

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA



Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas
Andrés Araujo Morán, 2025

TESIS

para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y
Dietética

Autor

Félix Ernesto Jesús Ranilla Izquierdo

Tumbes – Perú

2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA



Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas
Andrés Araujo Morán, 2025

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera (presidenta)

Mg. Tatiana Alexandra Sánchez Torres (secretaria)

Mg. Victor Santos Gúzman Tripul (vocal)

Tumbes – Perú

2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION Y DIETETICA



Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas
Andrés Araujo Morán, 2025

**Los suscritos declaramos que la tesis es original en forma y
estilo**

Félix Ernesto Jesús Ranilla Izquierdo (Autor)

.....

Mg. Victor Santos Guzmán Tripul (Asesor)

.....

Tumbes – Perú

2025

ACTA DE SUSTENTACIÓN



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, a los 30 días del mes mayo del dos mil veinticinco, siendo las 9 horas, en la modalidad presencial: Pabellón de Nutrición y Dietética, se reunieron el jurado calificador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, designado RESOLUCIÓN DECANAL N° 0538- 2024/ UNTUMBES – FCS Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera(presidenta), Mg. Tatiana Alexandra Sanchez Torres(secretaria), Mg. Victor Santos Guzman Tripul (Vocal). Reconociendo en la misma resolución, al Mg. Victor Santos Guzman Tripul como asesor, se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada "Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Cias Andres Araujo Moran, 2024", para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, presentada por el bachiller:

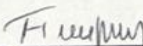
BR. RANILLA IZQUIERDO FELIX ERNESTO JESUS

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte del 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 al **BR. RANILLA IZQUIERDO FELIX ERNESTO JESUS APROBADO** con calificativo **BUENO**

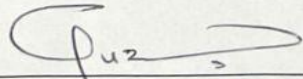
En consecuencia, queda APTO para continuar con los trámites correspondientes a la obtención del Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética, de conformidad con lo estipulado en la ley universitaria N° 30220, el Estatuto, Reglamento General, Reglamento General de Grados y Titulos y Reglamento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

Siendo las 10 Horas 00 minutos del mismo día, se dio por concluida la ceremonia académica, en forma presencial, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 30 de mayo del 2025.


Mg. Felicitas Eumelia Tapia Cabrera
DNI N° 18842939
ORCID N° 0000-0002-7931-9721
(presidenta)


Mg. Tatiana Alexandra Sanchez Torres
DNI N°72753033
ORCID N° 0000-0003-2313-9745
(secretaria)


Mg. Victor Santos Guzman Tripul
DNI N° 18090530
ORCID N° 0000-0002-5034-8238
(Asesor – Vocal)

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

INFORME DE TURNITIN

Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas Andrés Araujo Morán, 2024

por FELIX JESUS RANILLA IZQUIERDO

Fecha de entrega: 11-jun-2025 03:24a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2696820594

Nombre del archivo: Tesis_Habitos_alimentarios_y_estado_nutricio-_TURNITIN.docx (100.27K)

Total de palabras: 9230

Total de caracteres: 47624



V

VICTOR SANTOS CÚZMAN TRIPUL

Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas Andrés Araujo Morán, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

20%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

6%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	7%
2	es.scribd.com Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
4	core.ac.uk Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unemi.edu.ec Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
10	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1%

VICTOR SANTOS GÚZMAN TRIPUL

12	Submitted to Universidad Femenina del Sagrado Corazón Trabajo del estudiante	<1 %
13	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	<1 %
14	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
15	Santiago Otero Parra, Juliana Pineda Ortega, Jorge Sebastián Ramírez Valbuena, William Alberto Otero Regino. "Impacto de la cirugía bariátrica en la incidencia de diferentes cánceres. Revisión narrativa", Revista colombiana de Gastroenterología, 2023 Publicación	<1 %
16	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	virajes.ucaldas.edu.co Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
21	editorial.udv.edu.gt Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
23	ucaldas.metarevistas.org Fuente de Internet	<1 %



VICTOR SANTOS CÚZMAN TRIFUL

24 Submitted to Universidad Andina del Cusco <1 %

Trabajo del estudiante

25 Submitted to Universidad Gerardo Barrios de El Salvador <1 %

Trabajo del estudiante

26 documents.mx <1 %

Fuente de Internet

27 lpi.oregonstate.edu <1 %

Fuente de Internet

28 repositorio.umsa.bo <1 %

Fuente de Internet

29 www.nursinghero.com <1 %

Fuente de Internet

30 renati.sunedu.gob.pe <1 %

Fuente de Internet

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias

< 15 words

Excluir bibliografía

Activo



VICTOR SANTOS GÚZMAN TRIFUL

CERTIFICACION DE ASESORÍA

Mg. Víctor Santos Guzmán Tripul

Docente asociado adscrito al Departamento Académico de Biología y Bioquímica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes.

CERTIFICA

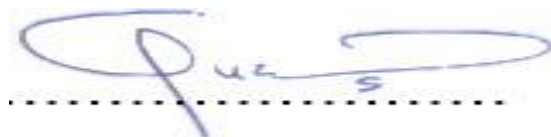
Que el proyecto de investigación denominado Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas Andrés Araujo Moran, 2025

Presentada por el bachiller aspirante al Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética:

I. Félix Ernesto Jesús Ranilla Izquierdo

Ha sido asesorado por mi persona, por tanto, queda autorizado para su presentación e inscripción a la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Nacional de Tumbes, para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, febrero 2025.



Mg. Víctor Santos Guzmán Tripul
Asesor del proyecto de tesis

CERTIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Ranilla Izquierdo, Félix Ernesto Jesús, bachiller en Nutrición y Dietética de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, de la Universidad Nacional de Tumbes, identificado con DNI N° 72621329 con la tesis intitulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas Andrés Araujo Moran, 2025”.

Declaro bajo juramento que:

1. El trabajo de investigación realizado es de mi autoría.
2. He respetado normas internacionales de citados y referencias para la bibliografía y fuentes consultadas con fines de ilustración y comparación, respetando de esta forma la autoría.
3. La presente investigación no ha sido plagiada, realizada en su totalidad por mi autoría y bajo la supervisión de mi asesor.
4. La investigación no tiene un proceso de auto plagio, es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente por mi autoría para obtener un grado académico previo.
5. Los datos expuestos en los resultados son reales, no hay algún grado de falsedad, duplicado o copia, por lo tanto, las conclusiones que se presenten en el informe de investigación serán de gran aporte a la realidad en estudio.

De identificarse falsedad en mi declaración asumo las consecuencias que se deriven de mis actos, acatando las sanciones impuestas por la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, junio 2025.



Félix Ernesto Jesús Ranilla Izquierdo

DNI N° 72621329

DEDICATORIA

A Dios, mi guía y fortaleza diaria para seguir adelante.
A mis padres, esposa, hijos y hermanos por su apoyo diario e incondicional y por colocar su confianza en mí, demostrarme su amor incondicional.

Pero sobre todos mi madre y esposa, pilares fundamentales para todo lo alcanzado hasta hoy.

Felix Ernesto Jesús Ranilla Izquierdo

AGRADECIMIENTO

Una vez más a Dios, quién fue, es y será siempre mi fuerza, a mi familia por sus enseñanzas, consejos y valores que sembraron en mí y fueron fundamentales a lo largo de mi vida personal y profesional, los cuales me ayudaron a ser en una persona de bien y seguir creciendo académicamente.

Y un agradecimiento aparte a mis suegros quienes fueron parte importante al igual que las personas antes mencionadas.

Felix Ernesto Jesús Ranilla Izquierdo

INDICE

I. INTRODUCCION	19
II. REVISION DE LA LITERATURA	22
III. MATERIALES Y METODOS	33
IV. RESULTADOS Y DISCUSION	40
V. CONCLUSIONES	50
VI. RECOMENDACIONES	51
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	52
VIII. ANEXOS	59

INDICE DE TABLAS

	Pag.
Tabla 1.- Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.....	40
Tabla 2.- Información cruzada entre hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.....	41
Tabla 3. Hábitos alimentarios en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.....	42
Tabla 4.- Estado nutricional en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.....	43
Tabla 5.- Ganancia de peso en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.....	44
Tabla 6.- Datos generales de las gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.....	45

INDICE DE FIGURAS

	Pag.
Gráfico 1.- Hábitos alimentarios en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.....	42
Gráfico 2.- Estado nutricional en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.....	43
Gráfico 3.- Ganancia de peso en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.....	44

INDICE DE ANEXOS

	Pag.
Anexo 1.- Matriz de Consistencia.....	59
Anexo 2.- Solicitud para ejecución del proyecto.....	60
Anexo 3.- Consentimiento informado.....	62
Anexo 4.- Ficha Antropométrica.....	63
Anexo 5.- Cuestionario sobre hábitos alimentarios.....	64
Anexo 6.- Evidencia fotográfica de la obtención de datos.....	66
Anexo 7.- Datos generales de la ficha antropométrica.....	67

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes que acuden al Clas Andrés Araujo Morán, 2025. La investigación tuvo un diseño no experimental de corte transversal de tipo cuantitativo, correlacional; estuvo constituida por 80 gestantes del Clas Andrés Araujo Morán siendo el instrumento utilizado una encuesta basada en una ficha una ficha antropométrica y un cuestionario sobre hábitos alimenticios adecuados e inadecuados. Los resultados que se obtuvieron se pasaron a una base de datos la cual revelo que el 60% (48) de las gestantes presentaron hábitos alimentarios adecuados de este porcentaje en 41,3% (33) tiene un estado nutricional normal según su índice de masa corporal pregestacional; también se evidencio que el 40% (32) de ellas presentaron hábitos alimentarios inadecuados de las cuales el 8,8% (7) presenta obesidad y el 2,5% (2) bajo peso, para finalizar el porcentaje positivo de la adecuada ganancia de peso gestacional 66,3% (53) va de la mano con el porcentaje obtenido en los hábitos alimentarios adecuados y en el buen estado nutricional. Con los resultados se llegó a la conclusión de que los hábitos alimentarios de las gestantes del Clas Andrés Araujo Morán se relacionan al estado nutricional que presentaron al momento del estudio.

Palabras claves: Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional, Ganancia de Peso Gestacional, Índice de Masa Corporal Pregestacional, Gestante.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between eating habits and the nutritional status of pregnant women who attend the Clas Andrés Araujo Morán, 2025. The research had a non-experimental, cross-sectional, quantitative, correlational design; It was made up of 80 pregnant women from the Andrés Araujo Morán Class, the instrument used being a survey based on an anthropometric sheet and a questionnaire on adequate and inadequate eating habits. The results obtained were transferred to a database which revealed that 60% (48) of the pregnant women presented adequate eating habits, of which 41,3% (33) have a normal nutritional status according to their pre-pregnancy body mass index; It was also evident that 40% (32) of them presented inadequate eating habits, of which 8,8% (7) presented obesity and 2,5% (2) were underweight, to conclude the positive percentage of adequate gestational weight gain 66,3% (53) goes hand in hand with the percentage obtained in adequate eating habits and good nutritional status. With the results, it was concluded that the eating habits of the pregnant women of the Andrés Araujo Morán Clas are related to the nutritional status they presented at the time of the study.

Keywords: Eating Habits, Nutritional Status, Gestational Weight Gain, Pregelastational Body Mass Index, Pregnant Woman.

I. INTRODUCCION

Para poder ingresar al tema en el que se establecerá esta investigación, tenemos que comprender en general lo que significa la etapa del embarazo y todo lo que conlleva al mismo, incluyendo los hábitos alimentarios que cada gestante debería tener en cuenta para poder llevar una etapa de gestación adecuada. Conforme a lo anterior, el embarazo o gestación se puede definir como el desarrollo intrauterino del feto, el cual tiene una duración promedio entre 38 a 40 semanas gestacionales, estas semanas comprenden desde la fecundación hasta el nacimiento del bebé. Durante todo este proceso la gestante pasa por diversos cambios físicos, psicológicos y hormonales, lo que conlleva a ser una de las etapas donde están más propensas y vulnerables a los cambios propios de un embarazo, además de ser un período donde las necesidades nutricionales en la gestante varían de forma considerable, por lo que la alimentación será uno de los factores principales que ayudará a un correcto desarrollo físico y cognitivo del bebé.

Los malos hábitos alimentarios por parte de la gestante conllevarían a tener un deficiente estado nutricional que, durante la etapa de gestación, podrían traer graves consecuencias poniendo en riesgo la vida tanto de la gestante como la del feto, no solo durante esta fase si no también posterior a ella; por otro lado, si bien es cierto el embarazo puede ser una etapa donde la madre llegue a tomar conciencia de su alimentación, inculcándose la importancia sobre los hábitos alimenticios saludables que deberían de adquirir para tener un estado nutricional óptimo, se ha demostrado en algunas investigaciones que esto no es así, ya que en muchas ocasiones los conocimientos de las madres sobre qué comer y cómo nutrirse son muy escasos, además de los antojos por alimentos no saludables, o los cambios en el apetito y el gusto, hace que la alimentación no sea siempre la adecuada, especialmente en las madres que tienen un menor nivel educativo.

Hay estudios que han demostrado que para llevar una gestación adecuada la preparación nutricional de la mujer debe comenzar desde su etapa más fértil (18 - 35 años), pero en la mayoría de los casos la preocupación sobre una correcta alimentación empieza cuando la mujer descubre su embarazo.

Las gestantes con un estado nutricional deficiente tienen mayor riesgo de enfermedad y muerte, por lo que es poco probable que puedan corresponder a las necesidades nutricionales del feto, sumándole el déficit de hierro (anemia) que podrían llegar a tener durante este período, lo que agravaría su estado de desnutrición. Se ha demostrado a través de cifras alarmantes que en Asia sudoriental y África casi más de la mitad de las gestantes padecen anemia por deficiencia de hierro. El déficit de yodo también está presente en este grupo de gestantes, lo que conlleva a malformaciones congénitas y retraso mental en los niños. Así mismo, poseen un déficit de micronutrientes que ponen en peligro el desarrollo y el aumento de peso del feto dentro del útero. En la India se ha demostrado que el aumento en diabetes gestacional y deficiencia de la vitamina B12 en las gestantes es un índice mayor a los 19.1 millones de embarazos que se presentan durante el año, sumándole la obesidad antes de la gestación o el aumento excesivo de peso durante la misma. Todo ello trae consigo a que las gestantes tomen conciencia tarde sobre la importancia de una buena nutrición¹.

Ante esta problemática a nivel mundial, también se han identificado estudios en nuestro país sobre la importancia de la nutrición materna debido a que es un factor clave en el crecimiento del feto, del peso al nacer y la morbilidad de los lactantes. Estos estudios identificaron que casi la mitad de las gestantes (47,4%) que asisten a los centros de salud poseen sobrepeso antes y durante el periodo de gestación siendo Tacna el que mayor porcentaje posee de todo el Perú (66,1%) lo cual nos lleva a poner en alerta ante el poco interés que poseen las gestantes respecto a sus buenos hábitos alimenticios y el correcto estado nutricional en el cual deberían estar para sobrellevar una correcta gestación. Por otro lado, las Diresas de Loreto y Amazonas nos dan una realidad distinta al presentar que la mayor parte de las gestantes de sus respectivas zonas tienen el porcentaje más alto en cuanto a déficit de peso durante la gestación. La proporción de anemia en gestantes también llega a ser una cifra alarmante en nuestro país siendo Huancavelica uno de los departamentos con el más alto índice de gestantes con deficiencia de hierro en el Perú (33,7%)².

Por tanto, estas cifras a nivel nacional nos dejan mucho que pensar sobre cómo llevan a cabo su alimentación las gestantes en nuestro país, siendo Tumbes un departamento no excluyente de estas cifras, ya que en el 2022 las cifras de

gestantes con sobrepeso fueron del 59.6% a comparación de otros departamentos con cifras menores a ésta, demostrando que en Tumbes existe un número considerable de gestantes que no toman conciencia sobre los riesgos que pueden contraer al no llevar una correcta alimentación durante toda esta etapa; por ello, la investigación estará fundamentada en las gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán del distrito de Tumbes, donde la mayoría de ellas no poseen una adecuada alimentación lo que se refleja en el sobrepeso con el que acuden a sus citas. Esto significaría que los hábitos alimentarios que poseen no son los adecuados para su gestación.

En base a todo lo antes expuesto, el estudio a realizarse ayudará al aporte en la actualización de los datos e incentivará también a las mujeres jóvenes y gestantes a llevar una alimentación saludable para beneficio de ellas y del futuro bebé, todo esto con el objetivo de determinar cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes que acuden al CLAS Andrés Araujo Morán, y así poder conocer el estado nutricional de cada una de ellas

II. REVISION DE LA LITERATURA

Bases Teóricas

Con el paso del tiempo, tomar conciencia de una correcta alimentación se ha vuelto indispensable para cubrir las diferentes necesidades nutricionales durante todas las etapas de desarrollo de las personas. Un grupo importante y en el que se basará este proyecto son las mujeres que están en etapa de gestación, por lo que una alimentación de manera saludable durante este periodo ayudará a que se obtengan todos los nutrientes esenciales que su cuerpo necesita para desarrollar con normalidad su embarazo³.

Si bien es cierto las necesidades nutricionales de una gestante deberían empezar desde la planeación de la gestación y en muchos de los casos esto no sucede debido a que la mujer se entera a partir de los primeros síntomas de su embarazo, y a partir de ahí empieza recién a tomar conciencia sobre los hábitos saludables que debe adquirir por su bien y por el bien del bebé que viene en camino⁴.

Cada gestante tiene hábitos particulares que se complementan con su estilo de vida y sus costumbres, lo que la lleva a adecuarse según los malestares fisiológicos que se presentan en esta etapa, a los antojos y a las preferencias en la alimentación lo que al menos en el primer trimestre es un problema debido a que el cuerpo de la mujer recién está adaptándose y reacciona de maneras diferentes (vómitos, náuseas, malestar estomacal) lo que le impide tener una adecuada alimentación⁵.

En el caso del Centro de Salud Andrés Araujo Morán la mayoría de gestantes que llegan a consulta no tienen un adecuado peso ni antes y durante su gestación, por lo que se podría deducir que los hábitos alimentarios de las ahora gestantes no han sido los correctos. Esto podría afectar no sólo a la gestante si no también al feto; lo que podría cambiar si las mujeres en edad fértil de esta zona asistieran continuamente al establecimiento pasando por todas las áreas especialmente la de nutrición, lo que facilitaría llevar un control adecuado al momento de la gestación, con el objetivo de disminuir la malnutrición en las

gestantes e instruir las sobre los hábitos alimentarios saludables para esta etapa⁶.

Por ello, se suele llevar un control pregestacional para establecer su índice de masa corporal (IMC) antes de la gestación. Todos estos datos se podrían obtener en base a una historia clínica o, en todo caso, de la información que la gestante nos pueda referir, con la finalidad de poder establecer una dieta adecuada en base a sus necesidades actuales para poder llevar una gestación de manera saludable, brindándole todos los beneficios de esta al feto⁷.

La definición de hábitos alimentarios incluye diferentes acepciones, pero al final todas llegan al mismo concepto, un hábito alimentario es una rutina establecida o un conjunto de costumbres a la hora de comer. Estos pueden verse influenciados por diferentes factores tanto sociales, económicos y culturales, por lo que las personas asumen ciertos estilos de vida dependiendo de la situación en la que se encuentran⁸.

Según la Fundación Española de la Nutrición, define los hábitos alimentarios como manifestaciones de conductas personales en relación a la alimentación, proporción de los alimentos, tiempo y frecuencia en las comidas, las que fueron adquiridas inconscientemente como práctica diaria⁹.

Al hacer referencia a los hábitos que las personas poseen se puede decir que es cualquier comportamiento aprendido mediante el pasar del tiempo, que lo podemos realizar de forma habitual sin siquiera pensar en ello. En otras palabras, un hábito es un elemento esencial del aprendizaje¹⁰.

Si lo queremos ver desde el punto de vista nutricional, un hábito alimentario hace referencia a un patrón alimentario, o, lo que es lo mismo decir una dieta habitual, donde ya tienen un tipo de alimentación establecida durante toda su vida. Por este motivo es que a las gestantes quizás les cueste un poco cambiar los hábitos alimentarios que poseen; sin embargo, la mayoría de ellas debe hacerlo, pero de manera paulatina, debido a que si generan cambios de manera brusca en la alimentación que con anterioridad llevaban puede que genere ansiedad y estrés lo que sería algo perjudicial para la gestación¹¹.

Los hábitos alimentarios saludables son los que deberían de formar parte de nuestro día a día, incluyendo todos los grupos alimentarios, ya sean frutas, cereales, vegetales, pescados entre otros, para adquirir una fuente de energía que será necesaria de tal manera que con ella las gestantes puedan mantenerse de forma saludable y poseer un buen estado nutricional. Sin embargo, la mayoría de las personas poseen hábitos alimentarios inadecuados para la salud, por lo que trae consigo problemas de malnutrición como, por ejemplo, la ingesta de alimentos procesados, cantidades excesivas de alimentos o cantidades deficientes de los mismos, lo que trae consigo diferentes tipos de enfermedades a lo largo de la vida¹².

Todo lo anterior, conlleva a cuestionarnos sobre qué es un estado nutricional o cómo se asocia a las diferentes etapas de la vida, no solo en la mujer o en su etapa gestacional, sino en todas las personas.

Si bien es cierto ya sabemos que los hábitos alimentarios son los que adquirimos durante toda la vida, el estado nutricional es fundamental para poder evaluar cómo es que uno va cambiando conforme transcurre el tiempo en cuanto a la alimentación. Si lo vemos en referencia a la gestante, aquí podremos evaluar cómo es que tanto la madre como el feto va desarrollándose a medida que pasan las semanas. Esto es un factor importante debido a que está relacionado con el peso al nacer, el cual va de la mano estrechamente a la morbilidad perinatal y el crecimiento intrauterino del feto¹³.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) el estado nutricional "Es la condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos"¹⁴.

Para poder evaluar el estado nutricional de las personas es necesario tener en cuenta que se necesitan ciertos criterios para poder llegar a una conclusión, como por ejemplo la entrevista nutricional para poder entender cómo es que lleva su rutina diaria de alimentación, la estructura y su composición corporal, su evaluación bioquímica del estado nutricional y la ingesta de nutrientes; todo esto en conjunto nos ayuda a determinar el estado nutricional de una persona¹⁵.

Si bien es cierto, todo lo anterior ayuda a que podamos llegar a un diagnóstico lo primordial para una gestante es su peso pregestacional, su talla actual y la entrevista para saber cómo es que ha venido siendo su dieta antes de la fecundación, con esos datos se puede sacar su índice de masa corporal para determinar las condiciones actuales en las que se encuentra y poder realizar las recomendaciones dietéticas según su evolución¹⁶.

Para poder entender mejor lo antes redactado se desglosarán ciertos términos:

La **gestación** según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es definida como el proceso que ocurre a lo largo de los nueve meses durante los cuales el feto se desarrollará en el útero de la mujer. Es una etapa donde la mujer sufre diversos cambios tanto psicológicos como fisiológicos, representa una etapa de vulnerabilidad desde el punto de vista de la salud y la nutrición debido a que esto determinará el bienestar de la mujer, del feto y de toda la infancia de bebe que está por nacer¹⁷.

El **peso** desde el punto de vista nutricional es la medición de la masa corporal de una persona a través de un objeto (balanza), el peso llega a ser una de las herramientas más utilizada para evaluar el estado nutricional y sacar un diagnóstico certero para brindar un tratamiento óptimo; existen varios tipos de peso para brindar un diagnóstico como lo son el peso actual, el peso habitual y el peso ideal a raíz de esto es que se puede evaluar a una persona en todo el proceso de su vida¹⁸.

El **peso pregestacional** según el Instituto Nacional de Salud vendría a ser la cantidad de masa corporal de la persona de sexo femenino antes de la gestación, lo que podemos expresar en kilogramos (kg), esta medida se utiliza para poder identificar el índice de masa corporal antes de la gestación, lo que ayuda a clasificar como se encuentra el estado nutricional de la gestante y así poder darle seguimiento a su ganancia de peso durante todo el proceso¹⁹.

La **talla** es la medición de la longitud del cuerpo de una persona que es determinada por una interacción de factores nutricionales, hormonales y genéticos, para obtener una medida antropométrica como lo es la talla se necesita de un objeto medidor (infantometro, tallímetro, cinta métrica) y la medida será desde la punta de los pies hasta la coronilla, la medición precisa de una

persona es fundamental para identificar ciertos trastornos del crecimiento y desarrollo y para la monitorización de las mismas²⁰.

El **Índice de Masa Corporal (IMC)** es un número que se obtiene calculando el peso y la estatura de una persona. En nutrición el IMC es un indicador de los parámetros en el peso de una persona, se puede identificar en que grado dentro de las categorías del peso se encuentra y si con ello puede llevar a algún problema de salud. Para poder sacar el IMC de una persona se necesita una fórmula ya establecida: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)}^2$ con esto podremos diagnosticar y poder dar tratamiento o consejería en caso sea requerido²¹.

El **Índice de Masa Corporal pregestacional (IMC PG)** sirve para calificar el estado nutricional previo al embarazo y a partir de esa información, estimar la ganancia de peso durante la gestación. Se clasifica de la siguiente manera:

Índice de masa corporal pregestacional (IMC PG)	Clasificación
< 18,5	Delgadez
≥ 18,5 y < 25,0	Normal
25,0 y < 30,0	Sobrepeso
≥ 30,0	Obesidad

Y la fórmula que se utiliza para obtener los resultados y poder dar un diagnóstico es: $IMC PG = \text{Peso Pregestacional (kg)} / \text{Talla (m)}^2$ desde este punto ya podemos verificar en que grado se encuentra la mujer en su etapa fértil²².

Las **medidas antropométricas** son mediciones que se utilizan para evaluar el estado nutricional de las personas y grupos poblacionales; sirven de criterio para diagnosticar trastornos nutricionales y evaluar posibles intervenciones que ayudarán a mejorar la calidad de vida de una persona, familia y comunidad²³.

Las **vitaminas** son sustancias que las personas necesitan para el correcto funcionamiento de su organismo, estas sustancias ayudan al crecimiento y el desarrollo de las células en el cuerpo. Existen muchos tipos de vitaminas como por ejemplo la vitamina A, vitamina C, vitamina D, vitamina E, vitamina B,

vitamina K y Ácido Fólico. La deficiencia de alguna de estas podría causar diversos problemas en la salud de las personas. Principalmente en la embarazadas se necesitan de 2 vitaminas para el adecuado desarrollo del bebé como lo son: El ácido fólico que ayuda a evitar las malformaciones congénitas como la espina bífida y la tiamina que estimulará el crecimiento y desarrollo de las células del feto, principalmente a la agudeza visual del feto²⁴.

Las **proteínas** son moléculas de gran tamaño que desempeñan funciones esenciales en nuestro organismo para que el cuerpo funcione de manera adecuada, ellas son las que realizan la mayor parte del trabajo en las células y son necesarias para la estructura y funcionamiento de los tejidos y órganos del cuerpo; en el inicio del embarazo una dieta a base de proteínas (como la carne, el pollo y el pescado) es lo que la madre y el feto necesitan para un adecuado desarrollo a lo largo de todo este período^{25,26}.

Los **micronutrientes** según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) son procedentes de la ingesta de alimentos requeridos por el cuerpo para el buen funcionamiento del organismo. Por ser vitaminas y minerales la deficiencia de estos puede ocasionar ceguera, bajo peso al nacer y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas a lo largo de la vida. Los micronutrientes se recomiendan en todos los trimestres del embarazo principalmente en el segundo, puesto que, es en donde más se desarrolla el feto; dentro de los micronutrientes podemos encontrar las verduras, los cereales, las carnes frescas y los cítricos²⁷.

Los **macronutrientes** son un grupo de alimentos que se responsabilizan de aportar energía al organismo; debido a este concepto, los macronutrientes se requieren a lo largo de todo el embarazo puesto que en cada trimestre cumplen una función especial, en el primero ayudan a mantener un correcto aumento de peso en la madre, en el segundo incrementan el nivel de sangre en la gestante y ayudan al desarrollo del feto y en el tercero incrementa el nivel de energía en la gestante debido al peso del feto, todo este grupo está compuesto por carbohidratos, proteínas y grasas; estos se ingieren en grandes cantidades, siguiendo una dieta equilibrada para que el organismo funcione de manera adecuada en el transcurso de esta etapa²⁸.

El aumento en la **ganancia de peso gestacional** se refiere al peso corporal mayor al que se considera normal o saludable para la estatura de una persona, generalmente el sobrepeso es la grasa adicional que tiene un ser humano, sin embargo, puede ser también el exceso de músculo o agua en el cuerpo. Existen muchos factores para que una persona pueda llegar a tener sobrepeso, esto se puede deber a que consume más calorías de las que gasta en su día a día, con el tiempo y debido al almacenamiento de calorías que no consume eso se transforma en grasa por lo que termina con sobrepeso u obesidad²⁹.

La **alta ganancia de peso gestacional** según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es la acumulación anormal de grasa que puede ser perjudicial para la salud, un índice de masa corporal mayor a 30 se considera obesidad, este ha sido uno de los problemas más grandes a lo largo del tiempo puesto que ha llegado a ser comparado con una epidemia, según las cifras más de cuatro millones de personas alrededor del mundo mueren cada año por causas de malnutrición afectando en su mayoría a niños y adultos; sin duda este es un problema aun presente en nuestra sociedad que también afecta a las gestantes, por lo que un 15% de ellas llegan con obesidad a un centro de salud³⁰.

La **baja ganancia de peso gestacional** es una afección que se presenta por la deficiencia de calorías en el organismo, por la poca cantidad de nutrientes o por algún trastorno que no permite que el cuerpo absorba los nutrientes que se requieren para poder mantenerse saludable, esta afección impacta en todo el proceso de la gestación, a la ganancia de peso del feto y al adecuado desarrollo intrauterino por lo que podría nacer prematuro y tener problemas de desarrollo a futuro³¹.

El **estado nutricional materno** es un equilibrio entre los requisitos y el gasto energético de la madre, especialmente durante el embarazo y en el periodo de lactancia. El estado nutricional en el que se encuentre durante el embarazo determinará las condiciones de salud y nutrición del recién nacido e influirá en la salud de la gestante. En el caso de que su estado nutricional sea deficiente, la gestante corre el riesgo de desnutrición, anemia, preeclampsia y hemorragias durante el parto, caso contrario, si la gestante llevase un correcto estado nutricional se verá reflejado en la ausencia de complicaciones durante el parto³².

Antecedentes

Internacionales

Ramírez D y Villalba D³³, ejecutó la investigación denominada “Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en gestantes que acuden al centro de salud tipo B Totoras, Tungurahua 2023”. Milagro - Ecuador. 2024. [Tesis de Magister], de la Universidad Estatal de Milagro. Ecuador. El tipo de investigación fue observacional, descriptivo correlacional, con diseño transversal de enfoque cuantitativo el cual estuvo conformado por 146 mujeres gestantes a las que se les realizó una valoración nutricional, un examen de hemoglobina y la aplicación de una encuesta a través de un cuestionario el cual fue utilizado como instrumento de recolección de datos. En la conclusión de su investigación obtuvo como resultado que las gestantes encuestadas sí exhibían hábitos alimentarios adecuados en concordancia con su peso y hemoglobina lo que se resumió en un estado nutricional adecuado.

Pereira S³⁴, efectuó la investigación denominada “Hábitos alimenticios y su influencia con el estado nutricional de las gestantes de 15 a 40 años de edad que asisten al centro de salud Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos en el periodo junio - octubre del 2023” [Tesis de Licenciatura], de la Universidad Técnica de Babahoyo. 2023. El tipo de investigación fue cuantitativa de corte transversal y estuvo conformada por 100 gestantes a las que se les tomó una encuesta a través de un “cuestionario de frecuencia de consumo”. Como conclusión los resultados arrojaron que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la gestante van de la mano, se encontró que mientras tuvieran malos hábitos alimentarios se tendría un mal estado nutricional, no solo en ella, sino también en el bebé, viéndose reflejado en algunas gestantes con sobrepeso o en otras con anemia.

Bonfili N. et al³⁵, realizaron la investigación denominada “Patrones alimenticios y estado nutricional en mujeres embarazadas que asistieron a Centros de Atención Primaria de la Salud entre julio del 2021 y marzo del 2022, Florencio Varela, Buenos Aires, Argentina”. 2022. De la Universidad Nacional de Argentina. El tipo de investigación fue un estudio observacional de corte transversal en el que participaron 150 gestantes a las que se les orientó en que estaría basada la

investigación, obteniendo así el consentimiento para el uso de sus datos junto con un cuestionario sobre el consumo de alimentos y un recordatorio de 24 horas. Los resultados indicaron una coexistencia entre el bajo peso, el sobrepeso y la obesidad por el mayor consumo de azúcares refinados y el menor consumo de proteínas, lácteos y frutos secos. Como conclusión nos da a entender la importancia del impacto negativo de los malos hábitos alimentarios de las gestantes.

Román M³⁶, ejecutó la investigación denominada “Ingesta alimentaria y evaluación nutricional de mujeres gestantes en el Centro de Salud Tajamar de Tulcán, 2021”, 2022 [Tesis de Licenciatura] de la Universidad Técnica del Norte. El estudio fue cuantitativo de tipo descriptivo con corte transversal el cual estuvo compuesto por todas las gestantes que acudieron entre los meses de julio y agosto del 2021, a las que se les aplicó una encuesta y recordatorios de 24 horas para obtener el promedio de ingesta por día. Con los datos recolectados se llegó a la conclusión de que las gestantes tendrían malos hábitos alimentarios por exceso en la ingesta de grasas y azúcares durante los primeros meses del embarazo, eso traería como consecuencia un mal estado nutricional no solo para la gestante, sino también para el feto.

A nivel internacional Tenesaca A y Vasconez M³⁷, realizaron la investigación denominada “Hábitos alimenticios y estado nutricional de las mujeres embarazadas del centro de salud de Biblián tipo B”. Ecuador. 2020. [Tesis de Licenciatura], de la Universidad de Cuenca. Ecuador. El tipo de investigación fue un estudio descriptivo de corte transversal que estuvo conformado por 87 gestantes a quienes se le aplicó una encuesta donde el instrumento fue un cuestionario validado por una prueba piloto. Su investigación tuvo como conclusión que, en relación a los hábitos alimentarios, las gestantes inciden directamente sobre su estado nutricional puesto que presentaron hábitos adecuados, así como un estado nutricional normal.

Nacionales

De la Cruz E³⁸, realizó la investigación denominada “Hábitos alimenticios y estado nutricional en gestantes atendidos en el Centro de Salud Asillo-Azangaro-Puno, julio-setiembre del 2024. [Tesis de Licenciatura] de la Universidad

Nacional del Altiplano – Puno. Su estudio fue de diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional con un enfoque cuantitativo, el cual estuvo conformado por 55 gestantes atendidas en dicho centro de salud a las que se les tomó un cuestionario a través de una encuesta; los resultados dieron como conclusión que más del 50% de las entrevistadas obtuvieron un hábito moderadamente adecuado por lo que su estado nutricional era óptimo. Así mismo con las que no tuvieron hábitos alimentarios adecuados, su estado nutricional no era el adecuado para el embarazo, con estos datos se demostró que los hábitos alimentarios de las gestantes van de la mano con su estado nutricional.

Flores J³⁹, efectuó el estudio denominado “Hábitos alimenticios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Centro de Salud José Antonio Encinas, Puno 2023” [Tesis de Licenciatura], de la Universidad Roosevelt de Puno. La investigación tuvo un diseño no experimental y estuvo conformado por 299 gestantes a las cuales se les tomó un cuestionario a través de una encuesta; con los resultados se da a concluir que los hábitos alimentarios que se identificaron tienen mucho que ver con el estado nutricional en el que se encontraban las gestantes al momento de la encuesta.

A nivel nacional Cholán Y⁴⁰, realizó la investigación titulada “Hábitos alimenticios y estado nutricional en gestantes. Centro de Salud La Tulpuna. Cajamarca, 2020”, 2022. [Tesis de Licenciatura], de la Universidad Nacional de Cajamarca. El tipo de investigación que realizó fue de diseño no experimental, cuantitativa, correlacional de corte transversal que estuvo conformado por 236 gestantes a quienes se le aplicó una encuesta por medio de un instrumento (cuestionario) para la obtención de datos, el cual ayudó a llegar a la conclusión de que si existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en las gestantes, debido a que en comparación un gran porcentaje de las encuestadas (39,04%) tuvieron una adecuada ganancia de peso al tener buenos hábitos alimentarios.

Ronceros M⁴¹, realizó la investigación titulada “Hábitos alimenticios y estado nutricional en gestantes del tercer trimestre atendidas en el Centro de Salud La Palma, Ica 2021”, 2022. [Tesis de Licenciatura], de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga” – Ica. El tipo de investigación fue de tipo aplicativo, de corte transversal, descriptivo correlacional el cual estuvo conformado por 95

gestantes, empleando en ellas una encuesta donde los datos obtenidos fueron recolectados por medio de un cuestionario y hoja de registro, según estos datos se llegó a la conclusión de que el estado nutricional si tuvo relación con los hábitos alimentarios de las gestantes.

Aguilar Y⁴², ejecutó la investigación denominada “Hábitos alimenticios y estado nutricional en gestantes atendidas en el C.S. Yugoslavia - Nuevo Chimbote, 2020”, 2021. [Tesis de Licenciatura], de la Universidad San Pedro - Áncash. El tipo de investigación tuvo un enfoque cuantitativo de diseño no experimental, correlacional, el cual estuvo conformado por 100 gestantes que asistieron al centro de salud en mención a las que se les realizó una encuesta formulada por un cuestionario; según los datos obtenidos se llegó a la conclusión de que si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la gestante, por lo que se pudo evidenciar con mayor claridad entre las que tuvieron una baja ganancia de peso gestacional.

Locales

A nivel local tenemos el estudio de Peña M⁴³, realizó el estudio denominado “Prácticas alimentarias y estado nutricional de gestantes atendidas en el Centro de Salud de Pampa Grande durante mayo – julio; Tumbes 2022”. El estudio que se realizó fue de tipo cuantitativo de carácter descriptivo – correlacional el cual estuvo conformado por 29 gestantes a las que se les aplicó un cuestionario donde según los resultados obtenidos, el autor llegó a la conclusión de que existe una relación significativa entre las prácticas y estado nutricional de las gestantes atendidas en dicho centro de salud.

Bruno H⁴⁴, denominada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021” [Tesis de Licenciatura], de la Universidad Nacional de Tumbes. El tipo de estudio fue de enfoque metodológico cuantitativo y de tipo correlacional el cual estuvo compuesto por 107 gestantes, a las que se les aplicó una ficha de observación y un cuestionario. Según los datos obtenidos, el autor concluyó que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional debido a que a pesar de que los resultados en cuanto a su alimentación fueron negativos, un gran porcentaje de gestantes mostró un estado nutricional óptimo durante su embarazo.

III. MATERIALES Y METODOS

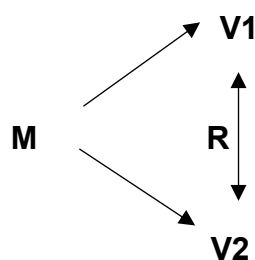
3.1. Tipo de estudio

El presente estudio tubo un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional. Cuantitativo por lo que la recolección y análisis de datos se realizó de forma estructural para así poder comprobar la hipótesis planteada a través de procesos estadísticos con la finalidad de no solo extender los conocimientos sobre el tema en cuestión, sino también inculcar nuevos temas de interés en las gestantes; y correlacional por que se evaluará si existe o no relación entre las variables planteadas dentro de un solo contexto.

3.2. Diseño de investigación

El diseño para esta investigación es no experimental con corte transversal. Es no experimental porque se estudió la variable en su contexto natural, esto se refiere a que en el momento del estudio las variables fueron estudiadas sin manipulación alguna por parte del investigador, para posteriormente ser analizadas por él mismo; y es de corte transversal, porque el investigador obtuvo la información de la población en un momento específico para finalmente poder analizarlos, lo que ayudo a comparar las variables en un mismo momento.

Esquema de diseño:



Donde:

M: Muestra

V1: Hábitos alimenticios

V2: Estado nutricional

R: relación entre las variables del estudio

3.3. Variables

3.3.1. Variable Independiente: Hábitos alimenticios

Definición conceptual: Conjunto de conductas que se adquieren a lo largo del tiempo por una persona, que se basan en la repetición de los actos en cuanto a selección, preparación y el consumo de los alimentos⁴⁵.

Definición operacional: Es la frecuencia con la que una persona ingiere un grupo de alimentos específicos a una determinada hora, ya sea en un día, semanas, meses o años con la finalidad de obtener de ello una preparación para el consumo diario⁴⁶.

3.3.2. Variable Dependiente: Estado nutricional

Definición conceptual: Se define como el resultado entre el aporte nutricional del individuo y las demandas nutritivas que este posee manteniendo las reservas de su cuerpo y compensando las pérdidas a lo largo del día⁴⁷.

Definición operacional: Es el cálculo de los indicadores en la ingesta de nutrientes en relación a la salud de las gestantes los cuales se manifestarán a través de las medidas antropométricas⁴⁸.

3.4. Operacionalización de Variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	dimensiones	indicadores	Escala de medición
Hábitos Alimentarios	Es el conjunto de conductas que se adquieren a lo largo del tiempo, se basa en la repetición de los actos en cuanto a selección, preparación y consumo de alimentos.	Es la frecuencia con la que una persona ingiere alimentos específicos a una determinada hora, aquí podremos evaluar cantidad y calidad.	Hábitos alimenticios adecuados	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia - Cantidad - Calidad - Tipos de alimentos 	Nominal
			Hábitos alimenticios inadecuados	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia - Cantidad - Calidad - Tipos de alimentos 	
Estado Nutricional	Es el resultado entre el aporte nutricional de la persona y las demandas nutritivas que este posee.	Es el cálculo de los indicadores en la ingesta de nutrientes, se conseguirá con el IMC de la gestante.	Índice de Masa Corporal pregestacional	<ul style="list-style-type: none"> <18,5 Delgadez ≥ 18,5 y < 25,0 Normal 25,0 y < 30,0 Sobrepeso ≥ 30,0 Obesidad 	Ordinal
			Ganancia de peso gestacional	<ul style="list-style-type: none"> - Baja - Alta - Adecuada 	

3.5. Población y muestra

La población de gestantes que se estableció como base para la presente investigación estuvo conformada por 100 gestantes que acudieron al Clas Andrés Araujo Morán previa cita para su control gestacional.

La muestra de esta investigación se obtuvo de la población estimada de gestantes del Clas Andrés Araujo Morán el cual estuvo conformado por 100 gestantes que acudieron a dicho establecimiento; siendo una población relativamente grande para un Clas se decidió aplicar el cálculo para una población finita el cual dio como resultado 80 gestantes las cuales estarían cumpliendo los criterios de selección para la aplicación de cuestionarios y la obtención de datos para los resultados correspondientes.

Para la aplicación del cálculo para una población finita, se utiliza la siguiente fórmula, siendo:

n= Tamaño de la muestra buscado	n=?
N= Tamaño de la población	N=100
Z= Parámetro estadístico del nivel de confianza =5%	Z=1.96
e= Error de estimación máximo aceptado =5%	e=0.05
p= Probabilidad de éxito del evento	p=0.5
q= Probabilidad de que no ocurra el evento	q=0.5

$$n = \frac{100 \times 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}{0.05^2 \times (99) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = 80$$

3.6. Criterios de selección

IV. Criterios de inclusión

1. Gestantes que acudan al Clas Andrés Araujo Morán.
2. Aceptar a propia voluntad participar del estudio.
3. Gestantes que tengan un solo feto (gestación única)
4. Tener entre 18 y 40 años.

- **Criterio de exclusión**

1. Gestantes menores de 18 años.
2. Gestantes que presenten alguna alteración mental.
3. Gestantes que no deseen participar del estudio.

4.1. Técnica e Instrumentos de recolección de datos

1. Técnica: Con el permiso correspondiente de la jefa del Clas Andrés Araujo Morán se realizó una encuesta a las gestantes de dicho establecimiento que cumplieron con los criterios de inclusión para el aporte de la investigación.

2. Instrumentos: Para empezar con la recolección de datos se entregó un consentimiento informado a toda gestante (anexo N°3) para luego pasar a recolectar los datos en la ficha antropométrica sobre estado nutricional (anexo N°4) haciendo énfasis en su peso pregestacional, su peso actual y su talla teniendo en cuenta que estos se obtendrán con instrumentos específicos para la medición de talla y peso.

De igual manera aplicaremos un cuestionario de hábitos alimenticios (anexo N°5) lo que creara una relación entre ambos para determinar en qué estado nutricional se encuentra cada gestante en cuestión.

PRUEBA DE CONFIABILIDAD	
Valor Critico	7,815
Chi Cuadrado	3,65

4.2. Procedimiento de recolección de datos

Fase 1: Se solicitó la autorización a la jefa del Clas Andrés Araujo Morán para la ejecución del proyecto; siendo positiva la respuesta se procedió a la obtención de datos.

Fase 2: Se solicitó a las gestantes que firmen el consentimiento informado si deseaban participar del estudio explicándoles en que se basaba el proyecto salvaguardando cada una de sus respuestas.

Fase 3: Se les aplico el cuestionario a cada gestante atendida en el Clas Andrés Araujo Morán lo que ayudo a brindar información para la ejecución de la investigación.

4.3. Procesamiento y Análisis estadístico

Recolectados los datos se elaboró una tabla principal en Excel donde se plasmaron las dimensiones e indicadores para la ejecución de tablas de frecuencias relativas y porcentuales, así como también los gráficos apropiados para poder visualizar los datos logrando una mejor interpretación del objeto de estudio. Al ser una investigación correlacional aplicamos la prueba estadística r de Pearson con una subprueba de independencia donde nos permitirá determinar la afirmación de una hipótesis en relación a dos variables.

4.4. Consideraciones Éticas

El estudio se realizó considerando en todo momento los principios éticos basados en la resolución N° 0301-2018/UNTUMBES-CU⁴⁹. Siendo estos los siguientes:

Proteger los derechos, la integridad y el bienestar del individuo o individuos que participan en la investigación, tomando en **consideración** los protocolos correspondientes a las áreas de estudio.

Respetar la idiosincrasia y cosmovisión cultural de los individuos y grupos sociales participantes en el estudio.

Solicitar y obtener el consentimiento expreso e informado de las personas que deseen incluir en la investigación o de sus responsables o representantes, si es el caso. El documento del consentimiento expreso e informado debe reflejar, con un lenguaje comprensible: el propósito y la duración del proyecto, los alcances, los riesgos previstos, los criterios de exclusión o inclusión en el proyecto, la metodología y los criterios de finalización del proyecto.

Guardar la debida confidencialidad sobre los datos de las personas involucradas en la investigación. En general, garantiza el anonimato de los participantes tanto en la realización de la investigación con en la grabación y conservación de los datos obtenidos, excepto cuando se acuerde lo contrario.

Garantizar la participación de forma libre de las personas involucradas. Adoptar las medidas necesarias para evitar consecuencias adversas en quienes declinen tomar parte o decidan retirarse cuando la investigación ya está en curso.

V. RESULTADOS Y DISCUSION

Tabla 1.- Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.

		Correlaciones	
Hábitos alimentarios	Correlación de	1	,889*
	Pearson		
	Sig. (bilateral)		,045
	N	80	80
Estado nutricional	Correlación de	,889*	1
	Pearson		
	Sig. (bilateral)	,045	
	N	80	80

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

En la tabla 1, se observa la correlación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes, en donde el valor del estadístico r de Pearson es de 0.889; determinando que existe una correlación muy alta. Y, además esta correlación es significativa en un 95% de confianza porque el valor de sig. (bilateral) es de 0.45; encontrándose por debajo del 0,05 requerido.

Tabla 2.- Información cruzada entre hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.

		Estado Nutricional – IMC Pregestacional				Total
		Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Hábitos Alimentarios	adecuados	0	33	15	0	48
	%	0	41,3	18,8	0	60
	inadecuados	2	23	7	0	32
	%	2,5	28,8	8,8	0	40
Total		2	56	22	0	80
		2,5%	70%	27,5%	0	100%

En la tabla N°2 hemos relacionado ambas variables en estudio, lo cual nos muestra que un 41,3% de las mujeres encuestadas tiene hábitos alimentarios adecuados, por ende, un índice de masa pregestacional normal para su peso. El 8,8% de ellas poseen hábitos alimentarios inadecuados y un índice de masa pregestacional con sobrepeso y solo el 2,5% poseen un índice de masa corporal en bajo peso debido a la inadecuada ingesta de alimentos antes y durante su gestación.

Tabla 3.- Hábitos alimentarios en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.

Hábitos Alimentarios	Gestantes	Porcentaje
Inadecuados	32	40
Adecuados	48	60
total	80	100

En la tabla N°3 se puede evidenciar que del total de las gestantes encuestadas el 60% de ellas tienen hábitos alimentarios adecuados y solo el 40% tiene hábitos alimentarios inadecuados, lo que se vería reflejado en su ganancia o pérdida de peso gestacional.

Gráfico 1.- Hábitos alimentarios en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.

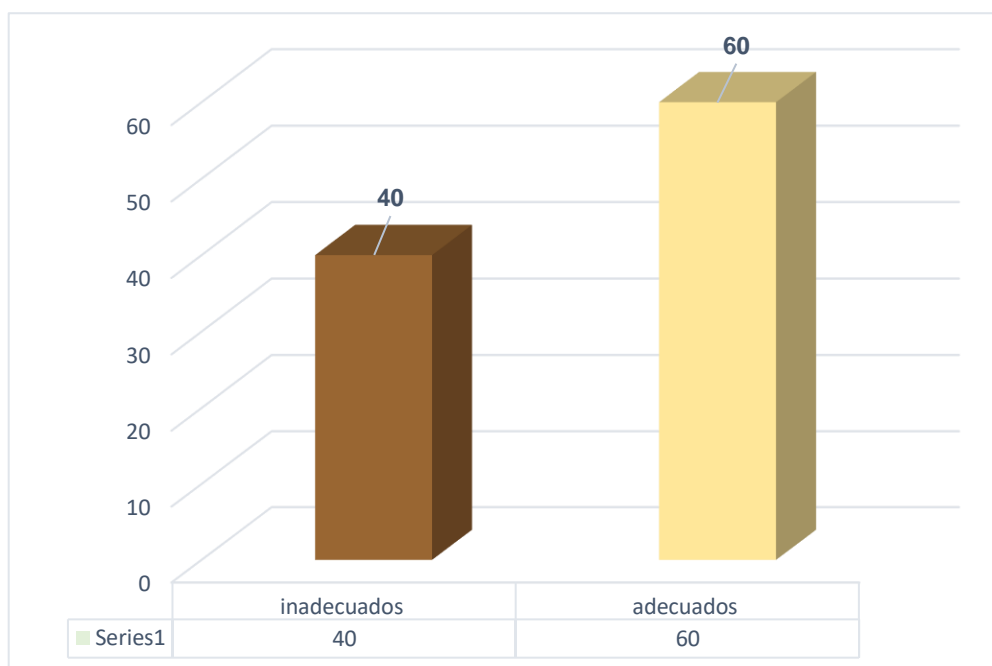


Tabla 4.- Estado nutricional en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.

IMC	VALOR	TOTAL	PORCENTAJE
Bajo peso	<18,5	2	2,5
Normal	18,5 – 24,9	56	70
Sobrepeso	25 – 29,9	22	27,5
Obesidad	>30	0	0
	TOTAL	80	100

En la tabla N°4 podemos observar que del total de gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán el 70% de ellas posee un Índice de Masa Corporal (IMC) pregestacional normal, el 27,5% dio como resultado sobrepeso y solo el 2,5% presentó bajo peso al momento del cuestionario.

Gráfico 2.- Estado nutricional en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.

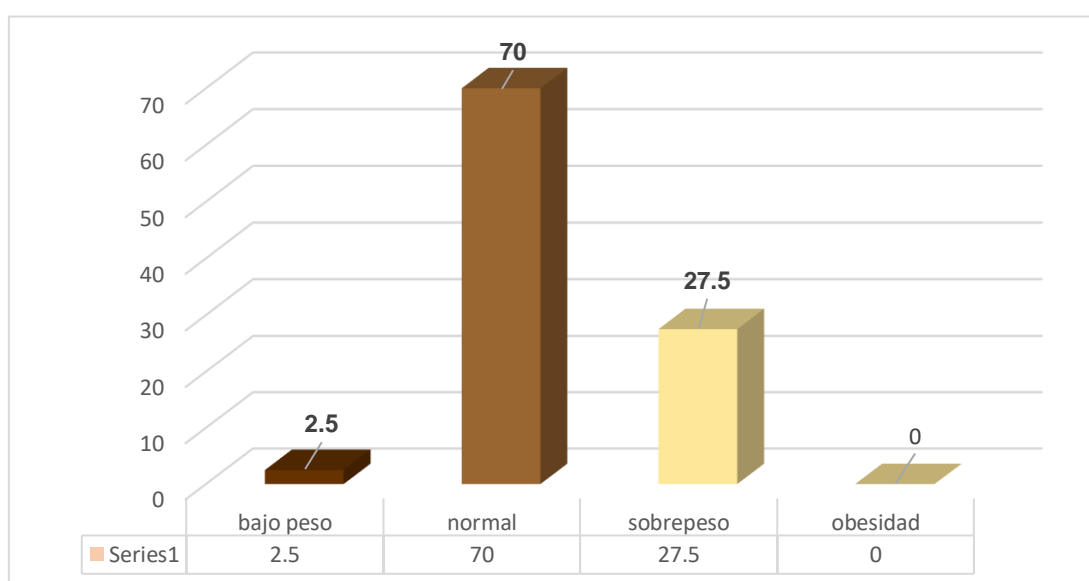


Tabla 5.- Ganancia de peso en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.

GANANCIA DE PESO	PROMEDIO	PORCENTAJE
Baja	12	15
Alta	15	18,8
Adecuada	53	66,3
TOTAL	80	100

En la tabla N°5 se observa la ganancia de peso de las gestantes participantes del estudio, el cual nos refiere que el 66,3% de ellas tiene una ganancia de peso adecuada según su edad gestacional y su peso ganado durante ese periodo; seguido por el 18,8% de las gestantes que tienen una alta ganancia de peso y finalmente el 15% de ellas que posee una baja ganancia de peso según edad gestacional. Estos datos fueron generados con la tabla de recomendaciones de ganancia de peso para gestantes según Índice de Masa Corporal Pregestacional.

Gráfico 3.- Ganancia de peso en gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.

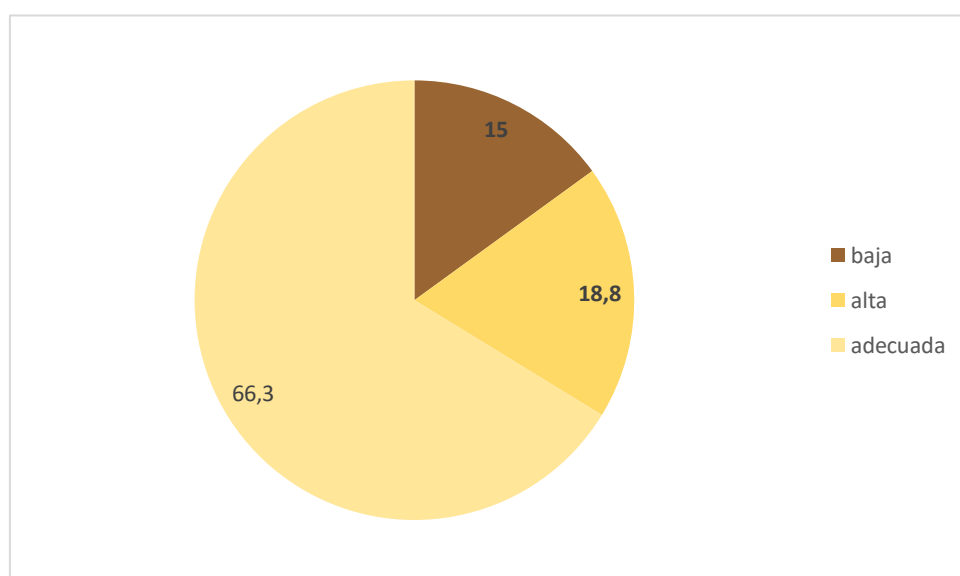


Tabla 6.- Datos generales de las gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, Tumbes 2025.

EDAD	Valor	%
20 a 35 años	80	100,0
36 a 45 años	0	0,0
45 años a más	0	0,0
total	80	100
ESTADO CIVIL	Valor	%
casada	6	7,5
conviviente	67	83,8
soltera	7	8,8
divorciada	0	0,0
total	80	100
OCUPACION	Valor	%
ama de casa	72	90
estudiante	6	7,5
empelada	0	0
independiente	2	2,5
total	80	100
INGRESO MENSUAL	Valor	%
100 - 500	35	43,8
500 - 800	42	52,5
800 - 1000	3	3,8
1000 a más	0	0,0
total	80	100

En la tabla N°6 se observa que el total de las gestantes que asistieron al CLAS Andrés Araujo Morán tenían edades entre 20 – 35 años (100%) lo que significa que es una población relativamente joven la cual participó del estudio; del total de ellas nos encontramos con un dato relevante y es que los ingresos mensuales del 52,5% de ellas solo tienen para subsistir entre 500 a 800 soles, lo que solo alcanzaría para solventar una canasta básica en el Perú debido a que según la Encuesta Nacional de Percepción de Desigualdades (ENADES)⁵⁰ el promedio de esta canasta está por 744 soles en la actualidad.

5.1. Discusión

La presente investigación tuvo como punto central los hábitos alimentarios de las gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán y como es que estos podían repercutir en su estado nutricional para el mantenimiento de una vida saludable antes y durante el embarazo. Para ello, se consideraron diferentes dimensiones e indicadores que se plasmaron en fichas y cuestionarios donde podíamos observar mediante respuestas por parte de las gestantes como es que su estado nutricional se relacionaba o no con los hábitos alimentarios que poseían al momento de la encuesta.

En la tabla 1 y 2 nos muestra que, de acuerdo a las variables en estudio y a los resultados obtenidos de las mismas, se puede afirmar que ambas variables si se relacionan, lo que quiere decir que los hábitos alimentarios van de la mano con el estado nutricional de las gestantes atendidas en el CLAS Andrés Araujo Morán, esto se ve reflejado en el que gran porcentaje de las gestantes (43,1%) presenta hábitos alimentarios adecuados y un buen estado nutricional. Un resultado similar al de la investigación fue el de Peña M⁴³, que en su estudio demostró que el 48,3% de las gestantes presentan practicas alimentarias adecuadas y el 51,7% gozan de un estado nutricional normal lo que significa que existe relación entre ambas variables. Los resultados de este estudio se ven reforzados en la investigación de Flores J³⁹, que a través de su estudio demostró que los hábitos alimentarios de las gestantes influyeron en el estado nutricional al momento de realizada la encuesta, al igual que el presente estudio. Caso contrario sucedió en el estudio de Bruno H⁴⁴, donde se demostró en sus 107 encuestadas, pese a tener hábitos alimentarios negativos, un mayor porcentaje resultó tener un estado nutricional correcto al momento de su gestación. El punto de comparación parte en que las gestantes encuestadas por Bruno H⁴⁴ tenían una dieta no balanceada y alta en grasas saturadas, lo que contrasta sus malos hábitos alimentarios, en comparación a los estudios antes mencionados incluyendo la presente investigación, en donde las encuestadas consumían alimentos balanceados, y tenían una dieta baja en grasas saturadas y azúcares. Esto conlleva al siguiente punto de la tabla 3, donde se estaría demostrando que a través de los resultados obtenidos mediante las encuestas el 60% de las

gestantes tienen o poseen hábitos alimentarios adecuados y solo el 40% de ellas poseen hábitos alimentarios inadecuados. Datos similares se encontraron en la investigación de Pereira S³⁴, quien encontró que el 62% de las gestantes que asisten a sus controles poseen hábitos alimenticios adecuados por lo que la gran mayoría consume proteínas, lácteos, frutas y verduras en su dieta diaria; caso contrario encontramos a Román M³⁶, que en su investigación encontró que el 60% de las gestantes encuestadas poseen hábitos alimentarios inadecuados debido a un consumo calórico deficiente, un bajo consumo en proteínas (41.18%) y un alto consumo de grasas (46.6%) para el transcurso de su gestación. Bonfili N. et al³⁵, nos mostró que la ingesta de frutas fue en mayor porcentaje diario (62%), y que sólo el 39,33% de las mujeres manifestó consumir verduras todos los días, y un poco más de la mitad lo hizo con una frecuencia semanal o mensual (53,33%), y Ronceros M⁴¹, encontró que el el 60% de las gestantes del último trimestre, tuvieron un inadecuado consumo de alimentos saludables, 27,4% poco adecuado, y 12,6% adecuado, mostrando resultados diferentes a comparación con la presente investigación. En el caso de Bonfili N, et al³⁵ pesaba mucho la ingesta de calorías vacías en las dietas de las gestantes encuestadas y Ronceros M⁴¹ nos menciona que sus gestantes encuestadas eran de zonas rurales, por lo que no tenían mucho conocimiento respecto a una dieta balanceada, caso contrario sucedió en el trabajo de investigación de Roman M³⁶ y en el presente trabajo donde las encuestadas tenían conocimiento de dietas balanceadas y adecuadas para su tiempo de gestación.

En cuanto al estado nutricional de las gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, la tabla 4 nos muestra que se encuentran en un buen estado nutricional, debido a que, el 70% de gestantes tienen un índice de masa corporal pregestacional normal esto basado en el peso pregestacional encontrado en sus historias clínicas. Datos contrarios a la presente investigación se encontraron en el estudio de Aguilar Y⁴², donde el 63% de las gestantes obtuvieron una baja ganancia de peso gestacional resultado del que el 53% de ellas poseían un mal estado nutricional al momento de la recolección de datos, pese a que sus hábitos alimentarios eran adecuados (85%), lo que indicaría en esta ocasión que los hábitos alimentarios no van acordes con el estado nutricional de las gestantes. Caso contrario, según el estudio de De la Cruz E³⁸, se comprobó que el buen

estado nutricional de las gestantes se evidencia en el índice de masa corporal pregestacional que fue normal (49,1%) el cual iría de la mano con la adecuada ganancia de peso gestacional (50,9%) por lo que se comprueba que ambos indicadores están relacionados con un adecuado estado nutricional, al igual que Román M³⁶, tuvo como resultados en el estado nutricional pregestacional, el 38% de las embarazadas tuvieron con un peso normal, el 44% de las gestantes tenían sobrepeso, y solo el 12% tuvieron obesidad, estudios que irían relacionado a los resultados de esta investigación. Estos resultados se deben a que en los estudios de De la cruz E³⁸, Román M³⁶ y el presente estudio de investigación gran porcentaje de las gestantes encuestadas tenían hábitos alimentarios adecuados ya que su alimentación era variada y balanceada lo que llevó a que tengan un buen estado nutricional al momento de la recolección de los datos.

Acorde a nuestra tabla 5, se evidencia que el 66,3% de gestantes obtuvieron una ganancia de peso correcta según su edad gestacional; el 18,8% de las gestantes tienen una alta ganancia de peso y, por último, el 15% de ellas obtuvo una baja ganancia de peso según edad gestacional, estos datos fueron obtenidos a través de la toma de medidas antropométricas al momento de realizada la encuesta, tomando en cuenta la edad gestacional revisada en las historias clínicas de las gestantes. En el estudio de Ramírez D y Villalba D³³, gran porcentaje de las personas encuestadas tuvieron una adecuada ganancia de peso (54,1%), en menor porcentaje se encontraban aquellas con una insuficiente ganancia (42,5%); y un pequeño porcentaje mostró una alta ganancia de peso (3,4%), al igual que en el estudio de Aguilar Y⁴², encontró que el 50,5% de las gestantes encuestadas tuvo una ganancia de peso baja debido a que la ingesta de proteínas era insuficiente por diversas razones, la cual a comparación de los resultados de la presente investigación son contrarias, por lo que gran porcentaje de gestantes encuestadas indicaron consumir alimentos balanceados y nutritivos ricos en proteínas durante este periodo.

De acuerdo a la tabla 6, los datos otorgados por las gestantes en la ficha antropométrica demostraron que la población de gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán es relativamente joven puesto que el 100% de ellas tenían edades de entre 20 y 35 años. Otro dato relevante en el primer punto de esta ficha es que, del total de la población, solo un poco más de la mitad de gestantes (52.5%)

tiene para solventar una canasta básica familiar debido a que en promedio una canasta básica peruana esta aproximadamente en 744 soles por lo que ellas estarían gastando mensualmente entre 500 – 800 para poder alimentarse.

Como limitantes de este trabajo de investigación se encontró que al momento de buscar a las gestantes que asisten al CLAS Andrés Araujo Morán, se encontraban dispersas en distintas áreas del centro de salud, razón que complicó la aplicación de la encuesta. A esto se le suma que no cumplían con los criterios de inclusión, como por ejemplo ser mayor de 18 años de edad.

Investigar a fondo este tema es importante debido a que son factores fundamentales para el adecuado desarrollo del feto en el embarazo, para la adecuada nutrición de la madre y para que futuras generaciones de gestantes tomen en cuenta la relevancia de que los hábitos alimentarios influyen en su estado nutricional.

VI. CONCLUSIONES

1. Se evidenció según los resultados obtenidos, que existe una correlación muy alta entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de las gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán por lo que se aprueba la hipótesis alternativa.
2. En cuanto a los hábitos alimentarios de las gestantes del CLAS Andrés Araujo Morán, fueron en su mayoría adecuados por lo que concordaron con los resultados obtenidos en el estado nutricional de las mismas, donde más de la mitad de las gestantes obtuvieron un índice de masa corporal normal, según estos resultados se puede afirmar que los hábitos alimentarios influyen en el estado nutricional de las gestantes.
3. La ganancia de peso gestacional en la mayoría de las encuestadas es normal, por lo que concuerda con el estado nutricional de las gestantes presentado al momento del estudio.

VII. RECOMENDACIONES

- 1.- Impulsar los talleres preventivos promocionales en el área de nutrición, teniendo como prioridad a las mujeres en edad fértil y en etapa de gestación, con la finalidad de adquirir información sobre hábitos alimenticios adecuados y mejorar su estado nutricional.
- 2.- Incentivar a las gestantes a asistir a sus controles prenatales pasando por todas las áreas de salud incluyendo nutrición para el adecuado monitoreo y detección de posibles problemas de salud.
- 3.- Al personal de salud en general sin especificar profesión se recomienda que realicen nuevas investigaciones en torno al estado nutricional de las gestantes debido a que son dos vidas las cuales necesitarían de hábitos alimentarios adecuados para poder subsistir y desarrollarse adecuadamente.
- 4.- Trabajar en conjunto con los estudiantes de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, agentes comunitarios y personal de salud en general del CLAS Andrés Araujo Morán, con el fin de poder captar a aquellas mujeres en el primer trimestre de gestación para orientarlas a través de charlas educativas sobre hábitos alimentarios saludables y supervisando su ganancia de peso de manera consecutiva para que tengan un embarazo saludable.

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. World Health Organization. Nutrition of women in the preconception period, during pregnancy and the breastfeeding period. [Internet]. 2021 [citado el 19 de octubre del 2024]; Disponible en: https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/eb130/b130_11-sp.pdf.
2. Instituto Nacional de Salud. Boletín informativo sobre el sistema de información del estado nutricional de niños menores de 5 años y gestantes que acceden a establecimientos de salud. [Internet]. 2023 [citado el 19 de octubre del 2024]; pag. 7. Disponible en: <https://boletin.ins.gob.pe/6987-2/#:~:text=El%20sobrepeso%20en%20gestantes%20en,alcanzando%20el%2066%2C1%25>
3. Ángel Jiménez, et al. Conocimientos y prácticas alimentarias en gestantes asistentes al programa de control prenatal, en municipios del departamento de Antioquia, Colombia. 2010. *Perspect Nutr Humana* [Internet]. 2022 [citado el 19 de octubre del 2024]; 14(2):185–98.
4. Rodríguez M. Recomendaciones dietéticas en el embarazo y la lactancia. *Revista Elsevier* [Internet]. 2021 [citado el 19 de octubre del 2024]; 20(3): 126–133.
5. Ruiz S. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes atendidas en el C.S 9 de octubre en el periodo de junio a setiembre 2021. [Internet]. 2022 [tesis de licenciatura] Universidad científica del Perú. [citado el 19 de octubre del 2024]; Disponible en: <http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/2168/SHEILA%20MARICELA%20RUIZ%20VELA%20-%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Herrera F. y Del Rosario H. Guía de seguimiento a la gestante atendida en un establecimiento de salud de la región tumbes Perú/Republica del Ecuador. 2023 [Internet] Universidad Nacional de Tumbes. [citado el 21 de octubre del 2024]; Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-nacional-de-tumbes/obstetricia/seguimiento-a-gestante-2023-i/64979420>
7. Tapia M. Conocimiento sobre alimentación y nutrición, en gestantes del puesto de salud de san juan - Chimbote. [Internet]. 2021 [tesis de bachiller] Universidad Católica los Ángeles. [citado el 21 de octubre del 2024]; Disponible en:

https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/34489/NU TRICION_GESTANTES_TAPIA_GUEVARA_MARIA.pdf?sequence=1&isAll owed=y.

8. Hábitos alimentarios saludables: definición y cómo afianzarlos [Internet]. Naxer. 2023 [citado el 21 de octubre del 2024]; Disponible en: <https://www.naxer.es/noticias/habitos-alimentarios-saludables/>
9. Ruiz E. et al. Estudio de hábitos alimentarios y estilos de vida. 2024 [Internet] fundación española de la nutrición (FEN) [citado el 22 de octubre del 2024]; Disponible en: <https://www.fen.org.es/storage/app/media/imgPublicaciones/30092014131915.pdf>
10. Esther. El hábito, qué es y para qué nos sirve [Internet]. Psicoadapta.es. Blog de Psicoadapta; 2021 [citado el 22 de octubre del 2024]; Disponible en: <https://www.psicoadapta.es/blog/que-es-el-habito/>
11. Acha M. Hábitos Nutricionables Saludables [Internet]. Simple Blending. 2023 [citado el 22 de octubre del 2024]; Disponible en: <https://www.simpleblending.com/habitos-nutricionales-saludables/>
12. Tito K. Nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable en madres gestantes atendidas en el hospital Goyeneche, Arequipa. 2023 [Internet]. 2023 [tesis de titulación] Universidad católica de Santa María. [citado el 25 de octubre del 2024]; Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/59dd2006-10cb-4882-a0be-a479e6b69c40/content>
13. Grados F. et al. Estado nutricional pregestacional y ganancia de peso materno durante la gestación y su relación con el peso del recién nacido. Revista Medica Hered [Internet]. 2021 [citado el 25 de octubre del 2024]; 14(3):128–129.
14. Food and Agriculture Organization (FAO). Glosario de términos. [Internet]. 2021. [citado el 25 de octubre del 2024]; Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s07.pdf>
15. Gimeno E. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. Revista Elsevier [Internet]. 2023 [citado el 25 de octubre del 2024]; 22(3): 96–100.
16. Evaluación y situación nutricional de la embarazada en el centro de atención nutricional infantil antímano CANIA [Internet]. Org.ve. 2020. [citado el 1 de

- noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.analesdenutricion.org.ve/ediciones/2005/1/art-14/>
17. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo: Condiciones Biológicas Ideales para un Embarazo Exitoso [Internet]. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. 2024. [citado el 1 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://uaeh.edu.mx/onutmi/condiciones-biologicas.html>
 18. Mannarino AS. Los distintos tipos de peso – Una breve mirada a todo lo que hay detrás del número que arroja la balanza [Internet]. Com.ar. 2021. [citado el 1 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://nusan-nutricion.com.ar/145/>
 19. Peso pregestacional [Internet]. Gob.pe. 2020. [citado el 1 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://anemia.ins.gob.pe/node/318>
 20. Qué es talla. Diccionario Médico - Clínica U. Navarra [Internet]. 2020. <https://www.cun.es>. [citado el 1 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/talla>
 21. Índice de masa corporal [Internet]. Cdc.gov. 2021. [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/index.html>
 22. Colegio de Obstetras del Perú. IMC pregestacional. [Internet] 2021. [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://twitter.com/DeObstetrasPeru/status/1347321526299844612/photo/2>
 23. Ministerio de salud. Guía técnica actualizada para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. [Internet] 2022. [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>
 24. Lopes AB, Caetano RF, Ramos SDEM, Ribeiro DM. VITAMINAS. En: Fundamentos e Práticas Pediátricas e Neonatales: Adaptado a PSU/MG – Edición I. Editora Pasteur; 2022. [citado el 3 de noviembre del 2024]; p. 53–61.
 25. ¿Qué son las proteínas y qué es lo que hacen? [Internet]. Medlineplus.gov. 2024. [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en:

[https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangenes/pr
oteina/](https://medlineplus.gov/spanish/genetica/entender/comofuncionangenes/pr
oteina/)

26. Alimentación durante el embarazo: enfócate en estos nutrientes esenciales [Internet]. Mayo Clinic. 2022 [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082>
27. Micronutrientes [Internet]. Paho.org. 2020. [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/micronutrientes>
28. De CEUPE B. Macronutrientes: Qué son, tipos y características [Internet]. Ceupe, 2023. [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.ceupe.com/blog/macronutrientes.html>
29. Definición e información sobre el sobrepeso y la obesidad en los adultos [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. 2024. [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos>
30. Obesidad [Internet]. Who.int. 2020. [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.who.int/es/health-topics/obesity>
31. Food and Agriculture Organization (FAO). Segunda Conferencia Internacional sobre Nutrición. [Internet] 2024. [citado el 3 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.fao.org/3/as603s/as603s.pdf>
32. Maldonado R, et al. Estado Nutricional de la Mujer Embarazada y su Relación con las Complicaciones de la Gestación y el Recién Nacido. Int J Morphol [Internet]. 2022. [citado el 3 de noviembre del 2024]; c 40(2): 384–8.
33. Ramírez D y Villalba D. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en gestantes que acuden al centro de salud tipo B Totoras, Tungurahua 2023. [Tesis de Magister] Ecuador. Universidad Estatal de Milagro; 2024. [citado el 5 de noviembre del 2024]; Disponible en: [http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/7303/RA
MIREZ%20FERNANDEZ%20-
%20VILLALBA%20CARDENAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unemi.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/123456789/7303/RA
MIREZ%20FERNANDEZ%20-
%20VILLALBA%20CARDENAS.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

34. Pereira S. Hábitos alimenticios y su influencia con el estado nutricional de las gestantes de 15 a 40 años de edad que asisten al centro de salud Barreiro, cantón Babahoyo, provincia Los Ríos en el periodo Junio - Octubre del 2023. [Tesis de Licenciatura] Ecuador. Universidad Técnica de Babahoyo. 2023. [citado el 6 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/15289/TIC-UTB-FCS-NUT.R-000007.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
35. Bonfili N. et al. Patrones alimentarios y estado nutricional en mujeres embarazadas que asistieron a Centros de Atención Primaria de la Salud entre julio del 2021 y marzo del 2022, Florencio Varela, Buenos Aires, Argentina [Revista de Antropología y Sociología] Universidad Nacional. 2023. [citado el 5 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/virajes/article/view/8640/7032>.
36. Román M. Ingesta alimentaria y evaluación nutricional de mujeres gestantes en el Centro de Salud Tajamar de Tulcán, 2021. [Tesis de Licenciatura] Ibarra – Ecuador. Universidad Técnica del Norte; 2022. [citado el 6 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12168/2/06%20NUT%20416%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
37. Tenesaca A. Hábitos alimentarios y estado nutricional de las mujeres embarazadas del centro de salud de Biblian tipo B. [Tesis de Licenciatura] Ecuador: Universidad de Cuenca; 2020. [citado el 5 de noviembre del 2024]; Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34543/3/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
38. De la Cruz E. Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidos en el Centro de Salud Asillo-Azangaro-Puno, julio-setiembre del 2024. [Tesis de Licenciatura] Universidad Nacional del Altiplano – Puno. 2024. [citado el 9 de noviembre del 2024]; Disponible en: https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/23968/De_La_Cruz_Gomez_Esperanza.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Flores J. Hábitos alimenticios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Centro de Salud José Antonio Encinas, Puno 2023. [Tesis de Licenciatura] Universidad Roosevelt. 2023. [citado el 9 de noviembre del 2024]; Disponible

en:<https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/1792/TESIS%20FLORES%20AVALOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

40. Cholán Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes. Centro de salud La Tulpuna. Cajamarca, 2020. [Tesis de Licenciatura] Universidad Nacional de Cajamarca; 2022. [citado el 6 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4618/INFORME%20TESIS%20FINAL-%20YEYSSON%20BERNARDINO%20CHOLAN%20GALLARDO..pdf?sequence=1&isAllowed=y>
41. Ronceros M. Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del tercer trimestre atendidas en el centro de salud La Palma, Ica 2021. [Tesis de Licenciatura] Universidad Nacional San Luis Gonzaga – Ica. 2022. [citado el 8 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0d523848-a30b-45e4-930d-b8eabb16bf70/contentAguilar>
42. Aguilar Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el C.S Yugoslavia – Nuevo Chimbote, 2020. [Tesis de Licenciatura] Universidad San Pedro – Chimbote. 2021. [citado el 8 de noviembre del 2024]; Disponible en: http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/20715/Tesis_74117.pdf?sequence=1&isAllowed=y
43. Peña M. Prácticas alimentarias y estado nutricional de gestantes atendidas en el Centro de Salud de Pampa Grande durante mayo – julio; Tumbes 2022. [Tesis de Licenciatura]. Universidad Nacional de Tumbes, 2022. [citado el 11 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/64045/TESIS%20-%20PE%C3%91A%20TAVARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
44. Bruno H. Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021. [Tesis de Licenciatura] Universidad Nacional de Tumbes. 2021. [citado el 11 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63498/TESIS%20-%20BRUNO%20NEYRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

45. Meléndez J. et al. Hábitos alimentarios, actividad física y estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del Estado de Michoacán [Internet]. Renc.es. 2024. [citado el 15 de noviembre del 2024]. Disponible en: https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC_2017_1_06_Vega_y_Leon_S.CONDUCTAS_ALIMENTARIAS_EN_ADOLESCENTES_DE_MICH_OACAN.pdf
46. Herrera D. Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle [Internet]. Ecuador: PUCE; 2022 [citado el 15 de noviembre del 2024]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/143442581.pdf>
47. Gimeno E. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. Offarm [Internet]. 2021 [citado el 15 de noviembre del 2024]; 22(3): 96–100.
48. Definición operacional de estado nutricional: Orellana M. et al. Estado nutricional de estudiantes en el municipio de Colcapirhua. Revista UNITEPC, 2021 [citado el 15 de noviembre del 2024]; 8(1): 35–44.
49. Universidad Nacional de Tumbes. Código de ética del investigador. Resolución N° 0301-2018/UNTUMBES-CU. Cap III pag. 6. [citado el 20 de noviembre del 2024]; Disponible en: <https://www.untumbes.edu.pe/vice-investigacion/wp-content/uploads/2019/11/34.1-CodigoEtica-Resolucion-Nº-0301-2018-UNTUMBES-CU.pdf>
50. Jazmine A. Costo de la canasta básica en Perú aumentó 14% en dos años: familias requieren 2,976 para cubrir necesidades esenciales. Infobae. 2024. [citado el 1 de marzo del 2025]; Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2024/08/11/costo-de-la-canasta-basica-en-peru-aumenta-14-en-dos-anos-familias-requieren-s-2976-para-cubrir-necesidades-esenciales/?outputType=amp-type>

IX. ANEXOS

Anexo 1.- Matriz de Consistencia

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Método y técnica
¿Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes del Clas de Andrés Araujo Morán – Tumbes 2025?	<p>Objetivo general: Determinar cuál es la relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes que acuden al Clas Andrés Araujo Moran, 2025.</p>	<p>H₀: No existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes que asisten al Clas Andrés Araujo Morán.</p>	Hábitos Alimentarios	Es el conjunto de conductas que se adquieren a lo largo del tiempo, se basa en la repetición de los actos en cuanto a selección, preparación y consumo de alimentos.	Es la frecuencia con la que una persona ingiere alimentos específicos a una determinada hora, aquí podremos evaluar cantidad y calidad.	Se les orienta a las gestantes sobre el objetivo del estudio, después se les brinda un consentimiento informado firmado por ellas libremente; se les toma la encuesta donde se recolectan los datos que se utilizarán para el desarrollo de la investigación.
	<p>Objetivos específicos: Describir cuales son los hábitos alimentarios que poseen las gestantes que acuden al Clas Andrés Araujo Morán, 2025. Determinar en qué estado nutricional se encuentran las gestantes que asisten al Clas Andrés Araujo Morán, 2025. Analizar si el estado nutricional de las gestantes que acuden al Clas Andrés Araujo Morán va acorde con lo identificado en sus hábitos alimentarios.</p>	<p>H₁: Existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes que asisten al Clas Andrés Araujo Morán.</p>				

Anexo 2.- Solicitud para ejecución del proyecto



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N° 24894-11 de Octubre de 1988.
Ciudad Universitaria – Pampa Grande – Tumbes Perú



RESOLUCIÓN DECANAL N°078- 2025/ UNTUMBES – FCS

Tumbes 06 de marzo de 2025.

VISTO: OFICIO N°020-2025/UNT-FCS-FETC, Mg.Felicita Tapia Cabrera, remitido en forma virtual solicitando aprobación y ejecución del proyecto de tesis denominado: "Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas Andrés Araujo Moran, 2024". del los bachiller Felix Ernesto Jesus Ranilla Izquierdo del programa de nutricion y dietetica.

CONSIDERANDO:

El proyecto de Tesis objeto de aprobación, se tramita bajo los alcances del Reglamento de Tesis para Pregrado y Postgrado de la UNTUMBES en aplicación de la cuarta disposición transitoria del Reglamento de Tesis de la UNTUMBES, aprobado mediante Resolución N°07142023/UNTUMBES-CU del 25 de mayo del 2023 y su modificatoria.

Que, con RESOLUCIÓN DECANAL N° 0538- 2024/ UNTUMBES – FCS, designando al jurado evaluador, conformado por el Mg. Felicita Tapia Cabrera (Presidenta), Mg. Tatiana Sánchez Torres (secretaria), Mg. Victor Guzmán Tripul (Vocal – Asesor).

OFICIO N ° 004-2025/UNTUMBES-FCS-JT, el presidente del Jurado Revisor del Proyecto de Tesis, titulado del bachiller Felix Ernesto Jesus Ranilla Izquierdo del programa de nutricion y dietetica. "Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas Andrés Araujo Moran, 2024", se encuentra expedito para su APROBACION mediante resolución, para que los tesisistas ejecuten el proyecto; en conformidad con los artículos 50° y siguientes del Reglamento de Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes.

Que en razón de lo anterior y teniendo en cuenta la carta para el acto resolutive, ha sido expedida en virtud a los considerandos.

En uso de las atribuciones conferidas al señor Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud con cargo a dar cuenta al Consejo de Facultad.

SE RESUELVE:

ARTICULO 1°.- APROBAR Y AUTORIZAR, la ejecución del proyecto de tesis denominado: titulado "Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Clas Andrés Araujo Moran, 2024", presentado por el bachiller Felix Ernesto Jesus Ranilla Izquierdo del programa de nutricion y dietetica.

CC.
DECANATO – URT – ASUNTOS ACADEMICOS
Interesado/ Archivo JMSR-
SECR. ACAD.

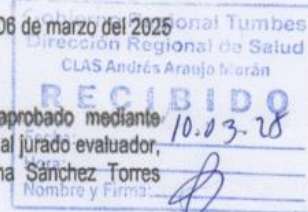


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N° 24894-11 de Octubre de 1988.
Ciudad Universitaria – Pampa Grande – Tumbes Perú



RESOLUCIÓN DECANAL N° 078- 2025/ UNTUMBES – FCS

Tumbes, 06 de marzo del 2025



ARTICULO 2°. – RATIFICAR, a los miembros del jurado calificador aprobado mediante RESOLUCIÓN DECANAL N° 0538- 2024/ UNTUMBES – FCS, designando al jurado evaluador, conformado por el Mg. Felicita Tapia Cabrera (Presidenta), Mg. Tatiana Sánchez Torres (secretaria), Mg. Víctor Guzmán Tripul (Vocal – Asesor).

ARTICULO 3°. – RATIFICAR, como asesor al Mg. Víctor Guzmán Tripul

Dado en la Facultad de Ciencias de la Salud, a los seis días del mes de marzo del dos mil veinticinco.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE. - (FDO) Dr. MAURO PABLO MEZA OLIVERA/DECANO DE LA FCS / Mg. JOSE MIGUEL SILVA RODRIGUEZ / SECRETARIO ACADEMICO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNTUMBES.

Mg. JOSÉ M. SILVA RODRIGUEZ
SECRETARIO ACADEMICO

CC.
DECANATO – URT – ASUNTOS ACADEMICOS
Interesado/ Archivo
JMSR- SECR. ACAD.

Anexo 3.- Consentimiento informado



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
Creada por Ley N° 24894-11 de octubre de 1988
Ciudad Universitaria – Pampa Grande
TUMBES – PERU



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....
he sido informada previamente sobre los aportes y beneficios que traerá esta investigación para mí la cual será de carácter confidencial sobre las respuestas. He recibido información sobre el mismo a través del investigador, comprendiendo que mi participación es totalmente de mi voluntad y que puedo retirarme cuando yo lo crea necesario.

Voluntariamente afirmo participar en esta investigación.

Firma

DNI:

Anexo 4.- Ficha Antropométrica



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

Creada por Ley N° 24894-11 de octubre de 1988

Ciudad Universitaria – Pampa Grande

TUMBES – PERU



FICHA ANTROPOMÉTRICA SOBRE ESTADO NUTRICIONAL

Información sobre el estado nutricional durante la gestación

1. Datos antropométricos

Talla:cm

Peso Pregestacional:kg

Peso Actual:kg

2. Índice de masa corporal (IMC):

a) Bajo peso < 18.5

b) Peso normal 18.5 a 24.9

c) sobre peso >25.0 a 29.9

d) obesidad \geq 30

3. Edad:

a) 20- 35 años

b) 36- 45 años

c) 45- a más

4. Estado civil

a) Casada

b) Conviviente

c) soltera

d) divorciada

5. Ocupación

a) Ama de casa

b) estudiante

c) empleada

d) independiente

6. Ingreso mensual

a) 100- 500

b) 500- 800

c) 800- 1000

d) 1000- a más

Anexo 5.- Cuestionario sobre hábitos alimentarios

Hábitos alimentarios					
N°	Tipo de alimentos	Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	Consume desayunos variados que contengan (lácteos, cereales, frutas)				
2	Dentro de su dieta consume alimentos como: avena, arroz y cereales integrales.				
3	Consume con frecuencia como: aves, pescados, huevos en su alimentación diaria.				
4	Come mayormente ensaladas de verdura en forma diaria				
Modo de preparación					
5	Cocina bien sus alimentos de origen animal de origen animal como: carnes huevos y pescados, para evitar la infección estomacal.				
6	Lava bien los alimentos antes de preparar.				
7	Antes de consumirlas lava bien las frutas y verduras.				
8	Realiza lavado de manos antes de preparar sus alimentos				
9	Utiliza formas de cocción sencillas que facilitan, la digestión de los alimentos ej. Vapor, plancha, hervido				
10	Se lava las manos antes y después de comer				
11	Cuando usted come sus alimentos lo hace en un ambiente tranquilo				
Frecuencia de Consumo					
12	Come de 2-4 piezas de frutas diariamente				
13	Bebe al menos 2 litros de agua al día				
14	Consume sus tres comidas				

	principales en las horas establecidas.				
15	Consume 5 comidas diarias poca cantidad para que las digestiones sean ligeras				
16	Consume habitualmente la sal yodada para su preparación de su comida.				
17	Consume aceites vegetales, extraídos de frutos preferentemente				
Hábitos alimentarios inadecuados					
Tipo de alimentos					
18	Consume alimentos que no sean pescados enlatados como: atún, sardinas, en su alimentación.				
19	Evita conservar sus alimentos, refrigerados como: carnes, frutas, verduras.				
20	Consume alimentos que no sean (grasas, embutidos, hamburguesas, piel de aves)				
Modo de preparación					
21	Evita comer comidas preparadas o pre- cocidas				
Frecuencia de consumo					
22	Usted evita dormir después de cada comida				
23	Ingiere sus alimentos lentamente o pausadamente				

¡Agradecemos su participación!

Anexo 6.- Evidencia fotográfica de la obtención de datos



Anexo 7.- Datos generales de la ficha antropométrica

	INDICE DE MASA CORPORAL	EDAD GESTACIONAL	PESO PREGESTACIONAL	PESO ACTUAL	PESO GANADO
1	16.66	20ss	39	42	3
2	18.43	29ss	46	67	21
3	28.76	24ss	70	78	8
4	21.22	32ss	55	64	9
5	27.43	32ss	50	62	12
6	24.12	24ss	55	46	-9
7	22.38	29ss	58	68	10
8	22.03	22ss	55	60	5
9	27.43	36ss	72	80	8
10	20.81	38ss	50	65	15
11	24.34	20ss	60	63	3
12	21.83	24ss	58	65	7
13	22.48	38ss	59	70	11
14	23.14	20ss	63	68	5
15	27.06	28ss	65	72	7
16	23.31	23ss	49	55	6
17	22.32	20ss	45	52	7
18	23.92	33ss	56	68	12
19	26.31	34ss	60	68	8
20	21.76	27ss	55	63	8
21	21.23	24ss	51	57	6
22	24.97	29ss	60	70	10
23	22.38	18ss	58	65	7
24	23.81	31ss	55	62	7
25	26.31	17ss	60	72	12
26	24.46	25ss	58	65	7
27	26.03	29ss	70	78	8
28	22.03	27ss	55	62	7
29	22.04	30ss	60	70	10
30	23.53	18ss	61	65	4
31	22.1	19ss	58	63	5
32	24.92	27ss	63	70	7
33	23.05	32ss	62	71	9
34	24.39	18ss	64	68	4
35	22.03	19ss	55	59	4
36	24.52	16ss	62	65	3
37	24.97	22ss	60	65	5
38	22.41	27ss	61	68	7
39	24.8	19ss	70	74	4
40	22.1	14ss	58	60	2

41	22.58	22ss	60	65	5
42	22.96	35ss	61	70	9
43	21.05	21ss	58	62	4
44	25.32	32ss	64	75	11
45	22.89	22ss	55	60	5
46	26.23	29ss	68	75	7
47	24.92	22ss	63	68	5
48	21.94	18ss	59	63	4
49	26.23	28ss	68	73	5
50	24.44	31ss	61	69	8
51	24.39	32ss	64	72	8
52	26.03	25ss	70	75	5
53	24.75	22ss	61	65	4
54	24.68	30ss	68	75	7
55	25.08	12ss	65	63	-2
56	25.2	28ss	59	65	6
57	22.1	20ss	58	62	4
58	21.23	34ss	53	64	11
59	24.03	22ss	60	65	5
60	25.53	25ss	67	72	5
61	25.08	32ss	65	75	10
62	24.92	14ss	63	65	2
63	26.03	28ss	70	77	7
64	24.3	27ss	63	69	6
65	24.92	15ss	63	66	3
66	23.73	20ss	57	61	4
67	24.46	30ss	65	74	9
68	25.3	25ss	60	66	6
69	25.65	22ss	69	74	5
70	24.3	34ss	63	72	9
71	23.12	30ss	57	63	6
72	26.35	21ss	70	73	3
73	25.71	28ss	70	75	5
74	24.44	32ss	61	69	8
75	24.12	24ss	55	59	4
76	22.64	32ss	53	63	10
77	25.08	28ss	65	72	7
78	24.44	21ss	61	66	5
79	26.35	32ss	70	78	8
80	24.98	25ss	68	73	5