	0,3	2,8	1,0	85,0	0,2	0,1	384,5	48,2	100
Culantro	Atado grande*	1275,0	727,0	320	24,0	9,5	30,5	20,4	18829	3,6	38,5	24500	270,4	57
	¼ atado pequeño*	154,0	88,0	39	2,9	1,1	3,7	2,5	227,9	0,4	4,7	296,6	32,7	57
Espinaca negra picada	Taza de loza llena	-	54	17	1,5	0,5	1,5	1,2	126,4	0,3	2,3	253,3	8,2	100
Espinaca, hojas	Atado (7 ataditos)*	320,0	310,0	99	5,9	1,9	12,7	6,8	248,0	1,6	14,3	14539	50,8	97
	atadito	45,0	44,0	14	0,8	0,3	1,8	1,0	35,2	0,2	2,0	206,4	7,2	98

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO											% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A Ug	Vitamina C mg	% parte comestible	
				KCAL	g										
Nabo	Unidad mediana	189,5	163,0	26	1,0	0,3	2,9	2,9	55,4	0,4	0,2	0,0	34,4	86	
	Trozo pequeño	25,0	22,0	4	0,1	0,0	0,4	0,4	7,5	0,1	0,0	0,0	4,6	88	
Perejil, entero	¼ atado pequeño Ramita*	131,0	66,0	21	1,3	0,4	2,7	1,5	52,8	0,3	3,0	309,5	10,8	50	
		5,0	2,0	1	0,1	0,0	0,1	0,1	4,0	0,0	0,2	8,4	1,9	40	
Perejil picado	Cucharadita	3,0	3,0	1	0,1	0,0	0,1	0,1	2,4	0,0	0,1	14,1	0,5	100	
Pimiento rojo	Unidad mediana	90,0	75,0	26	1,1	0,4	4,3	1,5	9,0	0,2	0,4	117,8	81,2	83	
Porro*	Trozo pequeño*	15,0	10,0	4	0,3	0,1	0,6	0,2	7,8	0,0	0,1	8,3	0,9	67	
	Cabeza mediana	350,0	231,0	92	6,2	1,8	13,4	4,2	180,2	0,3	1,6	191,7	19,9	66	
Tomate italiano (Marzano)	Unidad pequeña	92,3	91,9	17	0,6	0,3	3,7	1,1	6,4	0,1	0,4	38,6	16,9	99	
	Unidad mediana	130,4	129,6 µ	23	0,9	0,4	5,2	1,6	9,1	0,1	0,6	54,4	23,8	99	
				118,6 β	23	0,9	0,2	3,7	1,4	8,3	0,2	0,7	49,8	21,8	91
	Unidad grande	172,5	170,5	31	1,2	0,5	6,8	2,0	11,9	0,2	0,8	71,6	31,4	99	
	Rodaja pequeña	-	12,2	2	0,1	0,0	0,5	0,1	0,9	0,0	0,1	5,1	2,2	100	
	Rodaja mediana	-	17,9	3	0,1	0,1	0,7	0,2	1,3	0,0	0,1	7,5	3,3	100	
Rodaja grande	-	21,5	4	0,2	0,1	0,9	0,3	1,5	0,0	0,1	9,0	4,0	100		
Vainitas, enteras	Unidad(14 cm de longitud y 0,8 cm diámetro)	7,4	7,0	3	0,2	0,0	0,3	0,2	6,2	0,0	0,1	2,5	0,7	95	
Vainita, picado de	Taza de acero*	-	68,0	25	1,6	0,2	3,2	2,3	59,8	0,2	1,0	23,8	6,5	100	
	Taza de acero colmada*	-	95,0	35	2,3	0,3	4,5	3,2	83,6	0,2	1,3	33,3	9,1	100	
	Taza de loza llena	-	105	39	2,5	0,3	4,9	3,6	92,4	0,3	1,5	36,8	10,1	100	
	Taza de hierro enlozado llena	-	196,4	73	4,7	0,6	9,2	6,7	172,8	0,5	2,7	68,7	18,9	100	
	Taza de hierro enlozada colmada	-	202,7	75	4,9	0,6	9,5	6,9	178,4	0,5	2,8	70,9	19,5	100	
Zanahoria amarilla	Unidad pequeña	104,1	91,7	17	0,9	0,3	3,3	3,8	46,8	0,1	0,3	10011	3,0	89	
	Unidad mediana	180,3	157,8	30	1,6	0,5	5,7	6,5	80,5	0,2	0,5	17227	5,1	88	
	Unidad grande	239,2	214,6	41	2,1	0,6	7,7	8,8	109,4	0,3	0,6	23428	6,9	90	
	Rodaja pequeña	-	4,3	1	0,0	0,0	0,2	0,2	2,2	0,0	0,0	46,9	0,1	100	
	Rodaja mediana	-	7,4	1	0,1	0,0	0,3	0,3	3,8	0,0	0,0	80,8	0,2	100	
Rodaja grande	-	11,3	2	0,1	0,0	0,4	0,5	5,8	0,0	0,0	123,4	0,4	100		
Zanahoria amarilla, cubos	Taza de hierro enlozado al ras	-	222,5	42	2,2	0,7	8,0	9,1	113,5	0,3	0,7	24290	7,2	100	
	Taza de hierro enlozado llena	-	246,8	47	2,5	0,7	8,9	10,1	125,9	0,4	0,7	26943	8,0	100	
	Cucharada llena	-	11,8	2	0,1	0,0	0,4	0,5	6,0	0,0	0,0	128,8	0,4	100	
	Cucharada colmada	-	19,4	4	0,2	0,1	0,7	0,8	9,9	0,0	0,1	211,8	0,6	100	

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamin a A ug	Vitamina C mg	
Zapallo italiano	Unidad pequeña	150	100	14	0,9	0,2	2,9	-	27,0		0,3		26,2	67
Zapallo macre€	Trozo pequeño	159,0	140,9	37	1,0	0,3	9,0	-	36,6	0,2	0,8	95,8	8,0	89
	Trozo mediano	273,2	234,1	61	1,6	0,5	15,0	-	60,9	0,3	1,4	159,2	13,3	86
	Trozo grande	566,0	482,3	125	3,4	1,0	30,9	-	125,4	0,6	2,9	328,0	27,5	85

3. Frutas y derivados

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible	
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamin a A ug	Vitamina C mg		
Aceituna de botija(negra)	Unidad pequeña	4,1	3,3	10	0,0	1,1	0,2	-	2,8		0,1	-	0,0	80	
	Unidad mediana	6,5	5,4	16	0,0	1,7	0,4	-	4,6		0,1	-	0,0	83	
	Unidad grande	8,8	7,6	23	0,1	2,4	0,6	-	6,5		0,2	-	0,0	86	
aguaymanto	Unidad mediana		4,8	3	0,0	0,0	0,8	-	1,2		0,0	1,7	0,0	100	
	Puño cerrado	36,4	34,9	22	0,2	0,1	5,5	-	9,1		0,3	12,6	0,0	96	
Ciruela peruana	Unidad pequeña		8,2					-				-		71	
			7,3	6	0,1	0,0	1,6	-	1,5		0,1	-	2,7	63	
	Unidad mediana		14,7	10,4	8	0,1	0,0	2,1	-	1,9		0,1	-	3,5	65
				9,6					-				-		69
		Unidad grande	20,4	14,2	10	0,1	0,0	2,7	-	2,5		0,1	-	4,7	62
Coco	Unidad mediana	1179,9	398,4					-						34	
	Agua de coco de unidad mediana		368,6	1054	12,5	103,6	39,8	-	29,5	0,9	6,6	3,7	3,3	31	
		Tajada de unidad mdiana	-	496,1	69	3,5	0,5	9,9	5,5	104,2	0,5	0,0	0,0	4,0	100
Coco fresco rallado	Cucharadita colmada		4,0	11	0,1	1,1	0,4	-	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	100	
	Cucharadita colmada		9,0	26	0,3	2,5	1,0	-	0,7	0,0	0,2	0,1	0,1	100	
Cocona	Unidad pequeña		160,5					-				-		97	
			165,3	139,8										85	
	Unidad mediana	224,0	217,3	36	0,8	0,6	8,2	-	14,2		1,3	-	4,0	54	
			88,9					-				-		97	
			189,2					-				-		85	

	Unidad grande	275,6	122,7 267,1 238,7 162,2	50 67	1,1 1,5	0,9 1,1	11,3 14,9	- - -	19,6 25,9	1,8 2,4	- - -	5,5 7,3	55 97 87 59	
Fresa	Unidad pequeña	7,1	6,9	3	0,0	0,1	0,5	0,1	2,6	0,0	0,1	0,1	2,9	96
	Unidad mediana	11,7	11,4	5	0,1	0,1	0,8	0,2	4,2	0,0	0,1	0,1	4,8	97
	Unidad grande	17,8	17,4	7	0,1	0,1	1,2	0,3	6,4	0,0	0,2	0,2	7,3	98
	Taza de fierro enlozado llena	-	245,6	101	1,7	2,0	16,9	4,9	90,9	0,3	2,9	2,5	103,2	100
	Taza de plástico llena	-	226,7	93	1,6	1,8	15,6	4,5	83,9	0,3	2,7	2,3	95,2	100
	Taza de Loza llena	-	212,0	87	1,5	1,7	14,6	4,2	78,4	0,3	2,5	2,1	89,0	100
PESO VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO % parte Comestible														
ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
Granadilla	Unidad pequeña	90	49,8 Ø1 26,9 Ø2	40	1,1	1,0	7,8	-	8,5	-	0,2	13,9	7,9	55 30
	Unidad mediana	112,2	67,4 Ø1 36,6 Ø2	54	1,5	1,3	10,5	-	11,5	-	0,3	18,9	10,7	60 32
	Unidad grande	134,5	78,8 Ø1 43,9 Ø2	63	1,7	1,6	12,3	-	13,4	-	0,3	22,1	12,5	59 33
	Cucharadita llena, jugo		6,1	5	0,1	0,1	1,0	-	1,0	-	0,0	1,7	1,0	100
	Cucharadita llena, jugo colado		3,9											100
	Cucharada llena jugo		15,6	13	0,3	0,3	2,4	-	2,6	-	0,1	4,4	2,5	100
	Cucharada llena, jugo colado		8,6											100
Higo fresco	Unidad pequeña	22,6	22,1δ 18,3	14	0,4	0,4	2,9	-	3,1	-	0,1	5,1	2,9	98 81
	Unidad mediana	32,2	31,3δ 27,0	21	0,6	0,5	4,2	-	4,6	-	0,1	7,6	4,3	97 84
	Unidad grande	40,2	39,2 δ 34,3	26	0,8	0,7	5,3	-	5,8	-	0,1	9,6	5,4	98 86
	4 unidades medianas*	40,0	39,0	71	1,4	0,1	14,4	3,8	42,5	0,2	0,9	3,9	1,4	98
Limón	Unidad pequeña	29,0	13,2	4	0,1	0,0	1,2	0,1	2,4	0,0	0,1	0,1	5,8	46
	Unidad mediana	32,6	15,6	5	0,1	0,0	1,5	0,1	2,8	0,0	0,1	0,2	6,9	48
	Unidad grande	40,9	20,6	6	0,1	0,0	1,9	0,1	3,7	0,0	0,1	0,2	9,1	50

Limón jugo de	Cucharadita llena	5,0	2	0,0	0,0	0,5	0,0	0,9	0,0	0,0	0,1	2,2	100	
Limón dulce(Lima)	Unidad mediana	100,0	71,0	19	0,4	0,3	2,2	2,0	22,0	0,1	0,1	1,4	25,6	71
Lúcuma seda	Unidad pequeña	133,1	104,8	104	1,6	0,5	26,2	-	16,8	-	0,4	-	2,3	79
	Unidad mediana	202,4	161,0	159	2,4	0,8	40,2	-	25,8	-	0,6	-	3,5	80
Beltrán	Unidad grande	325,2	251,5	249	3,8	1,3	62,9		40,2		1,0		5,5	77
Mandarina sin pepa	Unidad pequeña	73,9	58,1	20	0,3	0,2	4,0	1,0	11,0	0,0	0,2	19,8	28,3	79
	Unidad mediana	136,3	108,5	38	0,7	0,3	7,4	2,0	20,6	0,1	0,3	36,9	52,8	79
	Unidad grande	180,6	152,0	53	0,9	0,5	10,3	2,7	28,9	0,1	0,5	51,7	74,0	84
	Gajo de unidad mediana	-	11,3	4	0,1	0,0	0,8	0,2	2,1	0,0	0,0	3,8	5,5	100
Mango "planta"	Unidad mediana	100	85,0	51	0,3	0,2	12,0	1,5	14,5	0,0	0,3	32,3	21,1	

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	Energía KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitami na A ug	Vitamina C mg	
Mango "Kent papaya"	Unidad mediana	554,6	432,0	259	1,7	0,9	60,9	7,8	73,4	0,2	1,7	164,1	107,1	78
	Tajada "tapa"	181,0	157,5	95	0,6	0,3	22,2	2,8	26,8	0,1	0,6	59,8	39,1	87
	Cubo mediano		14,1	9	0,1	0,0	2,0	0,3	2,4	0,0	0,1	5,4	3,5	100
Manzana "chilena"	Unidad mediana	145,0	116,0	63	0,3	0,1	15,4	1,5	5,8	0,1	1,6	2,3	1,5	80
	Unidad pequeña	105,7	100,6	52	0,3	0,1	14,1	2,6	5,0	0,1	1,4	2,6	1,3	95
			89,7	48	0,3	0,1	11,9	1,2	4,5	0,0	1,3	1,8	1,2	85
Manzana "delicia roja"	Unidad mediana	172,8	166,8	87	0,5	0,2	23,4	4,3	8,3	0,1	2,3	4,3	2,2	97
			147,7	80	0,4	0,1	19,6	1,9	7,4	0,1	2,1	3,0	1,9	85
	Unidad grande	236,9	229,1	119	0,7	0,2	32,1	6,0	11,5	0,1	3,2	6,0	3,0	98
	Unidad extra grande	400,0	207,8	112	0,6	0,2	27,6	2,7	10,4	0,1	2,9	4,2	2,7	88
Manzana "Israel"	Unidad pequeña	107,0	99,5	52	0,3	0,1	13,9	2,6	5,0	0,0	1,4	2,6	1,3	93
			85,9	46	0,3	0,1	11,4	1,1	4,3	0,0	1,2	1,7	1,1	80
	Unidad mediana	172,8	161,6	84	0,5	0,2	22,6	4,2	8,1	0,1	2,3	4,2	2,1	94
			141,8	77	0,4	0,1	18,9	1,8	7,1	0,1	2,0	2,8	1,8	82
	Unidad grande	229,1	217,3	113	0,7	0,2	30,4	5,6	10,9	0,1	3,0	5,6	2,8	95
	Cubo mediano	-	195,7	106	0,6	0,2	26,0	2,5	9,8	0,1	2,7	3,9	2,5	85
	Cubo grande	-	1,9	1	0,0	0,0	0,3	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	100
Cucharada llena de cubos	-	3,0	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,2	0,0	0,0	0,1	0,0	100	
		-	16,3	9	0,0	0,0	2,2	0,2	0,8	0,0	0,2	0,3	0,2	100
Maracuyá	Unidad pequeña	106,0	52,4	18	0,2	0,0	4,2	0,1	3,4	0,0	0,8	31,7	5,8	49
			26,2											25
	Unidad mediana	150,3	86,0	31	0,4	0,0	7,4	0,1	6,0	0,0	1,4	55,9	10,2	57
			46,2											31
	Unidad grande	197,9	105,2	39	0,5	0,1	9,3	0,1	7,6	0,0	1,7	70,6	12,8	53
	Cucharadita llena, jugo	-	58,3											29
	Cucharadita llena, jugo colado	-	14,2	6	0,1	0,0	1,3	0,0	1,1	0,0	0,3	10,2	1,8	100
Cucharada llena, jugo colado	-	8,4											100	
		-	6,5	2	0,0	0,0	0,6	0,0	0,5	0,0	4,4	0,8	100	
		-	3,6										100	

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO													% parte Comestible
		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO													
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg		
Membrillo	Unidad mediana*	100,0	88,0	38	0,3	0,1	8,4	1,7	7,9	0,0	0,6	1,8	11,0	88	
Níspero	6 unidades*	100,0	62,0	27	0,2	0,1	6,0	1,2	5,6	0,0	0,4	1,2	7,8	62	
Melocotón "Huayco"	Unidad pequeña	69,0	60,8 λ 52,2	- 33	- 0,3	- 0,1	- 8,1	- 0,8	- 2,1	- 0,1	- 0,2	- 8,4	- 8,0	88 76	
	Unidad mediana	93,5	84,5 λ 71,7	46 -	0,4 -	0,1 -	11,2 -	1,1 -	2,9 -	0,1 -	0,2 -	11,5 -	11,0 -	90 77	
	Unidad grande	124,5	113,5 λ 98,2	63 -	0,6 -	0,1 -	15,3 -	1,5 -	3,9 -	0,2 -	0,3 -	15,7 -	15,0 -	91 79	
Melón "Coquito"	Unidad mediana	2230,1	1455,1	335	7,3	1,5	72,8	11,6	189,2	1,3	7,3	43,7	334,7	66	
	Tajada mediana	378,8	§ 273,4	63	1,4	0,3	13,7	2,2	35,5	0,2	1,4	8,2	62,9	72	
	Rodaja mediana		§ 225,9	52	1,1	0,2	11,3	1,8	29,4	0,2	1,1	6,8	52,0	100	
Naranja de mesa "Huando"	Unidad pequeña	206,0	155,9 (79,2)	70 14	1,9 0,6	0,3 0,2	13,3 2,8	3,7 1,9	46,8 0,0	0,1 0,0	0,2 0,2	17,2 2,9	68,5 7,3	76 38	
	Unidad mediana	293,4	222,5 (112,9)	100 20	2,7 0,8	0,4 0,2	18,9 4,0	5,3 2,7	66,7 0,0	0,2 0,0	0,2 0,3	24,5 4,2	97,7 10,4	76 39	
	Unidad grande	366,3	277,6 132,5	125 24	3,3 0,9	0,6 0,3	23,6 4,6	6,7 3,2	83,3 0,0	0,2 0,0	0,3 0,3	30,5 4,9	121,9 12,2	76 36	
Naranja de jugo "Tangelo"	Unidad pequeña	165,8	132,2 (b) 76,4	32 14	1,3 0,5	0,3 0,2	6,9 2,7	2,9 1,8	- -	- -	0,8 0,2	8,3 2,8	15,5 7,0	80 46	
	Unidad mediana	216,3	(a) 178,0 108,6	43 20	1,8 0,8	0,4 0,2	9,3 3,8	3,9 2,6	- -	- -	1,1 0,3	11,2 4,0	20,9 9,9	82 50	
	Unidad grande	272,2	221,2 (a) 141,0 (b)	53 25	2,2 1,0	0,4 0,3	11,5 4,9	4,9 3,4	- -	- -	1,4 0,4	13,9 5,2	26,0 12,9	81 52	
Pacae	Unidad mediana	130,0	40,0	22	0,2	0,0	5,9	-	5,6	-	0,2	-	0,6	31	
Palta fuerte	Unidad pequeña	169,9	115,9	121	2,2	10,3	7,5	12,3	12,7	0,7	0,6	14,6	4,4	68	
	Unidad mediana	267,4	201,4	210	3,8	17,9	13,1	21,3	22,2	1,3	1,0	25,4	7,7	75	
	Unidad grande	344,2	263,4	274	5,0	23,4	17,1	27,9	29,0	1,7	1,3	33,2	10,1	81	
	Tajada de unidad mediana	-	29,4	31	0,6	2,6	1,9	3,1	3,2	0,2	0,1	3,7	1,1	100	
	Porción para entrada*	-	109,0	113	2,1	9,7	7,1	11,6	12,0	0,7	0,5	14,1	4,2	100	

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamin a A ug	Vitamina C mg	
Palta fuerte, pasta dea	Cucharadita llena	-	11,6	12	0,2	1,0	0,8	1,2	1,3	0,1	0,1	1,5	0,4	100
	Cucharada llena	-	26,2	27	0,5	2,3	1,7	2,8	2,9	0,2	0,1	3,3	1,0	100
Papaya	Unidad pequeña	1197,0	1013,1	324	4,1	1,0	64,8	18,2	233,0	0,7	3,0	557,2	483,2	85
	Unidad mediana	1730,4	1511,2	484	6,0	1,5	96,7	27,2	347,6	1,1	4,5	831,2	720,8	89
	Unidad grande	2263,6	2010,3	643	8,0	2,0	128,7	36,2	462,4	1,4	6,0	1105,7	958,9	89
	Tajada de unidad pequeña	-	182,3	58	0,7	0,2	11,7	3,3	41,9	0,1	0,5	100,3	87,0	100
	Tajada de unidad mediana	-	270,6	87	1,1	0,3	17,3	4,9	62,2	0,2	0,8	148,8	129,1	100
	Tajada de unidad grande	-	342,1	110	1,4	0,3	21,9	6,2	78,7	0,2	1,0	188,2	163,2	100
Pasas Negras	Unidad pequeña	-	0,6	1	0,0	0,0	0,4	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Unidad mediana	-	1,2	3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Unidad grande	-	1,8	4	0,0	0,0	1,1	0,1	1,2	0,0	0,1	0,0	0,0	100
	Cucharadita llena de unidad mediana	-	4,8	12	0,1	0,0	2,9	0,2	3,1	0,0	0,2	0,0	0,1	100
	Cucharada llena de unidad mediana	-	11,7	28	0,3	0,0	7,0	0,4	7,5	0,0	0,4	0,0	0,3	100
Pera verde "chilena"	Unidad pequeña	152,6	138,5€	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	91
			119,7	59	0,4	0,1	12,1	3,7	4,8	0,1	0,4	1,2	2,3	78
	Unidad mediana	200,9	187,3€	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	93
			164,7	81	0,5	0,2	16,6	5,1	6,6	0,2	0,5	1,6	3,1	82
	Unidad grande	240,9	226,7€	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	94
		201,2	99	0,6	0,2	20,3	6,2	8,0	0,2	0,6	2,0	3,8	84	
Plátano bellaco maduroα	Rebanada de unidad mediana	-	54,1	55	0,7	0,1	68,7	1,4	4,3	0,0	0,2	34,0	0,0	100
Plátano bellaco verde	Unidad pequeña	214,0	126,4	192	1,3	0,3	48,8	2,9	10,1	0,2	0,6	70,8	13,1	59
	Unidad mediana	280,0	171,1	260	1,7	0,3	66,0	3,9	13,7	0,2	0,9	95,8	17,8	61
	Unidad grande	333,4	208,9	318	2,1	0,4	80,6	4,8	16,7	0,3	1,0	117,0	21,7	63
	Rodaja fina de unidad mediana (tipo chifle)	-	1,9	3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,0	1,1	0,2	100
Plátano de la islaα	Unidad pequeña	124,1	84,6	64	1,0	0,1	16,5	1,9	7,6	0,1	0,3	60,2	0,0	68
	Unidad mediana	162,8	105,4	79	1,3	0,1	20,6	2,3	9,5	0,1	0,3	75,0	0,0	65
	Unidad grande	225,1	151,2	113	1,8	0,2	29,5	3,3	13,6	0,2	0,5	107,7	0,0	67
	Rodaja de unidad mediana	-	9,0	7	0,1	0,0	1,8	0,2	0,8	0,0	0,0	6,4	0,0	100
Plátano de Seda	Unidad pequeña	112,5	65,7	55	1,0	0,2	12,1	1,7	3,3	0,1	0,4	2,0	2,8	59
	Unidad mediana	201,0	128,7	107	1,9	0,4	23,7	3,3	6,4	0,2	0,8	3,9	5,5	64
	Unidad grande	257,0	161,4	134	2,4	0,5	29,7	4,2	8,1	0,2	1,0	4,8	6,9	65
	Rodaja de unidad mediana	-	6,5	5	0,1	0,0	1,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,2	0,3	100
Plátano manzano	Unidad pequeña	58,4	43,3	39	0,5	0,1	9,0	1,1	2,6	0,1	0,3	1,3	1,3	72
	Unidad mediana	78,7	53,4	48	0,6	0,1	11,1	1,4	3,2	0,1	0,4	1,6	1,6	72
	Unidad grande	103,7	76,9	69	0,8	0,2	16,0	2,0	4,6	0,1	0,6	2,3	2,3	72
	Rodaja mediana	-	5,3	5	0,1	0,0	1,1	0,1	0,3	0,0	0,0	0,2	0,2	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamin a A ug	Vitamina C mg	
Piña "Hawaiana"	Unidad mediana	2319,5	1296,3	493	5,2	2,6	108,9	18,1	129,6	1,3	5,2	38,9	258,0	56
	Rodaja mediana	239,4	215,9 Δ	82	0,9	0,4	18,1	3,0	21,6	0,2	0,9	6,5	43,0	90
	Rodaja pequeña	122,4	109,6 Δ	42	0,4	0,2	9,2	1,5	11,0	0,1	0,4	3,3	21,8	90
Sandía	Rodaja mediana	320,2	311,3	75	2,2	0,3	17,1	1,2	18,7	0,3	0,9	87,2	9,3	97
Torónja jugo de	½ vaso pequeño	100,0	100,0	36	0,6	0,4	7,7	1,1	34,0	0,1	2,0	46,0	50,6	100
Tuna roja	Unidad pequeña	105,8	59,3	21	0,8	0,1	4,9	2,3	80,6	0,2	0,1	-	20,0	56
	Unidad mediana	139,1	80,7	29	1,0	0,2	6,7	3,1	109,8	0,2	0,1	-	27,2	57
	Unidad grande	186,8	114,7	41	1,5	0,2	9,5	4,4	156,0	0,3	0,2	-	38,6	61
Tuna roja	Rodaja de unidad mediana		11,9	4	0,2	0,0	1,0	0,5	16,2	0,0	0,0		4,0	100
Uva blanca	Unidad pequeña	4,0	3,9	3	0,0	0,0	0,7	0,0	0,2	0,0	0,1	0,1	0,1	96
	Unidad mediana	6,5	6,4	4	0,0	0,0	1,1	0,1	0,4	0,0	0,1	0,2	0,1	97
	Unidad grande	8,4	8,2	6	0,0	0,0	1,4	0,1	0,5	0,0	0,2	0,2	0,2	98
	Taza de hierro enlozado llena	277,5	269,2	180	0,5	0,3	46,3	2,4	16,2	0,2	5,9	8,1	5,9	100
	Taza de plástico llena													
	Taza de Loza llena	264,2	256,3	172	0,5	0,3	44,1	2,3	15,4	0,2	5,6	7,7	5,6	100
		221,6	215,0	144	0,4	0,2	37,0	1,9	12,9	0,2	4,7	6,4	4,7	100

4. Grasas, aceites

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamin a A ug	Vitamina C mg	
Aceite vegetal de soya	Taza de loza al ras		314,4	2779	0,0	314,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Taza de plástico al ras		349,3	3088	0,0	349,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Taza de hierro enlozado al ras		364,8	3225	0,0	364,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Cucharadita llena		2,4	21	0,0	2,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Cucharada llena		6,6	58	0,0	6,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Porción para fritura*		17,0	150	0,0	17,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Porción para aderezos*		8,0	71	0,0	8,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Porción para ensaladas		3,0	27	0,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100
Castaña peruna	2 unidades	65,0	30,0	198	4,4	19,8	2,2	2,4	51,0	1,2	0,6	0,0	0,8	46
Mantequilla	Cucharadita al ras		2,2	16	0,0	1,8	0,0	-	0,0	-	0,0	-	0,0	100
	Cucharadita llena		6,5	47	0,1	5,3	0,0	-	0,0	-	0,0	-	0,0	100
	Cucharada al ras		5,9	43	0,1	4,8	0,0	-	0,0	-	0,0	-	0,0	100
	Cucharada llena		14	102	0,3	11,5	102,1	-	0,0	-	0,0	-	0,0	100
	Porción mediana gruesa para untar		2,8	20	0,1	2,3	0,0	-	0,0	-	0,0	-	0,0	100

	Porción grande gruesa para untar		4,8	35	0,1	3,9	0,0	-	0,0	-	0,0	-	0,0	100
Maní entero crudo	5 Unidades pequeñas	2,3	2,2	12	0,5	1,1	0,2	0,2	1,5	0,1	0,0	0,0	0,0	93
	5 Unidades medianas	3,3	3,1	17	0,7	1,5	0,3	0,3	2,0	0,1	0,0	0,0	0,0	95
	5 Unidades grandes	5,3	5,0	28	1,2	2,4	0,5	0,4	3,3	0,2	0,1	0,0	0,1	95
	Cucharada llena	17,2	16,4	92	4,0	7,9	1,5	1,4	10,8	0,5	0,2	0,0	0,2	95
	Porción*	30,0	21,0	117	5,1	10,1	1,9	1,8	13,9	0,7	0,3	0,0	0,3	70
	Puñado*	21,0	15,0	84	3,6	7,2	1,4	1,3	9,9	0,5	0,2	0,0	0,2	71
Maní tostado entero	Cucharadita llena	-	6,5	38	1,8	3,3	0,6	0,5	3,1	0,2	0,1	0,0	0,0	100
	Cucharada llena	-	14,6	86	4,0	7,4	1,3	1,2	7,0	0,5	0,3	0,0	0,0	100
Maní tostado molido	Cucharada llena	-	12,3	73	3,3	6,3	1,1	1,0	5,9	0,4	0,3	0,0	0,0	100
	Cucharada colmada	-	18,2	107	4,9	9,3	1,6	1,5	8,7	0,6	0,4	0,0	0,0	100

5. Pescados y mariscos

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamin a A ug	Vitamina C mg	
Atún, trozos en conserva	Cucharadita llena	-	5,6	11	1,3	0,6	-	-	-	-	-	-	-	100
	Cucharadita colmada	-	8,2	15	1,9	0,8	-	-	-	-	-	-	-	100
	Cucharada llena	-	13,3	25	3,0	1,3	-	-	-	-	-	-	-	100
	Cucharada colmada	-	18,2	34	4,2	1,8	-	-	-	-	-	-	-	100
Camarones (de río)*	5 unidades pequeñas	95,0	65,0	51	11,6	0,1	0,6	-	76,1	0,7	0,1	-	3,4	68
Camgrejos(frescos)	2 unidades pequeñas	55,0	27,0	27	5,1	0,7	-	-	14,3	-	0,4	163,6	-	49
Choros (en conserva salmuera)*π	5 unidades medianas	-	40,0	37	5,2	0,9	1,5	-	-	0,6	-	-	2,2	100
Jurel pequeño	Unidad	335,4	190,0	229	37,4	7,6	0,2	-	57,0	-	3,4	-	-	57
	Parte superior de un trozo	116,6	107,5	130	21,2	4,3	0,1	-	32,3	-	1,9	-	-	92
	Parte inferior de un trozo	76,3	69,7	84	13,7	2,8	0,1	-	20,9	-	1,3	-	-	91
	Parte superior de un filete	-	53,9	65	10,6	2,2	0,1	-	16,2	-	1,0	-	-	100
	Parte inferior de un filete	-	36,1	44	7,1	1,4	0,0	-	10,8	-	0,6	-	-	100
Jurel mediano	Unidad	552,3	315,5	380	62,2	12,6	0,3	-	94,7	-	5,7	-	-	57
	Parte superior de un trozo	204,2	192,3	232	37,9	7,7	0,2	-	57,7	-	3,5	-	-	94
	Parte inferior de un trozo	133,9	121,3	146	23,9	4,9	0,1	-	36,4	-	2,2	-	-	91
	Parte superior de un filete	-	94,8	114	18,7	3,8	0,1	-	28,4	-	1,7	-	-	100
	Parte inferior de un filete	-	59,8	72	11,8	2,4	0,1	-	17,9	-	1,1	-	-	100
Pejerrey*	Unidad pequeña 15 cm*	30,0	25,0	26	4,9	0,6	0,0	-	26,3	-	0,2	-	0,0	83
	Unidad mediana 20 cm*	40,0	33,0	35	6,5	0,8	0,0	-	34,7	-	0,2	-	0,0	83
	Unidad grande 22 cm*	50,0	41,0	43	8,0	1,0	0,0	-	43,1	-	0,3	-	0,0	82
Pota, cubos de (1,5 cm por lado aprox.)	Taza de fierro lleno	-	407,6	412	65,2	4,5	12,5	-	-	6,2	0,3	-	-	100
	Taza plástico lleno	-	382,1	386	61,1	4,2	11,7	-	-	5,8	0,3	-	-	100
Pota, trozo de	Unidad pequeña	-	61,6	62	9,9	0,7	1,9	-	-	0,9	0,0	-	-	100
	Unidad mediana	-	107,5	109	17,2	1,2	3,3	-	-	1,6	0,1	-	-	100
	Unidad grande	-	154,2	156	24,7	1,7	4,7	-	-	2,4	0,1	-	-	100
Bacalao, seco salado	Poción	-	50,0	145	31,4	1,2	0,0	-	80,0	0,8	1,8	0,0	2,0	100

6. Carnes y derivados

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitami na A ug	Vitamina C mg	
Carnero, pulpa semigorda de	Trozo mediano 1/3 taza de acero picada	95,0 -	70,0 55,0	177 139	12,7 10,0	13,6 10,7	0,0 0,0	0,0 0,0	4,9 3,9	2,5 1,9	1,8 1,4	0,0 0,0	0,0 0,0	74 100
Cerdo, chuleta con hueso de	Porción mediana Porción grande	190,0 230,0	92,0 106,0	182 210	12,3 15,3	13,9 16,0	0,1 0,1	0,0 0,0	11,0 12,7	1,6 1,8	1,2 1,4	- -	0,6 0,6	48 46
Cerdo, chuleta sin hueso de	Porción mediana sin grasa Porción grande con grasa	- -	90,0 140,0	178 277	13,0 20,2	13,6 21,6	0,1 0,1	0,0 0,0	10,8 16,8	1,6 2,4	1,2 1,8	- -	0,5 0,8	100 100
Cerdo, patasemigorda de	Unidad	100,0	56,0	159	11,2	12,3	0,0	-	9,0	-	1,7	0,0	0,0	56
Cerdo, carne sin hueso	Filete mediano 1 trozo mediano	- -	132 70,0	261 139	19,0 10,1	19,9 10,6	0,1 0,1	0,0 0,0	15,8 8,4	2,3 1,2	1,7 0,9	- -	0,8 0,4	100 100
Cerdo, carne picada	1/3 taza de acero	-	55,0	109	7,9	8,3	0,1	0,0	6,6	1,0	0,7	-	0,3	100
Pollo entero	Unidad mediana con menudencia Unidad mediana sin menudencia	1800,0 1360,0	1350,0 993,0	- 1182	- 212,4	- 30,6	- 0,0	- 0,0	- 119,2	- 15,3	- 14,9	- -	- 22,8	75 73
Pollo, ala de	Presa mediana	125,0	69,0	82	14,8	2,1	0,0	0,0	8,3	1,1	1,0	-	1,6	55
Pollo, cabeza y pescuezo de	Unidad	105,0	38,0	45	8,1	1,2	0,0	0,0	4,6	0,6	0,6	-	0,9	37
Pollo, corazón de	Unidad pequeña Unidad mediana Unidad grande	11,5 14,1 16,3	7,9 9,2 11,2	12 14 17	1,2 1,4 1,7	0,7 0,9 1,0	0,1 0,1 0,2	0,0 0,0 0,0	0,9 1,1 1,3	0,5 0,6 0,7	0,1 0,2 0,2	0,7 0,8 1,0	0,3 0,3 0,4	67 67 70

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
		Pollo,espinazo de	Presa mediana	140,0	67,0	80	14,3	2,1	0,0	0,0	8,0	1,0	1,0	
Pollo,filete de	Unidad pequeña	-	72,9	87	15,6	2,2	0,0	0,0	8,7	1,1	1,1	-	1,7	100
	Unidad mediana	-	114,3	136	24,4	3,5	0,0	0,0	13,7	1,8	1,7	-	2,6	100
	Unidad grande	-	162,3	193	34,7	5,0	0,0	0,0	19,5	2,5	2,4	-	3,7	100
Pollo,hígado de	Unidad pequeña	46,5	44,9	56	8,1	1,7	1,5	-	4,9	1,4	3,8	2768,1	15,2	97
	Unidad mediana	54,1	51,5	64	9,3	2,0	1,8	-	5,7	1,6	4,4	3175,0	17,4	95
	Unidad grande	64,2	61,9	77	11,1	2,4	2,1	-	6,8	1,9	5,3	3816,1	20,9	96
Pollo, pierna de	Unidad pequeña	115,2	68,6	82	14,7	2,1	0,0	0,0	8,2	1,1	1,0	-	1,5	60
	Unidad mediana	148,8	85,8	102	18,4	2,6	0,0	0,0	10,3	1,3	1,3	-	2,0	58
	Unidad grande	179,7	103,8	124	22,2	3,2	0,0	0,0	12,5	1,6	1,6	-	2,4	58
Pollo,rabadilla de	Presa mediana	150,0	72,0	86	15,4	2,2	0,0	0,0	8,6	1,1	1,1	-	1,7	48
	Presa grande	160,0	77,0	92	16,5	2,4	0,0	0,0	9,2	1,2	1,2	-	1,8	48
Pollo,pechuga corte redondo	Unidad pequeña	845,3	581,5	692	124,4	17,9	0,0	0,0	69,8	9,0	8,7	-	13,4	66
	Unidad mediana	1087,4	693,9	826	148,4	21,4	0,0	0,0	83,3	10,7	10,4	-	16,0	64
	Unidad grande	1238,0	754,8	989	161,5	23,2	0,0	0,0	90,6	11,6	11,3	-	17,4	61
Pollo,trozo superior de media pechuga de	Unidad pequeña	203,6	158,6	189	33,9	4,9	0,0	0,0	19,0	2,4	2,4	-	3,6	78
	Unidad mediana	253,1	193,8	231	41,5	6,0	0,0	0,0	23,3	3,0	2,9	-	4,5	77
	Unidad grande	264,6	217,2	258	46,4	6,7	0,0	0,0	26,1	3,3	3,3	-	5,0	82
Pollo,trozo inferior de media pechuga de	Unidad pequeña	165,0	132,1	157	28,3	4,1	0,0	0,0	15,9	2,0	2,0	-	3,0	80
	Unidad mediana	199,0	153,1	182	32,8	4,7	0,0	0,0	18,4	2,4	2,3	-	3,5	77
	Unidad grande	228,0	183,6	219	39,3	5,7	0,0	0,0	22,0	2,8	2,8	-	4,2	81
Res, bofe de	Taza de plástico llena	-	290,8	241	50,0	3,2	0,0	0,0	17,4	4,7	18,9	148,3	38,4	100
	Taza de fierro enlozada llena	-	300,6	250	51,7	3,3	0,0	0,0	18,0	4,8	19,5	153,3	39,7	100
	Cucharada llena	-	15,5	13	2,7	0,2	0,0	0,0	0,9	0,3	1,0	7,9	2,1	100
	Cucharada colmada	-	26,1	22	4,5	0,3	0,0	0,0	1,6	0,4	1,7	13,3	3,4	100
Res,hígado de	Unidad pequeña	-	58,7	75	11,7	2,7	1,9	0,0	7,6	2,3	3,2	4744,1	11,4	100
	Unidad mediana	-	108,1	137	21,6	5,0	3,6	0,0	14,1	4,3	5,8	8736,6	21,1	100
	Unidad grande	-	149,8	190	30,0	6,9	4,9	0,0	19,5	6,0	8,1	12106,8	29,2	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa	Carbohidratos	Fibras	Calcio	Zinc	Hierro	Vitamina	Vitamina	
				KCAL	g	total	Disponibles	dietarias	mg	mg	mg	na A	C	
						g	g	g			ug	mg		
Res,mondongo picado de	1/3 taza de acero	55,0	57	9,3	1,9	0,0	0,0	36,3	0,8	0,4	35,8	0,0	100	
Res, carne pulpa de	Filete pequeño	62,3	65	13,3	1,0	0,0	0,0	10,0	2,7	2,1		0,0	100	
	Filete mediana	96,9	102	20,6	1,6	0,0	0,0	15,5	4,2	3,3		0,0	100	
	Filete grande	149,9	157	31,9	2,4	0,0	0,0	24,0	6,5	5,1		0,0	100	
	Trozo pequeño	96,2	101	20,5	1,5	0,0	0,0	15,4	4,2	3,3		0,0	100	
	Trozo mediano	123,3	130	26,3	2,0	0,0	0,0	19,7	5,3	4,2		0,0	100	
	Trozo grande	162,8	171	34,7	2,6	0,0	0,0	26,1	7,0	5,5		0,0	100	
Res,carne pulpa molida de	Porción para croquetas,hamburguesa o albóndigas	60,0	63	12,8	1,0	0,0	0,0	9,6	2,6	2,0		0,0	100	
Res, carne pulpa picada de	Taza de loza llena	305,9	321	65,2	4,9	0,0	0,0	48,9	13,2	10,4		0,0	100	
	Taza de plástico llena	350,1	368	74,6	5,6	0,0	0,0	56,0	15,1	11,9		0,0	100	
	Taza de fierro enlozado llena	366,5	385	78,1	5,9	0,0	0,0	58,6	15,8	12,5		0,0	100	
Res,riñon picado de	1/3 taza de acero	55,0	50	8,3	1,6	0,2	0,0	9,4	1,1	3,7	154,0	5,4	100	
Jamonada	rebanada	13	43	2,0	3,8	0,4	0,0	11,1	0,2	0,2		0,0	100	
Jamon del pais	rebanada	17	59	4,2	4,5		0,0	8,2	0,3	0,4		0,0	100	
Mortadela	Rebanada	20,0	51	2,0	3,9	1,9	0,0	16,4	0,4	0,4		0,2	100	
Hot dog	Unidad mediana	36,0	132	4,0	12,3	0,8		27,4	0,7	0,5		0,0	100	
Chicharron de cerdo(cocido)	Trozo pequeño	40,0	260	4,5	24,6			16,0			5,6	0,0	100	

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamin a A ug	Vitamina C mg	
Pafé	2 cucharaditas		15,0	74	1,6	7,6	0,2	0,0	8,6	0,2	1,2		0,0	100
Relleno	Tajada delgada		30,0	32	4,3	1,5	1,0	0,0	18,9	0,4	5,1		1,0	100
Tocino	Tajada delgada		20,0	98	2,7	9,6	0,2	0,0	5,2	0,2	0,2		0,4	100
Carnero,carne seca(chaloona)	Porción		30,0	95	15,1	3,5			15,9		1,2		0,0	100
Llama ,carne seca de(charqui)	Porción		30,0	84	17,3	1,1	0,3		11,1		2,0		2,0	100

7. Lácteos y derivados

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitami na A ug	Vitamina C mg	
Leche evaporada entera de vaca	Taza de loza al ras	-	370,7	493	23,4	28,5	36,7	0,0	856,4	2,9	-	192,8	0,0	100
	Taza de plástico al ras	-	416,2	554	26,2	32,1	41,2	0,0	961,5	3,2	-	216,4	0,0	100
	Taza fierro enlozado al ras	-	422,5	562	26,6	32,5	41,8	0,0	975,9	3,3	-	219,7	0,0	100
	Vaso grande de vidrio al ras	-	348,8	464	22,0	26,9	34,5	0,0	805,7	2,7	-	181,4	0,0	100
	Cucharadita llena	-	3,3	4	0,2	0,3	0,3	0,0	7,7	0,0	-	1,7	0,0	100
Leche fresca de vaca	Cucharada llena	-	8,6	11	0,5	0,7	0,9	0,0	19,9	0,1	-	4,5	0,0	100
	Taza de loza al ras	-	359,8	227	11,2	12,6	17,6	0,0	381,4	1,4	4,7	100,8	1,8	100
	Taza de plástico al ras	-	404,9	255	12,6	14,2	19,8	0,0	429,2	1,6	5,3	113,4	2,0	100
	Taza fierro enlozado al ras	-	410,7	259	12,7	14,4	20,1	0,0	435,3	1,6	5,3	115,0	2,1	100
	Vaso grande de vidrio al ras	-	337,2	212	10,5	11,8	16,5	0,0	357,4	1,3	4,4	94,4	1,7	100
	Cucharadita llena	-	3,4	2	0,1	0,1	0,2	0,0	3,6	0,0	0,0	1,0	0,0	100
	Cucharadita llena	-	8,6	5	0,3	0,3	0,4	0,0	9,1	0,0	0,1	2,4	0,0	100
	Cucharadita llena	-	4,8	23	1,3	1,2	1,7	0,0	40,6	0,2	0,0	9,8	0,4	100
Leche en polvo entera de vaca	Cucharadita colmada	-	7,9	38	2,1	2,1	2,9	0,0	67,2	0,3	0,0	16,2	0,7	100
	Cucharada al ras*	-	6,0	29	1,6	1,6	2,2	0,0	50,9	0,2	0,0	12,2	0,5	100
	Cucharada llena	-	12,0	58	3,3	3,1	4,3	0,0	102,1	0,4	0,0	24,6	1,1	100
	Cucharada colmada	-	16,4	79	4,4	4,3	5,9	0,0	139,0	0,5	0,0	33,4	1,5	100
Leche en condensada endulzada	Cucharadita llena	-	4,9	16	0,4	0,4	2,6	0,0	13,5	0,0	0,0	-	0,0	100
	Cucharada llena	-	12,9	42	1,0	1,2	6,9	0,0	35,5	0,1	0,0	-	0,0	100
Queso edam	Cubo mediano	-	4,4	20	1,7	1,3	0,1	0,0	56,0	0,1	0,0	-	0,0	100
Queso fresco de vaca	Tajada pequeña delgada	-	11,7	31	2,0	2,4	0,4	0,0	91,6	-	0,2	-	0,0	100
	Tajada mediana delgada	-	19,4	51	3,4	3,9	0,6	0,0	151,9	-	0,3	-	0,0	100
	Tajada grande delgada	-	32,8	87	5,7	6,6	1,1	0,0	256,8	-	0,4	-	0,0	100
Queso fresco de cabra	Tajada delgada	-	30,0	52	4,9	3,1	1,0	0,0	93,0	0,3	0,2	24,0	0,0	100
Requesón	Porción pequeña	-	30,0	79	5,3	6,0	1,0	0,0	234,9	-	0,4	-	0,0	100
Queso mantecoso	Tajada mediana delgada molde	-	30,9	122	8,7	9,3	1,0	-	332,5	-	0,5	-	0,0	100
	Cucharita llena	-	9,2	36	2,6	2,8	0,3	-	99,0	-	0,1	-	0,0	100
Queso parmesano (rallado)	Cucharadita llena	-	3,9	17	1,5	1,2	0,1	0,0	49,4	0,1	0,0	-	0,0	100
	Cucharadita colmada	-	6,1	27	2,4	1,9	0,1	0,0	77,1	0,2	0,0	-	0,0	100
	Cucharada llena	-	10,0	44	3,9	3,0	0,2	0,0	125,8	0,3	0,1	-	0,0	100
	Cucharada colmada	-	14,2	63	5,6	4,3	0,3	0,0	179,0	0,4	0,1	-	0,0	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
Yogur frutado	Taza de loza al ras	-	374,0	363	15,3	10,5	68,1	1,1	392,7	2,5	0,2	44,9	2,0	100
	Taza de plástico al ras	-	426,0	413	17,5	11,9	77,5	1,3	447,3	2,9	0,2	51,1	2,3	100
	Taza Fierro enlozado al ras	-	416,4	404	17,1	11,7	75,8	1,2	437,2	2,8	0,2	50,0	2,2	100
	Vaso pequeño de vidrio al ras	-	251,5	244	10,3	7,0	45,8	0,8	264,1	1,7	0,1	30,2	1,3	100
Yogur frutado	Vaso grande de vidrio al ras	-	343,9	334	14,1	9,6	62,6	1,0	361,1	2,3	0,2	41,3	1,8	100
	Cucharadita llena	-	4,3	4	0,2	0,1	0,8	0,0	4,5	0,0	0,0	0,5	0,0	100
	Cucharada llena	-	10,2	10	0,4	0,3	1,8	0,0	10,7	0,1	0,0	1,2	0,1	100

8. Huevos y derivados

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
Huevo de codorniz	Unidad mediana	12,1	10,2	14	1,3	1,0	-	-	-	-	-	-	-	100
Huevo de gallina	Unidad pequeña	59,8	51,8	81	6,6	5,7	-	-	15,0	0,8	1,3	-	-	87
	Unidad mediana	68,4	59,9	93	7,6	6,6	-	-	17,4	0,9	1,6	-	-	88
	Unidad grande	77,3	67,7	106	8,6	7,5	-	-	19,6	1,0	1,8	-	-	88
Gallina, clara de huevo	Unidad mediana	-	40,9	21	4,5	0,1	0,3	0,0	2,9	0,0	0,0	-	0,0	100
Gallina, yema de huevo	Unidad mediana	-	19,9	70	3,1	6,1	0,4	0,0	27,0	0,5	0,9	-	0,0	100
Pata, huevo de	Unidad mediana	67,0	60,0	100	7,9	6,7	1,4	0,0	34,8	0,8	1,0	-	0,6	90

9. Productos azucarados

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO									% parte Comestible	
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitami na A ug		Vitamina C mg
				KCAL	g									
Azúcar Rubia	Taza de loza al ras	-	293,2	1114	0,0	0,0	285,0	0,0	131,9	0,5	5,0	0,0	0,0	100
	Taza de loza llena	-	338,9	1288	0,0	0,0	329,4	0,0	152,5	0,6	5,8	0,0	0,0	100
	Taza de loza colmada	-	350,8	1333	0,0	0,0	341,0	0,0	157,9	0,6	6,0	0,0	0,0	100
	Taza de plástico al ras	-	337,1	1281	0,0	0,0	327,6	0,0	151,7	0,6	5,7	0,0	0,0	100
	Taza de plástico llena	-	371,6	1412	0,0	0,0	361,2	0,0	167,2	0,7	6,3	0,0	0,0	100
	Taza de plástico colmada	-	411,5	1564	0,0	0,0	400,0	0,0	185,2	0,7	7,0	0,0	0,0	100
	Taza de hierro enlozado al ras	-	349,7	1329	0,0	0,0	339,9	0,0	157,3	0,6	5,9	0,0	0,0	100
	Taza de hierro enlozado llena	-	390,3	1483	0,0	0,0	379,4	0,0	175,7	0,7	6,6	0,0	0,0	100
	Taza de hierro enlozado colmada	-	430,1	1634	0,0	0,0	418,0	0,0	193,5	0,8	7,3	0,0	0,0	100
	Cucharadita ras	-	2,8	11	0,0	0,0	2,7	0,0	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	100
	Cucharadita llena	-	6,5	25	0,0	0,0	6,3	0,0	2,9	0,0	0,1	0,0	0,0	100
	Cucharadita colmada	-	10,0	38	0,0	0,0	9,7	0,0	4,5	0,0	0,2	0,0	0,0	100
	Cucharada al ras	-	6,5	25	0,0	0,0	6,4	0,0	2,9	0,0	0,1	0,0	0,0	100
	Cucharada llena	-	16,1	61	0,0	0,0	15,6	0,0	7,2	0,0	0,3	0,0	0,0	100
Cucharada colmada	-	27,5	105	0,0	0,0	26,7	0,0	12,4	0,0	0,5	0,0	0,0	100	
Chancaca	Unidad tipo "tapa"	-	458,6	1486	0,0	0,0	384,7	0,0	210,9	1,3	14,7	0,0	0,0	100
	Unidad tipo "bola"	-	941,8	3052	0,0	0,0	790,2	0,0	433,2	2,7	30,1	0,0	0,0	100
Mermelada de fresa	Cucharadita llena	-	6,3	12	0,0	0,0	3,3		0,5		0,1			100
	Cucharada llena	-	17,1	34	0,1	0,0	8,9		1,4		0,2			100
Miel de abeja	Cucharadita llena	-	5,3	18	0,0	0,0	4,5	0,0	1,4	0,0	0,0	0,0	0,1	100
	Cucharada llena	-	12,4	41	0,0	0,0	10,6	0,0	3,2	0,0	0,0	0,0	0,2	100

10. Misceláneas

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitami na A ug	Vitamina C mg	
Galleta de agua	Paquete de 8 unidades	44,0	167	4,6	1,9	32,6	0,6	-	-	1,3	-	-	100	
	Unidad redonda	5,5	21	0,6	0,2	4,1	0,1	-	-	0,2	-	-	100	
Galleta dulce con relleno de crema soborizante	Paquete de 4 unidades cuadradas	51,8	256	2,4	11,4	36,5	-	-	-	2,7	-	-	100	
	Unidad cuadrada	12,9	64	0,6	2,8	9,1	-	-	-	0,7	-	-	100	
Galleta dulce con relleno de chocolate	Paquete de 4 unidades redondas	31,9	155	1,8	6,7	22,3	-	-	-	1,2	-	-	100	
	Unidad redonda	7,7	38	0,4	1,6	5,4	-	-	-	0,3	-	-	100	
Galleta de soda	Paquete de 12 unidades cuadradas	40,9	177	4,1	6,0	26,6	1,2	15,5	0,3	0,6	0,0	0,0	100	
	Unidad cuadrada	3,4	16	0,4	0,5	2,4	0,1	1,4	0,0	0,1	0,0	0,0	100	
Galleta de vainilla	Paquete de 8 unidades cuadradas	37,5	163	2,2	4,8	27,7	0,4	8,2	0,2	0,2	0,0	0,0	100	
	Unidad cuadrada	4,6	20	0,3	0,6	3,4	0,1	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	100	
Mayonesa	cucharadita	8,0	40	0,0	5,3	0,3	-	-	-	-	-	-	100	
	Cucharada al ras	12,0	60	0,0	8,0	0,4	-	-	-	-	-	-	100	
	Cucharada colmada	25,0	125	0,0	16,7	0,8	-	-	-	-	-	-	100	

11- Leguminosas y derivados

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamin a A ug	Vitamina C mg	
Arveja fresca(en vainas)	¼ kilogramo	246,0	106,9	113	7,6	0,6	14,6	5,5	28,9	1,3	1,8	31,0	23,8	44
Arveja fresca (guisantes)	Taza de loza al ras	-	205,1	217	14,6	1,2	28,1	10,5	55,4	2,5	3,5	59,5	45,7	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	247,5	262	17,6	1,5	33,9	12,6	66,8	3,1	4,2	71,8	55,2	100
	Cucharadita llena	-	5,9	6	0,4	0,0	0,8	0,3	1,6	0,1	0,1	1,7	1,3	100
	Cucharada llena	-	14,4	15	1,0	0,1	2,0	0,7	3,9	0,2	0,2	4,2	3,2	100
	Puñado*	-	39,0	41	2,8	0,2	5,3	2,0	10,5	0,5	0,7	14,8	8,7	100
	Porción para guiso	-	7,0	7	0,5	0,0	1,0	0,4	1,9	0,1	0,1	2,7	1,6	100
Arveja seca partida	Taza de loza al ras	-	305,4	1072	66,3	9,8	108,7	77,9	198,5	9,2	7,9	30,5	10,7	100
	Taza de loza llena	-	328,2	1152	71,2	10,5	116,8	83,7	213,3	9,9	8,5	32,8	11,5	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	348,8	1224	75,7	11,2	124,2	88,9	226,7	10,5	9,1	34,9	12,2	100
	Taza de Fierro enlozado llena	-	408,2	1433	88,6	13,1	145,3	104,1	265,3	12,3	10,6	40,8	14,3	100
	Cucharadita llena	-	6,5	23	1,4	0,2	2,3	1,7	4,2	0,2	0,2	0,7	0,2	100
	Cucharada llena	-	16,9	59	3,7	0,5	6,0	4,3	11,0	0,5	0,4	1,7	0,6	100
Arveja seca partida sancochada	Taza de loza al ras	-	295,7	457	28,2	4,2	46,3	33,2	84,6	3,9	3,4	9,1	4,6	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	358,2	553	34,2	5,0	56,1	40,2	102,4	4,7	4,1	11,0	5,5	100
	Cucharadita llena	-	9,2	14	0,9	0,1	1,4	1,0	2,6	0,1	0,1	0,3	0,1	100
	Cucharadita colmada	-	15,6	24	1,5	0,2	2,4	1,7	4,5	0,2	0,2	0,5	0,2	100
	Cucharada llena	-	22,9	36	2,2	0,3	3,6	2,6	6,6	0,3	0,3	0,7	0,4	100
	Cucharada colmada	-	38,1	59	3,6	0,5	6,0	4,3	10,9	0,5	0,4	1,2	0,6	100
Frijol castilla	Taza de loza al ras	-	270,8	615	63,1	7,3	82,6	71,5	262,7	10,7	18,0	0,0	5,7	100
	Taza de loza llena	-	303,4	689	70,7	8,2	92,5	80,1	294,3	12,0	20,2	0,0	6,4	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	316,4	718	73,7	8,5	96,5	83,5	306,9	12,5	21,0	0,0	6,6	100
	Taza de fierro enlozado llena	-	368,4	836	85,8	9,9	112,4	97,3	357,3	14,6	24,5	0,0	7,7	100
	Cucharadita llena	-	6,6	15	1,5	0,2	2,0	1,7	6,4	0,3	0,4	0,0	0,1	100
	Cucharada llena	-	16,7	38	3,9	0,5	5,1	4,4	16,2	0,7	1,1	0,0	0,4	100
Frijol castilla sancochado Ω	Taza de loza al ras	-	233,5	370	25,2	2,0	37,4	27,9	108,7	3,1	8,4	0,0	2,4	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	278,9	442	30,1	2,4	44,7	33,3	129,9	3,7	10,0	0,0	2,8	100
	Cucharadita llena	-	6,0	10	0,7	0,1	1,0	0,7	2,8	0,1	0,2	0,0	0,1	100
	Cucharada llena	-	14,4	23	1,6	0,1	2,3	1,7	6,7	0,2	0,5	0,0	0,1	100
		Cucharada colmada	-	19,8	31	2,1	0,2	3,2	2,4	9,2	0,3	0,7	0,0	0,2
Frijol canario	Taza de loza al ras	-	298,8	1013	65,4	6,3	104,6	75,0	412,3	8,5	19,7	-	18,8	100
	Taza de loza llena	-	336,7	1141	73,7	7,1	117,8	84,5	464,6	9,5	22,2	-	21,2	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	344,2	1167	75,4	7,2	120,5	86,4	475,0	9,7	22,7	-	21,7	100
	Taza de Fierro enlozado llena	-	417,5	1415	91,4	8,8	146,1	104,8	576,2	11,8	27,6	-	26,3	100
	Cucharadita llena	-	7,7	26	1,7	0,2	2,7	1,9	10,6	0,2	0,5	-	0,5	100
	Cucharada llena	-	19,3	65	4,2	0,4	6,8	4,8	26,6	0,5	1,3	-	1,2	100
Frijol canario sancochado	Taza de loza al ras	-	243,8	207	12,7	1,2	12,4	25,4	109,7	2,6	3,9	-	0,0	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	283,9	241	14,8	1,4	14,5	29,5	127,8	3,0	4,5	-	0,0	100
	Cucharadita llena	-	7,4	6	0,4	0,0	0,4	0,8	3,3	0,1	0,1	-	0,0	100
	Cucharada llena	-	17,4	15	0,9	0,1	0,9	1,8	7,8	0,2	0,3	-	0,0	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
Frijol panamito	Taza de loza al ras	-	292,3	982	62,9	5,0	104,7	72,8	508,7	8,2	18,4	0,0	17,0	100
	Taza de loza llena	-	318,0	1068	68,4	5,4	113,8	79,2	553,3	8,9	20,0	0,0	18,4	100
	Taza de plástico al ras	-	327,3	1100	70,4	5,6	117,2	81,5	569,5	9,2	20,6	0,0	19,0	100
	Taza de plástico llena	-	352,6	1185	75,8	6,0	126,2	87,8	613,5	9,9	22,2	0,0	20,4	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	341,8	1148	73,5	5,8	122,4	85,1	594,7	9,6	21,5	0,0	19,8	100
	Taza de fierro enlozado llena	-	386,2	1298	83,0	6,6	138,3	96,2	672,0	10,9	24,3	0,0	22,4	100
	Cucharadita llena	-	6,1	21	1,3	0,1	2,2	1,5	10,6	0,2	0,4	0,0	0,4	100
Cucharada llena	-	15,3	51	3,3	0,3	5,5	3,8	26,6	0,4	1,0	0,0	0,9	100	
Frijol panamito sancochadoΩ	Taza de loza al ras	-	240,9	388	24,9	2,0	41,4	28,8	201,1	3,2	7,3	0,0	6,7	100
	Taza de plástico al ras	-	268,0	432	27,6	2,2	46,0	32,0	223,8	3,6	8,1	0,0	7,5	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	276,2	446	28,5	2,3	47,5	33,0	230,7	3,7	8,4	0,0	7,7	100
	Cucharadita llena	-	6,4	10	0,7	0,1	1,1	0,8	5,3	0,1	0,2	0,0	0,2	100
Cucharada llena	-	15,3	25	1,6	0,1	2,6	1,8	12,8	0,2	0,5	0,0	0,4	100	
Frijol zarandaja sancochadoΩ	Taza de fierro enlozado al ras	-	235,3	261	24,0	2,0	39,5	27,1	74,1	2,7	6,0	-	5,0	100
	Taza de plástico al ras	-	258,9	287	26,4	2,2	43,4	29,8	81,5	2,9	6,6	-	5,5	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	275,2	305	28,1	2,3	46,2	31,7	86,7	3,1	7,0	-	5,8	100
	Cucharadita llena	-	7,5	8	0,8	0,1	1,3	0,9	2,4	0,1	0,2	-	0,2	100
	Cucharada llena	-	14,8	16	1,5	0,1	2,5	1,7	4,7	0,2	0,4	-	0,3	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa	Carbohidratos	Fibras	Calcio	Zinc	Hierro	Vitami	Vitamina	
				KCAL	g	total	Disponibles	dietarias	mg	mg	mg	na A	C	
						g	g	g	mg	mg	mg	ug	mg	
Garbanzo	Taza de loza al ras	-	270,6	969	47,6	14,6	24,4	47,1	324,7	8,3	16,1	0,0	14,6	100
	Taza de loza llena	-	295,8	1059	52,1	16,0	26,6	51,5	355,0	9,1	17,6	0,0	16,0	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	325,0	1164	57,2	17,6	29,3	56,6	390,0	9,9	19,3	0,0	17,6	100
	Taza de fierro enlozado llena	-	357,7	1281	63,0	19,3	32,2	62,2	429,2	10,9	21,3	0,0	19,3	100
	Cucharadita llena	-	7,7	28	1,4	0,4	0,7	1,3	9,2	0,2	0,5	0,0	0,4	100
	Cucharada llena	-	17,7	63	3,1	1,0	1,6	3,1	21,2	0,5	1,1	0,0	1,0	100
Garbanzo sancochado	Taza de loza al ras	-	230,6	293	15,9	5,8	46,6	17,5	124,5	3,3	4,4	2,3	0,0	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	277,5	352	19,1	6,9	56,1	21,1	149,9	3,9	5,3	2,8	0,0	100
	Cucharada llena	-	19,4	25	1,3	0,5	3,9	1,5	10,5	0,3	0,4	0,2	0,0	100
Habas frescas (en vainas)	¼ kiligramo	250,6	111,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45
			78,9	119	8,9	0,6	17,1	3,3	24,5	0,5	1,6	7,9	22,5	32
Haba fresca (guisante con cáscara)	Unidad pequeña con cáscara	-	3,5	--	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70
	Unidad mediana con cáscara	-	5,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	73
	Unidad grande con cáscara	-	7,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	76
Haba fresca (guisante sin cáscara)	Unidad pequeña sin cáscara	-	2,4	4	0,3	0,0	0,5	0,1	0,7	0,0	0,0	0,2	0,7	100
	Unidad mediana sin cáscara	-	4,0	6	0,5	0,0	0,9	0,2	1,2	0,0	0,1	0,4	1,1	100
	Unidad grande sin cáscara	-	4,0	6	0,5	0,0	0,9	0,2	1,2	0,0	0,1	0,4	1,1	100
	Taza de loza al ras	-	5,6	9	0,6	0,0	1,2	0,2	1,7	0,0	0,1	0,6	1,6	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	179,8	272	20,3	1,4	39,0	7,6	55,7	1,0	3,6	18,0	51,2	100
		-	223,7	338	25,3	1,8	48,5	9,4	69,3	1,3	4,5	22,4	63,8	100
Haba seca partida	Taza de loza al ras	-	213,4	715	55,3	5,1	64,7	53,4	102,4	6,7	17,1	12,8	5,1	100
	Taza de loza llena	-	231,7	776	60,0	5,6	70,2	57,9	111,2	7,3	18,5	13,9	5,6	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	256,2	858	66,4	6,1	77,6	64,1	123,0	8,0	20,5	15,4	6,1	100
	Taza de fierro enlozado llena	-	285,3	956	73,9	6,8	86,4	71,3	136,9	9,0	22,8	17,1	6,8	100
	Cucharadita llena	-	5,1	17	1,3	0,1	1,5	1,3	2,4	0,2	0,4	0,3	0,1	100
	Cucharada llena	-	11,8	40	3,1	0,3	3,6	3,0	5,7	0,4	0,9	0,7	0,3	100
Haba seca sancochada	Taza de loza al ras	-	366,2	374	26,7	1,8	48,0	19,8	234,4	3,7	3,3	0,0	3,3	100
	Taza de fierro enlozado al ras	-	423,0	432	26,7	1,8	48,0	19,8	234,4	3,7	3,3	0,0	3,3	100
	Cucharadita llena	-	8,6	9	0,6	0,0	1,1	0,5	5,5	0,1	0,1	0,0	0,1	100
	Cucharada llena	-	22,1	23	1,6	0,1	2,9	1,2	14,1	0,2	0,2	0,0	0,2	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA KCAL	PROTEINAS g	Grasa total g	Carbohidratos Disponibles g	Fibras dietarias g	Calcio mg	Zinc mg	Hierro mg	Vitamina A ug	Vitamina C mg	
Haba tostada	Unidad pequeña	1,6	1,3	4	0,3	0,0	0,4	0,3	0,6	0,0	0,1	0,0	0,0	84
	Unidad mediana	2,0	1,7	6	0,4	0,0	0,5	0,4	0,8	0,1	0,1	0,1	0,0	84
	Puño cerrado (L:17,4 cm A:7,9 cm D:10,4 cm)	29,8	25,1	84	6,5	0,6	7,6	6,3	12,0	0,8	2,0	0,8	0,6	84
	Taza de hierro enlozado llena	227,3	191,1	640	49,5	4,6	57,9	47,8	91,7	6,0	15,3	5,7	4,6	84
	Cucharada llena	15,0	12,6	42	3,3	0,3	3,8	3,2	6,0	0,4	1,0	0,4	0,3	84
	Porción	30,8	25,9	87	6,7	0,6	7,8	6,5	12,4	0,8	2,1	0,8	0,6	84
Lenteja chica	Cucharadita llena	-	5,4	18	1,2	0,1	1,6	1,6	3,9	0,3	0,4	0,2	0,3	100
	Cucharada llena	-	14,2	48	3,2	0,1	4,3	4,3	10,3	0,7	1,1	0,6	0,8	100
Lenteja chica sancochada	Cucharadita llena	-	5,9	6	0,4	0,0	0,6	0,5	2,5	0,1	0,1	-	0,0	100
	Cucharadita colmada	-	8,5	8	0,5	0,0	0,9	0,7	3,7	0,1	0,1	-	0,0	100
	Cucharada llena	-	13,5	13	0,9	0,0	1,4	1,1	5,8	0,2	0,2	-	0,0	100
	Cucharada colmada	-	22,2	22	1,4	0,0	2,3	1,8	9,5	0,3	0,4	-	0,0	100
Lenteja grande	Taza de loza al ras	-	259,8	878	60,3	2,9	79,2	79,2	184,5	12,4	12,5	10,4	11,4	100
	Taza de loza llena	-	291,6	986	67,6	3,2	88,9	88,9	207,0	13,9	14,0	11,7	12,8	100
	Taza de hierro enlozado al ras	-	301,0	1017	69,8	3,3	91,8	91,8	213,7	14,4	14,4	12,0	13,2	100
	Taza de hierro enlozado llena	-	354,7	1199	82,3	3,9	108,2	108,2	251,8	17,0	17,0	14,2	15,6	100
	cucharadita llena	-	5,8	20	1,3	0,1	1,8	1,8	4,1	0,3	0,3	0,2	0,3	100
	Cucharada llena	-	14,5	49	3,4	0,2	4,4	4,4	10,3	0,7	0,7	0,6	0,6	100
Cucharada colmada	-													
Pallar	Unidad mediana	-	1,8	6	0,4	0,0	0,8	0,8	1,3	0,1	0,1	0,1	0,1	100
	Unidad grande	-	2,9	10	0,6	0,0	1,2	0,6	2,0	0,1	0,2	0,1	0,2	100
	Cucharada llena	-	20,0	66	4,1	0,2	8,5	3,8	14,0	0,6	1,3	0,6	1,5	100
	Taza de loza llena	-	292,7	969	59,7	3,5	124,1	55,6	204,9	8,3	19,6	8,8	22,0	100
	Taza de hierro enlozado llena	-	355,	1175	72,4	4,3	150,5	67,4	248,5	10,0	23,8	10,6	26,6	100
Pallar sancochado	Taza de loza al ras	-	377,1	460	29,0	3,0	56,2	26,4	105,6	3,5	4,8	0,0	0,4	100
	Taza de hierro enlozado al ras	-	434,8	531	33,5	3,5	64,8	30,4	121,7	4,0	5,6	0,0	0,4	100
	Cucharada llena	-	11,5	14	0,9	0,1	1,7	0,8	3,2	0,1	0,1	0,0	0,0	100
	Cucharada colmada	-	20,3	25	1,6	0,2	3,0	1,4	5,7	0,2	0,3	0,0	0,0	100
	Cucharadita llen	-	29,2	36	2,2	0,2	4,4	2,0	8,2	0,3	0,4	0,0	0,0	100

12. Tubérculos, raíces y derivados

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa	Carbohidratos	Fibras	Calcio	Zinc	Hierr	Vitamina	Vitamina	
				KCAL	g	total	Disponibles	dietarias	mg	mg	o	A	C	
Betarraga	Taza de acero llena	-	149,1	27	3,0	0,4	4,0	4,0	35,8	0,5	0,5	0,9	77,2	100
	Unidad pequeña	135,2	114,9	21	2,3	0,3	3,1	3,1	27,6	0,4	0,4	0,7	59,5	84
	Unidad mediana	188,8	152,7	28	3,1	0,5	4,1	4,1	36,6	0,5	0,5	0,9	79,1	84
	Unidad grande	259,4	227,6	41	4,6	0,7	6,1	6,1	54,6	0,7	0,7	1,4	117,9	84
	Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	10,5	2	0,2	0,0	0,3	0,3	2,5	0,0	0,0	0,1	5,4	100
	Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	24,1	4	0,5	0,1	0,7	0,7	5,8	0,1	0,1	0,1	12,5	100
Camote amarillo	Rodaja grande (8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	42,4	8	0,8	0,1	1,1	1,1	10,2	0,1	0,1	0,3	22,0	100
	Unidad pequeña	170,8	149,1	125	3,0	0,0	30,6	4,3	61,1	0,6	0,6	770,4	33,5	87
	Unidad mediana	316,5	276,7	232	5,5	0,0	56,7	8,0	113,4	1,1	1,2	1429,7	62,1	87
	Unidad grande	460,5	407,5	342	8,2	0,0	83,5	11,8	167,1	1,6	1,8	2105,6	91,5	88
Camote amarillo	Rodaja pequeña(4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	7,9	7	0,2	0,0	1,6	0,2	3,2	0,0	0,0	40,8	1,8	100
	Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	20,2	17	0,4	0,0	4,1	0,6	8,3	0,1	0,1	104,4	4,5	100
	Rodaja grande (7 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	27,2	23	0,5	0,0	5,6	0,8	11,2	0,1	0,1	140,5	6,1	100
Camote harina de	Cucharita al ras	2,0	2,0	7	0,0	0,0	1,6	0,1	3,1	0,0	0,1	14,2	0,2	100
	Cucharada al ras	5,0	5,0	18	0,1	0,0	4,1	0,2	7,7	0,0	0,3	35,5	0,4	100
Camote morado	Unidad pequeña	148,0	124,0	136	1,7	0,4	31,9	-	44,7	-	1,7	-	16,9	84
	Unidad mediana	280,1	239,9	264	3,4	0,7	61,7	-	86,4	-	3,4	-	32,6	86
	Unidad grande	368,5	318,2	350	4,5	1,0	81,8	-	114,5	-	4,5	-	43,3	86
	Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	10,6	12	0,1	0,0	2,7	-	3,8	-	0,1	-	1,4	100
	Rodaja mediana (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	18,4	20	0,3	0,1	4,7	-	6,6	-	0,3	-	2,5	100
	Rodaja grande (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	30,3	33	0,4	0,1	7,8	-	10,9	-	0,4	-	4,1	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa	Carbohidratos	Fibras	Calcio	Zinc	Hierro	Vitami	Vitamina	
				KCAL	g	total	Disponibles	dietarias	mg	mg	mg	na A	C	
Camote morado	Porción de rodajas (6 rodajas medianas)	-	102,8	113	1,4	0,3	26,4	-	37,0	-	1,4	-	14,0	100
Harina de chuño	Taza de acero al ras	-	175,6	585	7,0	0,4	139,4	-	77,3	-	1,6	-	3,0	100
	Taza de acero llena	-	206,5	688	8,3	0,4	163,9	-	90,9	-	1,9	-	3,5	100
	Taza de acero colmada	-	254,5	848	10,2	0,5	202,1	-	112,0	-	2,3	-	4,3	100
	Cucharadita al ras	-	2,2	7	0,1	0,0	1,7	-	1,0	-	0,0	-	0,0	100
	Cucharadita llena	-	5,9	20	0,2	0,0	4,6	-	2,6	-	0,1	-	0,1	100
	Cucharadita colmada	-	15,2	51	0,6	0,0	12,1	-	6,7	-	0,1	-	0,3	100
	Cucharada al ras	-	5,4	18	0,2	0,0	4,3	-	2,4	-	0,0	-	0,1	100
	Cucharada llena	-	12,9	43	0,5	0,0	10,3	-	5,7	-	0,1	-	0,2	100
Cucharada colmada	-	33,0	110	1,3	0,1	26,2	-	14,5	-	0,3	-	0,6	100	
Oca	Unidad pequeña (8 cm largo)	19,7	19,3	10	0,1	0,0	2,5	0,5	-	0,0	0,1	-	4,6	97
	Unidad mediana (10 cm largo)	40,3	39,1	21	0,3	0,0	5,1	0,9	-	0,1	0,2	-	9,4	97
	Unidad grande (14 cm largo)	62,7	60,8	32	0,4	0,0	8,0	1,5	-	1,1	0,3	-	14,5	97
Olluco, entero	Unidad pequeña (6 cm largo)	24,3	23,8	15	0,3	0,0	3,5	-	0,7	-	0,3	-	2,8	98
	Unidad mediana (8 cm largo)	45,8	44,7	28	0,5	0,0	6,4	-	1,3	-	0,5	-	5,1	98
	Unidad grande (10 cm largo)	78,1	75,7	47	0,8	0,1	10,8	-	2,3	-	0,8	-	8,7	98
Olluco, picado (picado tipo juliana)	Taza de acero al ras*	-	100,0	62	1,1	0,1	14,3	-	3,0	-	1,1	-	11,5	100
	Taza de acero llena	-	135,1	84	1,5	0,1	19,3	-	4,1	-	1,5	-	15,5	100
	Taza de acero colmada	-	140,0	87	1,5	0,1	20,0	-	4,2	-	1,5	-	16,1	100
Papa amarilla "peruanita"	Unidad pequeña	96,9	81,5	84	1,6	0,3	18,7	0,3	4,9	0,2	0,3	0,0	7,3	84
	Unidad mediana	188,4	162,5	167	3,3	0,7	37,2	0,7	9,8	0,5	0,7	0,0	14,6	86
	Unidad grande	265,7	232,0	239	4,6	0,9	53,1	0,9	13,9	0,7	0,9	0,0	20,9	87
	Rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	13,9	14	0,3	0,1	3,2	0,1	0,8	0,0	0,1	0,0	1,2	100
	Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor apro	-	33,5	35	0,7	0,1	7,7	0,1	2,0	0,1	0,1	0,0	3,0	100
Papa amarilla "peruanita"	Rodaja grande	-	52,5	54	1,0	0,2	12,0	0,2	3,1	0,2	0,2	0,0	4,7	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa	Carbohidratos	Fibras	Calcio	Zinc	Hierro	Vitami	Vitamina	
				KCAL	g	total	Disponibles	dietarias	mg	mg	mg	na	C	
Papa blanca "perricholi"	Taza de acero llena de cubitos	-	166,6	162	3,5	0,2	33,2	4,0	15,0	0,5	0,8	0,0	23,3	100
	Unidad pequeña	137,9	119,5	116	2,5	0,1	23,8	2,9	10,8	0,3	0,6	0,0	16,7	86
	Unidad mediana	225,6	197,7	192	4,2	0,2	39,3	4,7	17,8	0,6	1,0	0,0	27,7	88
	Unidad grande	340,1	303,7	295	6,4	0,3	60,4	7,3	27,3	0,9	1,5	0,0	42,5	89
	Rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	9,4	9	0,2	0,0	1,9	0,2	0,8	0,0	0,0	0,0	1,3	100
	Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	17,5	17	0,4	0,0	3,5	0,4	1,6	0,1	0,1	0,0	2,4	100
	Rodaja grande (8 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	49,6	48	1,0	0,0	9,9	1,2	4,5	0,1	0,2	0,0	6,9	100
	Puñado de bastones (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	160,4	156	3,4	0,2	31,9	3,8	14,4	0,5	0,8	0,0	22,5	100
Papa blanca sin cáscara*	Porción para salchipapa*	-	204,0	198	4,3	0,2	40,6	4,9	18,4	0,6	1,0	0,0	28,6	100
Papa huayro	Taza de acero llena de cubitos	-	174,5	122	3,3	0,2	27,8	-	17,5	0,6	1,3	0,0	15,0	100
	Unidad pequeña	-	91,8	64	1,7	0,1	14,6	-	9,2	0,3	0,7	0,0	7,9	83
	Unidad mediana	-	185,8	130	3,5	0,3	29,5	-	18,6	0,6	1,4	0,0	16,0	84
	Unidad grande	-	271,2	190	5,1	0,4	43,1	-	27,1	0,9	2,0	0,0	23,3	87
	1 rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	17,8	13	0,3	0,0	2,8	-	1,8	0,1	0,1	0,0	1,5	100
	1 rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	30,0	21	0,6	0,0	4,8	-	3,0	0,1	0,2	0,0	2,6	100
	1 rodaja grande (7 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	-	33,3	23	0,6	0,0	5,3	-	3,3	0,1	0,2	0,0	2,9	100
	Puñado de bastones (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	112,2	79	2,1	0,2	17,8	-	11,2	0,4	0,8	0,0	9,7	100
Papa seca	Taza de acero llena	-	186,5	601	15,3	1,3	135,8	-	87,7	-	8,4	-	6,0	100
	Taza de acero colmada	-	201,3	648	16,5	1,4	146,5	-	94,6	-	9,1	-	6,4	100
	Cucharada llena	-	13,1	42	1,1	0,1	9,6	-	6,2	-	0,6	-	0,4	100
	Cucharada colmada	-	21,6	70	1,8	0,2	15,7	-	10,2	-	1,0	-	0,7	100

ALIMENTO	UNIDAD DE CONSUMO	PESO		VALOR NUTRICIONAL DEL ALIMENTO										% parte Comestible
		BRUTO	NETO	ENERGIA	PROTEINAS	Grasa	Carbohidratos	Fibras	Calcio	Zinc	Hierro	Vitami	Vitamina	
				KCAL	g	total	Disponibles	dietarias	mg	mg	mg	na A	C	
Yuca amarilla	Unidad pequeña	687,3	586,0	944	3,5	1,2	218,6	10,5	205,1	1,4	2,3	5,9	212,7	85
	Unidad mediana	1122,1	972,5	1566	5,8	1,9	362,7	17,5	340,4	2,3	3,9	9,7	353,0	87
	Unidad grande	1709,0	1484,3	2390	8,9	3,0	553,6	26,7	519,5	3,6	5,9	14,8	538,8	87
	1 trozo pequeño (3,6 cm largo x 5,3 cm diámetro)	-	82,9	134	0,5	0,2	30,9	1,5	29,0	0,2	0,3	0,8	30,1	100
	1 trozo mediano (5,6 cm largo x 6,6 cm diámetro)	-	225,4	363	1,4	0,5	84,1	4,1	78,9	0,5	0,9	2,3	81,8	100
	1 trozo grande (8 cm largo x 7,8 cm diámetro)	-	388,8	626	2,3	0,8	145,0	7,0	136,1	0,9	1,6	3,9	141,1	100
	Puñado de bastones (L:16,7 cm A:7,6 cm D:8,8 cm)	-	152,0	245	0,9	0,3	56,7	2,7	53,2	0,4	0,6	1,5	55,2	100
Yuca blanca	Unidad pequeña	489,3	489,3	563	3,4	2,4	138,5	17,1	122,3	3,1	0,9	4,9	93,4	78
	Unidad mediana	786,9	628,9	723	4,4	3,1	178,0	22,0	157,2	4,0	1,2	6,3	120,0	78
	Unidad grande	1049,8	829,3	954	5,8	4,1	234,7	29,0	207,3	5,2	1,6	8,3	158,2	78
	Trozo pequeño (3 cm longitud x 5 cm diámetro)	-	67,1	77	0,5	0,3	19,0	2,3	16,8	0,4	0,1	0,7	12,8	100
	Trozo mediano (6 cm longitud x 7 cm diámetro)	-	158,5	182	1,1	0,8	44,9	5,5	39,6	1,0	0,3	1,6	30,2	100
	Trozo grande (7 cm longitud x 8 cm diámetro)	-	261,9	301	1,8	1,3	74,1	9,2	65,5	1,6	0,5	2,6	50,0	100
Yuca, harina de	¾ taza de acero		100,0	333	0,3	0,1	82,1	0,1	155,0	0,06	1,31		13,6	100

ANEXO N° 5

ESCALA DE CALIFICACIÓN PARA EL JUEZ EXPERTO

Estimado juez experto (a): Fanny Lopez Obando

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta:

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	✓		
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	✓		
3. La estructura del instrumento es adecuado	✓		
4. Los ítems del instrumento responde a la Operacionalización de la variable	✓		
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	✓		
6. Los ítems son claros y entendibles	✓		
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación	✓		

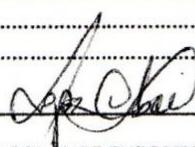
SUGERENCIAS:

.....

.....

.....

.....


 FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

FANNY L. LOPEZ OBANDO
 COP. 9905
 COORDINADORA
 DEL SERVICIO DE OBSTETRICIA

ANEXO N° 6

ESCALA DE CALIFICACION PARA EL JUEZ EXPERTO

Estimado juez experto (a): Sergio Roncesano Medrano

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta:

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	✓		
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	✓		
3. La estructura del instrumento es adecuado	✓		
4. Los ítems del instrumento responde a la Operacionalización de la variable	✓		
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	✓		
6. Los ítems son claros y entendibles	✓		
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación	✓		

SUGERENCIAS:

.....

.....

.....

.....

.....


 UNIVERSIDAD ANTONIO RUIZ DE SOLÍS
 FACULTAD DE MEDICINA
 DR. SERGIO RONCESANO MEDRANO
 Profesor Asociado
 Área de Referencia e Investigación en Salud
 ID (C) 10011 - (C) 10010 - Dirección Médica
FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

ANEXO N° 7

ESCALA DE CALIFICACIÓN

PARA EL JUEZ EXPERTO

Estimado juez experto (a): Dr. Alex Alfredo De la Cruz Ferruzo

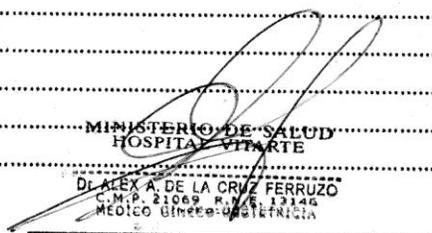
Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta:

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	✓		
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio	✓		
3. La estructura del instrumento es adecuado	✓		
4. Los ítems del instrumento responde a la Operacionalización de la variable	✓		
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento	✓		
6. Los ítems son claros y entendibles	✓		
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación	✓		

SUGERENCIAS:

.....


 MINISTERIO DE SALUD
 HOSPITAL VITARTE
 DR. ALEX A. DE LA CRUZ FERRUZO
 C.M.P. 21069 R.N.E. 13146
 MEDICO GINECO-OBSTETRICIA

FIRMA DEL JUEZ EXPERTO

ANEXO N° 8

Lima, 20 de setiembre del 2016

DRA:

ANA MARIA VASQUEZ SAMANIEGO

DIRECTORA DEL C.S PRIMAVERA

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE TESIS

Por medio de la presente es grato dirigirme a usted, en atención al documento, el Proyecto de Investigación presentado por la Srta. **CARMEN ROSA GARCIA GUARDA**, le informo que la jefatura no tiene ningún inconveniente para que se pueda aplicar su Instrumento de Tesis de su Trabajo de Investigación titulado ***"Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en gestantes que se atienden en el C.S Primavera año 2016"*** brindándole las facilidades para que realice su investigación.

Sin otro particular me despido muy cordialmente.

Atentamente


Ministerio de Salud INSTITUTO DE GESTIÓN DE SERVICIOS DE SALUD DIRECCIÓN DE RED DE SALUD LE METROPOLITANA
MICRO RED - EL AGUSTINO C.S. PRIMAVERA
DRA. ANA M. VASQUEZ SAMANIEGO
COORDINADORA DE EQUIPO DE TRABAJO
CMP. 58196