

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023

Tesis:

Para optar el título profesional de licenciada en Nutrición y Dietética

Autor

Br. Navarro Luna, Marita Humberta

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el
centro de salud corrales, 2023

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez (presidente)

Mg. Angie Balbina Zapata Boyer (secretario)

Mg. Edinson Alberto Alemán Madrid (vocal)

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA



mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud corrales, 2023

Los suscritos declaramos que la tarea es original en su contenido y forma:

Br. Navarro Luna, Marita Humberta (autor)

Mg. Edinson Alberto, Alemán Madrid (asesor)

Tumbes, 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
Licenciada
Resolución del Consejo Directivo N° 155-2019-SUNEDU/CD
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Tumbes – Perú

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes, el tres del mes marzo del dos mil veinticuatro, siendo las quince horas, en la modalidad presencial, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado por Resolución N° 017- 2024/ UNTUMBES – FCS, Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez (presidente), Mg. Angie Balbina Zapata Boyer (secretaria), Mg. Edinson Alberto Aleman Madrid (Vocal) reconociendo en la misma resolución, además, al Mg. Edinson Alberto Aleman Madrid como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada: **“MITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACION CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LAS GESTANTES EN EL CENTRO DE SALUD CORRALES 2023”**. para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, presentado por la:

Br: Navarro Luna Marita Humberta

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la **Br: Navarro Luna Marita Humberta**, con calificativo: **MUY BUENO**.

En consecuencia, queda **APTA**. para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciada en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las dieciséis horas del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público.

Tumbes, 03 de abril. del 2024.

Mg. Jose Miguel Silva Rodriguez.
DNI N° 42474683
ORCID N° 0000-0002- 9629- 0131
(Presidente)

Mg. Angie Balbina Zapata Boyer
DNI N° 71717660
ORCID N° 0000-0003-4318-4658
(Secretaria)

Mg. Edinson Alberto Aleman Madrid
DNI N° 40704918
ORCID N° 00000-0003-9493-655x
(Vocal)

Mg. Edinson Alberto Aleman Madrid.
DNI N° 40704918
ORCID N° 0000-0003-9493-655x
(Asesor)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)
MPMO/Decano

Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023

por Marita Humberta Navarro Luna



Fecha de entrega: 04-abr-2024 11:36a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2339921181

Nombre del archivo: TESIS_MITOS_ALIMENTARIOS_EN_GESTANTES_DE_CS_CORRALES_1.docx (914.62K)

Total de palabras: 13221

Total de caracteres: 73905

Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	9%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	3%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	docplayer.es Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
10	revistas.uaz.edu.mx Fuente de Internet	1%
11	1library.co Fuente de Internet	1%
12	repositorio.unasam.edu.pe Fuente de Internet	<1%
13	core.ac.uk Fuente de Internet	<1%
14	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	<1%
15	www.diariodigital.com.do Fuente de Internet	<1%
16	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1%
17	reliefweb.int Fuente de Internet	<1%
18	web.ins.gob.pe Fuente de Internet	<1%
19	news360.es Fuente de Internet	<1%
20	tesis.unap.edu.pe	

	Fuente de Internet	<1%
21	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1%
22	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
23	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
24	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1%
25	Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón Trabajo del estudiante	<1%
26	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
27	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
28	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
29	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1%
30	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1%
31	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1%

	Fuente de Internet	<1%
21	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1%
22	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
23	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1%
24	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1%
25	Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón Trabajo del estudiante	<1%
26	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
27	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1%
28	revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
29	ri.ues.edu.sv Fuente de Internet	<1%
30	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1%
31	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	

		<1%
32	www.ciberisciii.es Fuente de Internet	<1%
33	repositorio.uct.edu.pe Fuente de Internet	<1%
34	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	<1%
35	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1%
36	zaloamati.azc.uam.mx Fuente de Internet	<1%
37	documentop.com Fuente de Internet	<1%
38	repositorio.ucp.edu.pe Fuente de Internet	<1%
39	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 20 words

Excluir bibliografía

Activo

CERTIFICACIÓN DE ASESORIA

Yo, Mg. Edinson Alberto Aleman Madrid, docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud y al Departamento Académico de Nutrición y Dietética.

CERTIFICO:

Que el proyecto de tesis presentado por Navarro Luna Marita Humberta, estudiante de Nutrición y Dietética, “Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023”, está siendo asesorado y guiado por mi persona. Por tal motivo, suscribo el presente autorizando su presentación al jurado evaluador para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes 17, mayo del 2023.



Mg. Edinson Alberto Aleman Madrid

Asesor

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Navarro Luna Marita Humberta, identificado con DNI N° 76630999, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la ley N° 27444, Ley de Procedimientos Administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

- 1) La investigación titulada “Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023” es creada por mi persona.
- 2) Han sido respetadas las normas internacionales de referencias y citas para las fuentes consultadas. En ese sentido, el informe de tesis no ha sido producto de plagio.
- 3) El proyecto de investigación no ha sido plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) El contenido y los datos a presentarse como resultados de la tesis, no han sido falsificados, ni copiados, ni duplicados; en ese sentido, constituirán en aportes a la realidad investigada.

De encontrarse fraude, plagio, autoplagio o piratería; asumiré las sanciones y consecuencias de mis acciones, para que se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes 17, mayo del 2023.



Br. Navarro Luna Marita Humberta

DNI: 76630999

DEDICATORIA

A mi madre Clara Patricia Luna Olivares, por su arduo trabajo durante estos años y por apoyarme en el logro de mis metas. A mi abuela Maria Cristina, que, aunque no esté presente físicamente, siempre creyó en lo que podía llegar a lograr.

Las amo infinitamente.

AGRADECIMIENTO

A Dios por brindarme vida, salud y fortaleza para alcanzar mis metas.

A mi Madre y a su pareja Esteban Carrasco, por su ayuda para que uno de mis sueños se haga realidad.

A mi novio y futuro colega Jhonayker, quien ha estado presente durante este tiempo y no dudo en brindarme su apoyo.

Mi mejor amiga Lucia, por estar presente y por su amistad.

A mi amiga Yulixa por ser una pieza fundamental dentro y fuera de la universidad.

Finalmente, agradecida con el Centro de Salud Corrales, por haberme permitido ejecutar la aplicación del instrumento de estudio, por lo que se hizo posible la realización de esta investigación.

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	20
II. ESTADO DEL ARTE (REVISIÓN DE LA LITERATURA)	25
2.1. Revisión literaria.....	25
2.2. Antecedentes de estudio	32
III. MATERIALES Y MÉTODOS	36
3.1. Lugar de ejecución	36
3.2. Tipo y diseño de la Investigación.....	36
3.2.1. Población y muestra.....	36
3.3. Diseño metodológico: Métodos, técnicas e instrumentos, procedimientos de datos.	37
3.3.1. Métodos	37
3.3.2. Técnicas e instrumentos.....	37
7.3.3. Procedimiento de datos	38
IV. RESULTADOS	40
V. CONCLUSIONES	¡Error! Marcador no definido.6
VI. RECOMENDACIONES	57
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	588
13. ANEXO	63

ÍNDICE DE TABLAS

Figura 1 Creencia de gestantes en cuanto al consumo de carbohidratos	40
Figura 2 Creencia sobre el consumo de la cantidad de alimento	41
Figura 3 Creencia sobre evitar consumo de alimentos para evitar alergias	42
Figura 4 Creencia sobre el consumo de huevo pasado o cocido	43
Figura 5 Ganancia de peso gestacional.....	44
Figura 6 Hemoglobina de las gestantes.....	45
Figura 7 Relación entre el consumo de carbohidratos y ganancia de peso gestacional.....	46
Figura 8 Relación sobre el consumo de cítricos en la gestación y resultado de hemoglobina.....	47
Figura 9 Opinión sobre el consumo de pescado durante la gestación	48
Figura 10 Opinión sobre los beneficios del consumo de pescado	49
Figura 11 Opinión sobre el consumo de pescado y quien le brindo la información	50
Figura 12 Opinión sobre alimentos que puede inducir el parto.....	51

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Creencia de gestantes en cuanto al consumo de carbohidratos	40
Figura 2 Creencia sobre el consumo de la cantidad de alimento	41
Figura 3 Creencia sobre evitar consumo de alimentos para evitar alergias	42
Figura 4 Creencia sobre el consumo de huevo pasado o cocido	43
Figura 5 Ganancia de peso gestacional.....	44
Figura 6 Hemoglobina de las gestantes.....	45
Figura 7 Relación entre el consumo de carbohidratos y ganancia de peso gestacional.....	46
Figura 8 Relación sobre el consumo de cítricos en la gestación y resultado de hemoglobina.....	47
Figura 9 Opinión sobre el consumo de pescado durante la gestación	48
Figura 10 Opinión sobre los beneficios del consumo de pescado	49
Figura 11 Opinión sobre el consumo de pescado y quien le brindo la información.....	50
Figura 12 Opinión sobre alimentos que puede inducir el parto.....	51

RESUMEN

Esta investigación se centró en analizar los mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023. Los mitos alimentarios, influidos por factores culturales, religiosos, económicos y políticos, representan un desafío para los profesionales de la salud y pueden impactar negativamente en el bienestar materno-fetal. Los objetivos del estudio fueron identificar los mitos alimentarios prevalentes, medir el estado nutricional de las gestantes y analizar la relación entre las creencias alimentarias equivocadas y su estado nutricional. Se utilizó un enfoque descriptivo, transversal y cuali-cuantitativo, recopilando datos a través de encuestas presenciales y virtuales. Los principales hallazgos fueron que el 52% de las gestantes creía que no se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos durante el embarazo, el 68% respaldaba la idea de "comer por dos" y el 78% evitaba ciertos alimentos para prevenir alergias en el bebé. Además, un 40% de las gestantes presentaba una ganancia de peso gestacional alta, y aproximadamente un tercio mostraba signos de anemia. En conclusión, los mitos alimentarios pueden influir en el estado nutricional de las mujeres embarazadas. Es fundamental abordar estas creencias erróneas mediante programas educativos y orientación nutricional adecuada para promover una alimentación equilibrada durante el embarazo y garantizar el bienestar materno-fetal en las gestantes del centro de salud Corrales.

PALABRAS CLAVES: Mitos alimentarios, gestante, estado nutricional, creencias alimentarias, anemia.

ABSTRACT

This research focused on analyzing dietary myths and their relationship with the nutritional status of pregnant women at the Corrales Health Center in 2023. Dietary myths, influenced by cultural, religious, economic, and political factors, pose a challenge for healthcare professionals and can negatively impact maternal-fetal well-being. The study objectives were to identify prevalent dietary myths, assess the nutritional status of pregnant women, and analyze the relationship between mistaken dietary beliefs and their nutritional status. A descriptive, cross-sectional, and mixed-method approach was employed, gathering data through both in-person and virtual surveys. Key findings revealed that 52% of pregnant women believed that they should not consume the same amount of carbohydrates during pregnancy, 68% endorsed the idea of "eating for two," and 78% avoided certain foods to prevent allergies in the baby. Additionally, 40% of pregnant women had high gestational weight gain, and approximately one-third showed signs of anemia. In conclusion, dietary myths can influence the nutritional status of pregnant women. Addressing these misconceptions through educational programs and appropriate nutritional guidance is essential to promote balanced nutrition during pregnancy and ensure maternal-fetal well-being among pregnant women at the Corrales Health Center.

Keywords: Dietary myths, pregnant women, nutritional status, dietary beliefs, anemia.

I. INTRODUCCIÓN

La elección de cómo alimentarse está influenciada por diversos factores, como la cultura, la religión, la economía y la política. Los mitos alimentarios, que carecen de respaldo científico, están en aumento y representan un desafío para los profesionales de la salud. Es importante proporcionar explicaciones confiables y basadas en evidencia a los pacientes sobre la importancia de seguir pautas alimentarias adecuadas. Además, es fundamental considerar las enfermedades individuales de cada persona para evitar agravar su condición de salud. Estar bien informado y seguir recomendaciones basadas en evidencia es crucial para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. ⁽¹⁾

Durante el periodo de gestación se producen una serie de cambios significativos tanto en el cuerpo como en la mente de la mujer embarazada, por lo que es esencial recibir una adecuada cantidad de energía para un crecimiento óptimo. En consecuencia, es fundamental mantener una dieta nutritiva y calórica adecuada ya que una nutrición óptima durante este periodo es crucial tanto para el bienestar de la madre como para el desarrollo saludable del bebé (2). La mayoría de las mujeres en estado de gestación carecen de información suficiente sobre cómo llevar una dieta apropiada y los riesgos que pueden surgir de una alimentación inadecuada tanto para la madre como para el niño. La percepción, las actitudes y la cultura de la embarazada influyen en sus decisiones alimentarias. Además, no se trata solo de comer por comer, sino de asegurarse de que se satisfagan las necesidades nutricionales esenciales para lograr un crecimiento y desarrollo adecuado del feto. ⁽³⁾

La desnutrición en gestantes es un problema global que varía en su prevalencia según el país. En Estados Unidos y Australia, se registra un 12% y 12.3% de afectación respectivamente, mientras que en India y Egipto es significativamente mayor, con un 75% y 39.2% respectivamente durante el año 2019. En América Latina, Chile presenta un 20% de afectación, mientras que en Venezuela se registra entre 15.2% y 16.9%.

Según un reciente informe publicado por UNICEF 2023, se ha observado un aumento del 25% en el número de niñas adolescentes y mujeres embarazadas y lactantes que padecen desnutrición aguda en los 12 países más afectados por la crisis alimentaria y nutricional global. Estos países, incluyendo Afganistán, Burkina Faso, Chad, Etiopía, Kenya, Malí, Níger, Nigeria, Somalia, Sudán del Sur, Sudán y Yemen, representan el epicentro de esta crisis.

A nivel global, se estima que 51 millones de niños menores de dos años sufren retraso en su crecimiento debido a la malnutrición. Este retraso comienza en muchos casos durante la gestación y los primeros seis meses de vida, un periodo crítico de 500 días en el que el niño depende completamente de la nutrición materna. La inseguridad alimentaria también afecta de manera desproporcionada a las mujeres, ya que en 2021 había 126 millones más de mujeres que de hombres en esta situación, en comparación con los 49 millones adicionales registrados en 2019. Esto significa que la brecha de género en términos de inseguridad alimentaria se ha duplicado en estos años. ⁽⁴⁾

Según datos disponibles hasta septiembre de 2021 en Perú, la malnutrición durante la gestación sigue siendo un desafío importante en el país. Aproximadamente el 19.7% de las mujeres embarazadas en Perú presentan algún grado de desnutrición, solo el 20% de las gestantes tuvo una ganancia de peso adecuada, mientras que el 20.9% tuvo una ganancia excesiva. Esto se debe principalmente a la falta de un balance adecuado en la alimentación durante el embarazo, ya que una dieta equilibrada es esencial para garantizar una salud óptima tanto para la madre como para el feto ⁽⁵⁾. Según los datos recientes del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, en 2018, el 2% de las gestantes presentaron un bajo peso según el IMC Pre Gestacional, mientras que el 32.6% presentó sobrepeso y el 12.1% obesidad. Además, se observó que el 19.1% de las gestantes presentaban anemia, lo que indica una necesidad de mejorar la nutrición en este grupo de población

La realidad problemática que rodea el tema de mitos alimentarios durante la gestación se manifiesta en múltiples estudios a nivel internacional y nacional. Estas investigaciones destacan la persistencia de creencias erróneas en relación

con la alimentación durante el embarazo y sus potenciales consecuencias negativas para la salud de las madres y sus bebés.

En México, el estudio realizado por Sámano R. et al (2020) reveló mitos alimentarios comunes entre las embarazadas. Estos mitos incluían creencias como "debes comer por dos", la idea de que el consumo de cerveza aumenta la producción de leche materna y la noción de que no satisfacer los antojos puede dejar marcas en el cuerpo del bebé. Estas ideas erróneas sobre la dieta durante el embarazo resaltan la necesidad de una educación nutricional más precisa y accesible para las futuras madres (Sámano R. et al, 2020, citado en ⁽²⁷⁾).

En un estudio conducido por Andina et al (2021) en España, se identificaron preocupantes mitos alimentarios arraigados en la cultura. Se observó la creencia popular de que el consumo de vino podría mejorar la belleza del bebé, sin embargo, esta creencia carece de base científica y puede tener efectos perjudiciales en la salud del lactante y en la producción de leche materna. También se evidenció la creencia en el poder preventivo del té de manzanilla o anís contra los cólicos en recién nacidos, a pesar de que esta práctica podría ser perjudicial para la salud debido a la inmadurez de los riñones y el exceso de líquidos. Además, se exploraron prácticas relacionadas con el mal de ojo y la prevención de cólicos en el recién nacido. Estos hallazgos subrayan la importancia de brindar orientación nutricional adecuada a las mujeres embarazadas y desalentar prácticas que pongan en riesgo la salud del bebé (Andina et al, 2021, citado en ⁽³⁰⁾).

El estudio llevado a cabo por Salina y Miraño (2021) en Perú profundizó en las creencias alimentarias de gestantes atendidas en un centro de salud. En este estudio, se encontraron creencias erróneas como la idea de que las mujeres deben comer por dos y satisfacer sus antojos. Además, se destacan concepciones sobre ciertos alimentos que podrían afectar negativamente el desarrollo del feto. Aunque estas creencias carecen de base científica, persisten en la comunidad y podrían influir en las decisiones alimentarias de las gestantes (Salina y Miraño, 2021⁽³³⁾)

En conjunto, estos estudios reflejan una realidad problemática preocupante. Los mitos alimentarios arraigados en la cultura y transmitidos de generación en generación pueden llevar a elecciones nutricionales inadecuadas durante la gestación, lo que a su vez podría tener efectos adversos en la salud materno-infantil. Abordar esta realidad problemática se convierte en un imperativo para garantizar la salud y el bienestar de las futuras madres y sus hijos.

La alarmante situación nutricional en la región de Tumbes adquiere un matiz aún más preocupante cuando se ahonda en las razones detrás de los desequilibrios observados. Los datos del Instituto Nacional de Salud, que muestran un asombroso 10.2% de gestantes con peso insuficiente y un preocupante 58% con sobrepeso al inicio del 2022, son el reflejo de una realidad compleja y arraigada en mitos alimentarios erróneos. Estas cifras revelan un doble asalto a la salud materno-infantil: por un lado, la carencia de conocimientos nutricionales adecuados que resulta en un aumento del riesgo de bajo peso al nacer y complicaciones asociadas, y por otro, la persistencia de creencias que promueven el exceso de peso, que conlleva riesgos igualmente serios. A este sombrío panorama se suma un 13.4% de gestantes afectadas por anemia, cuyo origen se encuentra en la carencia de alimentos ricos en hierro en sus dietas. El choque entre mitos alimentarios y necesidades nutricionales reales está teniendo un impacto devastador en la salud de las madres y el bienestar de los futuros bebés. En este contexto, la presencia arraigada de mitos alimentarios durante la gestación se convierte en un factor crucial que agudiza las problemáticas ya existentes ⁽⁷⁾

Esta investigación no solo busca desentrañar las creencias y mitos que las gestantes en el centro de salud Corrales poseen, sino también arrojar luz sobre cómo estas ideas erróneas están interconectadas con los desbalances nutricionales observados. La necesidad de abordar estas concepciones erróneas se torna imperativa, ya que no solo moldean las elecciones alimentarias, sino que también perpetúan un ciclo de malnutrición y consecuencias adversas para la salud de las madres y sus hijos por nacer. Romper con estos mitos y reemplazarlos con conocimientos basados en evidencia es un paso crítico hacia el bienestar nutricional de la comunidad gestante en Tumbes.

El estudio es importante desde una perspectiva teórica, práctica, social y metodológica, ya que permitirá una mejor comprensión de la relación entre las creencias alimentarias y la alimentación durante el embarazo, así como el desarrollo de intervenciones educativas y nutricionales más efectivas. Además, el enfoque combinado de métodos cualitativos y cuantitativos permitirá obtener una visión completa de las creencias alimentarias en la población estudiada.

Por lo expuesto anteriormente, la presente investigación busca analizar Cómo se relacionan los mitos alimentarios con el estado nutricional de las mujeres embarazadas que visitan el centro de salud Corrales, 2023.

II. ESTADO DEL ARTE (REVISIÓN DE LA LITERATURA)

2.1. Revisión literaria

Nutrición durante el embarazo: En el primer trimestre del embarazo, la madre se ajusta a su estado. Puede experimentar síntomas como náuseas, vómitos, baja presión arterial y poco aumento de peso. El feto comienza su desarrollo y es importante consumir alimentos ricos en ácido fólico, vitamina C, proteínas de alta calidad y minerales. Se recomienda evitar los alimentos que causen náuseas, comer alimentos bien tolerados, mantenerse hidratada y reducir la cantidad de comida, pero aumentar la frecuencia de las comidas. En el segundo trimestre, la madre se adapta al embarazo y aumenta su peso. El feto está en un periodo de crecimiento y maduración de los órganos, por lo que es importante consumir alimentos ricos en proteínas y carbohidratos de absorción lenta. En el tercer trimestre, el feto crece rápidamente y es necesario consumir alimentos ricos en proteínas y grasas útiles para que pueda nacer sin problemas. ⁽⁸⁾

La nutrición es esencial durante el embarazo, ya que los requerimientos de energía, proteínas, vitaminas y minerales aumentan. Mantener una dieta equilibrada en este periodo biológico ayuda a prevenir las carencias nutricionales más comunes, como la falta de calcio, hierro y ácido fólico, así como también a evitar problemas de malnutrición por exceso, como el sobrepeso y la obesidad (López et al 2002) (17,18).

Un buen estado nutricional es fundamental para una buena salud general, por lo que es esencial que las mujeres embarazadas puedan llevar a cabo un embarazo saludable y dar a luz a bebés con un peso adecuado. Ambos, el peso excesivo al nacer (macrosomía) y el peso insuficiente al nacer, se relacionan con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta. Por lo tanto, el cuidado nutricional de las mujeres durante el embarazo es un factor crucial que puede afectar su salud y la de su descendencia. ⁽⁹⁾

Carmen Valladares del INS afirma que una mala nutrición antes, durante y después del embarazo puede afectar negativamente la salud de la madre y del

niño. Puede causar problemas de peso en la madre o anemia y en el niño puede generar nacimiento prematuro o bajo peso al nacer. También menciona que el sobrepeso y obesidad de la madre pueden predisponer al niño a padecer enfermedades como diabetes en el futuro. La experta recomienda una dieta saludable y variada que incluya diferentes grupos de alimentos como cereales, vegetales, frutas, lácteos, carnes, pescados, huevos y oleaginosas para un adecuado crecimiento del bebé. ⁽¹⁰⁾

En el campo de la atención médica durante el embarazo, es habitual que los profesionales de ginecología y obstetricia solo remitan a especialistas en nutrición en situaciones de patologías concretas, como un aumento de peso insuficiente o excesivo, obesidad, diabetes gestacional o hipertensión. No obstante, este enfoque tardío en lugar de una atención temprana, no permite abordar los problemas de nutrición desde una perspectiva preventiva y educativa. (Chianellis et al 2010). ⁽¹¹⁾

Educación nutricional en la gestante: Para desarrollar un programa de intervención nutricional efectivo para mujeres embarazadas, es esencial tener en cuenta diversos factores, como las preocupaciones, intereses, mitos y creencias de las gestantes, su entorno social, sus hábitos alimentarios. Conociendo estos aspectos, se podrán dirigir las acciones de educación alimentaria de forma específica y adecuada a las necesidades de la población objetivo ⁽¹²⁾. Además, la educación alimentaria es un aspecto esencial en las intervenciones nutricionales, ya que no solo se trata de transmitir información, sino también de aplicar y comprender esos conocimientos. Algunos estudios realizados a nivel mundial han identificado las problemáticas nutricionales más comunes asociadas con el embarazo, y estas deben ser consideradas en el diseño de intervenciones sanitarias (Herrera S. 2008). ⁽¹³⁾

El perfil epidemiológico revelado por la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud indica un patrón alimentario insuficiente en micronutrientes como hierro, calcio y vitaminas A y C, así como una alta prevalencia de anemia y sobrepeso en las mujeres embarazadas ⁽¹⁴⁾. Sin embargo, hay poca información disponible sobre los conocimientos, intereses y creencias de las mujeres embarazadas que

atienden su control prenatal en centros asistenciales del sector público. Los estudios realizados en otros países, como Holanda y China, también destacan la importancia de implementar programas educativos para mejorar los conocimientos y hábitos alimentarios en este grupo de población. ⁽¹⁵⁾

Es importante guiar a las mujeres embarazadas sobre cómo alimentarse adecuadamente durante el embarazo, proporcionando recomendaciones sobre las cantidades y tamaños de porciones de alimentos recomendadas, con el objetivo de satisfacer las necesidades nutricionales del período biológico. También se destaca la importancia de la alimentación en la salud presente y futura de la madre y del futuro hijo. El estudio también sugiere que se deben informar a las mujeres embarazadas sobre los riesgos del consumo de sustancias como el alcohol, cafeína y tabaco durante el embarazo (Navia L. 2016). ⁽¹⁶⁾

Creencias alimentarias: La relación entre cultura y hábitos alimentarios es un tema poco estudiado, pero gracias a la antropología se ha avanzado en la investigación. La cultura es un aspecto importante que influye en la alimentación, considerado como un conjunto de comportamientos aprendidos en torno a la comida. Los hábitos alimentarios son las preferencias y aversiones, así como las prácticas en la adquisición, preparación y consumo de alimentos (Andina D, 2021) ⁽¹⁷⁾. En una sociedad multicultural, donde existen diferentes grupos culturales coexistiendo, pero no necesariamente conviviendo, pueden surgir actitudes paternalistas hacia las minorías culturales. Aunque no se puede afirmar que todos los miembros de un grupo cultural tengan las mismas costumbres alimentarias, es posible que compartan algunas creencias y prácticas en cuanto al consumo de alimentos. (Villodre y del Mar ,2018). ⁽¹⁸⁾

Las creencias alimentarias transmitidas de generación en generación durante el embarazo tienen un gran significado cultural y simbólico. La alimentación de las mujeres embarazadas está dentro de esta variedad cultural y son un grupo vulnerable a la mala nutrición, especialmente en las familias rurales. Las mujeres embarazadas siguen creencias alimentarias tradicionales para tener un embarazo saludable y seguro, pero estas creencias pueden incluir mitos que pueden afectar su salud. Es importante reflexionar sobre estas creencias y

compararlas con la nutrición adecuada que deben recibir las mujeres embarazadas (Chimbor R. 2019).⁽¹⁹⁾

Durante el embarazo, las mujeres siguen creencias alimentarias tradicionales para tener un embarazo saludable y seguro, pero estas creencias pueden incluir mitos que pueden afectar su salud. Es importante reflexionar sobre estas creencias y compararlas con la nutrición adecuada que deben recibir las mujeres embarazadas⁽²⁰⁾. El embarazo es un evento importante para la gestante, su pareja y familia. Según la OMS, para una gestación exitosa se requiere el compromiso, afecto y cuidados de toda la familia y profesionales de la salud. Durante la Semana de la Maternidad Saludable, el Programa Nacional Cuna Más aborda mitos comunes relacionados con la alimentación y el soporte emocional durante el embarazo. Uno de estos mitos es "comer por dos", es importante una alimentación balanceada, variada y nutritiva para la madre y el bebé. Otro mito es "ceder a los antojos hace feliz al bebé", se recomienda ceder a ellos de manera moderada y no descuidar la alimentación balanceada. El último mito es "limitar el consumo de agua para no retener líquidos", se recomienda beber al menos 8 vasos de agua diarios para una hidratación adecuada.⁽²¹⁾

El Ministerio de Salud del Perú utiliza los estándares del Instituto de Medicina de Estados Unidos para establecer la ganancia de peso adecuada durante el embarazo. Esta ganancia de peso recomendada varía según el índice de masa corporal previo de la mujer embarazada. Para aquellas gestantes con bajo peso, se espera un aumento de entre doce y medio y dieciocho kilos, con un promedio de medio kilo por semana durante el segundo y tercer trimestre. Las mujeres con peso normal deben aumentar entre once y medio y dieciséis kilos, con un aumento adecuado de cuatrocientos gramos por semana en los dos últimos trimestres. Para las mujeres con sobrepeso, se recomienda un aumento de entre siete y once y medio kilos, con un aumento de doscientos ochenta gramos por semana en el tercer trimestre. Finalmente, para las gestantes con obesidad, se recomienda un aumento de entre cinco y nueve kilos, con un aumento de doscientos veinte gramos por semana en los dos últimos trimestres. Estas recomendaciones son importantes para garantizar un embarazo saludable y prevenir problemas de salud tanto para la madre como para el feto.⁽²²⁾

Los estudios indican que una proporción significativa de mujeres embarazadas enfrentan problemas de peso. Una de cada ocho gestantes tiene sobrepeso y una de cada tres tiene obesidad. Además, dos de cada cinco gestantes tienen un aumento de peso insuficiente y una de cada cinco tiene un aumento excesivo de peso. Esto tiene un impacto en el pronóstico del recién nacido, ya que el peso bajo al nacer y la macrosomía fetal se relacionan con problemas como la preeclampsia, la muerte fetal, el parto prematuro y las cesáreas.

Recomendaciones de ganancia de peso para gestantes de embarazo único según su índice de masa corporal pregestacional

Clasificación nutricional según IMC Pregestacional	IMC PG (kg/m²)	1er trimestre (kg/trimestre) *	2do y 3er trimestre (kg/semana)	Recomendación de ganancia de peso total (kg)
Delgadez	< 18,5	0,5 a 2,0	0,51 (0,44 - 0,58)	12,5 a 18,0
Normal	18,5 a < 25,0	0,5 a 2,0	0,42 (0,35 - 0,50)	11,5 a 16,0
Sobrepeso	25,0 a < 30,0	0,5 a 2,0	0,28 (0,23 - 0,33)	7,0 a 11,5
Obesidad	≥ 30,0	0,5 a 2,0	0,22 (0,17 - 0,27)	5,0 a 9,0

(*) Los cálculos asumen 0,5-2,0 kg de ganancia de peso en el primer trimestre (basado en Siega-Riz et al., 1994; Abrams et al., 1995; Carmichael et al., 1997).

Fuente: Guía técnica VNA de la gestante.

Recomendaciones de ganancia de peso para gestantes de embarazo múltiple (mellizos) según su índice de masa corporal pregestacional

Clasificación nutricional según IMC Pregestacional	IMC PG (kg/m²)	Recomendación de ganancia de peso total (kg)
Delgadez	< 18,5	Según evaluación del especialista (*)
Normal	18,5 a < 25,0	17,0 a 25,0
Sobrepeso	25,0 a < 30,0	14,0 a 23,0
Obesidad	≥ 30,0	11,0 a 19,0

Nota: En caso de trillizos se recomienda una ganancia total de 22,5.

(*) Para embarazo múltiple con IMC PG de Delgadez no existe información suficiente que permita al IOM/NRC 2009 establecer recomendaciones al respecto.

Fuente: Fuente: Guía técnica VNA de la gestante.

La calidad de la dieta y los estilos de vida de la mujer antes del embarazo son factores determinantes en el estado nutricional de la gestante y el aumento de peso, y se asocian con una mayor morbilidad y mortalidad perinatal. La nutrición inadecuada durante el embarazo puede causar defectos en el niño, modificaciones estructurales, como una reducción de células y hormonales a corto plazo, y el impacto a largo plazo dependerá del momento, duración e intensidad de la nutrición deficiente.⁽²³⁾

Importancia del consumo de alimentos de origen animal rico en hierro: Durante la gestación y posparto, es esencial que la mujer consuma alimentos de origen animal ricos en hierro para el crecimiento del feto, la formación de la placenta, la producción de glóbulos rojos adicionales y para reponer las pérdidas de sangre durante el parto. El hierro también es crucial para prevenir la anemia, ya que esta se relaciona con bajo peso al nacer, partos prematuros, mayor riesgo de mortalidad materna y problemas conductuales en los hijos. Además, las bajas reservas de hierro de la madre durante el embarazo pueden afectar las reservas de hierro del recién nacido. Los alimentos de origen animal, conocidos como hierro hem, son altamente biodisponibles y se absorben fácilmente en el organismo, con una tasa de absorción del 15% al 35%. La sangre de pollo, las vísceras rojas (bazo, hígado de pollo, riñones y bofe), todo tipo de carne, aves y pescado son alimentos con alto contenido de hierro hem. Asimismo, es importante que la mujer consuma suficiente calcio durante la gestación y lactancia para evitar la pérdida significativa de este mineral en los huesos. La falta de calcio se ha relacionado con un mayor riesgo de hipertensión inducida del embarazo, incluyendo preeclampsia, eclampsia e hipertensión. En nuestra región, el consumo de calcio es insuficiente y se ha asociado con la osteoporosis en la edad adulta. Por lo tanto, es crucial que se recomiende el consumo diario de leche, yogur o queso tanto para mujeres embarazadas como en lactancia.

Además, se debe asegurar un adecuado suministro de vitamina A durante la gestación y lactancia, ya que esta vitamina es esencial para el crecimiento, la protección de las mucosas, el sistema digestivo y respiratorio, y para la defensa contra las infecciones. Por lo tanto, se deben fomentar alimentos de origen animal ricos en vitamina A, como carnes, pescados, aves, vísceras, productos lácteos y

huevo. Cuidar la alimentación durante el embarazo y lactancia es fundamental para garantizar el bienestar de la madre y el desarrollo adecuado del feto. Además, es importante el consumo diario de alimentos de origen animal ricos en zinc, especialmente carnes rojas, mariscos y vísceras, ya que son fuentes de zinc más biodisponibles y se ha demostrado que su consumo adecuado durante la gestación mejora el peso y talla del niño al nacer.

En cuanto a las frutas y verduras, es importante promover su consumo diario debido a que son fuentes de vitamina A, C y fibra. Se recomienda consumir frutas y verduras de diferentes colores, especialmente las ricas en carotenoides y vitamina C, como toronja, papaya, naranja, mango, piña, plátano de la isla, zapallo, hortalizas de hoja verde oscuro, brócoli, mandarina, limón, aguaje, melón, zanahoria, tomate, y espinacas. Al consumir estos alimentos junto con alimentos ricos en hierro de origen vegetal, se contribuye a una mejor absorción y utilización de este mineral por el organismo. Por último, se recomienda el consumo de cereales de granos enteros, productos integrales, leguminosas, frutas y verduras ricas en fibra para contribuir a cubrir los requerimientos de fibra en la mujer gestante.

En resumen, durante el embarazo es importante seguir una dieta adecuada para asegurar el correcto desarrollo del feto y prevenir problemas de salud en la madre. Se recomienda el consumo diario de alimentos ricos en hierro, calcio, vitamina A y zinc, principalmente de origen animal, para cubrir las necesidades de estos nutrientes. También es importante incluir frutas y verduras en la dieta, especialmente aquellas ricas en vitamina A, C y fibra, para prevenir problemas como la preeclampsia y el estreñimiento. El consumo de cereales integrales, legumbres y alimentos ricos en fibra también pueden ayudar a prevenir el estreñimiento. Es esencial seguir las recomendaciones de un profesional de la salud para garantizar una dieta adecuada durante el embarazo. ⁽²⁴⁾

2.2. Antecedentes de estudio

En el estudio llevado a cabo por Annemarie A. en Países Bajos (2021), En la tesis se investigó cómo promover una alimentación saludable durante el embarazo. Se realizó una revisión y se encontró que es fundamental considerar los alimentos que fomentan la salud en las mujeres embarazadas y asegurarse de tener una alimentación variada que incluya todos los grupos de alimentos según sus necesidades de energía y nutrientes. También se identificaron los productos que pueden ser perjudiciales durante el embarazo, como los alimentos inflamatorios, ricos en azúcar, sodio, grasas saturadas y trans. Además, se plantearon estrategias para implementar dietas saludables. En conclusión, se recomienda mejorar el seguimiento prenatal y la alimentación de las mujeres embarazadas para promover una gestación saludable. Es esencial evitar el plagio en la tesis para garantizar su originalidad y calidad. ⁽²⁵⁾

Andina et al (2021) en su investigación “Creencias y prácticas alimentarias en embarazo y puerperio”- España. En el estudio realizado se encontraron los siguientes resultados. Se menciona la presencia del vino en la cultura y la creencia popular de que su consumo puede favorecer la belleza del bebé. Sin embargo, es importante destacar que beber vino puede tener efectos negativos en la salud del lactante y disminuir la producción de leche materna. También se aborda la creencia popular de que el té de manzanilla o anís puede prevenir los cólicos en los recién nacidos, pero esto puede ser perjudicial debido a la inmadurez de los riñones y el exceso de líquidos. Por otra parte, se mencionan prácticas relacionadas con el mal de ojo y la prevención de cólicos en el recién nacido. En conclusión, se destaca la importancia de orientar a las mujeres embarazadas sobre la alimentación saludable durante el embarazo y evitar prácticas que puedan afectar la salud del bebé. Es fundamental evitar el plagio en la tesis para garantizar su originalidad y calidad. ⁽²⁶⁾

Sayec et al (2020) en su investigación “Exploring the nutritional beliefs of pregnant women in Yazd city” Iran, Los hallazgos del estudio sugieren que las participantes tenían una fuerte relación con sus creencias nutricionales en relación a su cultura; una de las creencias más relevantes en relación a las

limitaciones en la dieta, fue que las participantes expresaron que el consumo de hígado de oveja, jugo de zanahoria, miel, azafrán y agracejo puede causar interrupciones del embarazo, especialmente en los primeros meses de gestación. Por lo tanto, eliminaron estos alimentos de su lista de compras. Este estudio proporciona una comprensión profunda de las creencias culturales de las mujeres Yazidíes en relación a la nutrición durante el embarazo. Con base en estos resultados, se sugiere la necesidad de diseñar estrategias educativas que se ajusten a la cultura de la comunidad para lograr un impacto efectivo. ⁽²⁷⁾

Sámano R. et al (2020) realizaron un estudio en México titulado "Los conocimientos y los mitos dietéticos varían según la edad y los años de escolaridad en las embarazadas". El objetivo de esta investigación fue determinar la frecuencia de los mitos y conocimientos sobre la dieta y nutrición, así como también sus factores asociados. El estudio fue descriptivo y transversal. Los resultados mostraron que la edad promedio de las participantes era de 22 años y habían completado estudios secundarios. Los mitos identificados en relación a la alimentación durante el embarazo incluyeron "debes comer por dos", "consumir cerveza aumenta la producción de leche materna" y "no satisfacer los antojos deja una marca en el cuerpo del bebé". En conclusión, el estudio encontró que existen mitos comunes sobre la alimentación durante el embarazo. ⁽²⁸⁾

Mohammed SH et al (2019) en la investigación "Food taboo among pregnant Ethiopian women: magnitude, drivers, and association with anemia" Africa, se concluye que, casi una quinta parte de los participantes en el estudio (18,2%) se abstendrían de consumir uno o varios alimentos debido a su sensibilidad a ciertos alimentos (Cítricos, verduras y huevos). La tasa de adherencia a esta restricción alimentaria fue del 26,2% y del 14,6% entre los individuos con anemia y los que no presentaban "anemia, respectivamente. Los alimentos más evitados debido a esta restricción fueron el chile verde, la carne de vísceras y las verduras de hoja verde oscura como las espinacas, la lechuga, la col rizada y el brécol. Las principales razones detrás de la adherencia a esta restricción alimentaria se debían en gran medida a creencias y mitos tradicionales. ⁽²⁹⁾

Saidman et al (2018) "Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en gestante" Buenos Aires-Argentina, concluye que, El 31% de las mujeres embarazadas asociaron connotaciones negativas a algún alimento, debido a la preocupación de causar daño al bebé o de ganar más peso del deseado, entre ellos, llamativamente, la carne. El 65% informaron haber hecho cambios en su selección de alimentos desde que quedaron embarazadas y aumentaron su ingesta de cereales, verduras, frutas y leche; el principal grupo de alimentos disminuido fue el de las carnes. Se observa un desconocimiento sobre la ganancia de peso recomendada y sobre la anemia y otros problemas relacionados con la suplementación de hierro. El 92% de las mujeres embarazadas expresaron tener interés en recibir información nutricional adicional durante el control prenatal. ⁽³⁰⁾

En la investigación realizada por Salina y Miraño (2021) titulada "Mitos y creencias alimentarias en gestantes atendidas en el Centro de Salud Alto Trujillo. El Porvenir – 2020", se concluyó que existen diversas creencias erróneas en torno a la alimentación de las mujeres embarazadas. Algunas de estas creencias incluyen la idea de que las mujeres deben comer por dos, satisfacer sus antojos y aumentar su consumo de carbohidratos. También se cree que ciertos alimentos como la sal, el ají y el café pueden tener efectos negativos en el feto, causando problemas de salud como bajo peso al nacer o puntos rojos en la piel. Otras creencias sugieren que algunas comidas, como las especias, las legumbres, el trigo, la palta, los huevos, las grasas y los cítricos, pueden afectar negativamente el desarrollo del feto, y causar problemas como mal olor al nacer, sobrepeso o menor inteligencia. Sin embargo, estas creencias no tienen base científica y es importante seguir las recomendaciones nutricionales de un especialista durante el embarazo. Además, se ha demostrado que el consumo de pescado durante el embarazo puede ser beneficioso para el desarrollo cognitivo del feto. En conclusión, es crucial no basarse en mitos populares y confiar en el asesoramiento de un profesional en nutrición para garantizar una alimentación adecuada durante el embarazo. ⁽³¹⁾

Francia et al (2018) en su investigación: “Conocimientos y prácticas de alimentación en gestantes”- Lima, concluye que, Los hallazgos del estudio revelaron que la comprensión sobre nutrición y los hábitos alimentarios de las embarazadas no están relacionados entre sí. Además, se observó que las embarazadas presentaban una mala adherencia a la ingesta de alimentos ricos en hierro hem debido a su sabor poco agradable. En definitiva, solo una cuarta parte (25.8%) de las embarazadas poseen información sobre nutrición durante el embarazo y solo una quinta parte (18.3%) tienen hábitos alimentarios adecuados. El estudio no encontró una relación entre la comprensión de la nutrición y los hábitos alimentarios de las embarazadas. Además, se descubrió que el tener más hijos aumenta las posibilidades de tener buenos hábitos alimentarios. ⁽³²⁾

A nivel internacional y nacional, se han realizado algunos estudios científicos que investigan los mitos alimenticios durante la gestación y sus implicaciones en la salud materno-fetal. Estos estudios han proporcionado información valiosa que ha contribuido a la formulación de pautas alimenticias basadas en evidencias. Sin embargo, es importante destacar que, en la ciudad de Tumbes, ubicada en la región norte del Perú, aún no se han realizado investigaciones específicas relacionadas con este tema.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Lugar de ejecución

El proyecto de tesis se realizó en la ciudad de Tumbes, en el distrito de Corrales, en el Centro de Salud Corrales, con el objetivo de recolectar datos y se analizó las características de la población y/o fenómeno específico en estudio.

3.2. Tipo y diseño de la Investigación

El estudio propuesto es de tipo descriptivo, transversal y cuali-cuantitativo, puesto que la tesis tiene como objetivo describir las creencias alimentarias y el estado nutricional de las gestantes que asisten al centro de salud de Corrales en un momento específico, utilizando tanto métodos cuantitativos como cualitativos.

3.2.1. Población y muestra

Según Arias (2006), la población se refiere a un conjunto grande o pequeño de elementos o componentes con similitudes específicas para los cuales se basarán las conclusiones de una investigación. Esto está influenciado por los objetivos y cuestiones que se deseen investigar. Por otro lado, una muestra es una subsección representativa y limitada seleccionada de la población general.

3.2.1.1. Población

La población de este estudio estuvo compuesta por las gestantes que fueron atendidas en el Centro de Salud Corrales, ubicada en la Ciudad de Tumbes en el distrito de Corrales. El tamaño de la población fue de 256.

3.2.1.2. Muestra

La población de estudio de este proyecto de tesis estuvo compuesta por 154 gestantes atendidas en el Centro de Salud Corrales, en la ciudad de Tumbes, distrito de Corrales durante el mes de junio del año 2023. Se seleccionó a las participantes de acuerdo a los criterios de inclusión establecidos, que incluyeron ser gestantes en cualquier trimestre de embarazo y estar dispuestas a participar en la investigación. Se excluyeron a las participantes que presentaran alguna patología o condición que pudiera afectar su estado nutricional.

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Tamaño de la población= N	Parámetro	Insertar valor
Parámetros estadísticos que depende	N	256
	Z	1.96
del nivel de confianza= Z	P	50%
Margen de error = e	Q	50%
Proporción de éxito = p	e	5%
Proporción de fracaso = q	Tamaño de muestra	
Tamaño de muestra = n	"n" =153.87	

3.3 Diseño metodológico: Métodos, técnicas e instrumentos, procedimientos de datos.

3.3.1. Métodos

En esta investigación se utilizó método analítico, pues se interpretó y comprendió información detallada y subjetiva sobre las creencias y mitos que las gestantes tienen sobre la alimentación durante el embarazo, y cómo estos afectan a sus decisiones y acciones en cuanto a su dieta.

3.3.2. Técnicas e instrumentos

En esta investigación se utilizarán las siguientes técnicas e instrumentos:

Técnicas: Entrevistas cuanti-cualitativas, se realizó entrevistas en profundidad con un grupo de gestantes seleccionadas de manera aleatoria; el objetivo fue obtener información detallada y subjetiva sobre las creencias y mitos que las gestantes tienen sobre la alimentación durante el embarazo, y cómo estos afectan a sus decisiones y acciones en cuanto a su dieta. Análisis de documentos, se revisará fuentes como libros, artículos, y material educativo para obtener información sobre los mitos y creencias alimentarias de las gestantes y encuestas o cuestionarios: se utilizará para medir la frecuencia con la que se presentan estos mitos y creencias, así como la gravedad de estos en relación a la salud de las gestantes.

Instrumentos: Guía de entrevista, se elaboró una guía de entrevista para las entrevistas cualitativas y cuantitativas, con preguntas abiertas y cerradas que permitan obtener información detallada y subjetiva sobre las creencias y mitos alimentarios de las gestantes. Lista de verificación, se elaboró una lista de verificación para evaluar la calidad de la información obtenida de las diferentes fuentes (como libros, artículos, y material educativo) en el análisis de documentos y cuestionario o encuesta, se elaboró un cuestionario o encuesta para medir la frecuencia con la que se presentan estos mitos y creencias, así como la gravedad de estos en relación a la salud de las gestantes. Se utilizó herramientas para la medición de medidas antropométricas de la gestante, así como tablas de ganancia de peso.

7.3.3. Procedimiento de datos

Es una investigación descriptiva, transversal y cuali-cuantitativa sobre la relación entre los mitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes, los procedimientos de datos incluirán las siguientes etapas:

Etapa 01: Diseño de un protocolo de investigación: se estableció los objetivos, las preguntas de investigación, las variables, el marco teórico y las metodologías de recolección de datos.

Etapa 02: Se seleccionó de la población de estudio: se eligió una muestra representativa de gestantes que asistieron al centro de salud de la zona de estudio, se les dio información sobre el estudio y se obtuvo su consentimiento informado.

Etapa 03: Se recolectó datos cuantitativos: se brindó una encuesta estandarizada para medir las creencias alimentarias erróneas de las gestantes y se realizaron mediciones antropométricas para evaluar su estado nutricional.

Etapa 04: Se recolectó de datos cualitativos: se realizaron entrevistas en profundidad con un subgrupo de gestantes seleccionadas de manera aleatoria de entre la muestra para obtener una comprensión más detallada de las creencias alimentarias y decisiones alimentarias de las gestantes.

Etapa 05: Procesamiento y análisis de los datos: se codificó y analizó las entrevistas cualitativas y se analizó los datos cuantitativos utilizando técnicas estadísticas apropiadas.

Etapa 06: Presentación y discusión de los hallazgos: se presenta los resultados obtenidos y se discute en relación con los objetivos y preguntas de investigación planteadas.

Operacionalización de variables

Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023			
VARIABLES	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
V.I Mitos Alimentarios	Cuestionario y entrevista	Mitos y creencias	<ul style="list-style-type: none"> – Mitos y creencias sobre el efecto de ciertos alimentos en la salud – Practicas alimentarias restrictivas – Creencias sobre el valor nutricional de los alimentos – Mitos y creencias sobre la relación entre alimentación y enfermedad
V. D Estado nutricional	Utilización de Herramientas de medición y tablas.	Nutrición antropométrica	<ul style="list-style-type: none"> – Peso – Talla – IMC pre gestacional – Ganancia de peso en la gestante.
		Nutrición bioquímica	<ul style="list-style-type: none"> – Hemoglobina (g/dL)

Elaboración propia del autor

IV. RESULTADOS

Tabla 1 Creencia de gestantes en cuanto al consumo de carbohidratos

<i>Pregunta de la encuesta: ¿Considera usted que se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos (arroz, (arroz, papa, fideos, pan, entre otros) durante la gestación?</i>		
<i>Respuesta</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>porcentaje</i>
<i>No</i>	80	52 %
<i>Sí</i>	74	48%
<i>Total</i>	154	100%

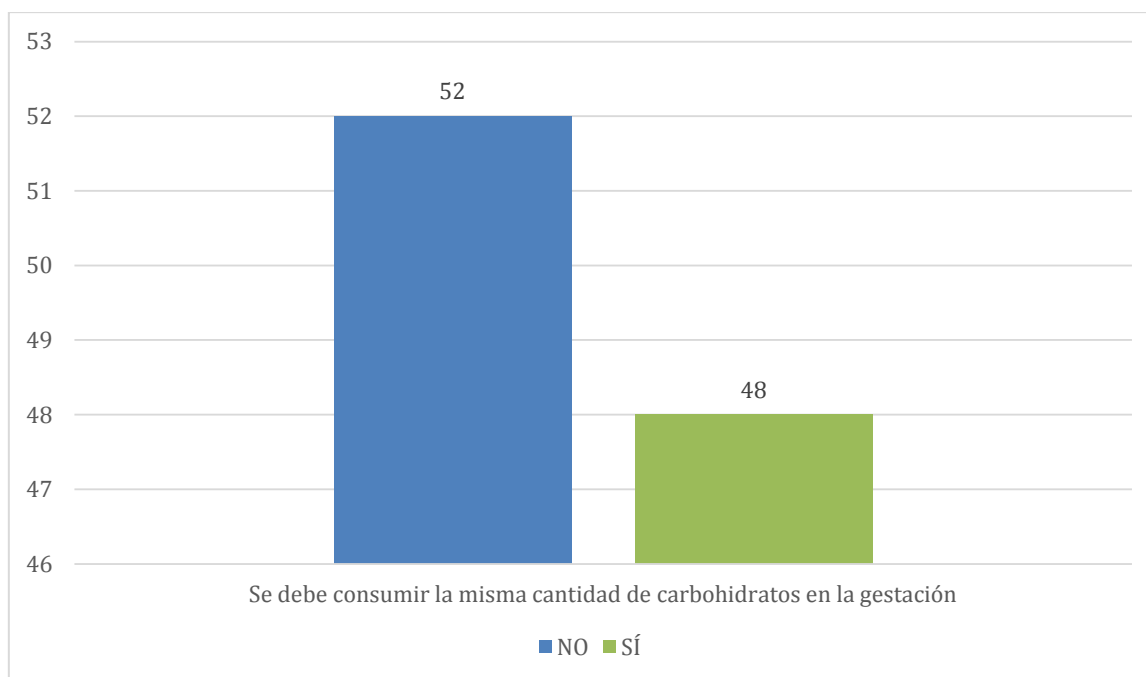
Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del C.S Corrales 2023.

En la tabla 01 se observa que, en mayor porcentaje el 52% de gestantes opina que no se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos, mientras que el 48% menciona que sí.

Respuesta de las participantes:

- *“No se debe comer la misma cantidad de arroz, papa, majado etc., se tiene que comer más porque ahora tenemos un bebé por lo tanto se debe comer más”*
- *“Se debe comer un poquito más, para que el bebé pueda crecer”*

Figura 1 Creencia de gestantes en cuanto al consumo de carbohidratos



Fuente: Tabla 01

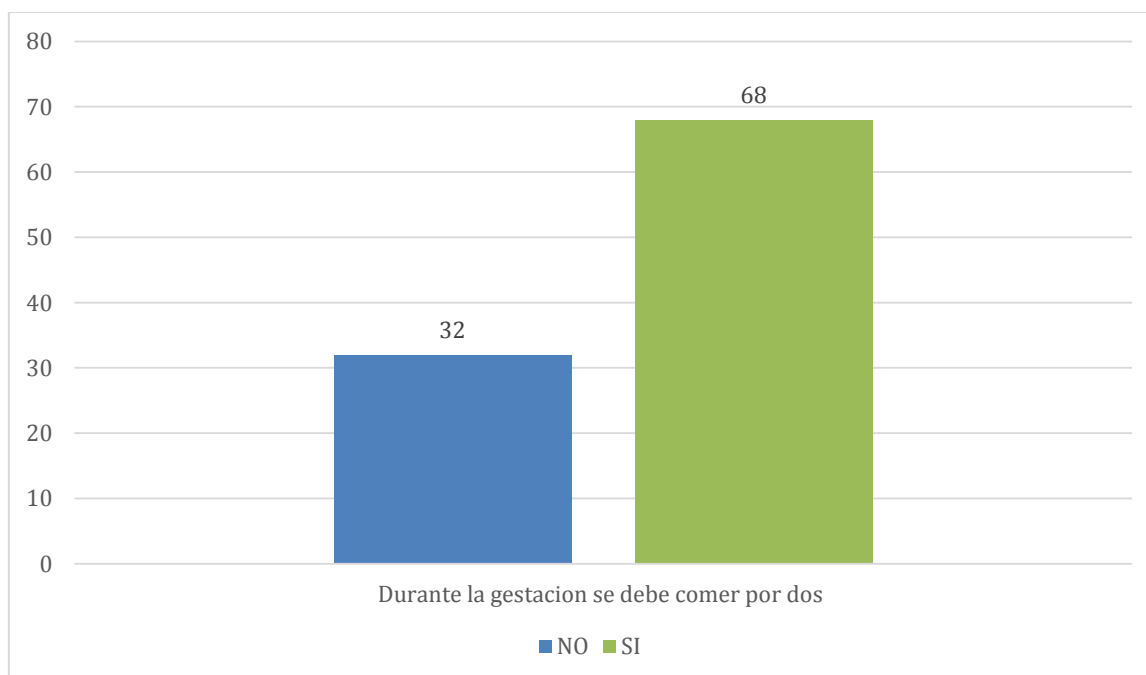
Tabla 2 Creencia sobre el consumo de la cantidad de alimento

¿Usted considera que durante la gestación se debe comer por dos?		
Respuesta	Frecuencia	porcentaje
No	50	32 %
Sí	104	68%
Total	154	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del C.S Corrales 2023.

En la tabla 02 se observa que, existe un 68% de gestantes que aseguran que durante la gestación se debe comer por dos, mientras que el 32% de las participantes afirma que no se debe comer por dos.

Figura 2 Creencia sobre el consumo de la cantidad de alimento



Fuente: Tabla 02

Tabla 3 Opinión sobre evitar consumo de alimentos para evitar alergias

¿Cree usted que debe evitar algunos alimentos a fin de prevenir alergias en su bebé?		
Respuesta	Frecuencia	porcentaje
No	34	22%
Sí	120	78%
	154	100%

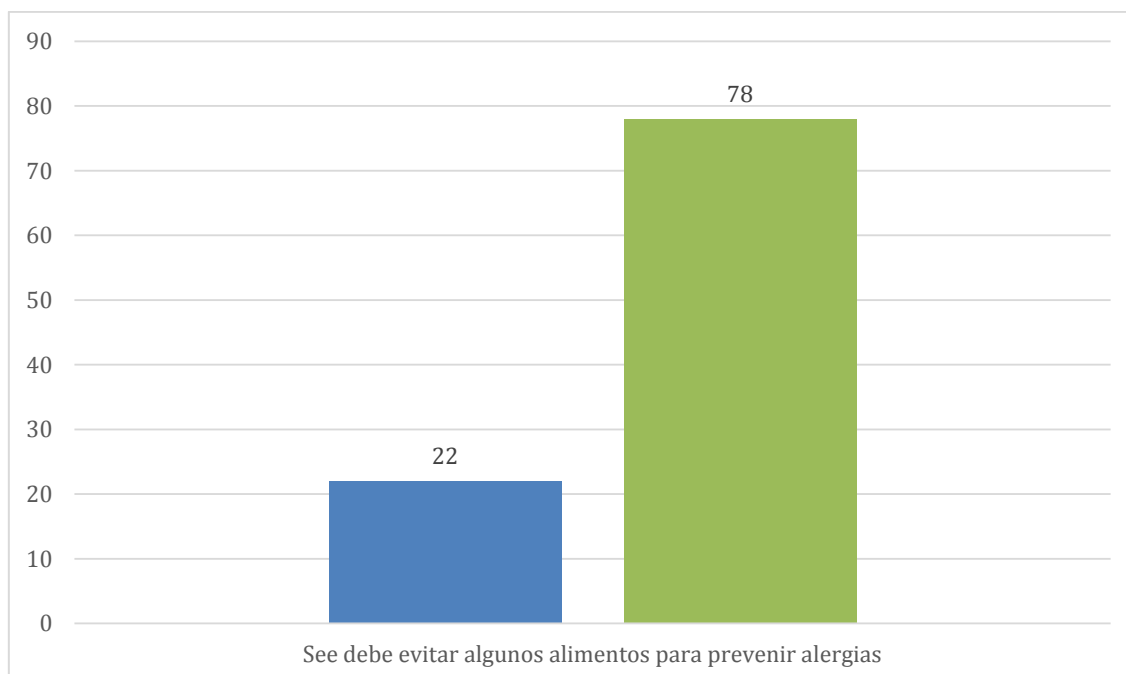
Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del C.S Corrales 2023.

En la tabla 03 se observa que, en mayor porcentaje con 78% las gestantes afirman que se debe evitar algunos alimentos a fin de prevenir alergias en su bebé mientras que el 22% menciona que no se debe evitar algún alimento.

Respuesta de las participantes:

- *“No se debe comer maní porque causa alergia al bebé”*
- *“Sí, el pescado porque es inconoso, no se debe comer tanto”*
- *“Sí, consumir muchos cítricos, le causa alergia al niño además que puede nacer con anemia”*

Figura 3 Creencia sobre evitar consumo de alimentos para evitar alergias



Fuente: Tabla 03

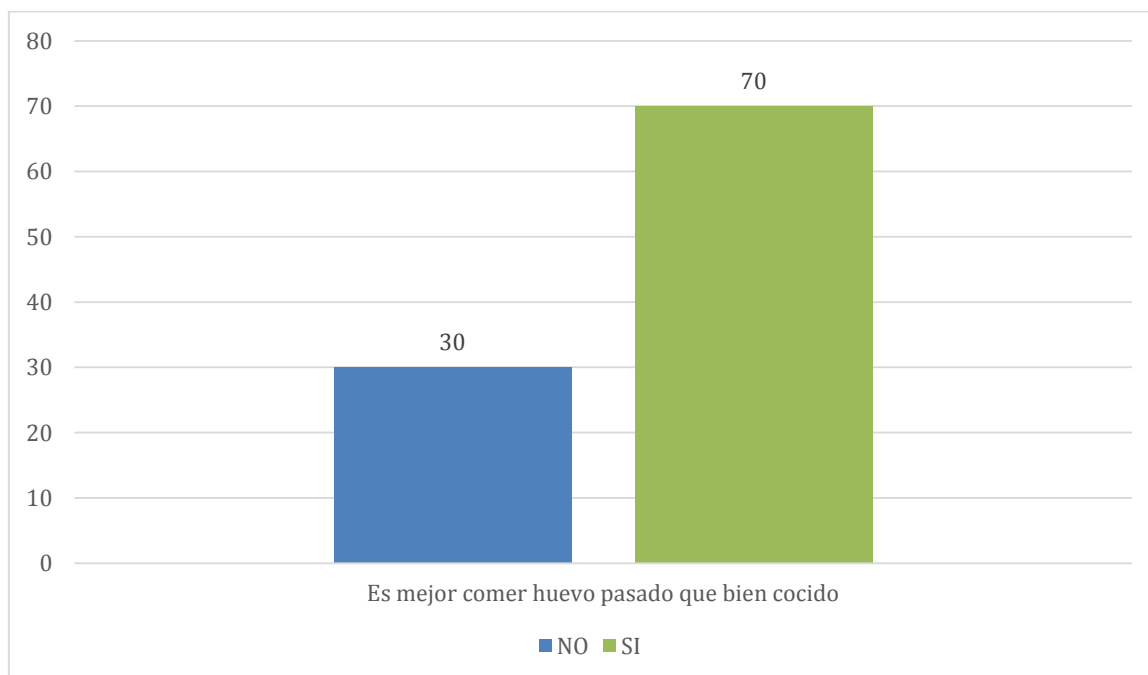
Tabla 4 Creencia sobre el consumo de huevo pasado o cocido

¿Es mejor comer el huevo pasado que bien cocido?		
Respuesta	Frecuencia	porcentaje
No	45	30%
Sí	109	70%
	154	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del C.S Corrales 2023.

En la tabla 04 se observa que, en mayor porcentaje con 70% las gestantes afirman que es mejor comer huevo “pasado”, mientras que, el 30% afirma que es comer consumir huevo completamente cocido.

Figura 4 Creencia sobre el consumo de huevo pasado o cocido



Fuente: Tabla 04

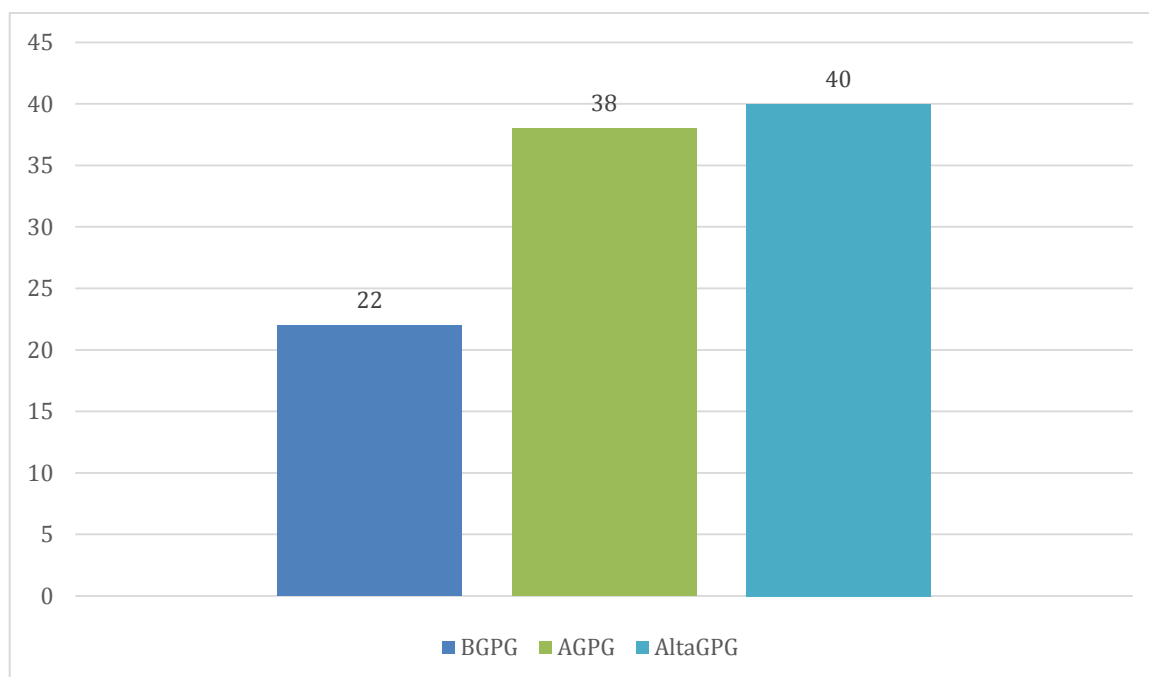
Tabla 5 Ganancia de peso gestacional

<i>Respuesta</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>porcentaje</i>
<i>Baja ganancia de peso gestacional</i>	34	22 %
<i>Adecuada ganancia de peso gestacional</i>	58	38%
<i>Alta ganancia de peso gestacional</i>	62	40%
<i>total</i>	154	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del C.S Corrales 2023.

En la tabla 05 se observa que, el 22 % de los 154 participantes presenta baja ganancia de peso gestacional, el 38% presenta adecuada ganancia de peso, mientras que en mayor porcentaje con 40% presenta alta ganancia de peso gestacional.

Figura 5 Ganancia de peso gestacional



Fuente: Tabla 05

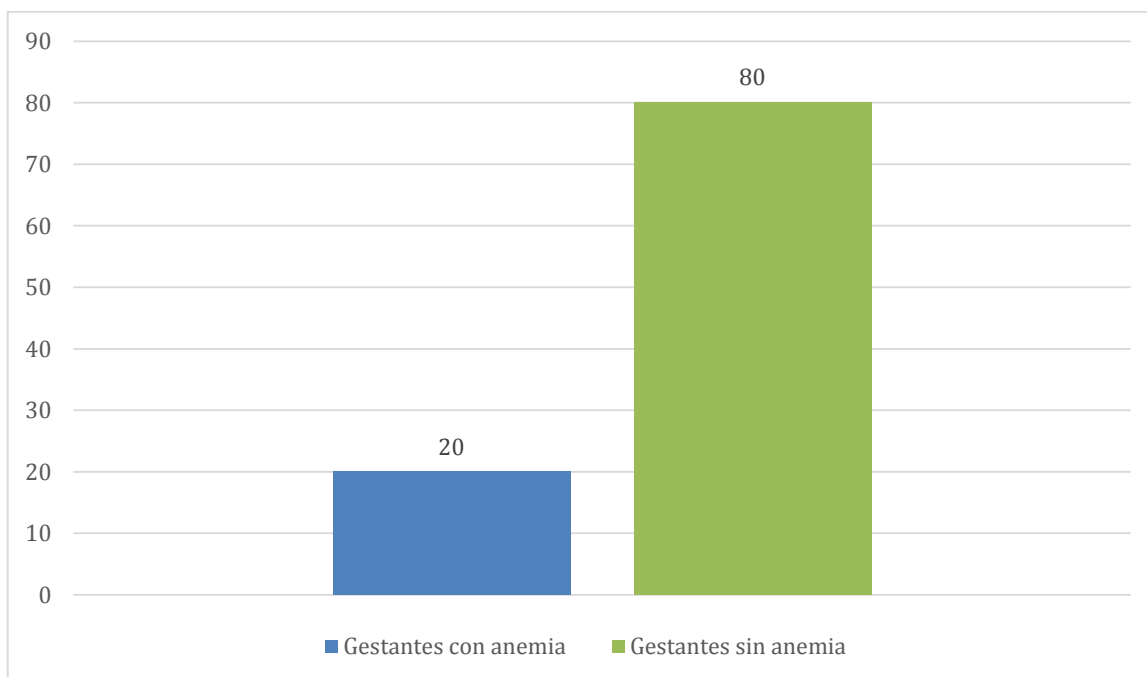
Tabla 6 Hemoglobina de las gestantes

<i>Respuesta</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>porcentaje</i>
<i>Gestantes con anemia</i>	31	20 %
<i>Gestantes sin anemia</i>	123	80%
<i>total</i>	154	100%

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del C.S Corrales 2023.

En la tabla 06 se observa que según resultados de dosaje de hemoglobina hay un 31% de gestante con anemia, mientras que la mayoría con 80% no presenta anemia.

Figura 6 Hemoglobina de las gestantes



Fuente: Tabla 06

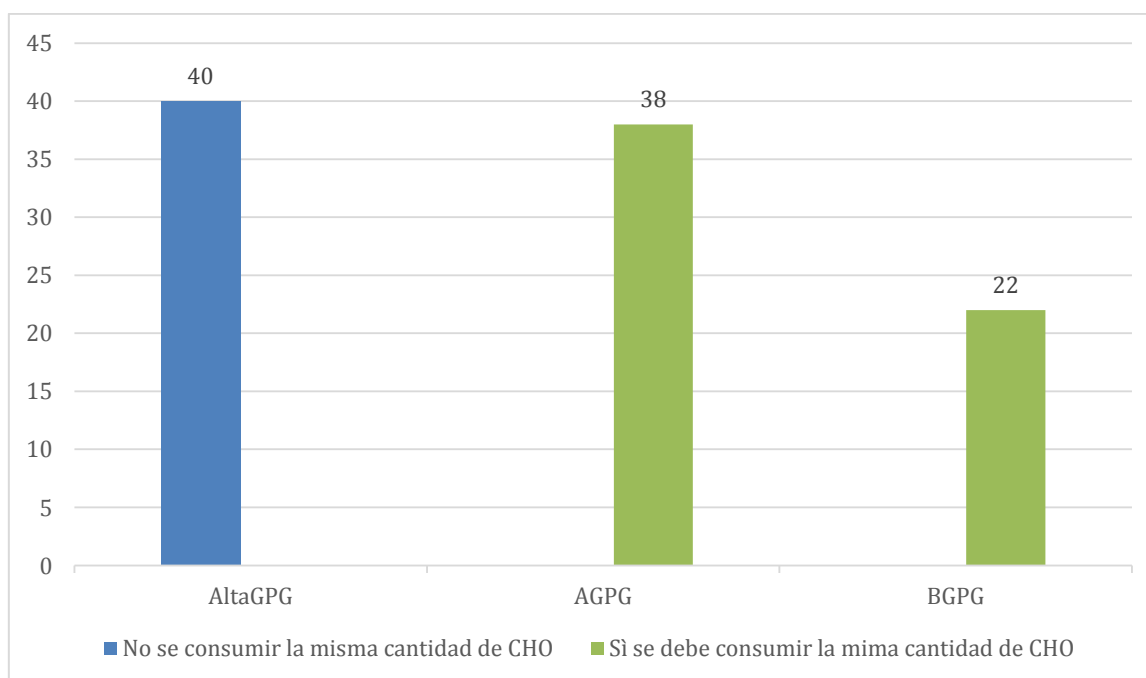
Tabla 7 Relación entre el consumo de carbohidratos y ganancia de peso gestacional

Opinión sobre consumo de carbohidratos	Ganancia de peso gestacional
No se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos	Alta ganancia de peso gestacional (40%)
Sí se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos	Adecuada ganancia de peso gestacional (38%)
<i>Sí se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos</i>	Baja ganancia de peso gestacional (22%)

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del C.S Corrales 2023.

En la tabla 7 se observa que, el 40% de las gestantes que afirmaron que no se debe consumir la misma cantidad de carbohidrato presentan alta ganancia de peso gestacional. EL 38% de gestantes con adecuada ganancia gestacional afirmaron que, sí se debe consumir la misma cantidad de carbohidrato, finalmente el 22% de las gestantes que afirman que sí debe consumir la misma cantidad de carbohidratos presentan baja ganancia de peso gestacional.

Figura 7 Relación entre el consumo de carbohidratos y ganancia de peso gestacional



Fuente: Tabla 07

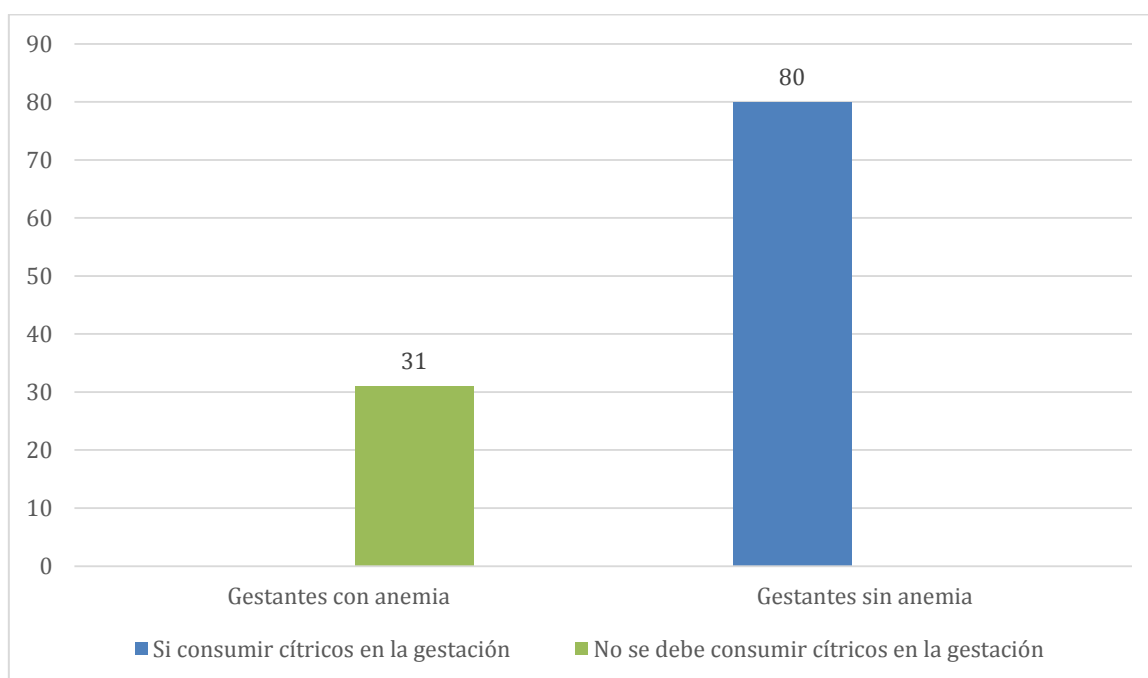
Tabla 8 Relación sobre el consumo de cítricos en la gestación y resultado de hemoglobina

Opinión sobre consumo de cítricos durante la gestación	Resultado del dosaje de hemoglobina
Sí se debe consumir cítricos durante la gestación	No presenta anemia (80%)
No se debe consumir cítricos durante la gestación	Con anemia (31%)

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del C.S Corrales 2023.

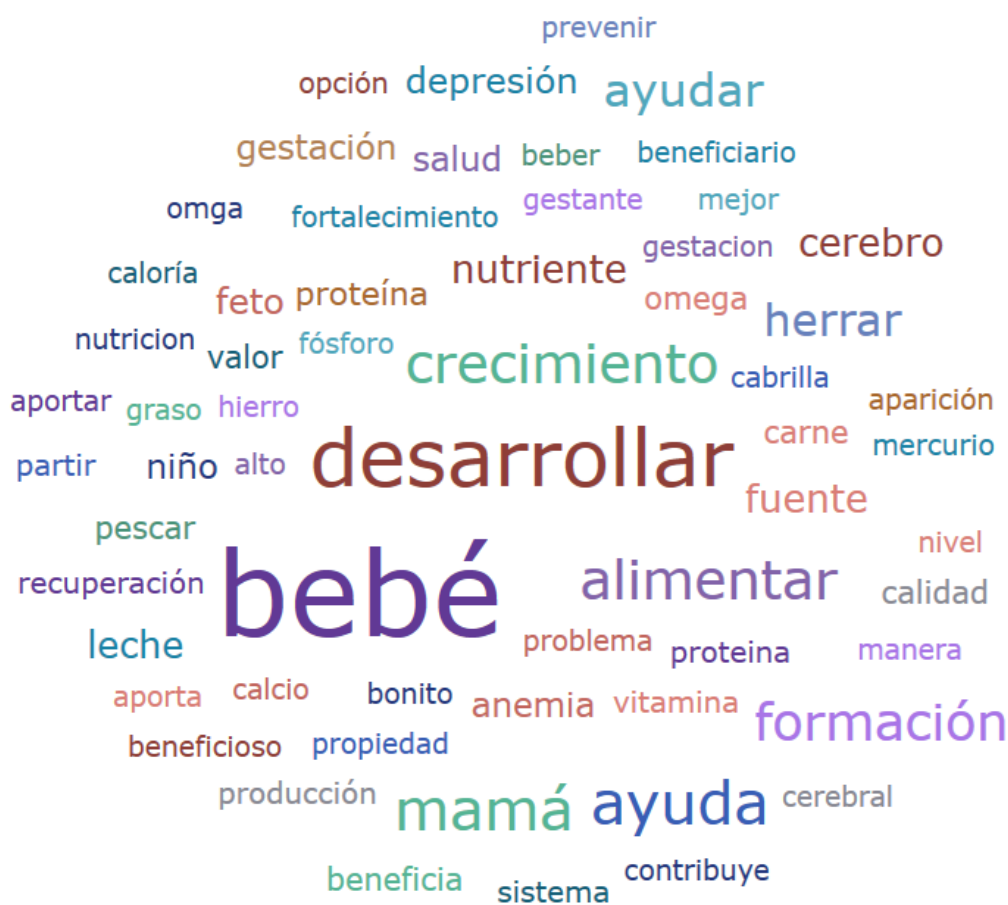
En la tabla 8 se observa que, el 80% de gestantes que no presentan anemia afirman que sí se debe consumir cítricos durante la gestación, mientras que el 31% de las gestantes mencionan que no se debe consumir cítricos durante la gestación.

Figura 8 Relación sobre el consumo de cítricos en la gestación y resultado de hemoglobina



Fuente: Tabla 08

Figura 9 Opinión sobre el consumo de pescado durante la gestación

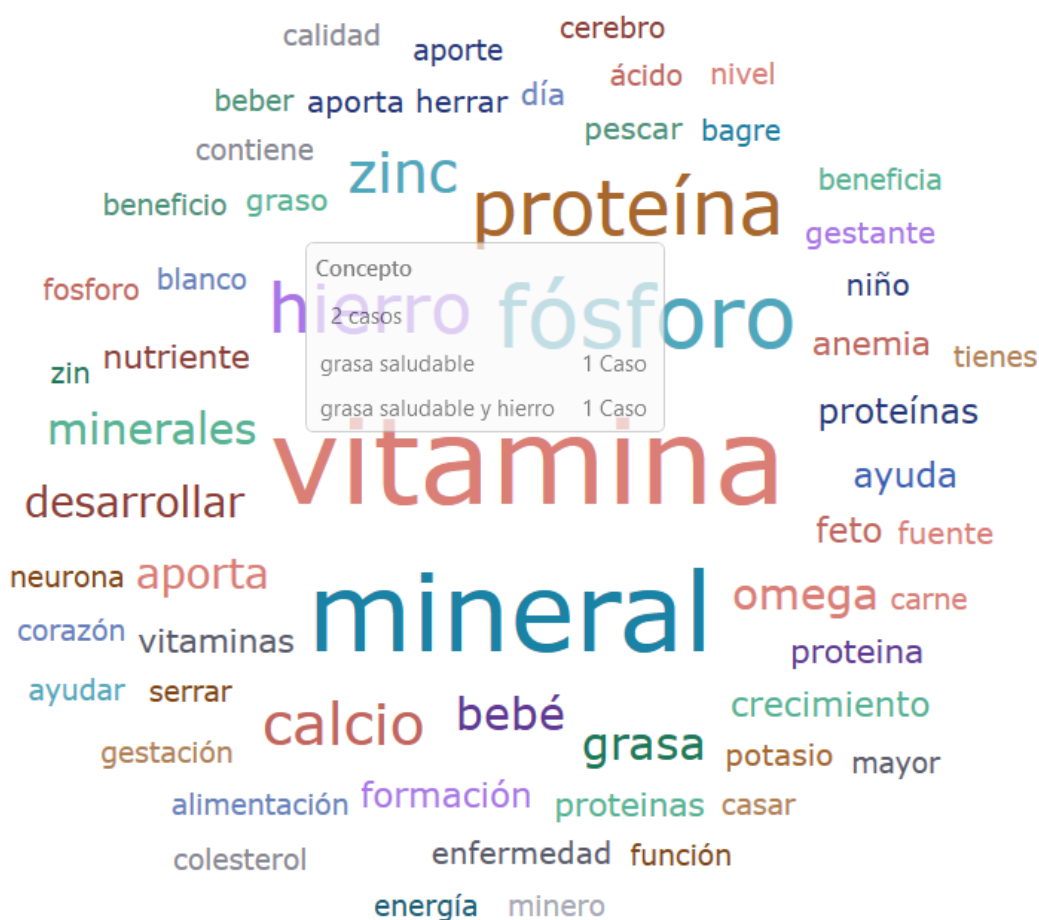


Fuente: Entrevista aplicada a gestantes del C.S Corrales 2023. (Atlas ti)

- Opinión de gestante 1: “Ayuda a la mamá a tener hierro y calcio”
- Opinión de gestante 2: “Ayuda a una mejor recuperación después del embarazo, al bebé lo ayuda en el desarrollo”
- Opinión de gestante 3: “Es beneficioso para el desarrollo cerebral del bebé, pero también es importante no consumirlo muy seguido ya que los niveles de mercurio pueden perjudicar tanto al bebé como a la mamá”

Resumen de la nube de palabras: El consumo de pescado durante el embarazo es beneficioso para el desarrollo y crecimiento del bebé, ya que aporta nutrientes como Omega 3, hierro y proteínas. Además, ayuda a prevenir la anemia y otras complicaciones, favoreciendo tanto a la madre como al bebé.

Figura 10 Opinión sobre los beneficios del consumo de pescado



Fuente: Entrevista aplicada a gestantes del C.S Corrales 2023. (Atlas ti)

- Opinión de gestante 1: “Hierro, vitaminas, omega 3”
- Opinión de gestante 2: “Omega 3, vitaminas, minerales, fósforo y grasa saludable”
- Opinión de gestante 3: “Es una gran fuente de proteínas, vitaminas, minerales, zinc, hierro, fósforo, omega 3”

Resumen de la nube de palabras: El pescado es una excelente fuente de vitaminas, hierro, calcio, proteínas, omega 3, ácidos grasos saludables y minerales, lo cual beneficia el desarrollo del bebé, fortalece el sistema inmunológico, previene la anemia y ayuda en la formación del cerebro. Consumir pescado durante el embarazo es importante para garantizar un crecimiento sano y fuerte del bebé.

Figura 12 Opinión sobre alimentos que puede inducir el parto



Fuente: Entrevista aplicada a gestantes del C.S Corrales 2023. (Atlas ti)

- Opinión de gestante 1: “Manzanilla con cañazo”
- Opinión de gestante 2: “La canela”
- Opinión de gestante 3: “Si, orégano y manzanilla”

Resumen de la nube de palabras: Se discuten creencias y recomendaciones sobre el consumo de alimentos durante el embarazo, especialmente hierbas calientes como la manzanilla, menta, orégano, y canela. Algunas personas mencionan el consumo de proteínas y la importancia de evitar combinaciones de alimentos que puedan causar malestar estomacal o contracciones. También se menciona la creencia de que la manzanilla puede tener propiedades abortivas.

V. DISCUSIÓN

Iniciando con la discusión de los hallazgos de la presente tesis, según el primer objetivo analizar los mitos alimentarios más prevalentes entre las mujeres embarazadas atendidas en el centro de salud Corrales en el año 2023. Los resultados obtenidos revelaron una diversidad de creencias arraigadas en la población gestante, las cuales fueron contrastadas con hallazgos previos en la literatura científica.

Uno de los mitos más destacados identificados en este estudio fue la creencia de que no se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos durante el embarazo. El 52% de las gestantes entrevistadas sostuvieron esta afirmación, mientras que el 48% restante opinó lo contrario. Estos hallazgos concuerdan con investigaciones previas que han señalado la existencia de percepciones erróneas en torno a la ingesta de carbohidratos durante el embarazo, encontró que algunas mujeres embarazadas creen que deben aumentar el consumo de ciertos alimentos, como los carbohidratos, para garantizar el adecuado desarrollo del feto, a pesar de la falta de evidencia científica que respalde esta creencia. (Salina y Miraño, 2021). Es crucial abordar estas creencias para promover una alimentación equilibrada y evitar potenciales riesgos para la salud materno-fetal. Otro mito comúnmente aceptado entre las gestantes fue la idea de que durante la gestación se debe "comer por dos". Este concepto fue respaldado por el 68% de las participantes en nuestro estudio, mientras que el 32% restante no estuvo de acuerdo. Estos resultados están en línea con investigaciones previas que han destacado la persistencia de esta creencia en diferentes contextos culturales, encontró que muchas mujeres embarazadas creen que deben aumentar significativamente su ingesta calórica durante el embarazo para asegurar un adecuado crecimiento fetal. Sin embargo, esta creencia no está respaldada por la evidencia científica y puede contribuir al aumento de peso excesivo durante el embarazo, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de complicaciones de salud para la madre y el bebé (Sámano et al., 2020). Sin embargo, es importante desmitificar esta idea y promover una alimentación adecuada basada en las necesidades nutricionales reales de la gestante y el feto. En cuanto a la

recomendación de evitar ciertos alimentos para prevenir alergias en el bebé, el 78% de las gestantes afirmaron seguir esta práctica. Este hallazgo es consistente con estudios previos que han señalado la prevalencia de esta creencia entre las mujeres embarazadas, identificó que algunas mujeres embarazadas evitan ciertos alimentos basándose en creencias culturales y mitos, a pesar de la falta de evidencia científica que respalde estas prácticas. (Francia et al., 2018). Sin embargo, es fundamental educar a las gestantes sobre las evidencias científicas detrás de estas recomendaciones para evitar restricciones innecesarias en su dieta. En relación con el consumo de huevo, se observó que el 70% de las gestantes consideraron preferible consumirlo "pasado" observamos que un 70% de las gestantes afirma esta práctica, mientras que un 30% prefiere consumir huevos completamente cocidos. Esta preferencia puede estar influenciada por creencias culturales o recomendaciones recibidas de familiares o amigos. Sin embargo, es importante destacar que los huevos completamente cocidos son más seguros durante el embarazo, ya que reducen el riesgo de intoxicación alimentaria por salmonela, que puede ser especialmente peligrosa durante este período. Este resultado coincide con la importancia de la educación nutricional durante el embarazo, ya que las preferencias alimentarias pueden influir en las decisiones dietéticas de las gestantes (Sayec et al., 2020).

Como segundo objetivo evaluar el estado nutricional de las mujeres embarazadas que acuden al Centro de Salud Corrales en el año 2023. centrándonos en dos aspectos principales: la ganancia de peso gestacional y la presencia de anemia. Los resultados obtenidos arrojan luz sobre la situación nutricional de esta población y permiten establecer comparaciones con investigaciones previas realizadas tanto a nivel nacional como internacional. Los hallazgos revelaron que un porcentaje significativo de las mujeres embarazadas presentaba una ganancia de peso gestacional considerada como alta (40%), seguida por aquellas con una ganancia adecuada (38%), mientras que un menor porcentaje mostró una ganancia baja (22%). Estos resultados concuerdan con estudios previos realizados por Valladares et al. (2022), quienes encontraron una tendencia similar hacia una ganancia de peso gestacional elevada en mujeres embarazadas. En cuanto a la presencia de anemia, los resultados muestran que aproximadamente un tercio de las gestantes evaluadas presentaba esta

condición, mientras que la mayoría no mostraba signos de anemia. Estos hallazgos están en línea con investigaciones realizadas por Mohammed et al. (2019) en Etiopía, quienes identificaron creencias culturales que influían en la restricción de ciertos alimentos y su asociación con la anemia en mujeres embarazadas. Es importante destacar algunas limitaciones de este estudio, como la falta de información sobre otros factores que podrían influir en el estado nutricional de las mujeres embarazadas, como el nivel socioeconómico, el acceso a la atención médica y los hábitos alimentarios previos al embarazo. Por lo tanto, se recomienda realizar investigaciones futuras que aborden estos aspectos y evalúen el impacto de intervenciones nutricionales específicas en esta población.

Finalmente, como tercer objetivo analizar la relación entre las creencias alimentarias equivocadas y el estado nutricional de las mujeres embarazadas atendidas en el centro de salud Corrales en 2023. Los resultados obtenidos proporcionan una visión esclarecedora sobre cómo las percepciones y creencias alimentarias pueden influir en el bienestar materno-fetal durante el embarazo. Según los hallazgos, el 40% de las gestantes que creían que no se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos presentaban una alta ganancia de peso gestacional. Este resultado resalta la importancia de abordar las creencias equivocadas sobre la ingesta de carbohidratos durante el embarazo y su impacto en el aumento de peso. Estos hallazgos son coherentes con los resultados de estudios previos, como el realizado por Salina y Miraño (2021), que destacó la prevalencia de creencias erróneas en torno a la alimentación durante el embarazo. En esta investigación, el 80% de las gestantes que no tenían anemia creían que sí se debe consumir cítricos durante la gestación. Este resultado sugiere una posible asociación entre el conocimiento sobre la importancia de los cítricos y la prevención de la anemia durante el embarazo. Estos hallazgos coinciden con los datos presentados por Andina et al. (2021), quienes destacaron la importancia de orientar a las mujeres embarazadas sobre la alimentación saludable durante el embarazo y evitar prácticas que puedan afectar la salud del bebé. Las opiniones de las gestantes sobre el consumo de pescado reflejan una comprensión generalizada de sus beneficios nutricionales para el desarrollo del bebé, aunque también se mencionaron preocupaciones sobre el contenido de mercurio y la necesidad de moderar su consumo. Estas percepciones están

alineadas con los resultados de estudios anteriores, como el de Mohammed SH et al. (2019), que resaltó la influencia de creencias culturales en las prácticas alimentarias de las mujeres embarazadas. Nuestro estudio también reveló creencias sobre ciertos alimentos que se consideran inductores del parto, El estudio realizado por Sayec et al. (2020) en la ciudad de Yazd, Irán, revela la fuerte influencia de las creencias culturales en las prácticas alimentarias de las mujeres embarazadas. Según este estudio, las participantes expresaron la creencia de que ciertos alimentos, como el hígado de oveja, el jugo de zanahoria, la miel, el azafrán y el agracejo, podrían causar interrupciones en el embarazo, especialmente durante los primeros meses de gestación. Como resultado, estas mujeres optaron por eliminar estos alimentos de su dieta durante el embarazo. Este hallazgo es relevante al compararlo con los resultados de nuestra investigación en el centro de salud Corrales en 2023, donde se discutieron creencias y recomendaciones sobre el consumo de alimentos que podrían inducir el parto. En la muestra, algunas gestantes mencionaron hierbas calientes como la manzanilla, el orégano y la canela como posibles inductores del parto. Esta percepción podría estar influenciada por creencias culturales arraigadas sobre el poder de ciertos alimentos para facilitar el parto.

VI. CONCLUSIONES

1. El 52% de las gestantes sostuvo la creencia de que no se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos durante el embarazo, mientras que el 68% respaldó la idea de "comer por dos". Además, el 78% de las gestantes afirmó evitar ciertos alimentos para prevenir alergias en el bebé. Es esencial abordar estas creencias para promover una alimentación equilibrada y prevenir riesgos para la salud materno-fetal.
2. Un 40% de las gestantes presentaban una ganancia de peso gestacional considerada alta, mientras que aproximadamente un tercio mostraba signos de anemia. Estos hallazgos son consistentes con investigaciones previas y resaltan la necesidad de abordar estos problemas nutricionales mediante intervenciones específicas que consideren factores socioeconómicos y culturales.
3. el 40% de las gestantes que creían que no se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos presentaban una alta ganancia de peso gestacional. Además, las opiniones sobre el consumo de ciertos alimentos inductores del parto, como la manzanilla y el orégano, reflejan la influencia de creencias culturales arraigadas.
4. En resumen, los mitos alimentarios pueden influir en el estado nutricional de las mujeres embarazadas, lo que resalta la importancia de abordar estas creencias erróneas mediante programas educativos y orientación nutricional adecuada para promover una alimentación equilibrada durante el embarazo y garantizar el bienestar materno-fetal.

VII. RECOMENDACIONES

1. Implementación de programas de educación nutricional: Se sugiere establecer programas de educación nutricional específicos para mujeres embarazadas atendidas en el centro de salud Corrales, dirigidos a desmitificar creencias alimentarias erróneas y promover hábitos alimentarios saludables durante el embarazo.
2. Supervisión regular del peso gestacional: Es importante incorporar protocolos de seguimiento del peso gestacional durante las consultas prenatales en el centro de salud Corrales, con el fin de identificar tempranamente ganancias de peso inadecuadas y proporcionar orientación nutricional individualizada según las necesidades de cada gestante.
3. Adaptación cultural de las intervenciones nutricionales: Se recomienda adaptar las intervenciones nutricionales a las preferencias y creencias culturales de la población atendida en el centro de salud Corrales. Esto incluye ofrecer información nutricional de manera culturalmente sensible y respetuosa para lograr una mayor aceptación y adherencia por parte de las mujeres embarazadas.
4. Untumbes y canal de televisión: Apoyar los esfuerzos para concienciar a las mujeres embarazadas, no solo en Corrales sino también en Tumbes. Este apoyo podría implicar la organización de campañas educativas, el acceso a materiales informativos y la oferta de sesiones de asesoramiento centradas en desmitificar los mitos alimentarios y promover prácticas nutricionales saludables durante el embarazo. Al extender estos esfuerzos a una población más amplia en Tumbes, se puede maximizar el impacto de las intervenciones educativas, contribuyendo así a mejorar los resultados de salud materna y fetal en toda la región.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Murillo-Godínez G, Pérez-Escamilla LM. Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana [Internet]. Org.mx. [citado el 21 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/mim/v33n3/0186-4866-mim-33-03-00392.pdf>
2. Sánchez-Sicilia A, Saiz De Bustamante Perez ;., Useros R, Sánchez AA. Estudio cualitativo de la conducta alimentaria en una población de mujeres embarazadas inmigrantes del municipio de Fuenlabrada Ensayo cualitativo sobre los hábitos alimentarios de una población de mujeres inmigrantes embarazadas en Fuenlabrada [Internet]. Csic.es. [citado el 21 de enero de 2023]. Disponible en: https://digital.csic.es/bitstream/10261/94703/1/qualitative_trial_about_nourishing.pdf
3. Ochoa Y. Conocimientos y prácticas de alimentación en el estado nutricional y nivel de hemoglobina de la madre gestante, centro de salud chupa-Azángaro. [tesis para optar título profesional]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2017.
4. La malnutrición de las madres aumenta un 25% en los países afectados por la crisis, y pone en peligro a las mujeres y a los recién nacidos [Internet]. Unicef.org. [citado el 16 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/malnutricion-madres-aumenta-25-por-ciento-paises-afectados-crisis>
5. Tarqui Mamani C, Alvarez Dongo D, Gonzáles Guisado G. Estado nutricional y ganancia de peso en gestantes peruanas, 2009-2010. An Fac Med (Lima Perú: 1990) [Internet]. 2014 [citado el 22 de enero de 2023];75(2):99–105. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832014000200002
6. Ministerio de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Lineamientos de Nutrición Materno Infantil del Perú. Perú: MINSa; 2018.

7. Informe Gerencial SIEN HIS. Estado Nutricional de niños menores de cinco años y gestantes que acceden a los establecimientos de salud del Ministerio de Salud. Informe Gerencial Nacional. 2022 – I Semestre.
8. <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/201702/GuiaGestanteyPuerpera.pdf>
9. López L, Suárez M. Fundamentos de Nutrición Normal. Buenos Aires: El Ateneo; 2002.
10. Lorenzo J. Nutrición del niño sano. Editorial Corpus. Rosario.2007.
11. Finalidad I. GUÍA TÉCNICA: CONSEJERÍA NUTRICIONAL EN EL MARCO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD DE LA GESTANTE Y PUÉRPERA [Internet]. Bvsalud.org. [citado el 23 de enero de 2023]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/964887/rm_460-2015-minsa.pdf
12. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/300873-buena-alimentacion-en-gestantes-previene-riesgo-de-anemia-y-diabetes-en-el-bebe>
13. Chianellis S, Defelippe C, Matteucci C. Creencias y saberes sobre la alimentación que favorecen el embarazo y la lactancia. Nutrición Investiga. Trabajos Finales de Grado. Ed. Escuela de Nutrición. Universidad de Buenos Aires 2010.
14. Iivares S. Intervenciones comunitarias en Educación Alimentario Nutricional. "Nutrición, prevención de riesgos y tratamiento dietético". Capítulo XVI. 1989.
15. Herrera Suárez C. Hábitos de alimentación y factores culturales en adolescentes embarazadas. Instituto de Nutrición Humana. Universidad de Guadalajara. México. 2008
16. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición Continua 2022 [Internet]. Insp.mx. [citado el 23 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.insp.mx/avisos/encuesta-nacional-de-salud-y-nutricion-continua-2022>
17. Szwajcer EM, Hiddink GJ, Koelen MA, van Woerkum CM. Nutrition-related information-seeking behaviours before and throughout the course of pregnancy: consequences for nutrition communication. Eur J Clin Nutr. Vol.59 1: S57-65 agosto 2005

18. De Farmacia F, Navia B, José L, Perea Sánchez M, Requejo AM, Madrid M. UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID [Internet]. Ucm.es. [citado el 24 de enero de 2023]. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/38752/1/T37581.pdf>
19. Andina-Díaz, Elena, Maria Fátima Silva Vieira Martins, and José Siles-González. "Beliefs and dietary practices in pregnancy and the puerperium: application of the Health Traditions Model." *Enfermería Global* 20.1 (2021): 110-121.
20. Villodre, Bernabé, and María del Mar. "Pluriculturalidad, multiculturalidad e interculturalidad, conocimientos necesarios para la labor docente." *HEKADEMOS*, 2012, vol. 1, num. 11, p. 67-76 (2012).
21. Chimbor Rodríguez, Mónica Yesenia. "Creencias alimentarias y el estado nutricional en gestantes del Centro de Salud "Melvin Jones" Alto Trujillo. 2019." (2019).
22. Vista de ASPECTOS CULTURALES QUE INFLUYEN EN LAS CREENCIAS ALIMENTARIAS DE MUJERES EMBARAZADAS [Internet]. 217.50.37. [citado el 24 de enero de 2023]. Disponible en: <http://148.217.50.37/index.php/ibnsina/article/view/1026/949>
23. ¿Qué tan ciertos son los mitos más comunes sobre alimentación y soporte emocional durante el embarazo? [Internet]. Gob.pe. [citado el 24 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/cunamas/noticias/607386-que-tan-ciertos-son-los-mitos-mas-comunes-sobre-alimentacion-y-soporte-emocional-durante-el-embarazo>
24. Negrillo CH. Ganancia de peso durante el embarazo [Internet]. Libera. 2019 [citado el 26 de enero de 2023]. Disponible en: <https://libera.pe/articulos-de-nutricion/ganancia-de-peso-durante-el-embarazo/>
25. Andina Díaz E, Martins MFSV, Siles-González J. Creencias y prácticas alimentarias en embarazo y puerperio: aplicación del Modelo de Tradiciones de Salud. *Enferm Glob* [Internet]. 2021 [citado el 24 de enero de 2023];20(1):98–121. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000100004

26. Ismary D, Macha O, Beatriz D, Teruel M, Deinys L, Naranj C, et al. Consumo alimentario y hábitos dietéticos y tóxicos en embarazadas de la Provincia de Villa Clara [Internet]. Medigraphic.com. [citado el 24 de enero de 2023]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medicadelcentro/mec-2020/mec202a.pdf>
27. Sámano R, Lara C, Martínez H, Chico G, Sánchez B. Los conocimientos y los mitos dietéticos varían según la edad y los años de escolaridad en las embarazadas. Rev. Pubmed. México. [Internet].2020; 12(2). Disponible: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32019156/>
28. Mohammed SH, Taye H, Larijani B, Esmailzadeh A. Food taboo among pregnant Ethiopian women: magnitude, drivers, and association with anemia. Nutr J [Internet]. 2019;18(1):19. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12937-019-0444-4>
29. Saidman N, Raele MG, Basile M, Barreto L, Mackinnon MJ, Poy MS, et al. Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en gestantes. Diaeta [Internet]. 2012 [citado el 23 de enero de 2023];30(139):0–0. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372012000200004&script=sci_arttext&tlng=en
30. Tarqui Mamani C, Alvarez Dongo D, Gonzáles Guisado G. Estado nutricional y ganancia de peso en gestantes peruanas, 2009-2010. An Fac Med (Lima Peru: 1990) [Internet]. 2014 [citado el 26 de enero de 2023];75(2):99–105. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832014000200002
31. Salinas Blas, Fiorela Marelin y Miñano Quezada, Jennifer Stephanie. Mitos y creencias alimentarias en gestantes atendidas en el Centro de Salud Alto Trujillo. El Porvenir – 202UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO [Internet]. Edu.pe. [citado el 23 de enero de 2023]. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7794/1/REP_OBST_FIORELA.SALINAS_JENNIFER.MI%c3%91ANO_MITOS.CREENCIAS.ALI-MENTARIAS.GESTANTES.ATENDIDAS.CENTRO.SALUD.ALTO.TRUJILLO.EL.PORVENIR.2020.pdf

32. Cinthia Francia-Ramos, Lucy, Elena Correa-López, Jhony A. De La Cruz-Vargas. CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN GESTANTES ATENDIDAS EN UN HOSPITAL DE LIMA, 2017. Facultad de Medicina Humana. Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú.
33. Annemarie A. Comprender el empoderamiento para una ingesta dietética saludable durante el embarazo. Rev. Int J Qual Stud Health Bienestar. Países Bajos [Internet]. 2021; 16 (1): 1857550. Disponible <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7738301/>
34. Cinthia Francia-Ramos, Lucy, Elena Correa-López, Jhony A. De La Cruz-Vargas. CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN GESTANTES ATENDIDAS EN UN HOSPITAL DE LIMA, 2017. Facultad de Medicina Humana. Universidad Ricardo Palma, Lima-Perú.
35. Finalidad I. GUÍA TÉCNICA: CONSEJERÍA NUTRICIONAL EN EL MARCO DE LA ATENCIÓN INTEGRAL DE SALUD DE LA GESTANTE Y PUÉRPERA [Internet]. Bvsalud.org. [citado el 23 de enero de 2023]. Disponible en: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/04/964887/rm_460-2015-minsa.pdf

IX. ANEXO

Anexo 01

Tabla 1 Operacionalización de variables

Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023			
VARIABLES	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
V.I Mitos Alimentarios	Cuestionario y entrevista	Mitos y creencias	<ul style="list-style-type: none"> – Mitos y creencias sobre el efecto de ciertos alimentos en la salud – Practicas alimentarias restrictivas – Creencias sobre el valor nutricional de los alimentos – Mitos y creencias sobre la relación entre alimentación y enfermedad
V. D Estado nutricional	Utilización de Herramientas de medición y tablas.	Nutrición antropométrica	<ul style="list-style-type: none"> – Peso – Talla – IMC pre gestacional – Ganancia de peso en la gestante.
		Nutrición bioquímica	<ul style="list-style-type: none"> – Hemoglobina (g/dL)

Elaboración propia del autor

Anexo 02

Tabla 2 Matriz de consistencia

Título: Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023			
Problema	Objetivo	Variables	Metodología
General:	General:	Independiente	
¿Cuál es la relación entre los mitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes que acuden al centro de salud de Corrales en el año 2023?	Identificar y analizar la relación entre los mitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes que acuden al centro de salud de Corrales, en el año 2023.	Mitos alimentarios	Lugar de ejecución: Centro de Salud de Corrales.
Específicos	Específicos:	Dependiente	Tipo y diseño:
- ¿Qué mitos alimentarios son más comunes entre las gestantes que acuden al centro de salud de Corrales en el año 2023?	- Identificar los mitos alimentarios más comunes entre las gestantes que acuden al centro de salud de Corrales en 2023.	Estado nutricional de la gestante	Descriptivo, transversal y cuali- cuantitativo
- ¿Cómo se mide el estado nutricional de las gestantes que acuden al centro de salud de Corrales en el año 2023?	- Medir el estado nutricional de las gestantes que acuden al centro de salud de Corrales en 2023 mediante mediciones antropométricas.		Técnica de recolección de datos:
- ¿Cómo se evalúa la relación entre las creencias alimentarias erróneas y el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud de Corrales en el año 2023?	- Evaluar la relación entre las creencias alimentarias erróneas y el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud de Corrales en 2023 mediante análisis estadísticos.		Entrevista Evaluación antropométrica y bioquímica.

Elaboración propia del autor

Anexo 03

Consentimiento

El presente documento tiene como objetivo informarle sobre la investigación denominada "Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud de Corrales, 2023". Como parte de esta investigación, se solicita su participación voluntaria como sujeto de estudio.

La investigación tiene como objetivo analizar la relación entre los mitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud de Corrales. La participación en esta investigación implica la realización de un cuestionario sobre hábitos alimentarios y una evaluación nutricional.

Es importante destacar que su participación es completamente voluntaria y que usted tiene derecho a retirarse de la investigación en cualquier momento sin ninguna consecuencia. También se garantiza la confidencialidad y anonimato de los datos recolectados.

Si decide participar, por favor firmar en el espacio reservado al final de este documento. Si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de la investigación, no dude en ponerse en contacto con el investigador a través de la información de contacto proporcionada.

Agradecemos de antemano su tiempo y consideración.

Firma del participante: _____

Anexo 04

Autorización

Autorizo mi participación voluntaria en la investigación denominada "Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud de Corrales, 2023". Entiendo que mi participación involucra la realización de un cuestionario sobre hábitos alimentarios y una evaluación nutricional.

Autorizo el uso de los datos recolectados en esta investigación para su análisis y publicación, siempre y cuando se garantice mi confidencialidad y anonimato.

Entiendo que tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sin ninguna consecuencia.

Firma del participante: _____

Fecha: _____

Anexo 05

Entrevista a profundidad

VARIABLE INDEPENDIENTE: MITOS ALIMENTARIOS

Dimensión: Mitos y creencias

Indicadores

Mitos y creencias sobre el efecto de ciertos alimentos en la salud

1. ¿Considera usted que se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos (arroz, papa, fideos, pan, entre otros) durante la gestación? ¿Por qué?
2. ¿Usted considera que durante la gestación se debe comer por dos? ¿Por qué?
3. ¿Cree usted que el consumo de café durante la gestación causa algún daño al feto? ¿Por qué?
4. ¿Considera usted que se debe consumir cítricos, como el jugo de naranja, limón, lima, maracuyá y piña durante la gestación? ¿Por qué?

Prácticas alimentarias restrictivas

1. ¿Cree que el consumo de albahaca, azafrán, canela y el orégano durante la gestación afectaría al feto? ¿Por qué?
2. ¿Usted considera que no se debe consumir algún alimento en el desayuno, almuerzo y cena durante la gestación?
3. ¿Cree que se debe consumir vegetales, como la espinaca, coliflor, brócoli y repollo durante la gestación?
4. ¿Cree usted que debe evitar algunos alimentos a fin de prevenir alergias en su bebé?
5. ¿Cree usted que debe limitar el consumo de agua porque puede retener líquidos?

Creencias sobre el valor nutricional de los alimentos

1. ¿Usted cree que los jugos de frutas tienen mejor contenido nutricional a comparación de frutas en su estado natural? ¿Por qué?
2. ¿Usted cree que todas las grasas son malas durante la gestación y se debe evitar? ¿por qué?
3. ¿Si a una gestante le falta hierro debe comer mucha lenteja? ¿Por qué?
4. ¿Es mejor comer el huevo pasado que bien cocido? ¿Por qué?

Mitos y creencias sobre la relación entre alimentación y enfermedad

1. ¿Considera que un antojo no satisfecho, ocasiona alguna consecuencia en la gestación? ¿Por qué?
2. ¿Cree usted que el consumo de café durante la gestación causa algún daño al feto? ¿Por qué?
3. ¿Qué opina acerca de consumir pescado durante la gestación? ¿Cuál cree que son los beneficios? ¿Qué le han dicho sobre consumir pescado? ¿Quién le ha dicho?
4. ¿Cree usted que alguna combinación de ciertos alimentos puede inducir al parto? ¿Cuáles?

VARIABLE DEPENDIENTE: ESTADO NUTRICIONAL

Dimensión: Nutrición Antropométrica

- Peso (kg)
- Talla (m)
- IMC pre gestacional (peso(kg)/talla(m) ²)
- Ganancia de peso en la gestante.

Dimensión: Hemoglobina

- Dosaje de hemoglobina

Anexo 06

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023

Entrevista a profundidad sobre” Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud de Corrales, 2023”.

OBJETIVO: Validar el contenido de la entrevista a profundidad.

DIRIGIDO A: Gestantes que acuden al Centro de Salud de Corrales.

NOMBRE Y APELLIDO DEL EVALUADOR: Tatiana A. Sánchez Torres

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Magister en servicios de salud
Lic. En Nutrición

VALORACIÓN:

Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
	X			




FIRMA DEL EVALUADOR

Anexo 07

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023

Entrevista a profundidad sobre” Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud de Corrales, 2023”.

OBJETIVO: Validar el contenido de la entrevista a profundidad.

DIRIGIDO A: Gestantes que acuden al Centro de Salud de Corrales.

NOMBRE Y APELLIDO DEL EVALUADOR: Nut. Caroline Stephane Vincés Zárate

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Maestra en Ciencias de la Salud con Mención en Gerencia de Servicios de Salud

VALORACIÓN:

Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
	X			



Mg. Nut. Caroline
Stephane Vincés Zárate

Anexo 08

MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023

Entrevista a profundidad sobre” Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud de Corrales, 2023”.

OBJETIVO: Validar el contenido de la entrevista a profundidad.

DIRIGIDO A: Gestantes que acuden al Centro de Salud de Corrales.

NOMBRE Y APELLIDO DEL EVALUADOR: Nut. Jhony Garcia Cayo

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR: Magister en Docencia Universitaria

VALORACIÓN:

Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
	X			



Mg. Jhony Garcia Cayo
Nutricionista Dietista
C.N.P. 7910