

Universidad Católica de Santa María
Facultad de Obstetricia y
Puericultura
Escuela Profesional de Obstetricia y Puericultura



**NIVEL DE CONOCIMIENTO Y ACTITUDES SOBRE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN MADRES GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL
GOYENECHÉ, AREQUIPA, FEBRERO DEL AÑO 2023**

Tesis presentada por la bachiller:

Tito Huanca, Katia Milagros

Para optar el Título

Profesional de:

Licenciada en Obstetricia

Asesora:

Mg. Sotomayor Martínez,

Victoria Aurora

Arequipa- Perú

2023



FACULTAD DE OBSTETRICIA Y PUERICULTURA

Arequipa, 22 de junio del 2023

INFORME DE DICTAMEN DEL BORRADOR DE TESIS DE PREGRADO

A: → Dra. Jannet Escobedo Vargas
→ Decana de la Facultad de Obstetricia y Puericultura

DE: Mgter Lourdes Arencio Heredia
Dra. Veronica Oviedo Tejada
Dra. Yenhny Cárdenas Nuñez
→ Dictaminadores del Borrador de Tesis

TITULO DEL BORRADOR:

Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el hospital Goyeneche, Arequipa, febrero del año 2023

PRESENTADO POR:

Katia Milagros Tito Huanca

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Obstetricia.

Hechas las correcciones a las observaciones que se encontraron en el mencionado BORRADOR DE TESIS, se da el DICTAMEN FAVORABLE.

Atentamente.

Mgter Lourdes Arencio Heredia
Docente Dictaminador

Dra. Veronica Oviedo Tejada
Docente Dictaminador

Dra. Yenhny Cárdenas Nuñez
Docente Dictaminador

NIVEL DE CONOCIMIENTO Y ACTITUDES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL GOYENCHE, AREQUIPA, FEBRERO DEL AÑO 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	renatiqa.sunedu.gob.pe	Fuente de Internet	2%
2	revistas.unjbg.edu.pe	Fuente de Internet	1%
3	repositorio.unsa.edu.pe	Fuente de Internet	1%
4	repositorioslatinoamericanos.uchile.cl	Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unc.edu.pe	Fuente de Internet	1%
6	dspace.ucuenca.edu.ec	Fuente de Internet	<1%
7	repositorio.uladech.edu.pe	Fuente de Internet	<1%
8	revista.fecolsog.org	Fuente de Internet	<1%

9	bdigital.dgse.uaa.mx:8080 Fuente de Internet	<1 %
10	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %
11	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
13	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
14	dspace.esPOCH.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
15	Submitted to Universidad Internacional Isabel I de Castilla Trabajo del estudiante	<1 %
16	Submitted to usmp Trabajo del estudiante	<1 %
17	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.uoosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.neumann.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

20	Submitted to Universidad de Deusto Trabajo del estudiante	<1 %
21	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.usfq.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.ual.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	metodologiaeacistaucv.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
26	espanol.nichd.nih.gov Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.undac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Nacional San Agustin Trabajo del estudiante	<1 %
31	Submitted to Universidad de Guayaquil	

<1 %

32

repositorio.usmp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

33

library.wilson.edu

Fuente de Internet

<1 %

34

dspace.unl.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

35

tesis.unap.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

36

pesquisa.bvsalud.org

Fuente de Internet

<1 %

37

repositorio.upsc.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

38

www.scielo.org.pe

Fuente de Internet

<1 %

39

repositorio.unal.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

40

bdigital.unal.edu.co

Fuente de Internet

<1 %

41

uvadoc.uva.es

Fuente de Internet

<1 %

42

creativecommons.org

Fuente de Internet

<1 %

43	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
44	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
45	ikua.iiap.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
46	ouci.dntb.gov.ua Fuente de Internet	<1 %
47	repositorio.ucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
48	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	<1 %
49	www.eluniverso.com Fuente de Internet	<1 %
50	publicaciones.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
51	repositorio.unid.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
52	repositorio.utn.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
53	theibfr.com Fuente de Internet	<1 %
54	worldwidescience.org Fuente de Internet	<1 %

55

Submitted to Universidad de Cádiz

Trabajo del estudiante

<1 %

56

repositorio.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

57

repositorio.unp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

58

repositorio.urp.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

59

Submitted to Universidad Anahuac México
Sur

Trabajo del estudiante

<1 %

60

revistas.unheval.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

61

www.mlusd.net

Fuente de Internet

<1 %

62

dspace.unitru.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

63

juanhens.com

Fuente de Internet

<1 %

64

repositorio.uss.cl

Fuente de Internet

<1 %

65

Submitted to Universidad Nacional Agraria de
la Selva

Trabajo del estudiante

<1 %

66	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
67	Stefanya Ramírez-Martínez, Sandra L. Restrepo-Mesa. "Comportamiento frente a la alimentación en un grupo de gestantes con exceso de peso en dos poblaciones en Antioquia, Colombia: estudio cualitativo", Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, 2021 Publicación	<1 %
68	biblioteca.usac.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
69	documents.mx Fuente de Internet	<1 %
70	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
71	www.repositorio.unach.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
72	pt.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
73	redi.unjbg.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
74	reumatologiaclinica.org Fuente de Internet	<1 %
75	vizille-sciences.org	

Fuente de Internet

<1 %

76

bolsa-trabajo.upads.edu.pe

Fuente de Internet

<1 %

77

datospdf.com

Fuente de Internet

<1 %

78

deie.mendoza.edu.ar

Fuente de Internet

<1 %

79

deliverables.aal-europe.eu

Fuente de Internet

<1 %

80

dspace.utpl.edu.ec

Fuente de Internet

<1 %

81

es.unionpedia.org

Fuente de Internet

<1 %

82

link.springer.com

Fuente de Internet

<1 %

83

ojs.studiespublicacoes.com.br

Fuente de Internet

<1 %

84

pr-jaeger.de

Fuente de Internet

<1 %

85

www.clubensayos.com

Fuente de Internet

<1 %

86

akhbaralmadina.wordpress.com

Fuente de Internet

<1 %

87	doczz.es Fuente de Internet	<1 %
88	dokumen.site Fuente de Internet	<1 %
89	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
90	kanji.zinbun.kyoto-u.ac.jp Fuente de Internet	<1 %
91	noticias.usfq.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
92	podcasts.google.com Fuente de Internet	<1 %
93	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
94	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
95	repositorio.upeu.edu.pe:8080 Fuente de Internet	<1 %
96	revistas.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
97	scielo.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
98	www.doccity.com Fuente de Internet	<1 %

99

www.etapainfantil.com

Fuente de Internet

<1 %

100

Susana Edita Paredes-Díaz, Cinthya S. Neglia-Cermeño, Elvira del P. Vidal-Cabrera, Lurdes G. Lescano-Pereda et al. "Eating Habits, Nutritional Status in Pregnant Women and Weight of Newborns, La Libertad - Peru", Academic Journal of Interdisciplinary Studies, 2023

Publicación

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Apagado

DEDICATORIA

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más.

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mi madre que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, a mi padre por todo su cariño, amor, protección y siempre apoyarme en lo que necesite.

A todos mis hermanos pues sin ellos no lo habría logrado, sus bendiciones y apoyo incondicional siempre me han fortalecido, gracias por siempre estar conmigo y guiarme por el buen camino.

A mi querido hermano José Luis quien desde el cielo me guía, respalda y me da fortaleza para seguir adelante y sobre todo me protege en todo momento, sé que estarías muy orgulloso de tu hermanita.

A mi asesora Victoria Sotomayor y a mis dictaminadores, que gracias a su experiencia y calidad profesional me ayudaron a lograr este objetivo.

A cada una de mis sobrinas y sobrinos para que vean en mi un ejemplo a seguir

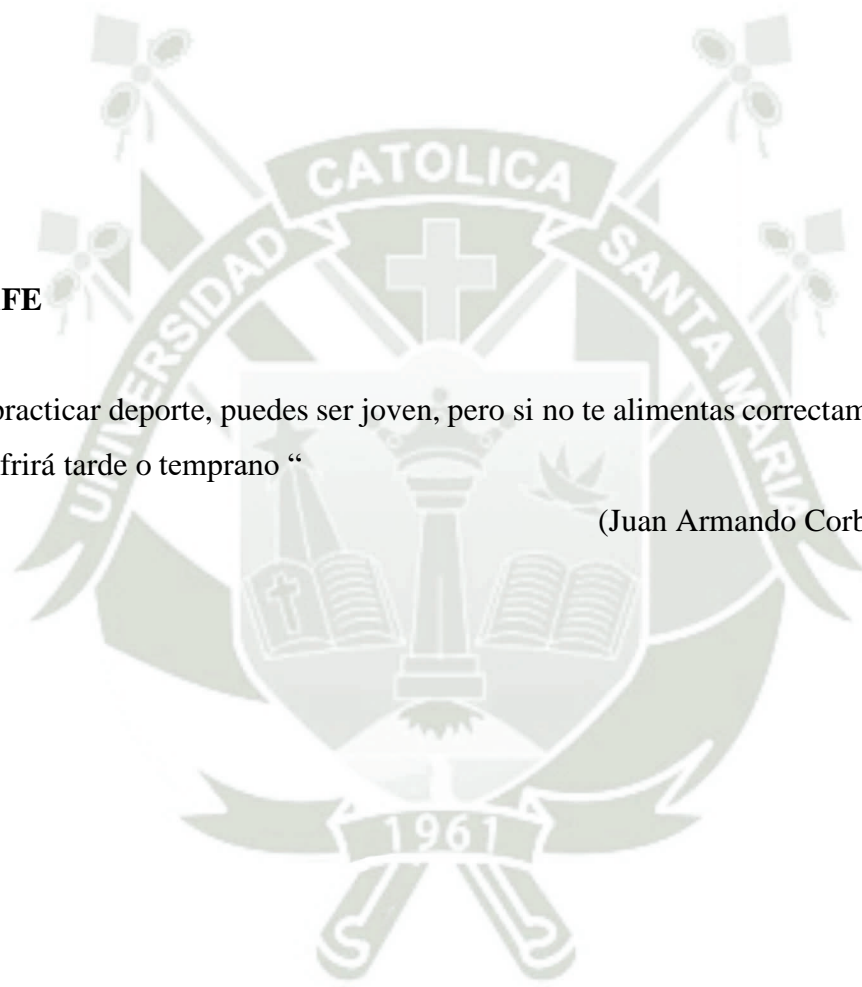
Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

Esta tesis es para todos ustedes.

EPÍGRAFE

“Puedes practicar deporte, puedes ser joven, pero si no te alimentas correctamente, tu cuerpo sufrirá tarde o temprano “

(Juan Armando Corbin)



RESUMEN

El objetivo principal fue determinar la relación entre el nivel de conocimiento y las actitudes sobre alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el hospital Goyeneche, Arequipa, durante el mes de febrero del año 2023.

La metodología de la investigación fue de tipo descriptivo correlacional, corte transversal-prospectivo y contó con una muestra de 136 gestantes entre el primer y segundo trimestre de gestación, el instrumento empleado fue el cuestionario para conocimiento y para la variable de actitudes fue la escala de Likert, la prueba estadística empleada para establecer la correlación fue mediante la prueba estadística Rho de Spearman, con una significancia de 0.914.

Los resultados señalaron que el 37.50% de las gestantes encuestadas figuraban entre los 25 a 30 años, el 56.62% indicó estar conviviendo actualmente con sus parejas, el 53% tenían secundaria completa, el 76.12% contaba con seguro, en cuanto a su lugar de procedencia el 50% indicó ser de la ciudad de Arequipa, mientras que en ocupación el 53.68% eran amas de casa, mientras que el 55.15% tenía un ingreso mensual entre 0 y 500 soles. Respecto al nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable se encontraban principalmente en el nivel excelente de conocimiento con un 77.21%. Asimismo, se encontró que el nivel predominante de actitudes en cuanto a la alimentación saludable fue de nivel excelente con un 76.47%.

Se concluyó que, no existe relación entre el nivel de conocimiento de la alimentación saludable y el nivel de actitudes sobre la alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el hospital Goyeneche, Arequipa durante el mes de febrero del año 2023.

Palabras clave: Alimentación balanceada, conocimiento, actitudes, madres gestantes.

ABSTRACT

The main objective was to determine the relationship between the level of knowledge and attitudes about healthy eating in pregnant mothers treated at the Goyeneche Hospital, Arequipa, during the month of February 2023.

The research methodology was of a descriptive correlational type, cross-sectional-prospective and had a sample of 136 pregnant women between the first and second trimester of pregnancy, the instrument used was the questionnaire for knowledge and for the variable of attitudes it was the scale of likert , the statistical test used to establish the correlation was through Spearman's Rho statistical test, with a significance of 0.914.

The results indicated that 37.50% of the pregnant women surveyed were between the ages of 25 and 30, 56.62% indicated that they were currently living with their partners, 53% had completed high school, 76.12% had insurance, in terms of their place of residence. Origin 50% indicated to be from the city of Arequipa, while in occupation 53.68% were housewives, while 55.15% had a monthly income between 0 and 500 soles. Regarding the level of knowledge about healthy eating, they were mainly in the excellent level of knowledge with 77.21%. Likewise, it was found that the predominant level of attitudes regarding healthy eating was excellent with 76.47%.

It was concluded that there is no relationship between the level of knowledge of healthy eating and the level of attitudes about healthy eating in pregnant mothers treated at the Goyeneche Hospital, Arequipa during the month of February 2023.

Key words: Balanced diet, knowledge, attitudes, pregnant mothers.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA	iii
EPÍGRAFE	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I.....	3
PLANTEAMIENTO TEÓRICO.....	3
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	4
2. OBJETIVOS	3
3. MARCO TEÓRICO.....	7
4. ANÁLISIS DE ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN.....	23
5. HIPÓTESIS.....	29
CAPITULO II.....	30
PLANTEAMIENTO OPERACIONAL.....	30
1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN	31
2. CAMPO DE VERIFICACIÓN	33
3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS	35
4. ESTRATEGIA PARA MANEJAR LOS RESULTADOS	35
CAPÍTULO III:.....	37
RESULTADOS.....	37
DISCUSIÓN	50
CONCLUSIONES	52
RECOMENDACIONES.....	53
REFERENCIAS.....	54
ANEXOS	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos sociodemográficos	38
Tabla 2 Datos sociodemográficos (continuación).....	43
Tabla 3 Niveles de conocimiento sobre la alimentación saludable	44
Tabla 4 Niveles de las actitudes sobre la alimentación saludable	47
Tabla 5 Prueba de normalidad	48
Tabla 6 Correlación entre el conocimiento y las actitudes sobre la alimentación saludable ...	49



ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Datos sociodemográficos.....	40
Gráfico 2 Datos sociodemográficos (continuación).....	43
Gráfico 3 Niveles de conocimiento sobre la alimentación saludable	45
Gráfico 4 Niveles de las actitudes sobre la alimentación saludable.....	47



INTRODUCCIÓN

Un buen cuidado durante el embarazo, incluye una buena alimentación y buenos hábitos de salud, que garantizan el desarrollo óptimo del feto, para ello se requiere que la gestante tenga la energía necesaria para que el feto pueda crecer y desarrollarse de manera excelente; sin embargo, una nutrición desequilibrada dentro de esta etapa, puede afectar en el desarrollo del cerebro, teniendo consecuencias ya sea a corto o a largo plazo, generando también cierta dificultad en sus funciones motoras y cognitivas (1).

Es por eso que, surge la necesidad de llevar una adecuada alimentación, que se debe de incrementar dependiendo del proceso de gestación, por lo que, el organismo necesitará compensar el requerimiento nutricional que el cuerpo exige, de tal manera que se pueda estar garantizando la salud de la gestante y del feto. Asimismo, se requiere un correcto rastreo y control, del proceso de gestación; a su vez también el conocimiento sobre una alimentación balanceada durante esta etapa, ayuda a muchas gestantes a poder establecer ciertas comidas que puedan favorecer y garantizar un correcto proceso de desarrollo (2).

Dentro del contexto nacional, Guevara (3) en su investigación sobre conocimientos y actitudes de alimentación saludable en gestantes, determinó que no existían una relación significativa entre ambas variables; ya que, si bien las gestantes demostraron tener conocimientos hacia el tema, no los ponían en práctica. Así mismo, Ramos et al. (4) en su publicación sobre conocimientos y prácticas sobre alimentación en gestantes, identificaron que si bien la mayoría de las encuestadas tenían buenos niveles de conocimiento, solo 18.3% presentaban adecuados niveles de prácticas alimentarias, mostrando que no exista una relación directa entre ambas variable, mismos resultados que relacionándolos con Guevara (3), muestran la importancia de trabajar con las gestantes en cuanto a la actitud y prácticas de alimentación saludable para un adecuado desarrollo del feto y una parto seguro.

Por otro lado, a nivel local estudios como el de Dueñas (5) el cual estudia la asociación entre conocimiento y prácticas de alimentación saludable en gestantes; llegó a la conclusión de que su población tenían un desconocimiento marcado en relación a la alimentación adecuada asociado a las prácticas alimenticias inadecuadas, lo que aumentaba el riesgo tanto para la gestante como para el feto de poder sufrir alguna afección o presentar problemas de salud durante la etapa de gestación. Sin embargo, no se encontraron estudios en los cuales se relacionen las variables propuestas para la presente investigación en una población gestante

dentro de la región de Arequipa, recalcando de esta manera la importancia del estudio dentro de la comunidad.

Es por ello, que surge esta investigación teniendo como objetivo determinar la relación entre el nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, ubicado en la ciudad de Arequipa; en el que se buscó evaluar tanto los niveles de conocimiento como actitud hacia la alimentación saludable en gestantes; esto debido a que una maternidad saludable va a depender de la información y educación que presente la gestante, para que así pueda tener conocimiento en cuanto a los cuidados que deberá llevar durante la etapa de gestación y las prácticas que esta emplee para un apropiado manejo de su estilo de vida y alimentación.

En cuanto al proceso de evaluación se evidenció una clara participación por parte de las encuestadas al momento de resolver los cuestionarios, lo que facilitó la recolección de datos; además de garantizar que los resultados fueron claros y confiables sobre las variables empleadas para la investigación. La información recopilada ayudará a los profesionales de salud a dar un mayor énfasis respecto a las prácticas y la información que reciben sobre una buena alimentación antes, durante y después del embarazo.



CAPITULO I
PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Enunciado del problema

Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el hospital Goyeneche, Arequipa, febrero del año 2023.

1.2. Descripción del problema

1.2.1 Área de Conocimiento

- Área General: “Ciencias de la Salud”
- Área Específica: Obstetricia y Puericultura
- Línea: Alimentación saludable durante la gestación

1.1.1. ANÁLISIS Y OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

VARIABLE	INDICADOR	SUBINDICADOR
INDEPENDIENTE Conocimiento sobre la alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación saludable • Consumo diario de alimentos • Ganancia adecuada de peso durante el embarazo. • Componentes de la alimentación • Consecuencias de una mala alimentación en el embarazo 	Excelente conocimiento (20-17) Puntos Muy buen conocimiento (16-13) Puntos Buen conocimiento (12-09) Puntos Moderado conocimiento (08-04) Puntos Bajo conocimiento (03-00) Puntos
DEPENDIENTE Actitud sobre la alimentación	<ul style="list-style-type: none"> • Excelente actitud • Muy buena actitud • Buena actitud • Regular actitud • Mala actitud 	(35-40) puntos (28-34) puntos (22-27) puntos (15-21) puntos (8-14) puntos

1.3. Interrogantes Básicas

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, Arequipa durante el mes de febrero del año 2023?
- ¿Cuál es la actitud que presentan las gestantes en cuanto a la alimentación saludable en el hospital Goyeneche, Arequipa durante el mes de febrero del año 2023?
- ¿Cuál es la relación entre el nivel de conocimiento y actitudes que presentan las mujeres gestantes en el hospital Goyeneche, Arequipa, durante el mes de febrero del año 2023?

1.1.2. Tipo de Investigación

De campo

1.1.3. Nivel de investigación

Descriptivo- Correlacional

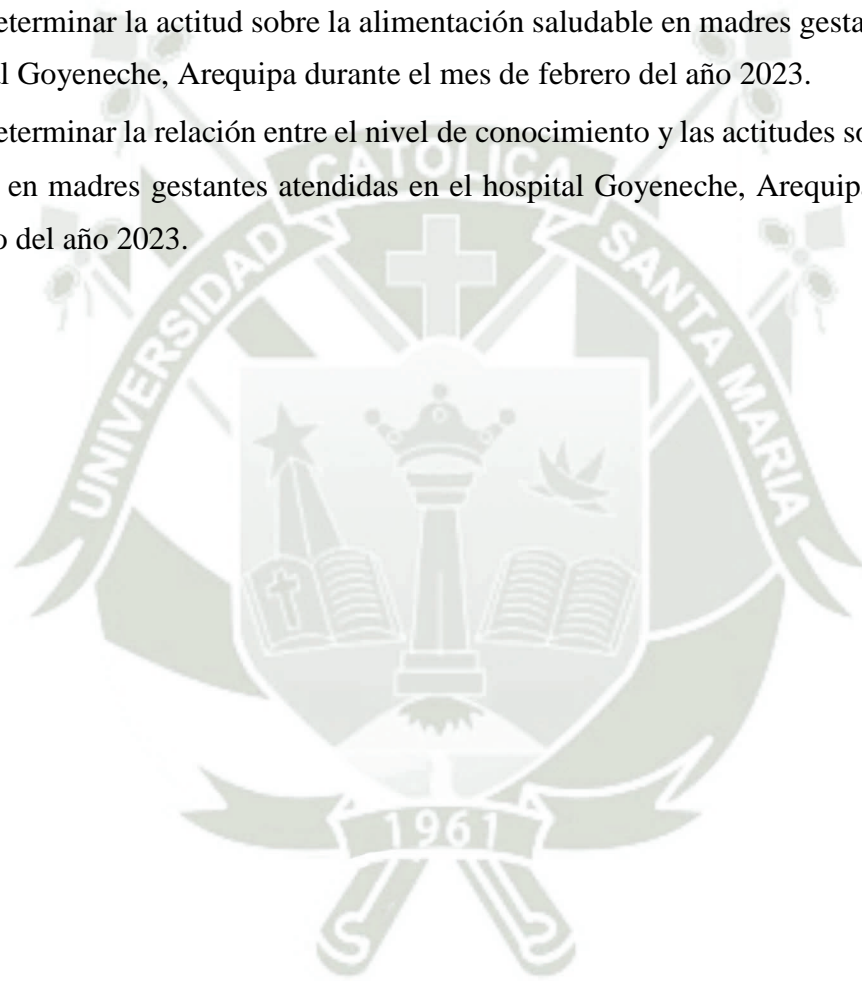
1.4. Justificación del Problema

- Relevancia Personal:** Es de interés y motivación personal para la autora, ya que, es importante conocer el estado nutricional en las cuales se encuentran las gestantes, en dicho centro de salud, mediante el conocimiento y las actitudes que puedan tener respecto a la alimentación saludable, ya que una mala alimentación durante esta trae consigo consecuencias negativas que afectan la salud del recién nacido a largo plazo.
- Factibilidad:** El proyecto resulta ser factible debido a que, se contó con el apoyo del director encargado de dicha institución; así como también, al jefe encargado del área de Gineco-obstetricia, con el fin de que se permita aplicar los instrumentos dentro de nuestra población de estudio, así como también se contó con los recursos necesarios para la elaboración de toda la investigación.
- Relevancia Académica:** En cuanto a la contribución académica, el estudio tiene relevancia científica, debido a que se investigaron conocimientos teóricos como prácticos, en cuanto al nivel de conocimiento y actitudes hacia una alimentación saludable. Por lo tanto, los análisis y la recopilación de resultados, ayudarán a generar un panorama más amplio y claro de las variables de estudio; con el fin de aportar al campo de la obstetricia, en una investigación que sirva como referencia a otros estudios que estén relacionados con el tema.
- Originalidad :** La presente investigación se define por su originalidad, debido a que no se han realizado hasta la actualidad estudios similares dentro del Hospital Goyeneche, en cuanto a las variables planteadas en madres gestantes, por lo que su realización, será de suma

importancia debido a la aportación que ofrecerá para dicha institución con el objetivo de ser utilizado como un proyecto retroalimentativo, ya sea de acuerdo a fundamentos teóricos como al de las bases teóricas como al campo de estudio.

2. OBJETIVOS

- Establecer el nivel de conocimiento en cuanto a la alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, Arequipa durante el mes de febrero del año 2023.
- Determinar la actitud sobre la alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el hospital Goyeneche, Arequipa durante el mes de febrero del año 2023.
- Determinar la relación entre el nivel de conocimiento y las actitudes sobre alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el hospital Goyeneche, Arequipa, durante el mes de febrero del año 2023.



3. MARCO TEÓRICO

3.1. Marco Conceptual

3.1.1. Definición de términos :

Alimentación: Ingesta de alimentos que son aptos para el consumo y que son indispensables para la vida, se suministran al organismo para el desarrollo, incremento y reparación de los tejidos, es a partir de ese momento en el que empieza la nutrición .

Conocimientos de alimentación: Es el grado de conocimiento que se tiene respecto al tema, en cuanto a la información que se obtiene a lo largo de la vida basado en las experiencias vividas en el entorno ya sean buenas o malas.

Hábitos alimenticios: Conjunto de conductas que se adquieren por las personas, debido a la continuidad de las acciones en cuanto a la clasificación, elaboración e ingesta de alimentos, que se relacionan con algunas características sociales, económicas y culturales del entorno del individuo.

Nutrición: Proceso biológico que ocurre cuando el organismo absorbe alimentos, líquidos, y nutrientes que se necesitan para el desarrollo y crecimiento de las funciones vitales.

Estado nutricional: Balance del gasto energético alimentario entre las necesidades que presenta una persona , este se evalúa mediante el peso, estatura y la cantidad de grasa de acuerdo a su sexo y edad , un estado nutricional adecuado se puede saber con el IMC, mediante el porcentaje de grasa corporal.

3.1.2. Conocimiento

Uno adquiere conocimientos utilizando sus capacidades cognitivas para analizar los hechos y datos de su entorno. Aun así, está limitado debido al conocimiento limitado de los individuos, ya que nadie lo sabe todo sobre un tema concreto. Por otra parte, los recursos disponibles en los distintos medios son esencialmente ilimitados cuando se trata de aprender (6).

Tipos de conocimiento

- **Conocimiento empírico u ordinario**

Adquiridos mediante la experiencia en relación con el entorno, siendo identificados también por sus sentidos, mediante un lenguaje natural y simple. Por ejemplo, cuando una persona se siente enferma o sabe que algo no anda bien; acude directamente al internet o a las revistas médicas para saber qué es lo que tiene, esto ocurre porque la persona lo aprendió de otros miembros dentro de su vínculo personal (7).

- **Conocimiento científico o formal**

Están verificadas por tener una base teórica en libros ya existentes y que a la par son estudiados dentro de nuestra sociedad, a su vez se manifiestan algunos de ellos en un lenguaje más completo o propio de la rama sobre la cual está basado su investigación; el cual son brindados dependiendo de su clasificación dentro de un tema específico (7).

Características del conocimiento

El conocimiento es propio, es decir que se produce y permanece en el individuo que lo adquiere, esto debido a sus propias experiencias, incorporándolos como suyos, estando convencido de su interpretación e implicaciones que este pueda tener, estructurándolo como un todo organizado (3).

También, puede servir de guía en el sentido de que estas puedan elegir o tomar una decisión en cualquier momento frente a una situación o evento, por lo que tiene como propósito mejorar las consecuencias que puedan tener cada una de estas elecciones en el individuo (3).

Herramientas del conocimiento

Percepción: Es una actividad intelectual que nos permite establecer una conexión con el entorno exterior y formarnos ideas sobre la realidad interna y externa. Se trata de un proceso proactivo, ya que nuestro cerebro interpreta los estímulos que nuestros sentidos captan del mundo exterior (en función de nuestras necesidades y deseos) para generar imágenes mentales.

Memoria: La capacidad de conservar en la memoria imágenes y experiencias, de modo que la mente siempre pueda recordar sucesos pasados, permitiendo la formación del aprendizaje.

Imaginación: El cerebro tiene la capacidad de formar imágenes mentales o escenarios que pueden verse influidos por la percepción y el recuerdo. Esto es una parte esencial de la imaginación y repercute en la construcción del conocimiento.

Inteligencia: Utilizar el término sólo en un sentido evaluativo puede dar lugar a malentendidos, por lo que debe descartarse este uso. Una forma más precisa de entender la inteligencia es sobre la forma de pensar y evaluar datos para llegar a soluciones. Es importante señalar que los seres humanos poseen habilidades específicas que contribuyen a este proceso de razonamiento.(8)

3.1.3. Conocimiento sobre la alimentación saludable

A) Alimentación

Ingesta de sustancias o alimentos que forman parte de nuestra dieta diaria, por lo que, es fundamental para la supervivencia de la persona, ya que estos contienen nutrientes, que ayudan al organismo a funcionar de manera correcta. Así mismo, puede verse influenciado por diversos factores como económicos, religiosos o culturales.

B) Alimentación saludable

Permite que el organismo funcione correctamente, disminuyendo el riesgo de poder padecer alguna enfermedad, que atente directamente con nuestra salud, por lo que, durante la etapa de gestación y lactancia, ayuda a promover un desarrollo óptimo del bebé (9), es decir, que mientras el individuo ingiera una cantidad aceptable de nutrientes, proteínas, vitaminas, entre otros; menor será el riesgo de que pueda padecer alguna enfermedad que atente contra su vida, todo lo contrario que sucedería en caso de personas con una mala alimentación.

Sin embargo, los hábitos alimentarios inadecuados, ya sea por el exceso de calorías o déficit de nutrientes, en relación con el sedentarismo, influyen directamente con la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares o el cáncer. Por lo que una correcta alimentación, junto con ejercicio físico adecuado, evitando también los excesos de alcohol y tabaco, influye de manera directa en el correcto funcionamiento del cuerpo (10)

C) Alimentos energéticos o fuente de energía

El rol principal de los alimentos energéticos durante la etapa gestacional es proveer a la mujer de sustancias que se encargan de formar los tejidos, al igual que la energía, de tal manera que puedan ser aprovechados y puedan contribuir al desgaste energético, esto debido a la gran cantidad de calorías que son utilizadas por la madre, incrementándose sus necesidades calóricas hasta en un 20%. Por otro lado, se sabe que durante el último trimestre el feto consume 70% de la energía de la gestante a partir de la glucosa (11).

Por lo que, la madre deberá consumir una mayor cantidad de alimentos, ya que el feto solo puede crecer y desarrollarse gracias a los nutrientes y otras sustancias que le llegan por medio de la placenta, sin embargo, si estas aportaciones de energía se dan de forma excesiva se origina una acumulación y aumento de la grasa corporal, al contrario de lo que sucede si resultan ser aportaciones inferiores, el feto obtiene los nutrientes que requiere utilizando la reserva nutricional de la madre (12).

D) Características principales de una alimentación saludable: (9)

Ingesta de frutas, cereales integrales, vegetales, aceites integrales, pescados entre otros. Así mismo, de esta manera se puede obtener la energía requerida para poder mantener nuestra salud en buen estado, por lo que cada una de ellas cumple con una de las siguientes características (9).

- **Satisfactoria**

Los alimentos que ingerimos deben ser agradables, no solo a la vista, sino que también deber ser sensorialmente placenteras, ya que es de esta manera en la que nos sentimos más motivados a poder seguir con una alimentación balanceada.

- **Suficiente**

Debe cubrir las necesidades principales de nuestro cuerpo como lo son el poder abastecernos de energía, para poder cubrir o cumplir cierta función, ya sea en un momento en específico o durante las diferentes etapas de vida.

- **Completa**

Esto quiere decir que debe de contener todos los nutrientes que se necesitan para un buen funcionamiento, a su vez este debe de darse en cantidades adecuadas, sin exagerar la porción de las mismas o la ingesta únicamente de ciertos alimentos, ya que cada uno de ellos, tienen un rol en nuestro organismo y no todos abarcan por completo todo el organismo, sino que aportan sus nutrientes a algunas partes específicas de nuestro cuerpo.

- **Equilibrada**

Estos deben de tener mayor presencia en cuanto a una variedad amplia de alimentos frescos que se puedan consumir y de origen vegetal, esto debido a la industrialización de algunos recursos o alimentos que si bien se caracterizan por aportar nutrientes a nuestro organismo, debido a su alta demanda son alterados mediante sustancias poco saludables y que presentan un peligro para nuestra salud, a su vez debemos garantizar el bajo consumo de licor como también de alimentos inadecuados como ya se mencionó anteriormente.

- **Armónica**

Los alimentos que ingerimos deben tener también un buen equilibrio proporcional de macronutrientes, es decir que al tener una armonía en cuanto a la ingesta de los alimentos que nos proporcionará un buen funcionamiento del organismo de manera general y activa, ya que son aquellos tipos de nutrientes que aportan gran cantidad de energía, que son beneficiosos para nuestra salud.

- **Segura**

No deben de tener dosis de contaminantes biológicos o químicos que puedan llegar a superar los límites establecidos por las autoridades encargadas de cubrir y proteger la salud de los usuarios, así como también que no tengan contaminantes físicos debido a que no se consideran saludables ni aportan nutrientes a nuestro sistema, sino que se generan para su rápida comercialización dentro del mercado.

- **Adaptada**

Debe de adaptarse también a las características individuales del individuo, ya sea por factores sociales, culturales o por el mismo entorno; debido a que no en todas partes se pueden conseguir ciertos alimentos, ya sea por su ubicación geográfico o por algún aspecto climático, lo que lleva a las personas a adaptar su alimentación a los productos que puedan conseguir fácilmente, puesto que aquellos alimentos que son propios del lugar, garantizan de cierta forma su crecimiento correcto libre de contaminantes que puedan afectar su contenido.

- **Sostenible**

Su contribución hacia el cambio climático debe ser la menor posible, es decir que deben de crecer de forma natural y no a base de pesticidas o productos que además de alterar y acelerar su proceso de crecimiento, también contaminan el medio ambiente debido a los ingredientes tóxicos que puedan tener cada uno de ellos, a su vez debe garantizar también la prioridad de los productos autóctonos es decir que sea de su propio del lugar de origen.

- **Asequible**

Se cree que el llevar una correcta alimentación saludable es caro, por lo que resulta más fácil acceder a alimentos o comidas poco saludables pero económicas, por ello es que se debe garantizar su accesibilidad para el uso del individuo fomentando una alimentación saludable para el bienestar de nuestra salud.

Por ello, es fundamental para el estado de salud de las personas, sobre todo en los infantes, ya que es aquí donde se determinará el correcto desarrollo y crecimiento del individuo. Por ende, una correcta alimentación saludable se inicia desde los primeros años, por lo que, los padres deben ser los primeros que les puedan brindar información desde el comienzo sobre el tema, de igual manera se debe de educar sobre los alimentos que pueden y deben consumir (13).

3.1.4. Consumo de nutrientes de la gestante

Requiere de un aporte significativo de nutrientes, por lo que este radica, en que la ganancia ponderal en conjunto con el peso materno pregestacional influya directamente sobre el peso fetal, por lo que un consumo bajo de nutrientes puede causar malnutrición en el embarazo generando que el bebé sea muy pequeño o muy grande respecto a su edad gestacional. Debido a ello, es necesario que la gestante cuente con un conocimiento amplio sobre el consumo de los nutrientes dentro de la etapa del embarazo, ya que una correcta información de estos lineamientos, ayuda de manera significativa en la actitud que puede tener la madre frente a su alimentación.

Por otro lado, la demanda energética de las gestantes, suele variar en cuanto a la relación que se tiene con el periodo preconcepcional, con esto viene también el aumento de peso corporal acompañado con el incremento del metabolismo basal (14), es decir que se debe consumir la energía necesaria para cuidar los procesos vitales estando en reposo, por ello la demanda energética suele ser insignificante durante el primer trimestre, lo que no necesariamente quiere decir, que la futura madre pueda consumir cualquier tipo de alimentos o sustancias; durante el segundo trimestre la demanda energética aumenta de manera considerable ya que se verá relacionada al estiramiento de los tejidos de la madre, de igual manera en el último trimestre, donde el feto entra en las últimas semanas de su desarrollo.

Así mismo, cada gestante cubre sus propias necesidades, en relación con sus hábitos alimenticios, por lo que se deberán adecuar a aquellos malestares físicos que se presentan durante el proceso, de acuerdo a sus preferencias o antojos, al igual que a los malestares como náuseas, vómito, cansancio entre otros, impidiendo una adecuada alimentación (11).

3.1.5. Consumo diario de alimentos en el embarazo

Viene a ser uno de los factores más significativos en cuanto al desarrollo óptimo del feto, dentro de ellos se encuentra la ingesta de frutas, calcio, verduras, ácido fólico, hierro, entre otros, moderando a su vez el consumo de sal, embutidos, quesos, comidas enlatadas, etc., ya que, de no ser así, la gestante puede ganar más peso del que debería tener, causando complicaciones ya sea durante el embarazo, o labor de parto.

Por otro lado, es importante que durante esta etapa no se consuman productos que contengan fenilcetonúricos, ya que ocasiona directamente afecciones al bebé que solo se pueden detectar después del parto, el ácido fólico también es importante para evitar otras enfermedades en el tubo neural, al igual que evaluar el nivel de hierro de la gestante (15).

Así mismo, existe un aumento significativo de las necesidades sobre los nutrientes entre un 0% a un 50%. En efecto, el alto consumo de proteínas es fundamental en la etapa de gestación, puesto que ayudan al correcto incremento las mamas, útero y volumen de la sangre, lo cual compensará en gran cantidad las pérdidas sanguíneas que se dan durante el parto (16).

a) Energía

Durante esta etapa se necesitan unas 80.000 kcal, acumuladas en forma de grasa, sirviendo de reserva ante un caso de déficit de energía, aumentando el consumo de calorías de unas 110 kcal durante el primer y segundo trimestre; y unas 150-220 kcal por día en el tercero. Esto dependerá también de cómo sea el estilo de vida de la gestante, es decir, si lleva una alimentación balanceada o se ejercita constantemente.

b) Proteínas

Durante el embarazo se debe incrementar su consumo, ingiriendo 60 gr de proteínas por día, dado que, resulta ser imprescindible tanto para el desarrollo como para la salud del feto, de tal manera que la madre también pueda sentirse fuerte, también ayuda a la creación de nuevos tejidos, desarrollo cerebral, músculos y del sistema endocrino.

c) Hidratos de carbono

La ingesta correcta es de 10 g por día durante las últimas 28 semanas, que sería como el consumo de dos tazas diarias de leche. Esto debido a que la glucemia va disminuyendo durante el embarazo, a consecuencia de su restricción energética puede causar daños neurológicos, siendo importante identificar e intervenir aquellos cuerpos cetónicos encontrados en la orina.

d) Grasas

En la fase inicial existe una disminución considerable de la grasa, el cual después aumenta durante la segunda fase, por el cual se necesitan lípidos para poder formar las membranas de las células del feto. Por lo que, es importante el aporte de ácidos grasos poliinsaturados, debido a ello es recomendable comer pescado y frutos secos.

e) Vitaminas y minerales

Deberán ser proporcionados por un profesional de la salud, sobre todo en la prescripción de preparados (ácido fólico, hierro, yodo, etc), debido a que una automedicación puede ser perjudicial.

• Vitamina A

Necesario para el correcto desarrollo fetal, asimilación de las hormonas gestacionales y formación de reservas de leche.

• Vitamina D

Es importante para el transporte placentario de calcio, que se suministra a la madre y se deposita en los huesos del feto. Por lo tanto, es crucial complementar a las madres con esta vitamina durante el embarazo.

• Vitamina E

Proporcionan importantes funciones antioxidantes y se asocian con un riesgo reducido de bajo peso del feto, debido al aumento del flujo sanguíneo y la absorción de nutrientes.

• Ácido fólico

Su falta durante la etapa de gestación se asocia con un mal desarrollo del tubo neural, ya que actúa como coenzima en la síntesis proteica, disminuyendo riesgo de parto prematuro, elevación de la homocisteína, preeclampsia, entre otros.

- **Hierro**

Ayuda a prevenir la anemia en gestantes, asociada de manera directa con el aumento en el riesgo de consecuencias perjudiciales como el parto prematuro y bajo peso. A su vez, es importante para el desarrollo óptimo del feto y la placenta.

- **Yodo**

Fundamental para la síntesis del desarrollo de los órganos, y del SNC, ya que si no existe una correcta ingesta del mismo puede tener efectos perjudiciales para el feto.

- **Micronutrientes**

Los polivitamínicos que son los que aportan vitaminas, minerales y otros elementos nutricionales han demostrado que ayuda al incremento del peso en el feto, y la disminución de un posible parto prematuro, preeclampsia y de la hipertensión gestacional.

3.1.6. Ganancia adecuada de peso durante el embarazo

Durante esta etapa se relaciona con un menor número de riesgos para la madre y el feto. Por lo que el rango del aumento de peso dependerá del estado nutricional; por lo que se recomienda que el IMC sea menor a 18,5 kg; es decir, que las que poseen un IMC “normal” ganen entre 11.5 a 16 kg, con sobrepeso una ganancia entre 7 a 11.5 kg y con obesidad entre 5 a 9 kg (16). El aumento de peso durante el embarazo se da en relación con los siguientes cambios:

- **Maternos**

Estos se dan debido a que se produce una reserva energética y puede originar un incremento del tejido graso; del contenido de líquido intersticial, crecimiento del útero, mamas y volumen de la sangre.

- **Cambios en los componentes fetales**

Esto ocurre ya que el feto va creciendo en tamaño y en peso, aumentando el peso de la placenta por el líquido amniótico. A consecuencia, la madre puede llegar a aumentar unos 12,5 kg.

- **Otros cambios**

También existe un aumento considerable del volumen de la sangre y gasto cardiaco y a la cual se le suma la disminución de las resistencias periféricas. Generado por la compresión del aparato respiratorio que causa una hiperventilación para compensar el consumo de oxígeno, debido también a los altos niveles de progesterona.

3.1.7. Componentes de la alimentación (17)

Se debe de tomar en cuenta:

- **Cantidad:** Cubrir aquellas necesidades calóricas que demanda el organismo.
- **Calidad:** Consumo de vitaminas, nutrientes y vegetales
- **Armonía:** Relación de equidad entre los nutrientes, vitaminas y minerales.
- **Adecuación:** Ajuste a su estado fisiológico.
- **Mantener buena hidratación:** Ingesta entre 1,8 y 2,8 litros de agua al día.

3.1.8. Consecuencias de una mala alimentación en el embarazo

Algunas mujeres, pueden experimentar problemas de salud o complicaciones afectando su propia salud, la del feto o incluso el de ambos; debido a la mala alimentación, poniendo en riesgo el embarazo. Por lo que, una adecuada alimentación desde el inicio del embarazo, resulta ser de mayor importancia ya que puede disminuir la posibilidad de tener alguna dificultad en la gestación. (11)

A) **Presión arterial alta**

Denominada hipertensión, se da cuando las arterias se cierran o no cumplen de manera correcta el rol indicado. Dificultando el transporte de la sangre hacia la placenta, lo que impide proporcionar los nutrientes necesarios para el feto, pero sobre todo el oxígeno que este necesita para sobrevivir; por lo que, la disminución del flujo de la sangre puede llegar a presentar dificultades en el crecimiento del feto y aumenta el riesgo de preeclampsia o parto pretérmino.

B) **Diabetes gestacional**

Ocurre cuando la mujer desarrolla diabetes durante el embarazo; esto ocurre, ya que normalmente la glucosa; ingresa a la sangre en gran proporción, durante esta etapa, debido a que durante la gestación los cambios hormonales impiden que el cuerpo produzca insulina con normalidad, lo que genera un aumento de glucosa en la sangre, ocasionando preeclampsia, presión arterial alta o que el bebé tenga un tamaño muy grande, dificultando la actividad de parto.

C) **Preeclampsia**

Puede ocasionar un parto prematuro o la muerte, afectando, los riñones, la placenta, el hígado, cerebro, entre otros órganos sanguíneos de la gestante, dentro de los factores que se han encontrado más comunes de riesgo de esta enfermedad son las siguientes:

- Primer embarazo.
- Preeclampsia en un embarazo anterior.
- Presión arterial alta, diabetes, entre otros.
- Tener 35 años o más.
- Embarazo de dos o más fetos.

- Obesidad.

D) Depresión y Ansiedad

Dichos trastornos pueden conducir a la gestante a no querer alimentarse bien, ingesta de alcohol o tabaco, ocasionando comportamientos suicidas, nacimientos prematuros, bajo peso al nacer o problemas en cuanto al desarrollo del bebé.

E) Mortinatalidad

Se denomina de esta manera a la interrupción del embarazo a partir de la semana 20 de gestación, si bien no existe una exacta por la cual puede suceder esto; existen diferentes afecciones médicas como las anomalías en el cromosoma, con la placenta, poco crecimiento fetal o problemas de salud crónicos de la madre e infecciones que pueden contribuir a la mortinatalidad del feto.

F) Embarazo y delgadez

Aquellas gestantes con delgadez extrema, son más propensas a sufrir un parto prematuro, atraso en el crecimiento fetal intrauterino, bajo peso placentario y mayor riesgo de morbimortalidad. Por ello, es importante que las gestantes tengan un seguimiento continuo de sus controles prenatales, ya que estos ayudan a prevenir, diagnosticar o tratar alguna afección o condición que pueda presentar el feto durante la etapa de gestación.

Consecuencias directas asociadas al bajo peso en el embarazo

- **Aborto espontáneo:** Pérdida del feto sin necesidad de haberlo inducido antes de las primeras veinte semanas, también se relaciona con el bajo peso del feto (>500 gramos) (18).
- **Parto prematuro:** Ocurren entre las 34 y 37 semanas de gestación, que viene a ser el resultado de un parto idiopático, ruptura prematura de membranas o iatrogénico.
- **Bajo peso:** Ocurre debido a que el feto no absorbe las sustancias o nutrientes necesarios para fortalecer su desarrollo.
- **Morbilidad:** Se da por el nacimiento prematuro y bajo peso que presenta el neonato, que vienen a ser una de las causas más comunes por las que se dan las muertes neonatales.

G) Embarazo y obesidad

Incrementa el riesgo de padecer complicaciones o enfermedad, que se pueden dar durante el proceso de gestación, relacionada a diferentes condiciones de alto riesgo que se presentan en el embarazo. Por otro lado, para un adecuado control del proceso de gestación de la madre en casos de obesidad, se consideran distintos aspectos que vienen a estar relacionados con factores tanto externos e internos, rasgos psicológicos, entre otros (19).

Consecuencias directas asociadas a la obesidad durante el embarazo

- **Preeclampsia:** En las gestantes que sufren de obesidad, ocurre por la reducción de la vascularización y flujo sanguíneo placentario, debido a que presentan resistencia a la insulina.
- **Hipertensión gestacional:** Durante la etapa de gestación se relacionan directamente con el incremento de posibilidades de padecer algún tipo de hipertensión en el embarazo, y puede aumentar progresivamente a medida que aumente el IMC materno.
- **Muerte fetal intrauterina:** Ocurre cuando el feto muere antes de la expulsión o extracción que puede ocurrir ya sea en la etapa temprana, intermedia o tardía del embarazo.
- **Alteraciones en el trabajo de parto:** Se debe a la disfuncionalidad de la actividad uterina ocasionado por el aumento del colesterol en la gestante obesa.
- **Cesárea:** La cesárea en pacientes obesas presenta un mayor riesgo de complicaciones perioperatoria, debido a que suelen darse cuando la madre no es capaz de tener un parto natural.

3.1.9. Actitud

Según Allport (20) la actitud se define como aquel estado neural y mental de preparación para una respuesta en específico, esta se da mediante la experiencia y puede ser directa o dinámica, a base de la conducta influenciado por diferentes situaciones.

Por lo que, viene a ser el efecto de aquel conjunto de creencias que son proporcionalmente estables en el tiempo, en cuanto a la disposición que se tiene al actuar de manera determinada o al momento de realizar una actividad, por lo que muestra la forma en el cual la persona enfrenta distintas situaciones ya sean positivas o negativas. Asimismo, determina la verdadera fortaleza de la persona y como esta puede ayudarlo a sobre ponerse a circunstancias adversas como casos de personas que llegan a crecer en situaciones difíciles (21)

a) **Características de las actitudes (22)**

- Se forman a través de experiencias y aprendizajes adquiridos a lo largo de su vida, lo que explica por qué responde de determinadas maneras y no de otras.
- Su capacidad de adaptación y respuesta se debe a los efectos que pueden tener en función del contexto del escenario en el que se produce el comportamiento.
- Es una inclinación a actuar o responder basándose en las múltiples entradas del entorno.
- Una actitud puede aplicarse a diversas circunstancias y ocasiones.

b) **El carácter social de la actitud:**

Las actitudes tienden a transmitirse a los demás, se adquieren socialmente y se adquieren mediante la interacción con un grupo social.

Los estudios realizados por psicólogos sociales sobre la actitud suelen medir las diferencias individuales en la actitud. Sin embargo, en tiempos más recientes, se ha prestado más atención a la naturaleza colectiva de la actitud.

Billig (1991) sostiene que las actitudes tienen una configuración fluctuante, ya que se adaptan constantemente en diversos medios y contextos sociales.(20)

c) Formación de las actitudes

- **La conformidad:** Las medidas conductuales sugieren que los individuos se amoldarán temporalmente a las presiones sociales, y se amoldarán permanentemente cuando existan presiones de grupo.
- **La identificación:** La respuesta del individuo ante una persona o grupo en una situación determinada viene determinada por la experiencia que ha adquirido.
- **La internalización:** Es la adhesión total a una actitud que se convierte en un aspecto fundamental de la persona, esto ocurre cuando la actitud es coherente con sus creencias y principios. Adoptan el nuevo comportamiento, debido a que creen que es cierta o porque quieren emular a otra persona(24).

d) Funciones

- **Función adaptativa.**

Podemos adaptar nuestras actitudes para ser aceptados y valorados dentro de nuestro grupo social, de modo que recibamos recompensas y evitemos castigos. Así, adoptamos actitudes que satisfacen nuestras necesidades y rechazamos todo lo que pueda impedirnos alcanzar nuestros objetivos o ser considerado un peligro.

- **Función expresiva de valores.**

Permite al individuo expresar sus creencias fundamentales de forma que preserve su autoimagen y su autoestima. Las actitudes que sirven a este propósito convierten los valores fundamentales del individuo en emociones y sentimientos. Esta función también se conoce como autorrealización.

- **Función defensiva del yo.**

Las actitudes pueden actuar como mecanismo de defensa, protegiéndonos de realidades desagradables, como tener un diagnóstico de enfermedad.

- **Función cognoscitiva.**

La finalidad del conocimiento es comprender, asignar significado a la experiencia vital e interpretar la atmósfera que nos rodea. Abarca la información (correcta o errónea) con la que tenemos que tratar la actualidad social.(25)

e) **Medición de actitudes:**

Escalas:

Lo ideal sería poder determinar las actitudes observando las respuestas conductuales de un individuo ante una amplia selección de situaciones. En realidad, sin embargo, es bastante difícil observar cómo responde una persona a los distintos estímulos de su vida cotidiana. En consecuencia, la técnica aceptada para calibrar la actitud es centrarse principalmente en la evaluación verbal que hace un individuo de las representaciones simbólicas del objeto en cuestión. Posteriormente, las técnicas más utilizadas para la evaluación de actitudes consisten en construir escalas basadas en uno de los siguientes métodos:

La Escala De Thurstone:

En 1928, el estadounidense Louis Thurstone desarrolló una escala de medida formada por intervalos pares. Su construcción es la siguiente:

1. Debe prepararse una amplia gama de elementos, desde muy favorables a muy desfavorables, para abarcar todo el concepto.
2. Un equipo de especialistas divide los ítems en 11 gradaciones de favorabilidad: de muy desfavorable a muy favorable. Mediante el cual, el experto asigna un ítem a cada una de las categorías.
3. Se calculan la media y la desviación típica dadas por los jueces en cada ítem.
4. La media de los números asignados por los especialistas a un ítem es la valoración del mismo. Deben seleccionarse entre veinte y treinta, las valoraciones deben repartirse por igual, dejando entre ellas distancias similares en la medida de lo posible.(26)

Escala De Likert

El proceso de evaluar la actitud de un individuo hacia un objeto consiste en presentarle una serie de afirmaciones relacionadas y pedirle que indique su nivel de acuerdo o no en cada una de ellas. Las opciones que tienen suelen ser múltiples por lo que se pide, que se puntué con una sola respuesta por cada ítem. La puntuación global, que representa la actitud de la persona, se calcula tomando la media de las puntuaciones dadas (27).

Escala De Guttman:

Esta escala es fácil de construir, pero no suele ser muy práctica. Su finalidad es crear una escala con distintas gradaciones. Para ilustrarlo, se interroga a las personas sobre el nivel de aceptación que tienen de los miembros de diversas etnias, que van de la A a la E. A continuación, se miden las puntuaciones en función de la aceptación que recibe cada una. Por ejemplo.

- a) Sacarlos del país
- b) Visitantes
- c) Inmigrantes
- d) Compañeros en el ámbito laboral
- e) Cercanos

Cabe suponer que las personas que opten por sacarlos (A) entonces no aceptarían a los visitantes (B). Así pues, la colocación de la aceptación, deberá representarse como una proporción: el 80% elegiría B, el 60% elegiría C y el 40% optaría por D. Si esto es así, las personas que eligen C y D pero no B pueden considerarse errores.(27)

3.1.10. Actitud sobre la alimentación saludable**a) Importancia de la alimentación durante el embarazo****a-1) Alimentación en gestantes**

Durante la etapa de gestación, la alimentación juega un papel importante, por lo que, en relación con la actitud de la gestante, influirá en el crecimiento óptimo o no del feto, durante las 36 semanas, así mismo, ayuda a evitar los riesgos debido al bajo consumo de nutrientes y ayuda a prevenir la malnutrición (28).

Por otro lado, demanda un aumento de las necesidades nutritivas en relación con la formación de los tejidos fetales y placentarios, así como también, el crecimiento mamario y el aumento del peso y volumen, por ello, si la madre no se alimenta de una forma adecuada o esta resulta ser mala e insuficiente, puede ocasionar daños irreversibles, por lo que la madre puede ser más vulnerable para presentar anemia, amenaza de aborto, hipertensión, embarazo prolongado entre otros (29).

Por ello, una buena alimentación, permite que la gestante se mantenga saludable y evite correr riesgos que puedan resultar perjudiciales para la gestante, por lo que, un consumo de alimentos no saludables genera la aparición de numerosas patologías y aumenta la facilidad de desarrollar múltiples infecciones.

a.2) Prácticas alimentarias

Las prácticas alimentarias se definen como aquella capacidad, o habilidad que conlleva el uso continuo de algo, en este caso sería la constancia en cuanto hábitos alimenticios que rige la persona en cuanto a la comida, esto también abarca desde la elección de sus productos alimentarios hasta la manera de consumirlo o servirlo al individuo (30).

Por otro lado, el consumo de alimentos de una embarazada debe darse cuatro veces al día, con las porciones nutritivas correctas y balanceadas, por ello al desayunar debe contar con 20% de calorías, durante el almuerzo un 45%, cena 20% y refrigerio 15%. Sin embargo, se debe de tomar más importancia al desayuno, ya que este contribuye eventualmente en la inclusión de alimentos ricos en cuanto a nutrientes que necesiten un aumento más durante esta etapa, como alimentos ricos en calcio o fuentes de hierro (31).

Así mismo, una dieta exclusivamente en alimentos de origen vegetal, ayuda a la persona a mantener una adecuada salud, y promover el óptimo desarrollo de del individuo, también ayuda a proporcionar importantes beneficios gracias a la presencia de los antioxidantes y otras sustancias protectoras que se llegan a encontrar en grandes cantidades en el reino vegetal (32). Por ello, una maternidad saludable y exitosa, dependerá de la información, que pueda recibir por parte de la pareja, madre o grupo familiar, sobre aspectos, que puedan afectarle durante el proceso de gestación y lactancia, así mismo, una adecuada atención prenatal disminuye el riesgo de muerte en madres y niños, por lo que, el conocimiento y practicas alimenticias sobre los cuidados prenatales guarda una relación directa entre los mejores promedios de peso al nacer y nacimientos a término (33).

a.3) Alimentos que se deben consumir antes y después de la gestación

Durante el periodo del embarazo incluso después de ella, resulta ser importante cuidar la nutrición, por ello e incluso antes de quedar embarazada, se debe seguir una dieta saludable, que puede consistir en reducir el consumo de calorías, cafeína, entre otros; y aumentar el consumo alimentos beneficios para la salud.

a.4) Alimentación durante la etapa de gestación

Aumenta la demanda del organismo en cuanto al consumo de diversos componentes, sobre todo vitaminas y minerales (30).

- **Primer trimestre:** Se debe vigilar continuamente, el orden en el cual se consumen los alimentos y nutrientes, de tal manera que se puedan asegurar reservas para prevenir riesgos a futuro.

- **Segundo trimestre:** Consumo de 300 a 500 kcal., por lo que se deberá consumir principalmente hidratos de carbono de absorción lenta en cuanto al consumo de legumbres, pasta, arroz o papa.
- **Tercer trimestre:** Durante la última etapa sigue el aumento de caloría, asegurando alimentos alto en proteínas, debido a que influyen en el desarrollo estructural del feto.

a.5) Alimentación durante la etapa de lactancia

Durante la lactancia es fundamental que la mujer tenga una alimentación variada, alto en alimentos saludables, bajando también el consumo de azúcar y sal. Ayudando al bebé a que pueda disfrutar del proceso de lactancia, facilitando también la aceptación de comida una vez este empiece a comer. Por ello la mujer no debe de tomar alcohol, fumar o consumir drogas, al igual que reducir el consumo de refrescos artificiales, café, té, mate y chocolate; puesto que durante afectan directamente al bebé, a tal punto de poder influir en su desarrollo psicomotor (34).

Se define como lactancia natural a aquella alimentación que se da exclusivamente de la leche materna, la misma que contiene una gran cantidad de compuestos bioactivos como agentes antimicrobianos, lactoferrina, lisozima, oligosacáridos, inmunoglobulinas, entre otros. Por otro lado, vendría a ser la ingesta de la leche tanto de la madre como de la fórmula láctea, la cual es utilizada cuando la madre no tiene una suficiente producción de leche o cuando no puede alimentar durante el día (35). Sin embargo, se debe tener en cuenta que una inadecuada alimentación del lactante durante su primer año de vida, repercute en la maduración de sus órganos, lo que puede afectar directamente en la salud del lactante.

Por ende, la madre deberá concentrarse en cuanto a la toma de decisiones saludables que puedan favorecer la producción de leche durante la lactancia, y optar por el consumo de alimentos ricos en proteínas.

a.6) Condicionamiento de los alimentos con el factor económico

La situación económica, ha cambiado de manera paulatina los hábitos alimenticios de la mayoría de las personas a nivel mundial, más allá de las bondades o no que se pueda tener mediante una u otra dieta, debido a que muchas de ellas contienen alimentos que están por encima del acceso económico de una persona de clase media, por lo que si el individuo no cuenta con un salario promedio o básico, este ocasionará cambios en sus costumbres alimenticias, lo que puede causar problemas de salud, que pueden incluso ocasionarles la muerte (29).

En cuanto, a la alimentación saludable, se infiere que pueden existir factores económicos que pueden influir en la decisión del individuo en cuanto a la compra de algunos alimentos, es decir que, existe una capacidad adquisitiva, de quienes pertenecen a la clase alta, a diferencia de las personas que pertenecen a la clase baja (29).

Por ello, es que permanece el consumo de aquellos alimentos que preferiblemente disminuyan o eliminen la sensación de hambre, sean nutritivas o no, así mismo, los factores socioeconómicos también limitan el consumo de alimentos saludables. Lo que puede repercutir incluso en la alimentación de las gestantes dependiendo de dichas características, puesto que, si bien se recomienda ingerir alimentos ricos en nutrientes y proteínas, no se llega a tomar en cuenta el entorno en el cual se encuentra la gestante, que pueden influenciar en su alimentación.

4. ANÁLISIS DE ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Nivel Local

a) RELACIÓN ENTRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA ADECUADA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO Y LAS PRÁCTICAS ALIMENTICIAS EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD MARITZA CAMPOS DÍAZ, AREQUIPA. ABRIL-MAYO 2018.

Autor: Dueñas Pérez, Brandal C.

Fuente: Repositorio de la Universidad Católica de Santa María.

Resumen :

Fue de tipo observacional durante la gestación, es necesaria una dieta equilibrada para cubrir las necesidades nutricionales, ayudando a la correcta formación de las estructuras óseas y las membranas nucleares del feto. Algunas enfermedades pueden estar causadas por niveles inadecuados de nutrientes, como la restricción del crecimiento intrauterino, y la falta de información de prácticas alimentarias. El objetivo principal fue investigar la relación entre el conocimiento de una adecuada nutrición durante el embarazo y los hábitos alimentarios de las gestantes que acudieron a dicho centro de salud. La muestra incluyó a 60 gestantes en el primer o segundo trimestre. Los resultados demostraron que el 81,7% tenía entre 19 a 29 años, el 63,3% era casada, el 68,3% había terminado la secundaria, el 80,0% era católica, el 53,3% era arequipeña y el 80,0% era ama de casa. Además, el 76,7% desconocía la alimentación adecuada durante el embarazo, y el 96,7% tenía hábitos alimentarios inadecuados. Hubo una correlación significativa entre ambas variables. Se concluyó que las gestantes del primer y segundo trimestre tienen un desconocimiento sobre nutrición adecuada, lo que se relaciona con dietas inadecuadas.(5)

b) RELACIÓN DEL GRADO DE INSTRUCCIÓN Y HÁBITOS ALIMENTARIOS CON LOS GRADOS DE ANEMIA EN GESTANTES, EN LA MICRORED ZAMÁCOLA, AREQUIPA-2018.

Autor: Sorribas Bolaños, Celia N.

Fuente: Repositorio de la Universidad Católica de Santa María.

Resumen :

El objetivo de este estudio era investigar la correlación entre los hábitos dietéticos y el nivel educativo con la anemia en mujeres embarazadas de Zamacola Microred. Se trataba de un estudio de campo, relacional, prospectivo y transversal que constaba de un formulario de recogida de datos y una encuesta. Los criterios de inclusión fueron mujeres embarazadas mayores de edad con anemia en cualquier fase del embarazo y un nivel de hemoglobina inferior a 11gr/dL. Los criterios de exclusión incluían a las embarazadas menores de 18 años, las que no tenían estudios y aquellas que desde un inicio no querían estar en el estudio, lo que dio como resultado un total de 58 embarazadas con anemia. La información se obtuvo de registros perinatales y encuestas. Se observó que el 63,8% tenía unos hábitos alimentarios moderadamente adecuados, el 67,2% tenía estudios secundarios y el 70,7% padecía anemia leve. No se encontró ninguna asociación estadística significativa entre los hábitos alimentarios y los grados de anemia de las embarazadas, pero el 48,3% con anemia moderada tenía estudios secundarios. Además, el 43,1% de las que tenían anemia moderada tenían hábitos alimentarios moderadamente adecuados, y el 6,9% de las embarazadas con anemia leve tenían hábitos no saludables. (29)

c) FACTORES SOCIOCULTURALES Y HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS GESTANTES DEL CENTRO DE SALUD ALTO LIBERTAD DEL DISTRITO DE CERRO COLORADO 2019.

Autor: Torreblanca Loayza, Nataly.

Fuente: Repositorio de la Universidad Nacional de San Agustín.

Resumen:

El objetivo era examinar los factores socioculturales y los patrones dietéticos asociados al estado nutricional de las gestantes. El tamaño de la muestra era de 40 mujeres embarazadas, a las que se administró un formulario de encuesta para obtener datos sobre el IMC y el peso pregestacional, obtenidos mediante los análisis de hemoglobina. Los resultados revelaron que el 45% de las participantes tenía entre 21 y 30 años, mientras que el 50% tenía un empleo remunerado y sólo el 25% poseía una casa de material resistente, lo que sugería un cierto nivel

de seguridad económica. En cuanto a los hábitos alimentarios, el 50% consumía productos lácteos y el 90% comía tres raciones de carne a la semana, además de verduras, mientras que el 45% comía dos raciones a la semana; sin embargo, había un elevado consumo de aperitivos, refrescos y otros productos. Además, las embarazadas de más de 30 años pesaban 66,76 kg, y las de 21-30 años, 59,61 kg; por otra parte, el 67,50% de las futuras madres tenían sobrepeso y eran obesas como consecuencia de factores socioculturales y hábitos alimentarios.(36)

Nivel Nacional

a) CONOCIMIENTO, ACTITUD Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN DE LAS GESTANTES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD MICAELA BASTILLAS ATE 2017.

Autor: Cervantes Cruz, Roxana.

Fuente: Repositorio de la Universidad César Vallejo

Resumen:

Como propósito principal se tuvo que la investigación fue examinar la correlación entre las variables hacia la nutrición con los hábitos alimentarios entre las mujeres embarazadas. El estudio fue una encuesta cuantitativa correlacional, con un total de 80 mujeres embarazadas que acudieron al centro entre marzo a mayo de 2017. Se utilizó un cuestionario para evaluar el nivel de conocimientos de las participantes, que incluía 19 preguntas de opción múltiple, 10 preguntas de escala Likert para la actitud y 14 preguntas de escala ordinal para la práctica. Los resultados revelaron que la mayor parte de las encuestadas tenían un nivel medio de conocimientos (42,5%), más mujeres tenían un nivel alto de conocimientos sobre nutrición (38,8%) que bajo (18,8%). Además, la mayoría tenía una actitud positiva hacia la nutrición (57,5%), mientras que la mayoría tenía una mala práctica dietética (52,5%) y sólo el 13,8% tenía una buena práctica. Por último, los resultados no mostraron ninguna asociación entre conocimiento y práctica ($p \geq 0,05$) ni entre actitud y práctica ($p \geq 0,05$). En consecuencia, es probable que la práctica de la nutrición no dependa necesariamente de los conocimientos o la actitud de las embarazadas.(29)

b) NIVEL DE CONOCIMIENTO DE ALIMENTACIÓN EN GESTANTES, QUE ACUDEN AL SERVICIO DE OBSTETRICIA DEL HOSPITAL "FÉLIX TORREALVA GUTIÉRREZ" SETIEMBRE – NOVIEMBRE DEL 2020,ICA

Autor: Aguirre Bonilla José Enrique

Fuente: Repositorio de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga"

Resumen:

El objetivo del estudio fue evaluar la conciencia nutricional de las gestantes. Este estudio fue un examen observacional, descriptivo y transversal. Su muestra fue de 82 mujeres embarazadas en su tercer trimestre que acudieron a urgencias; los datos se recogieron mediante una encuesta validada y estadística descriptiva. El grado de relación se analizó con una prueba de chi-cuadrado con un nivel de significación de $p < 0,05$.

Resultado: El rango de edad de las participantes era de 17 a 40 años, y el 54,88% figuraba entre 26 y 34 años. El 53,66% tenían estudios profesionales o técnicos superiores (53,66%) y el 40,24% trabajaba en empleos profesionales o eran amas de casa.

El IMC reveló un 45,12% de mujeres en estado normal. Las que tenían un IMC de sobrepeso tenían un aumento de peso adecuado del 72,41%, y las que tenían un IMC de obesidad tenían un aumento excesivo del 62,50%. El nivel de conocimientos sobre nutrición era del 62,20%, y el 65% de las que tenían entre 17 y 25 años tenían conocimientos regulares. No existía correlación entre el nivel de conocimientos sobre nutrición y la edad, el grado de educación o el aumento de peso durante la gestación ($p=0,130, 0,180, 0,360$, respectivamente). Por lo tanto, se dedujo que las embarazadas tenían un conocimiento regular de la nutrición (62,20%).(37)

c) CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN EL ESTADO NUTRICIONAL Y NIVEL DE HEMOGLOBINA DE LA MADRE GESTANTE, CENTRO DE SALUD CHUPA-AZÁNGARO-2016.

Autor: Ochoa Chupa, Jasmín Mariela.

Fuente: Repositorio de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

Resumen:

Su objetivo, fue evaluar los conocimientos, las prácticas alimentarias, el estado nutricional en conjunto con el nivel de hemoglobina en embarazadas. Se trató de un estudio descriptivo-analítico transversal con muestreo no probabilístico y de conveniencia de toda la población, con un total de 60 encuestadas. Se utilizaron técnicas descriptivas y antropométricas, como encuestas para evaluar el nivel de conocimientos y técnicas observacionales para medir las prácticas alimentarias. Se utilizó la prueba de Chi cuadrado para comprobar las hipótesis. Los resultados revelaron que el 58% de los participantes tenían conocimientos medios, el 35% conocimientos bajos y el 7% conocimientos altos. En cuanto a la hoja de observación de las prácticas alimentarias, el 48% eran inadecuadas, el 47% satisfactorias y el 5% buenas. En cuanto al IMC, el 57% era normal, el 38% tenía sobrepeso, el 3% tenía obesidad de grado I y el 2% obesidad de grado II. El aumento de peso era adecuado en un 58%, deficiente en un 35%

y excesivo en un 7%. En cuanto al nivel de hemoglobina, el 45% era normal, el 35% tenía anemia moderada y el 20% anemia leve. La prueba Chi-cuadrado mostró que no había relación entre el nivel de conocimientos y el IMC o el aumento de peso; sin embargo, sí reveló una conexión entre el nivel.(38)

Nivel Internacional

a) RELACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE HIERRO CON ÁCIDO FÓLICO Y CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN EMBARAZADAS DEL CENTRO DE SALUD CIUDAD NUEVA, AÑO 2017. ECUADOR

Autor: Llangarí Zurita, Mirian Isabel

Fuente: Repositorio de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo

Resumen:

Se investigó sobre la relación entre las variables respecto al estado nutricional de las gestantes sobre el ácido fólico. Se trató de un estudio cuantitativo, descriptivo, transversal, retrospectivo por métodos analíticos en una muestra de 157 embarazadas. Los resultados mostraron una asociación entre la ingesta de hierro y el ácido fólico, la composición corporal y el nivel de hemoglobina con un valor de p de 0,00; para la correlación entre conocimientos, actitudes y prácticas, se obtuvo un p-valor >0.05 , y finalmente, para la composición corporal y conocimientos, actitudes y prácticas se encontró una correlación de $p=0.018$ con conocimientos. Por lo que concluyó, que no existía una correlación entre la ingesta de hierro y ácido fólico con los conocimientos, actitudes y prácticas sobre la nutrición, recomendando mejorar el programa de salud de las gestantes.(39)

b) FACTORES QUE DETERMINAN LA DIETA DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS. ECUADOR, 2017

Autor: Burgos Muela, Katherine E.

Fuente: Repositorio de la Universidad San Francisco de Quito.

Resumen:

El embarazo adolescente presenta un problema tan a nivel mundial y nacional, que suele darse en personas de bajo nivel socioeconómico y educación inadecuada. Una alimentación poco saludable y una ingesta inadecuada de nutrientes pueden causar consecuencias biológicas y psicosociales negativas para la madre y el hijo, así como un mayor riesgo de morbilidad y

mortalidad, prematuridad, bajo peso al nacer, anemia y enfermedades crónicas en el futuro. Este estudio se realizó para identificar las características de la dieta de las adolescentes embarazadas (AE) en función de sus conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias. Se realizó un estudio transversal cualitativo con mujeres embarazadas de 10 a 19 años que recibían atención prenatal. Se realizaron observaciones de campo estructuradas, grupos de discusión y entrevistas a informadores clave con profesionales sanitarios, madres y AE. Los resultados mostraron que las encuestadas conocían la alimentación y la nutrición saludable durante el embarazo, pero no ponían en práctica estos conocimientos debido a factores como los escasos recursos económicos, los hábitos alimentarios inadecuados y el miedo a engordar. Para minimizar el riesgo inmediato, se dejan llevar por antojos y preferencias alimentarias poco saludables. Se determinó que es necesario mejorar la educación nutricional, con especial atención a la lactancia materna, y que el personal sanitario muestre más empatía hacia las AP.(40)

c) COMPORTAMIENTO FRENTE A LA ALIMENTACIÓN EN UN GRUPO DE GESTANTES CON EXCESO DE PESO EN DOS POBLACIONES EN ANTIOQUIA, COLOMBIA: ESTUDIO CUALITATIVO, 2021.

Autor: Ramírez Martínez, Stefaniya & Restrepo Mesa, Sandra

Fuente: Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología

Resumen:

Su objetivo, fue explorar los hábitos alimentarios en mujeres embarazadas con exceso de masa corporal. Se trató de un estudio cualitativo de etnografía focalizada que incluyó a mujeres embarazadas con sobrepeso u obesidad, y que asistían al programa prenatal de dos instituciones sanitarias públicas. Se realizaron trece entrevistas individuales y tres entrevistas en grupo, que se analizaron mediante triangulación y codificación abierta y axial. La muestra estaba compuesta por 22 embarazadas. Se identificaron cinco factores que afectaban el comportamiento alimentario de las encuestadas como: el bajo nivel socioeconómico, el estado de salud de embarazos anteriores, la red de apoyo social, los consejos genéricos de nutrición proporcionados por el personal sanitario y los conocimientos de las participantes sobre la alimentación y los efectos del sobrepeso. Así pues, se llegó a la conclusión de que es vital proporcionar atención y educación nutricionales basadas en las características individuales que afectan al cambio de hábitos alimentarios de las embarazadas con exceso de peso; los proveedores de atención prenatal deben recibir formación para fomentar la normalización de la atención adaptada a las realidades sociales de las embarazadas.(41)

5. HIPÓTESIS

Dado que el nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en gestantes implica un estado de planificación o no, de ciertas prácticas alimentarias.

Es probable que exista una relación significativa y directa entre el nivel de conocimiento y la actitud sobre la alimentación saludable en las gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche.





CAPITULO II
PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS Y MATERIALES DE VERIFICACIÓN

1.1. Técnica:

La técnica empleada fue la encuesta.

1.2. Instrumento:

Los instrumentos utilizados en el presente proyecto de investigación fueron los siguientes:

1.2.1. Instrumento de Conocimiento sobre la alimentación balanceada

El instrumento para medir el conocimiento sobre la alimentación balanceada fue un cuestionario elaborado por Ramón Mallqui, María para su investigación “Nivel de conocimiento y actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el Hospital Regional Hermilio Valdizan Medrano” (42), quien validó dicho instrumento mediante un juicio de expertos, obteniendo una confiabilidad de ,761 en alfa de Cronbach; está conformada por 5 preguntas relacionadas con las prácticas y conocimiento sobre una adecuada alimentación dirigida a gestantes, cada una de las preguntas cuenta con 5 escalas de respuesta que adquieren un puntaje entre 0 a 5 puntos en la siguiente valoración:

- A ---- (4) Puntos
- B ---- (3) Puntos
- C ---- (2) Puntos
- D ---- (1) Puntos
- E----- (0) Punto

Siendo su puntuación de la siguiente manera:

- A ---- (20-17) Puntos
- B ---- (16-13) Puntos
- C ---- (12-09) Puntos
- D ---- (08-04) Puntos
- E----- (03-00) Puntos

1.2.2. Instrumento de Actitudes sobre la alimentación balanceada

El instrumento para medir la actitud sobre alimentación balanceada fue una escala de Likert elaborado por Ramón Mallqui, María para su investigación “Nivel de conocimiento y actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el Hospital Regional Hermilio Valdizan Medrano” (42), quien validó dicho instrumento mediante juicio de expertos, con una puntuación de 0,790 en alfa de Cronbach; está conformado por 8 ítems que evalúan la actitud de las gestantes en cuanto a la postura que tienen

acerca de alimentarse adecuadamente antes y después de la etapa de gestación; contiene 5 escalas de respuesta empleados de la siguiente manera:

- Muy de acuerdo----- (5) Puntos
- De acuerdo ---- (4) Puntos
- Indiferente ----- (3) Puntos
- De desacuerdo ---- (2) Puntos
- Muy en desacuerdo----- (1) Punto

Siendo su puntuación:

- Excelente Actitud----- (35-40) puntos
- Muy buena Actitud----- (28-34) puntos
- Buena Actitud----- (22-27) puntos
- Regular Actitud----- (15-21) puntos
- Mala Actitud ----- (8-14) puntos

VARIABLE	INDICADOR	TECNICA	INSTRUMENTO
INDEPENDIENTE Conocimiento sobre la alimentación	-Alimentación saludable -Consumo diario de alimentos -Ganancia adecuada de peso durante el embarazo. -Componentes de la alimentación -Consecuencias de una mala alimentación en el embarazo	Encuesta	Cuestionario (Anexo 3)

<p>DEPENDIENTE Actitud obre la alimentación</p>	<p>-Excelente actitud -Muy buena actitud -Buena actitud -Regular actitud -Mala actitud</p>	<p>Encuesta</p>	<p>Escala de Likert (Anexo 4)</p>
--	--	-----------------	---

1.2.3. Materiales

- Útiles de escritorio
- Computadora
- Lapiceros
- Una engrapadora de metal
- Una caja de grapas de metal
- Impresora
- Un millar de hojas bond A4 de 70 gramos.

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación Espacial

La investigación se ejecutó en el Hospital Goyeneche, localizado en la provincia de Arequipa , región Arequipa.

2.1.1. Precisión del lugar:

Âmbito general: En el departamento de Arequipa, província Arequipa

Âmbito específico: Distrito Arequipa. Av. Goyeneche Nro s/n

2.1.2. Caracterización del lugar:

La presente investigación se realizó en el Hospital Goyeneche perteneciente al Gobierno Regional de Arequipa, se encuentra ubicado en la ciudad de Arequipa y es un establecimiento de salud pública con capacidad resolutive de nivel III-1.

2.1.3. Delimitación gráfica del lugar:

Mapa del Hospital Goyeneche (ANEXO N°6)

2.2. Ubicación Temporal

Cronología: febrero 2023

Visión temporal: Prospectiva

Corte temporal: Transversal

2.3. Unidades De Estudio

2.3.1. Universo

Población: La investigación estuvo constituida por las gestantes hospitalizadas del Hospital Goyeneche en el mes de febrero 2023, cuyo promedio por mes es de 210.

2.3.1.1. Cualitativo

Criterios de Inclusión:

- Gestantes hospitalizadas en el Hospital Goyeneche durante el mes de febrero del año 2023.
- Gestantes que aceptaron participar en la investigación.
- Mujeres gestantes mayores de 18 años.

Criterios de exclusión

- Gestantes con impedimento para escribir o hablar.

2.3.1.2. Cuantitativo

Muestra

Para obtener la muestra se empleó la fórmula para poblaciones finitas que se muestra a continuación:

$$n = \frac{N * Z_a^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_a^2 * P * Q}$$

Donde:

N = tamaño de la población o Universo (finito).

Z_a^2 = nivel de confianza deseado.

n = tamaño de la muestra.

e = error de estimación máximo aceptado

q = proporción de la población sin el atributo deseado (fracaso).

p = proporción de la población con el atributo deseado (éxito).

A partir de:

Nivel de confianza = 0.95

Margen de error = 0.05

Tamaño de la población = 210

Entonces se estima:

$$n = \frac{210 * 1.96^2 * 0.5 * 0.5}{0.05^2 * (210 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5} = 136.006$$

Tras el uso de la fórmula se determinó que la muestra se conformó por 136 gestantes, quienes serán atendidas en el mes de febrero en el Hospital Goyeneche.

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.1. Organización

- Se presentó una solicitud dirigida al actual coordinador de la Facultad de Obstetricia de la Universidad Católica de Santa María, de tal manera que se generó una carta de presentación al gerente a cargo del Hospital Goyeneche.
- Seguidamente se solicitó un permiso para poder acceder a los datos de las gestantes admitidas dentro del Hospital Goyeneche, con el fin de brindar una breve información acerca del estudio.
- Se entrevistó a 6 gestantes por día de lunes a sábado de forma intercalada según hora de ingreso con el fin de llegar al total de 136 pacientes.
- Continuamente, se les proporcionó un documento de consentimiento informado a cada uno de los participantes.

3.2 Recursos

3.2.1. Recursos Humanos

- La investigadora: Katia Milagros Tito Huanca.
- Asesora: MG. Victoria Aurora Sotomayor Martínez

3.2.2. Recursos Físicos:

- Útiles de escritorio
- Computadora

3.2.3. Recursos Financieros

- La investigación será ejecutada con el financiamiento completo de la autora.

3.2.4. Recursos Institucionales

- Hospital Goyeneche

4. ESTRATEGIA PARA MANEJAR LOS RESULTADOS

4.1. Plan de procesamiento

Los instrumentos fueron aplicados a las gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, dentro de un tiempo previamente establecido y coordinado con el jefe de área.

- a) **Tipo de procesamiento:** Manual
- b) **Plan de operación:**
 - Análisis : Se utilizó el programa de SPSS 25, para Windows

- Recolección de datos manual
- Plan de interpretación de resultados

4.2. Plan de análisis

- Se realizó mediante el programa de estadística SPSS versión 25. Dicho procedimiento comprendió los análisis descriptivos e inferenciales de los resultados de la investigación.
- Para el análisis descriptivo se elaboró tablas de frecuencia y gráficos de barras para la determinación e interpretación de datos.
- Finalmente, para el análisis inferencial y comprobación de hipótesis, se empleó estadísticos de correlación, con la finalidad de determinar mediante un previo análisis de los datos de las variables.





Tabla 1

Datos sociodemográficos de las gestantes atendidas
en el Hospital Goyeneche, Arequipa , febrero 2023

		<i>fi</i>	%
EDAD	Entre 18 y 24 años	40	29.41%
	Entre 25 y 30 años	51	37.50%
	Entre 31 y 36 años	28	20.59%
	Entre 37 y 42 años	16	11.76%
	Entre 43 y 49 años	1	0.74%
	TOTAL	136	100%
GRADO INSTRUCCIÓN	Analfabeta	0	0.00%
	Primaria	2	1.47%
	Secundaria	73	53.68%
	Superior	61	44.85%
	TOTAL	136	100%
ESTADO CIVIL	Soltera	35	25.74%
	Casada	24	17.65%
	Viuda	0	0.00%
	Conviviente	77	56.62%
	TOTAL	136	100%
SEGURO	No	32	23.88%
	Si	104	76.12%
	TOTAL	136	100%
INGRESO MENSUAL	Entre 0 y 500 soles	75	55.15%
	Entre 501 y 1000 soles	25	18.38%
	Entre 1001 y 1500 soles	22	16.18%
	Entre 1501 y 2000 soles	8	5.88%
	Entre 2001 y 2500 soles	6	4.41%
	TOTAL	136	100%

Fuente : Matriz de datos .

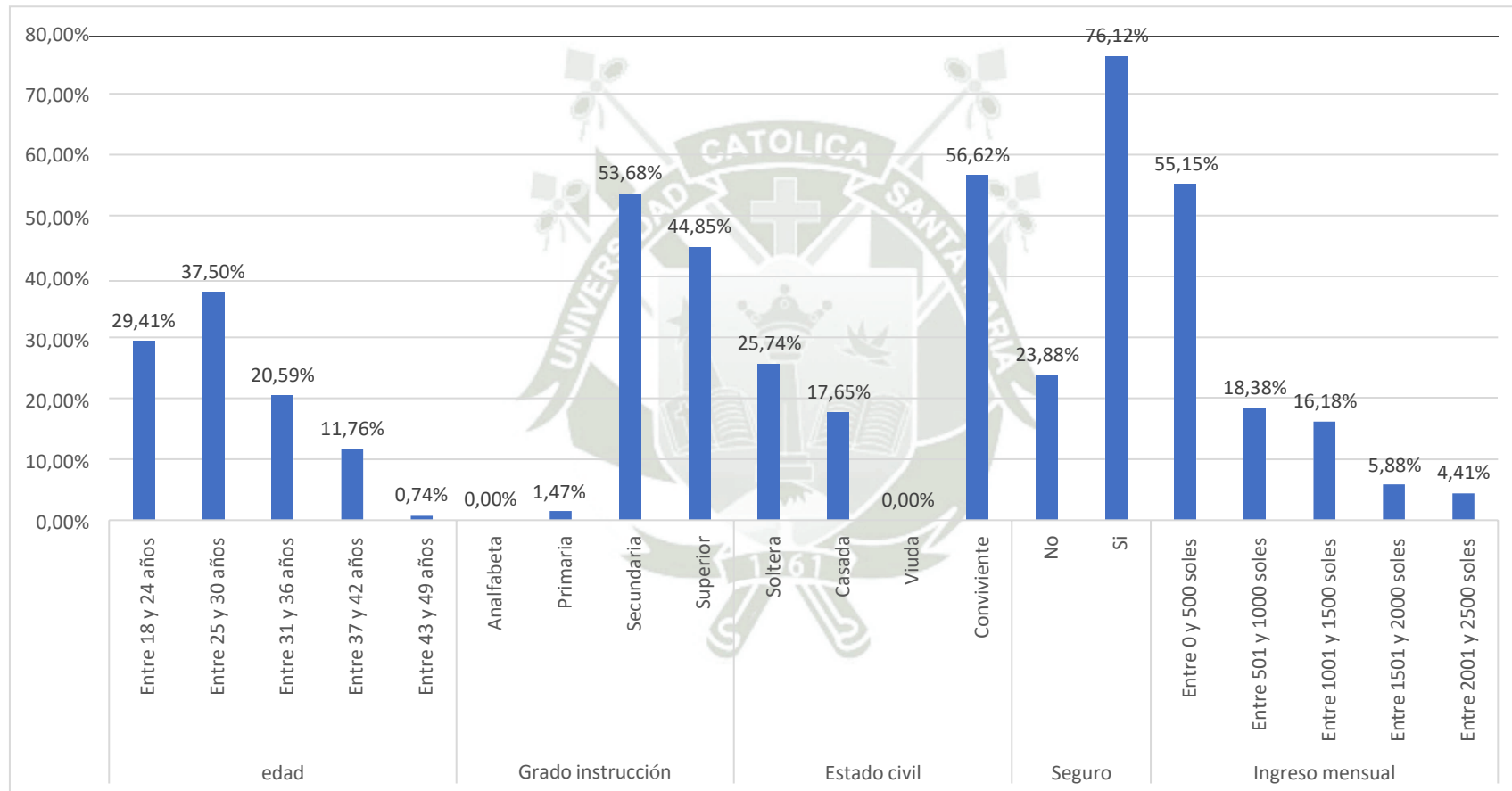
En la tabla 1 se puede observar que la mayoría de las gestantes encuestadas representadas por el 37.50% de la población tenían entre los 25 a 30 años de edad. Con respecto al grado de instrucción, el 53.68% de las gestantes encuestadas tenían estudios hasta el nivel secundario. En cuanto al estado civil, el 56.62% de las gestantes encuestadas conviven con su pareja, y solo 17.65% se encuentran casadas.

Al observar la información con respecto al seguro, se encontró que, el 76.12% de las gestantes encuestadas si cuenta con seguro. Mientras que, la información obtenida acerca del ingreso mensual permitió determinar que el 55.15% de las gestantes encuestadas ganaban entre 0 a 500 soles mensuales.



Gráfico 1

Datos sociodemográficos de las gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, Arequipa , febrero 2023



Fuente : Matriz de datos .

Tabla 2

Datos sociodemográficos de las gestantes atendidas
en el Hospital Goyeneche, Arequipa , febrero 2023 .

		fi	%
	Apurímac	2	1.47%
	Arequipa	68	50.00%
	Ayacucho	6	4.41%
	Camaná	9	6.62%
	Caraveli	2	1.47%
	Chala	3	2.21%
	Chivay	5	3.68%
Procedencia	Cocachacra	1	0.74%
	Cusco	11	8.09%
	Ica	2	1.47%
	Juliaca	3	2.21%
	Lima	1	0.74%
	Moquegua	2	1.47%
	Piura	1	0.74%
	Puno	18	13.24%
	Venezuela	2	1.47%
	TOTAL	136	100%
	Ama de casa	73	53.68%
	Cocinera	4	2.94%
	Comerciante	10	7.35%
	Cosmetóloga	3	2.21%
	Costurera	2	1.47%
Ocupación	Docente	5	3.68%
	Enfermera	2	1.47%
	Estudiante	22	16.18%
	Farmacéutica	3	2.21%
	Independiente	2	1.47%
	Ingeniería	4	2.94%

Funcionario municipal	1	0.74%
Supervisor	2	1.47%
Teleoperadora	2	1.47%
Vendedor	1	0.74%
TOTAL	136	100%

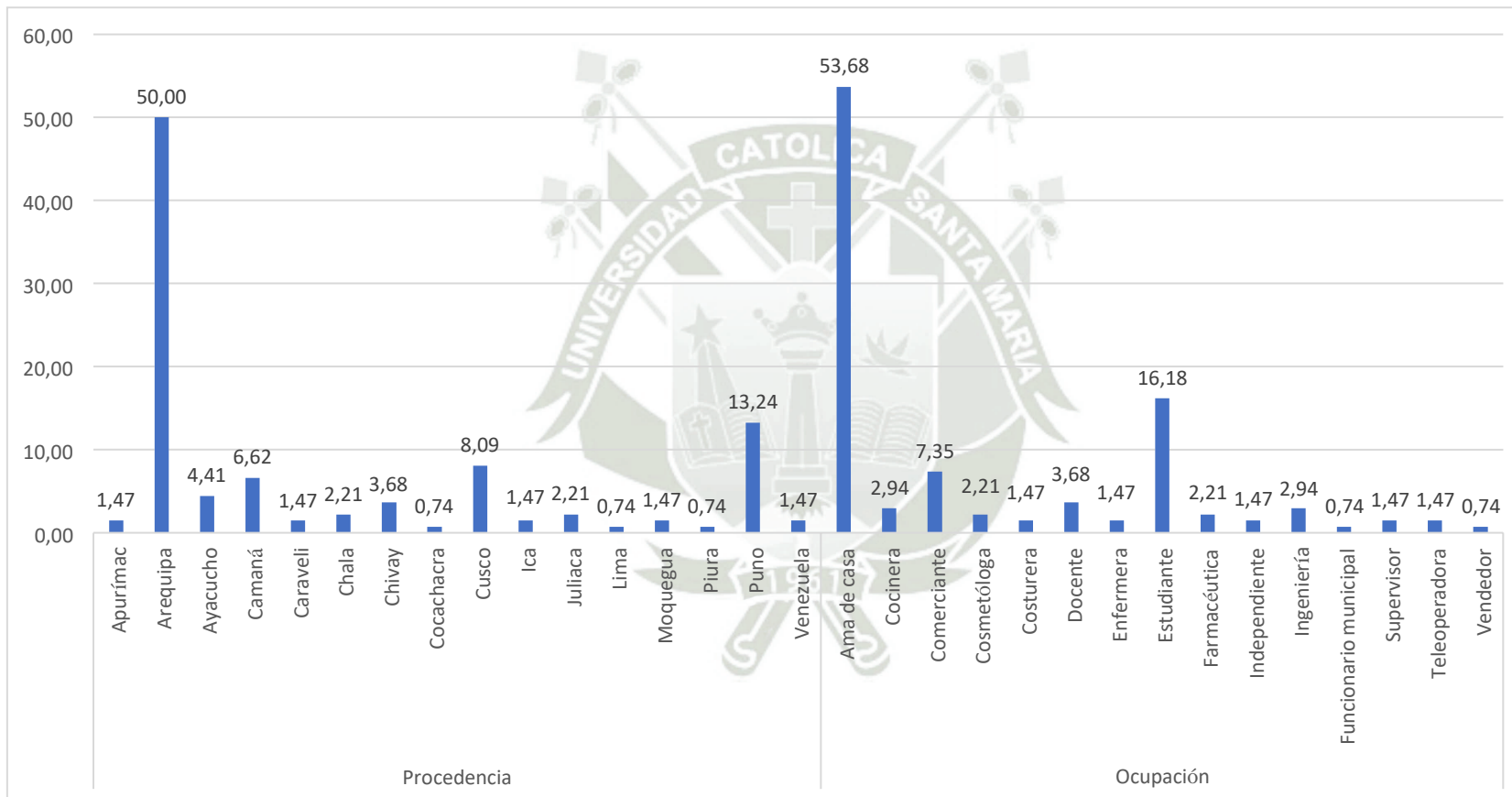
Fuente : Matriz de datos .

En la tabla número 2 se puede observar que el 50.00% de las gestantes encuestadas provienen de la ciudad de Arequipa, el 13.24% provienen de la ciudad de Puno y 8.09% proviene de la ciudad de Cusco.

Al analizar la información de acuerdo a la ocupación de las gestantes, se encontró que, el 53.68% se desempeña como ama de casa, el 16.18% se desempeña como estudiante y el 7.35% se desempeña como comerciante.

Gráfico 2

Datos sociodemográficos de las gestantes atendidas
en el Hospital Goyeneche, Arequipa , febrero 2023 .



Fuente : Matriz de datos .

Tabla 3

Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en gestantes atendidas
en el Hospital Goyeneche, Arequipa , Febrero 2023

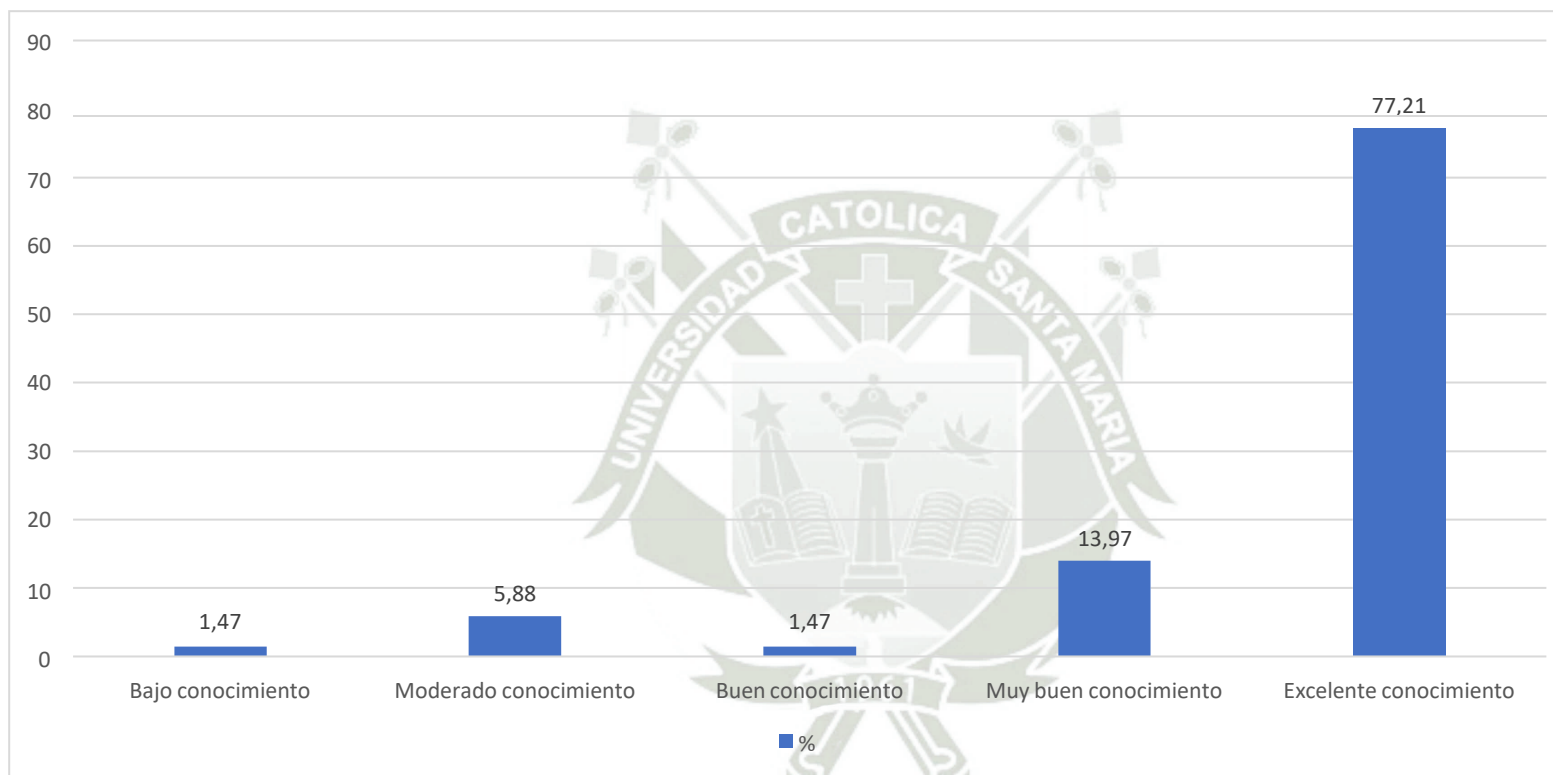
		fi	%
Conocimiento sobre La alimentación saludable	Bajo conocimiento	2	1.47%
	Moderado conocimiento	8	5.88%
	Buen conocimiento	2	1.47%
	Muy buen conocimiento	19	13.97%
	Excelente conocimiento	105	77.21%
	Total	136	100.00%

Fuente : Matriz de datos .

En la tabla 3 se puede observar que la mayoría de las gestantes encuestadas tienen un nivel excelente de conocimiento de alimentación saludable en un 77.21%, sin embargo, el 1.47% mostró tener un nivel bajo de conocimiento sobre alimentación balanceada.

Gráfico 3

Nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en gestantes atendidas
en el Hospital Goyeneche, Arequipa , Febrero 2023



Fuente : Matriz de datos .

Tabla 4

Niveles de actitudes sobre la alimentación saludable en gestantes atendidas en el Hospital
Goyeneche, Arequipa , Febrero 2023

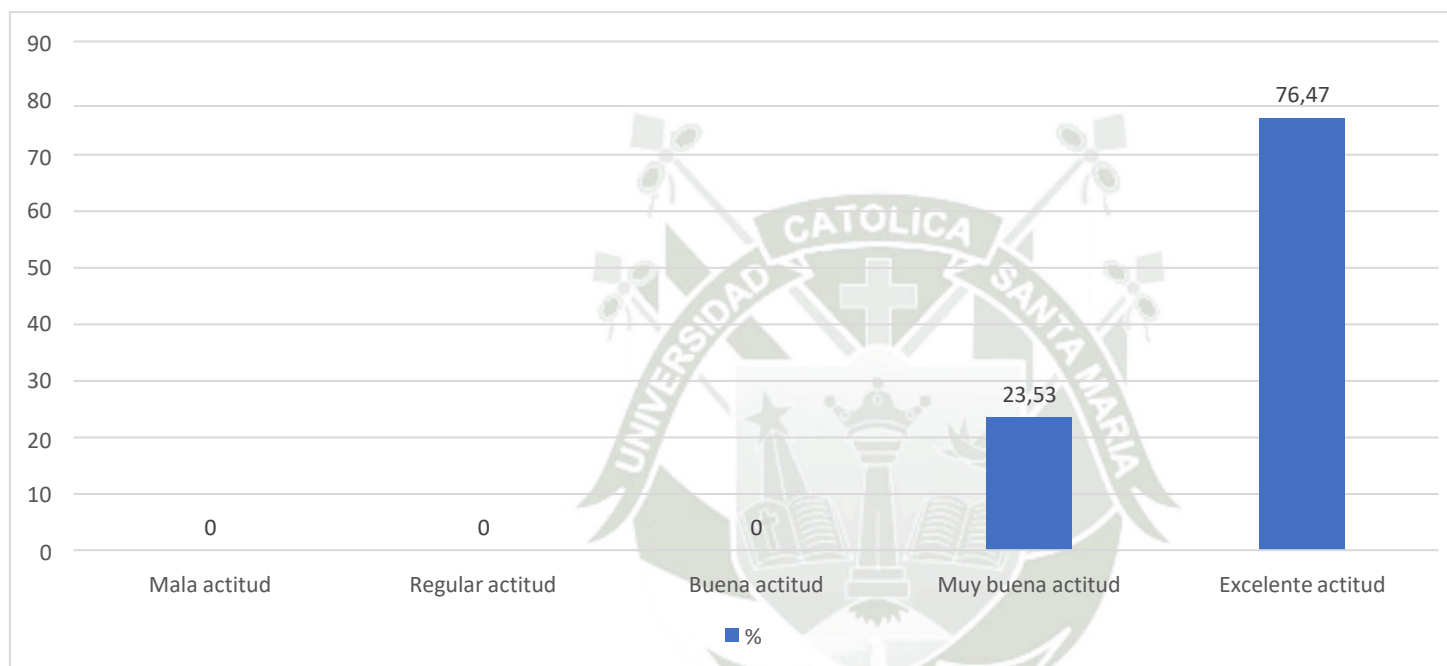
	fi	%
Mala actitud	0	0.00%
Regular actitud	0	0.00%
Buena actitud	0	0.00%
Muy buena actitud	32	23.53%
Excelente actitud	104	76.47%
Total	136	100.00%

Fuente : Matriz de datos .

En la tabla 4 se observa que el 23.53% de las encuestadas tenían una muy buena actitud sobre la alimentación saludable mientras que el 76.47 % indicó tener una excelente actitud; a diferencia de los demás niveles que se encontraron en un 0.00%.

Gráfico 4

Niveles de las actitudes sobre la alimentación saludable en gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, Arequipa, Febrero 2023



Fuente : Matriz de datos .

Tabla 5

Prueba de normalidad

Kolmogórov-Smirnov			
	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento sobre la alimentación saludable	0.242	123	0.000
Actitudes sobre la alimentación saludable	0.148	123	0.000

Fuente : Matriz de datos .

En la tabla 5, de acuerdo con la distribución de normalidad de los datos, al obtener una muestra superior a 50 personas en la investigación, se hizo uso de la prueba estadística de normalidad de Kolmogórov-Smirnov, se observa una significancia inferior a 0.05, debido a esto, la estadística inferencial se realizó con la ayuda de la prueba estadística Rho de Spearman.

Tabla 6

Correlación entre el conocimiento y las actitudes sobre la alimentación saludable en gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, Arequipa , Febrero 2023

		Actitudes sobre la alimentación saludable
Conocimiento sobre la alimentación saludable	Coefficiente de correlación	0,009
	Sig. (bilateral)	0,914
	N	136

En la tabla 6 se puede observar el resultado de la relación entre los conocimientos y las actitudes sobre la alimentación saludable, mediante la prueba estadística no paramétrica Rho de Spearman. Se observa una significancia de 0,914, la cual, al ser superior a 0.05 indica que no existe relación entre las variables.

DISCUSIÓN

El objetivo principal de la investigación consistió en determinar la relación entre el nivel de conocimiento y actitudes de la alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, Arequipa, durante el mes de febrero del año 2023, con el propósito de corroborar una correlación significativa entre ambas variables.

En tal sentido, la hipótesis planteada hace referencia a la existencia significativa y positiva entre ambas variables del estudio. A partir de los resultados observados (Tabla 4) se pudo comprobar que no existe interacción entre las variables del estudio, esto se puede deber a la influencia social de las madres o figuras maternas que se encuentran en constante relación con las madres gestantes, las cuales pueden influenciar respecto al consumo de diferentes alimentos por experiencias previas o creencias respecto de que alimentos pueden ser más beneficiosos al organismo de una madre gestante, y no depender únicamente de los conocimientos formales en nutrición. Estos resultados son similares a los encontrados por Cervantes (29) la cual investigó sobre el conocimiento, actitud y prácticas sobre alimentación en gestantes y encontró que no existe relación entre el conocimiento, la práctica y la actitud, indicando también que la práctica sobre la alimentación no depende del conocimiento de las gestantes, por el contrario, Godoy (43) quienes también investigaron sobre la relación entre el nivel de conocimiento y la actitud sobre alimentación saludable en gestantes, encontraron que existe relación significativa entre las variables, finalmente, Miranda (44) redactó un estudio sobre el nivel de conocimiento y actitudes sobre la alimentación saludable, comprobó que no existe relación entre el nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación.

El siguiente objetivo se enfoca en establecer el nivel de conocimiento en cuanto a la alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, Arequipa durante el mes de febrero del año 2023, se pudo observar (Tabla 1) que el 77.21% de las personas se ubicaron en el nivel excelente de conocimiento sobre la alimentación saludable, contrario a lo encontrado por Aguirre (37), quien estudió el nivel de conocimiento de alimentación en gestantes y concluyó que el 62.20% de las gestantes presentaban niveles regulares de conocimiento en alimentación saludable, por otro lado, Ochoa (38), investigó sobre el conocimiento y prácticas de alimentación nutricional, en la cual encontró que el 58% de las personas encuestadas se encontraba en el nivel medio de conocimiento sobre alimentación saludable, el 35% presentaba niveles de conocimiento bajo y solo el 7% presentaba conocimiento alto sobre la alimentación saludable.

El último objetivo de la investigación se encuentra orientado a determinar la actitud sobre la alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche, Arequipa durante el

mes de febrero del año 2023, al realizar el análisis (Tabla 2), podemos determinar que el 76.47% de las gestantes encuestadas se encuentra en el nivel excelente de actitud sobre la alimentación saludable, estos resultados se ven reforzados por los encontrados por Cervantes (29), donde se encontró que el 57.5% demostraba actitud positiva hacia la alimentación saludable, por su parte, Grandez (44) encontró que el 65.7% de las gestantes tienen actitudes negativas sobre la alimentación saludable, mientras que solo el 34.3% presentaba actitudes positivas.

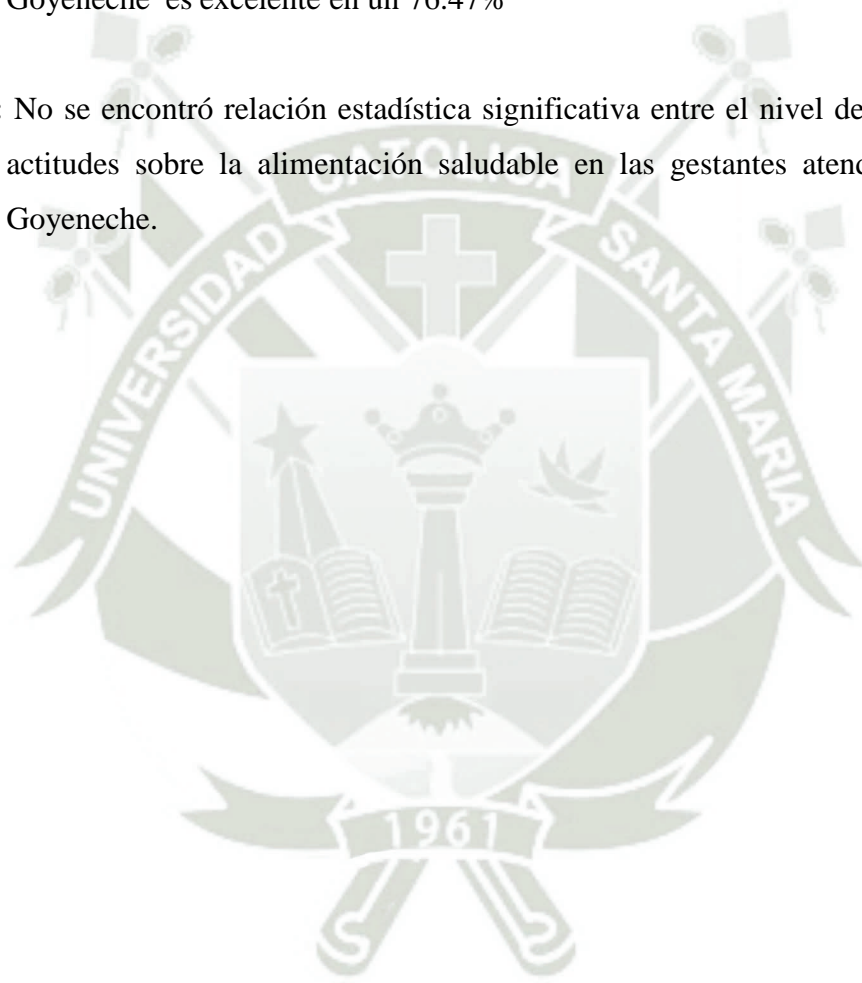


CONCLUSIONES

PRIMERA: El nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en las gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche es excelente en un 77,21% .

SEGUNDA: La actitud sobre la alimentación saludable en las gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche es excelente en un 76.47%

TERCERA: No se encontró relación estadística significativa entre el nivel de conocimiento y las actitudes sobre la alimentación saludable en las gestantes atendidas en el hospital Goyeneche.



RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al personal del área de obstetricia del hospital Goyeneche, la implementación de programas o talleres sobre alimentación saludable dirigida a las gestantes atendidas dentro del establecimiento de salud, de tal manera que puedan estar informadas sobre el tema, y puedan adquirir prácticas alimenticias saludables, que busca disminuir directamente los casos de obesidad y sobrepeso en gestantes.
2. Se recomienda al personal del área de obstetricia del Hospital Goyeneche implementar nuevas estrategias de gestión y propaganda sobre alimentación saludable, así como también talleres dinámicos sobre alimentación saludable con la orientación de especialistas de la nutrición para poder mantener los niveles de actitud hacia la alimentación saludable por parte de las madres gestantes, y poder proyectar a través de ellas el conocimiento y la mejora en la nutrición durante la etapa de gestación.
3. Se recomienda al personal del área de obstetricia del Hospital Goyeneche , monitorear constantemente a las gestantes que asisten al establecimiento de salud, de tal manera que se pueda evidenciar el conocimiento y su actitud hacia la alimentación saludable, especialmente durante el periodo de gestación, el cual es muy importante para el desarrollo del bebé.
4. Brindar asesoría nutricional a las obstetras e internos sobre alimentación saludable , ya que al tener conocimientos básicos sobre una adecuada alimentación , podrán plasmarla recomendándoles mediante una pequeña charla al estar en contacto con ellas en hospitalización, así como también incentivándoles a que por lo menos 3 veces por semana hagan un poco de ejercicio , ya que ayudara a que tengan un estilo de vida saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Francia-Ramos C, Correa-López E, De La Cruz- Vargas J. Conocimiento y prácticas de alimentación en gestantes atendidas en un Hospital de Lima, 2017. Ciencia y Psique. 2017.
2. Instituto Nacional de estadística e informática. Desnutrición crónica afecto al 11.5% de la población menor a cinco años. 2022. https://m.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-075-2022-inei_1.pdf.
3. Guevara Rodríguez E. Nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable relacionados con la anemia en gestantes que asisten al programa de psicoprofilaxis Baby Hope de la Clínica Good Hope, Lima, 2014. (Tesis de pregrado). (Lima): Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud; 2015.
4. Conocimientos y prácticas de alimentación en gestantes atendidas en un Hospital de Lima. Tesis de grado. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2017.
5. Dueñas P,B. Relación entre el nivel de conocimiento sobre la adecuada alimentación durante el embarazo y las prácticas alimenticias en gestantes atendidas en el centro de salud Maritza Campos Díaz, Arequipa. abril-mayo. (Tesis de pregrado). Universidad Católica de Santa María, Facultad de Obstetricia; 2018.
6. García AM. Economipedia. [Online].; 2021 [cited 2022 (diciembre) 01]. Available from: <https://economipedia.com/definiciones/conocimiento.html>.
7. C.Roblero. Técnicas y Procesos de la Investigación Científica. 2013. Conceptos Básicos en investigación.
8. Bloque 3. El Conocimiento. 2018. <https://xn--iesguadalpea-khb.es/sites/default/files/BLOQUE%203.%20EL%20CONOCIMIENTO.pdf>.
9. Basulto J, Manera M, Baladía E, Miserachs M, Pérez R, Ferrando C, et al. Definición y características de una alimentación saludable. GREP-AED-N. 2013 marzo.
10. Barbany J. Alimentación para el deporte y la salud. Cuarta edición ed. S.L. S, editor.: Paidotribo; 2018.
11. Cereceda Bujaico M, Quintana Salinas M. Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo. Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia. 2014; 60(2).
12. Ministerio de Salud Pública. Protocolo de soporte nutricional en el período de embarazo y lactancia. 2018..

13. Noriega Murillo D, Barrera. La alimentación saludable y su incidencia en el desarrollo físico y cognitivo. Diseño de una guía didáctica de alimentación saludable para contribuir con el desarrollo físico y cognitivo de los estudiantes de quinto grado. (Tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil, Facultad de Filosofía; 2020.
14. Mejía-Montilla J, Reyna-Villasmil N, Reyna-Villasmil E. Consumo de micronutrientes durante el embarazo y la lactancia. *Rev. Perú Gineco Obste.* 2021; 67(4).
15. Otero B. Nutrición. Primera edición ed. Tlalnepantla: Red Tercer Milenio; 2012.
16. Figueroa R C, Santamaría P. A, Mazaira S. J, Ortiz O. M. Crecimiento fetal, nutrición de la embarazada y teoría del programming fetal. *BOL PEDIATR.* 2013;(53): p. 2-12.
17. Chacha MA. EL UNIVERSO: El mayor Diario Nacional. [Online].; 11 de octubre, 2020 [cited 2022 (Diciembre) 01. Available from: <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/10/10/nota/8009464/ahorro-casa-como-armar-menu-nutritivo-bajo-costo/>.
18. Bouquet R. Aborto espontáneo. *Liber.* 2012 ene./jun.; 18(1).
19. Barrera C, Germania A. Obesidad y embarazo. *Rev. Med. Clin. Condes.* 2012; 23(2): p. 154-158.
20. Allport G. Attitudes, en Murchison. In *Handbook of social psychology*. Worcester: Clark University Press.
21. Dominique M, Abarca A, Baños C, Aorca S. Actitudes y aptitud en el proceso de aprendizaje. *Revista Atlante : Cuadernos de educación y desarrollo.* 2019 junio.
22. Castro Bravo M. Conocimientos y actitudes de las madres sobre alimentación complementaria en lactantes de 6 a 24 meses en el Centro de Salud Huácar, Ambo, Huánuco 2019. (Tesis de pregrado). Huánuco: Universidad Alas Peruanas, Facultad de Medicina Humana y Ciencias de la Salud; 2021.
23. Changanqui Ruiz HY OCR. Conocimiento sobre ITS y actitud frente al uso de métodos anticonceptivos de la I.E. José Olaya, Carquín (Tesis) , editor. (Huacho-Perú): Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2018.
24. Moreno M. Actitudes del usuario externo frente al examen de baciloscopia, en el puesto de salud Santa Ana José Leonardo Ortiz (Chiclayo): Universidad Señor de Sipán; 2018.

25. Mejía N. Las Escalas de Actitudes: conceptos y tipos. <http://metodologiaeacistaucv.blogspot.com/2017/12/las-escalas-de-actitudes-conceptos-y.html>.
26. Pablo Briñol CFyAB. Psicología Social. 3rd ed. (España): Universidad de Granada; 2018.
27. Saidman N, Raele M, Basile M, Barreto L, Mackinnon M, Poy M, et al. Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en gestantes. *Diaeta*. 2012; 30(139).
28. Cervantes C. R. Conocimiento, actitud y prácticas sobre alimentación de las gestantes que acuden al Centro de Salud Micaela Bastillas Ate, 2017. Tesis de posgrado. Universidad César Vallejo, Facultad de Medicina; 2017.
29. Andeyro M. Guía de alimentación para embarazadas Madrid: Medicadiet; 2015.
30. Medina A. Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal durante mayo-julio del 2015. Tesis de pregrado. Lima: Universidad Nacional de San Marcos, Facultad de Medicina; 2015.
31. Martínez M. Mi familia vegana : Consejos de tu pediatra para una alimentación saludable y equilibrada: Rocaeditorial; 2018.
32. Torres L, Jiménez G, Fabra J, Lóp. Conocimientos y prácticas alimentarias en gestantes asistentes al programa de control prenatal, en municipios del departamento de Antioquia, Colombia. *Perspectivas en nutrición humana*. 2012; 14(2): p. 185-198.
33. Unicef. Alimentación en la lactancia. [Online]. [cited 2022 noviembre 22. Available from: <https://www.unicef.org/uruguay/lactancia-materna-mas-que-un-alimento#:~:text=Durante%20la%20lactancia%20es%20fundamental,comida%20cuando%20empiece%20a%20comer>.
34. Calvo S, Gómez C, López C, López B. Manual de alimentación: Planificación alimentaria. Primera ed. Madrid: UNED; 2016.
35. Torreblanca Loayza N. Factores socioculturales y hábitos alimentarios en el estado nutricional de las gestantes del centro de salud alto libertad del distrito de Cerro Colorado 2019. (Tesis de pregrado). (Arequipa): Universidad Nacional de San Agustín, Facultad de Ciencias Biológicas; 2019.
36. Aguirre E. Nivel de conocimiento de alimentación en gestantes, que acuden al servicio de obstetricia del hospital "Félix Torrealva Gutiérrez" (Ica): Universidad Nacional "San Luis Gonzaga"; 2020.

37. Ochoa Chupa Y. Conocimientos y prácticas de alimentación en el estado nutricional y nivel de hemoglobina de la madre gestante, Centro de Salud Chupa- Azángaro-2016. (Tesis de pregrado). Universidad Nacional del Altiplano Puno, Facultad de Nutrición Humana; 2017.
38. Llangarí Zurita M. Relación entre el consumo de hierro con ácido fólico y conocimientos actitudes y prácticas con el estado nutricional en embarazadas del Centro de Salud Ciudad Nueva, año 2017. (Tesis de posgrado). (Riobamba, Ecuador): Escuela Superior politécnica de Chimborazo, Facultad de Nutrición Humana; 2018.
39. Burgos Muela KE. Factores que determinan la dieta de la adolescente embarazada conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias (Quito): Universidad San Francisco de Quito; 2017.
40. Ramírez-Martínez S, Restrepo-Mesa S. Comportamiento frente a la alimentación en un grupo de gestantes con exceso de peso en dos poblaciones en Antioquia, Colombia: estudio cualitativo. Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología. 2021 (Internet), 30 de diciembre de 2021 (citado 1 de agosto de 2022); 72(4).
41. Ramón Mallqui M. Nivel de conocimiento y actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el Hospital Regional Hermilio Valdizan Medrano. Tesis de pregrado. Universidad de Huánuco, Facultad de Obstetricia; 2016.
42. Godoy E, Concori G, Llanca L, Salazar M. Relación entre el nivel de conocimiento y actitudes sobre la alimentación saludable y el nivel de anemia en gestantes en Tacna. Revista Medica Basadrina. 2019 Julio - diciembre; 13(2): p. 41 - 46.
43. Miranda M. Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable relacionados con la anemia en gestantes que asisten al programa de psicoprofilaxis Baby Hope de la Clínica Good Hope, Lima. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Peruana Unión, Lima; 2015.
44. Grandez N. Conocimiento y actitud sobre alimentación y su relación con el estado nutricional en las gestantes del hospital apoyo Iquitos. Tesis de licenciatura. Iquitos: Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos; 2021.



ANEXO N° 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Universidad Católica Santa María

Facultad de Obstetricia y Puericultura

Escuela Profesional de Obstetricia y Puericultura

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es conducida por Katia Milagros Tito Huanca de la Universidad Católica de Santa María. La meta de este estudio es "Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el Hospital Goyeneche". Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista (o completar una encuesta o lo que fuera según el caso).

Esto tomara aproximadamente 5 minutos de su tiempo.

Durante estas sesiones se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usara para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y a la entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas. Las grabaciones se destruirán.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parece incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradezco su participación.

Teniendo pleno conocimiento y comprensión respecto a todos los alcances de la investigación, se le invita a firmar de manera voluntaria esta forma de consentimiento informado.

Arequipa, __ / _____ /2023

Firma del colaborador

ANEXO N° 2

FICHA DE DATOS

Fecha: _____

N° de historia clínica: _____

Establecimiento de Salud de Referencia:

DATOS GENERALES

I. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

Edad: _____

Grado de Instrucción:

Analfabeta ()

Primaria ()

Secundaria ()

Superior ()

Estado civil

Soltera ()

Casada ()

Viuda ()

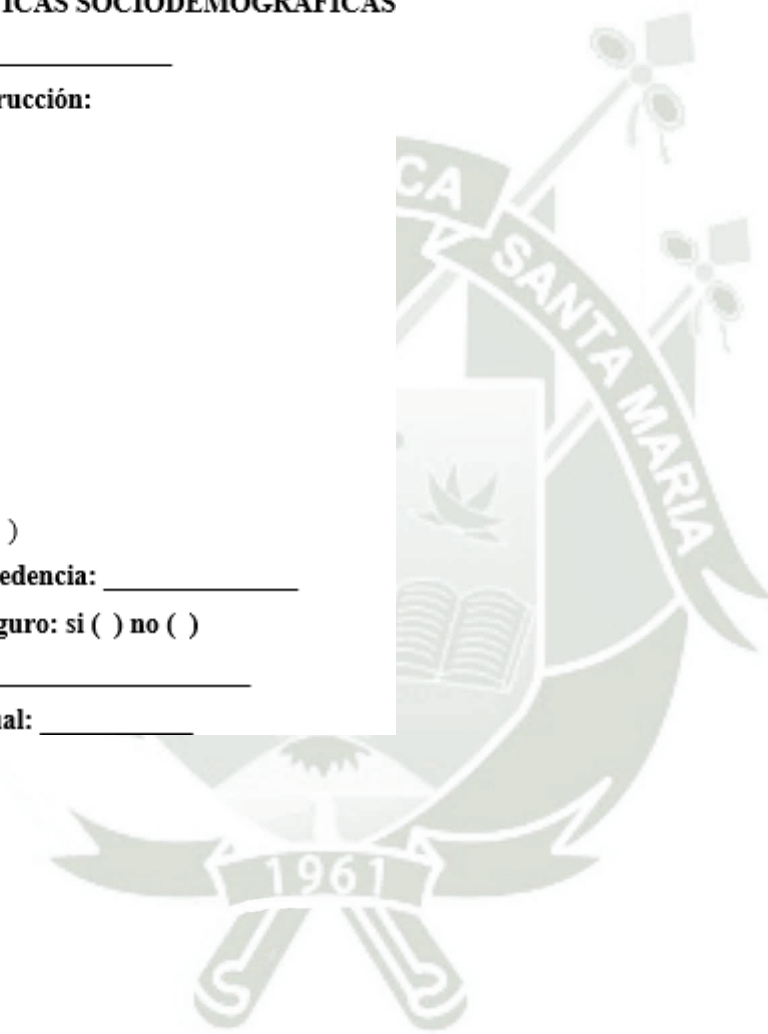
Conviviente ()

Lugar de procedencia: _____

Cuenta con seguro: si () no ()

Ocupación: _____

Ingreso mensual: _____



ANEXO N° 3

CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La alimentación balanceada es:

- a) La dieta que debe adaptarse a las nuevas necesidades aportando todos los nutrientes en cantidad adecuada.
- b) La alimentación no es importante tanto para la salud de la madre ni para el niño.
- c) Es comer por dos.
- d) Comer solo lo que se nos antoja.
- e) No sé.

En su dieta diaria Ud. Consume:

- a) Frutas y verduras todos los días
- b) Pescados tres veces por semana.
- c) Lácteos y derivados.
- d) Grasas en poca cantidad.
- e) Todas las anteriores

La ganancia adecuada de peso durante el embarazo es importante porque permite:

- a) Un embarazo, un parto sin complicaciones y un recién nacido sano.
- b) Ayuda a no estar con sobrepeso u obesidad.
- c) Tener un parto sin riesgo para la madre.
- d) Nos ayuda a no estar demasiado delgados, desnutridos o con anemia.
- e) No sé.

Los componentes de una alimentación balanceada son:

- a) Productos de origen animal + cereales + verduras + frutas + lácteos + grasas + agua.
- b) Cereales + frutas + verduras + lácteos.
- c) Productos de origen animal + frutas + verduras.
- d) Frutas + verduras + lácteos.
- e) No sé.

La mala alimentación durante su embarazo trae consecuencias como:

- a) Ganancia inadecuada de peso, anemia nutricional, diabetes gestacional, hipertensión arterial
- b) Tener una vida no saludable
- c) Estar gorda, estar flaca, dolor de cabeza, perder sangre.
- d) No trae ningún problema para mí, ni para mi bebe.
- e) No sé.

ANEXO N° 4

ACTITUDES SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Ahora te presentamos una serie de afirmaciones por favor responde según la siguiente escala:

Muy de acuerdo (MA)

De acuerdo (A)

Indiferente (I)

En desacuerdo (DA)

Muy en desacuerdo (MD)

ACERCA DE LA ALIMENTACION SALUDABLE	MA	A	I	DA	MD
Demuestra disponibilidad de tiempo cuando me explican todo sobre la alimentacion saludable					
Considera necesario que debe alimentarse saludablemente antes, durante y despues del embarazo					
Considera Ud que la eleccion de algunos alimentos esta condicionado por el factor económico					
Es necesario que el profesional le explique como es la alimentacion saludable					
Es muy importante la suplementacion nutricional durante la gestacion					
Considera Ud que la alimentacion saludable evita la anemia, obesidad, hipertension, diabetes gestacional y otros.					
Considera Ud que la informacion brindada en el consultorio nutricional es suficiente como para prevenir las complicaciones y alteraciones durante la gestacion					
Considera importante poner en práctica lo aprendido en la consulta.					

ANEXO N° 5


DOCUMENTOS DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

**ESCALA DICOTÓMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS PARA VALORAR
EL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

EXPERTO: Ma. Obsta. Marisol Sinche Alejandro

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CORRECTO 2 puntos	INCORRECTO 0 puntos
1. El instrumento da cuenta del título/tema y lo expresa con claridad y pertinencia	2 ✓	
2. El instrumento tiene estructura lógica	2 ✓	
3. La secuencia de presentación es óptima	2 ✓	
4. El grado de complejidad de los ítems es aceptable	2 ✓	
5. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	2 ✓	
6. Los reactivos (operacionalización de variables) reflejan las fases de la elaboración del proyecto de investigación	2 ✓	
7. El instrumento establece la totalidad de los ítems de la operacionalización de variables del proyecto de investigación	2 ✓	
8. Las preguntas permiten el logro de los objetivos	2 ✓	
9. Las preguntas permiten recoger la información para alcanzar los objetivos de la investigación	2 ✓	
10. Las preguntas están agrupadas de acuerdo a las dimensiones del estudio	2 ✓	
TOTAL	20	

OBSERVACIONES:.....
.....
.....



FIRMA DEL EXPERTO
DNI: 22489669
TELEF: 944985259

**ESCALA DICOTÓMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS PARA VALORAR
EL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

EXPERTO: *Dra: Julia Galavis Escobedo*

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CORRECTO 2 puntos	INCORRECTO 0 puntos
1. El instrumento da cuenta del título/tema y lo expresa con claridad y pertinencia	✓ 2	
2. El instrumento tiene estructura lógica	<input type="checkbox"/>	x 0
3. La secuencia de presentación es óptima	/ 2	
4. El grado de complejidad de los ítems es aceptable	/ 2	
5. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles	/ 2	
6. Los reactivos (operacionalización de variables) reflejan las fases de la elaboración del proyecto de investigación	/ 2	
7. El instrumento establece la totalidad de los ítems de la operacionalización de variables del proyecto de investigación	/ 2	
8. Las preguntas permiten el logro de los objetivos	/ 2	
9. Las preguntas permiten recoger la información para alcanzar los objetivos de la investigación	/ 2	
10. Las preguntas están agrupadas de acuerdo a las dimensiones del estudio	/ 2	
TOTAL	18	

OBSERVACIONES:.....
.....
.....



FIRMA DEL EXPERTO
DNI: ..22407307..
TELEF: 962621213

**ESCALA DICOTÓMICA PARA JUICIO DE EXPERTOS PARA VALORAR
EL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO**

EXPERTO: Claribel Liliana Rodríguez de Lombardi

CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CORRECTO 2 puntos	INCORRECTO 0 puntos
1. El instrumento da cuenta del título/tema y lo expresa con claridad y pertinencia	2 ✓	
2. El instrumento tiene estructura lógica		
3. La secuencia de presentación es óptima	2 ✓	
4. El grado de complejidad de los ítems es aceptable	2 ✓	
5. Los términos utilizados en las preguntas son claros y comprensibles		0 x
6. Los reactivos (operacionalización de variables) reflejan las fases de la elaboración del proyecto de investigación	2 ✓	
7. El instrumento establece la totalidad de los ítems de la operacionalización de variables del proyecto de investigación	2 ✓	
8. Las preguntas permiten el logro de los objetivos	2 ✓	
9. Las preguntas permiten recoger la información para alcanzar los objetivos de la investigación	2 ✓	
10. Las preguntas están agrupadas de acuerdo a las dimensiones del estudio	2 ✓	
TOTAL	16	

OBSERVACIONES: Debe ser someter a prueba piloto para asegurar nivel de confiabilidad.

GOBIERNO REGIONAL HUÁNUCO
Dirección Regional de Salud

[Firma]
Lic. Arq. G. Liliana Rodríguez de Lombardi
ESS. NUT. CLÍNICA
C/0936 - BTE 022

FIRMA DEL EXPERTO

DNI: 22404125

TELEF: 962938025

ANEXO N° 6

CROQUIS DEL HOSPITAL GOYENECHES- AREQUIPA



ANEXO N° 7

CARTA DE PRESENTACION



Universidad Católica
de Santa María

AREQUIPA - PERU

(5154)382038 <http://www.ucsm.edu.pe> [facebook.com/ucsm.edu.pe/](https://www.facebook.com/ucsm.edu.pe/)

"IN SCIENTIA ET FIDE ES IT FORTITUDO NOSTRA"
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra Fortaleza)

Arequipa, 18 de Enero 2023

Sr. Dr.
CARLOS ALBERTO CARACELA MAMANI
Director del Hospital III Goyeneche Arequipa
Ciudad. -

Asunto: Recolección de datos.

Tengo a bien dirigirme a Usted, para manifestarle que uno de los requisitos para la titulación de nuestras egresadas de la Facultad de Obstetricia y Puericultura es realizar un trabajo de investigación sobre nuestra carrera profesional, y para lo cual las señoritas estudiantes **TITO HUANCAKATIA MILAGROS** Identificada con DNI 72651071, está realizando el trabajo de investigación titulado: "NIVEL DE CONOCIMIENTO Y ACTITUDES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL GOYENECHÉ", y como entenderá el mismo deberá obtener información mediante encuestas dirigidas a gestantes en el área de Hospitalización de Gineco-Obstetricia del Hospital III Goyeneche Arequipa, en el periodo del mes de enero del presente año 2023.

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,

Dra. JANNET ESCOBEDO VARGAS
Decana (e) de la Facultad de Obstetricia y
Puericultura de la UCSM

ANEXO N° 8

MATRIZ DE SISTEMATIZACION

edad	G.de I.	Estado C.	Procedencia	Seguro	Ocupación	Ingreso M.	CAB1	CAB2	CAB3	CAB4	AAB1	AAB2	AAB3	AAB4	AAB5	AAB6	AAB7	AAB8
20	4	1	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
29	3	4	Arequipa	1	Vendedor	1200	4	1	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5
41	3	1	Cusco	1	Ama de casa	700	0	0	0	1	4	5	4	5	4	4	4	5
19	3	4	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	4	3	4	5	5	4	4	5	5	4	5
26	4	4	Coca chacra	1	Ama de casa	0	4	2	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
27	3	1	Arequipa	1	Ama de casa	0	3	4	4	3	5	5	3	4	5	5	5	5
35	4	1	Arequipa	1	Comerciante	1000	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4
22	4	1	Arequipa	0	Estudiante	0	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5
28	4	1	Arequipa	0	Supervisor	0	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
40	4	4	Venezuela	1	Docente	850	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5
26	3	4	Puno	1	Ama de casa	0	2	2	4	4	5	4	2	4	5	3	4	4
23	4	4	Ica	1	Estudiante	2500	4	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5
23	4	1	Arequipa	0	Estudiante	1200	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
37	4	2	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5
28	4	4	Arequipa	1	Independiente	1000	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5
24	4	4	Chala	0	Ingeniería	1600	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4
33	3	4	Chivay	1	Costurera	1800	4	3	3	4	4	5	4	4	5	5	4	5

22	4	1	Arequipa	1	Estudiante	0	4	4	4	3	3	5	3	5	4	5	4	5
38	3	4	Moquegua	1	Ama de casa	0	2	0	2	2	5	5	4	5	5	5	4	4
31	3	2	Puno	1	Ama de casa	0	3	0	1	2	5	5	5	5	5	4	5	5
29	4	1	Chivay	0	Ama de casa	0	4	4	4	3	4	5	4	5	5	5	3	5
25	3	4	Arequipa	0	Ama de casa	1200	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5
27	3	2	Arequipa	1	Ama de casa	100	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5
38	3	4	Carabela	0	Ama de casa	2000	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4
20	3	1	Puno	1	Ama de casa	0	2	0	2	2	5	4	3	5	5	5	5	5
29	3	4	Arequipa	1	Comerciante	1000	3	4	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4
30	3	4	Cusco	1	Ama de casa	0	4	3	4	2	4	5	3	4	5	5	4	4
34	4	1	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	3	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
29	3	1	Arequipa	0	Cocinera	950	4	3	4	3	5	5	4	5	5	4	5	4
28	4	4	Arequipa	0	Ama de casa	1200	4	2	2	4	4	5	4	4	4	5	4	4
21	3	4	Arequipa	1	Estudiante	0	4	4	4	3	5	5	4	5	4	5	5	5
18	3	1	Arequipa	1	Ama de casa	0	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3
31	3	4	Piura	0	Trabajo	0	2	2	3	2	5	4	5	3	4	4	5	5
32	4	4	Puno	1	Ama de casa	0	4	4	3	3	5	5	5	5	5	5	4	5
32	3	2	Puno	1	Cosmetóloga	800	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5
20	4	4	Arequipa	0	Farmacéutica	1200	4	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	4
24	4	4	Arequipa	0	Ingeniería	1600	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4

26	4	4	Arequipa	1	Estudiante	0	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5
21	3	1	Arequipa	1	Estudiante	0	4	2	2	4	4	4	3	4	5	5	4	4
24	4	1	Arequipa	1	Estudiante	430	4	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4
32	4	4	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4
49	3	1	Camaná	1	Municipalidad	1000	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5	5	5
42	3	1	Juliaca	1	Ama de casa	850	0	0	0	1	4	5	4	5	4	5	4	4
26	4	4	Puno	1	Comerciante	500	0	1	2	1	4	5	3	5	5	5	5	5
21	3	4	Cusco	1	Ama de casa	0	3	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4
34	4	4	Cusco	1	Ama de casa	0	4	4	4	4	5	4	4	5	3	5	5	5
24	4	4	Chala	0	Ingeniería	1300	4	3	4	4	4	4	3	3	5	4	5	4
20	3	1	Camaná	1	Estudiante	0	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4
36	3	4		0	Ama de casa	0	4	4	3	4	4	5	3	5	4	5	4	5
36	4	2	Arequipa	1	Docente	2500	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5
33	4	2	Cusco	1	Ama de casa	1500	4	3	4	4	5	4	4	5	5	5	4	5
28	4	4	Camaná	1	Enfermera	2500	4	3	3	4	4	5	5	4	5	5	5	5
32	4	4	Arequipa	1	Ama de casa	400	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
32	4	1	Cusco	1	Farmacéutica	1025	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5
25	3	2	Puno	1	Comerciante	1200	4	4	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4
30	3	2	Camaná	1	Ama de casa	0	4	4	2	4	4	4	3	5	4	3	3	3
34	4	2		1	Ama de casa	0	2	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4
26	3	4	Ayacucho	1	Comerciante	1000	3	1	2	2	5	4	4	5	4	5	5	5

18	3	4	Ayacucho	1	Estudiante	0	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5
19	3	1	Ayacucho	1	Estudiante	0	4	3	2	4	4	4	4	5	4	4	4	5
40	3	2	Puno	1	Comerciante	800	2	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5
27	4	4	Puno	1	Ama de casa	0	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
23	3	4	Apurímac	1	Ama de casa	1300	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	4	4
25	3	4	Arequipa	0	Ama de casa	0	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5
26	3	4	Puno	1	Ama de casa	1500	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
24	4	1	Arequipa	0	Estudiante	400	4	4	4	3	4	5	4	5	5	5	4	4
21	4	4	Lima	1	Estudiante	1500	4	3	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5
20	3	4	Chivay	1	Ama de casa	0	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5
32	4	1		0	Ama de casa	0	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5
32	4	2	Cusco	1	Docente	2000	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4
22	3	4	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	4	4	3	4	5	3	5	4	5	5	5
41	4	4	Camaná	1	Ama de casa	0	4	4	4	3	4	5	3	5	4	5	5	5
38	3	4	Cusco	1	Ama de casa	0	3	3	4	2	4	4	3	4	5	5	4	3
26	3	1	Arequipa	1	Cosmetóloga	830	4	3	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5
20	3	4	Arequipa	0	Teleoperadora	1200	4	4	4	3	5	4	3	4	5	4	4	4
29	3	4	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5
35	2	4	Arequipa	1	Ama de casa	0	3	4	4	3	3	5	4	5	5	5	5	4
20	3	4	Arequipa	1	Estudiante	0	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5

25	3	2		1	Ama de casa	1025	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5
37	4	4	Juliaca	1	Ama de casa	0	3	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5
26	4	4	Camaná	1	Ama de casa	0	2	4	4	4	5	5	5	5	3	5	5	5
29	3	1	Arequipa	0	Cocinera	850	4	3	4	3	5	5	4	4	5	5	4	5
18	4	4	Arequipa	0	Estudiante	0	4	3	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5
29	3	4	Puno	1	Ama de casa	900	4	3	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5
24	3	4	Arequipa	0	Ama de casa	0	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
30	4	2	Arequipa	1	Ama de casa	1000	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
28	4	1	Arequipa	0	Supervisor	0	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
40	4	4	Venezuela	1	Docente	850	4	3	2	4	5	5	5	5	5	5	5	5
26	3	4	Puno	1	Ama de casa	0	2	3	4	4	5	4	2	4	5	3	4	4
23	4	4	Ica	1	Estudiante	2500	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5
23	4	1	Arequipa	0	Estudiante	1200	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5
37	4	2	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5
28	4	4	Arequipa	1	Independiente	1000	4	3	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5
24	4	4	Chala	0	Ingeniería	1600	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	4
33	3	4	Chivay	1	Costurera	1800	4	3	2	4	4	5	4	4	5	5	4	5
22	4	1	Arequipa	1	Estudiante	0	4	4	4	3	3	5	3	5	4	5	4	5
38	3	4	Moquegua	1	Ama de casa	0	2	3	4	2	5	5	4	5	5	5	4	4
31	3	2	Puno	1	Ama de casa	0	3	4	3	2	5	5	5	5	5	4	5	5
29	4	1	Chivay	0	Ama de casa	0	4	4	4	2	4	5	4	5	5	5	3	5

25	3	4	Arequipa		Ama de casa	1200	4	4	4	4	5	5	3	5	5	5	3	5
27	3	2	Arequipa	1	Ama de casa	100	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5
38	3	4	Caraveli	0	Ama de casa	2000	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4	5	4
20	3	1	Puno	1	Ama de casa	0	2	0	2	2	5	4	4	5	5	5	5	5
29	3	4	Arequipa	1	Comerciante	1000	3	4	4	4	4	3	3	4	5	5	4	4
30	3	4	Cusco	1	Ama de casa	0	1	0	2	2	4	5	3	4	5	5	4	4
34	4	1	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	3	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
29	3	1	Arequipa	0	Cocinera	950	0	0	1	1	5	5	4	5	5	4	5	4
36	3	4		0	Ama de casa	0	4	4	3	4	4	5	3	5	4	5	4	5
36	4	2	Arequipa	1	Docente	2500	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5
33	4	2	Cusco	1	Ama de casa	1500	4	3	4	4	5	4	3	5	5	5	4	5
28	4	4	Camaná	1	Enfermera	2500	4	3	2	4	4	5	5	4	5	5	5	5
32	4	4	Arequipa	1	Ama de casa	400	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5
32	4	1	Cusco	1	Farmacéutica	1025	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5
25	3	2	Puno	1	Comerciante	1200	4	4	4	3	4	5	3	4	5	5	4	4
30	3	2	Camaná	1	Ama de casa	0	4	4	2	4	4	4	4	5	4	3	4	3
34	4	2		1	Ama de casa	0	2	4	3	4	5	4	3	4	4	4	4	4
26	3	4	Ayacucho	1	Comerciante	1000	4	3	2	3	5	4	4	5	4	5	5	5
18	3	4	Ayacucho	1	Estudiante	0	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5
19	3	1	Ayacucho	1	Estudiante	0	4	3	2	4	3	4	3	5	4	4	4	5

40	3	2	Puno	1	Comerciante	800	2	2	3	3	5	5	5	4	4	4	4	5
27	4	4	Puno	1	Ama de casa	0	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
23	3	4	Apurímac	1	Ama de casa	1300	4	3	4	2	5	5	5	5	5	5	4	4
25	3	4	Arequipa	0	Ama de casa	0	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5
26	3	1	Arequipa	1	Cosmetóloga	830	4	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5
20	3	4	Arequipa	0	Teleoperadora	1200	4	4	4	3	5	4	3	4	5	4	4	4
29	3	4	Arequipa	1	Ama de casa	0	4	4	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5
35	2	4	Arequipa	1	Ama de casa	0	0	4	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4
20	3	4	Arequipa	1	Estudiante	0	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5
25	3	2		1	Ama de casa	1025	4	4	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5
37	4	4	Juliaca	1	Ama de casa	0	2	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5
26	4	4	Camaná	1	Ama de casa	0	2	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5
29	3	1	Arequipa	0	Cocinera	850	0	0	1	3	5	5	4	4	5	5	4	5
18	4	4	Arequipa	0	Estudiante	0	4	3	4	3	4	5	4	5	3	5	4	5
29	3	4	Puno	1	Ama de casa	900	4	3	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5
24	3	4	Arequipa	0	Ama de casa	0	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5
30	4	2	Arequipa	1	Ama de casa	1000	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5

100

Susana Edita Paredes-Díaz, Cinthya S. Neglia-Cermeño, Elvira del P. Vidal-Cabrera, Lurdes G. Lescano-Pereda et al. "Eating Habits, Nutritional Status in Pregnant Women and Weight of Newborns, La Libertad - Perú", *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 2023

Publicación

< 1 %

Excluir citas → Apagado

Excluir coincidencias → Apagado

Excluir bibliografía → Apagado

