

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



Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en
gestantes del Centro de Salud Pampa Grande - Tumbes, 2026

TESIS

Para optar el título profesional de licenciada en Nutrición y Dietética

Autora:

Sharon Isabel Rujel Vilchez

TUMBES, 2026

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



Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en
gestantes del Centro de Salud Pampa Grande - Tumbes, 2026

Tesis aprobada en forma y estilo:

Mg. Leydi Tatiana Ramírez Neira Presidenta

Mg. José Wilmer Curay Lupuche Secretario

Dr. Luis Fernando Fernández Neira Vocal

TUMBES, 2026

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



Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en
gestantes del Centro de Salud Pampa Grande - Tumbes, 2026

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

Autora: Rujel Vilchez, Sharon Isabel

Asesor: Fernández Neira, Luis Fernando

TUMBES, 2026

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 15 días del mes julio del dos mil veintiséis, siendo la 09:00 horas, en la modalidad presencial en la Ciudad Universitaria en el pabellón del programa 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° 274 – 2025/ UNTUMBES – FCS a la Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira (Presidenta), Mg. Jose Wilmer Curay Lupuche (Secretario), Dr. Luis Fernando Fernandez Neira (Asesor-Vocal), se procedió a evaluar, calificar y deliberar la sustentación de la tesis, titulada **“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN GESTANTES DEL CENTRO DE SALUD PAMPA GRANDE – TUMBES, 2025”**, para optar el Título Profesional de licenciada en nutrición y dietética, presentado por la bachiller:

Bch. Sharon Isabel Rujel Vilchez

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante y después de la deliberación, el jurado según el artículo N° 65 del Reglamento de Tesis para Pregrado y Posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la bachiller **Bch. Sharon Isabel Rujel Vilchez: APROBACIÓN** con calificativo: **BUENO**.

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

Siendo las 09 Horas 57 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, 15 de Julio del 2026.

Mg. Leydi Tatiana Ramirez Neira
DNI N° 46532868
ORCID N° 0000-0002-7698-2931
(Presidenta)

Mg. Jose Wilmer Curay Lupuche
DNI N° 02853403
ORCID N° 0000-0002-3928-3533
(Secretario)

Dr. Luis Fernando Fernandez Neira
DNI N° 00225842
ORCID N° 0000-0002-1972-4290
(Asesor – Vocal)

cc.
Jurado (03)
Asesor
Interesado
Archivo (Decanato)

Informe de similitud (turnitin)

sharon isabel Rujel Vilchez

INFORME DE TESIS (1)

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::3117:591256239

Fecha de entrega

15 may 2026, 19:32 GMT+0

Fecha de descarga

15 may 2026, 19:42 GMT+0

Nombre del archivo

INFORME DE TESIS (1).docx

Tamaño del archivo

96.1 KB

32 páginas

6899 palabras

38.771 caracteres



Dr. Luis Fernando Fernandez Neira
DNI N° 00225842
ORCID N°0000-0002-1972-4290
(Asesor – Vocal)

5% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 5%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

5%	Fuentes de Internet
0%	Publicaciones
2%	Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	2%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
3	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
4	Internet	repositorioslatinoamericanos.uchile.cl	<1%
5	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de Tumbes on 2025-02-06	<1%
6	Trabajos del estudiante	Pontificia Universidad Católica de Chile on 2025-04-23	<1%
7	Trabajos del estudiante	Universidad Anahuac México Sur on 2026-03-05	<1%
8	Trabajos del estudiante	Universidad Internacional de la Rioja on 2026-03-06	<1%
9	Trabajos del estudiante	Universidad Mariano Gálvez de Guatemala on 2024-09-28	<1%

Dr. Luis Fernando Fernandez Neira
 DNI N° 00225842
 ORCID N°0000-0002-1972-4290
 (Asesor – Vocal)

CERTIFICACIÓN DE ASESORIA

Dr. LUIS FERNANDO FERNÁNDEZ NEIRA

Docente ordinario de la Universidad Nacional de Tumbes, adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento Académico de la Escuela profesional de Obstetricia.

CERTIFICA:

Que el proyecto de Tesis:

“Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del Centro de Salud Pampa Grande – Tumbes, 2026”, presentado por la bachillera, Sharon Isabel Rujel Vilchez, ha sido asesorado y revisado por mi persona, por tanto, queda autorizada para su presentación e inscripción a la Escuela de Nutrición y Dietética y la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes para su revisión y aprobación correspondiente.

Tumbes, 2026.



Dr. Luis Fernando Fernández Neira.

Asesor del Proyecto de Tesis

CERTIFICADO DE AUTENTICIDAD

Yo, Sharon Isabel Rujel Vilchez, identificada con DNI N° 75945739, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Tumbes, al amparo de la Ley N° 27444, Ley de Procedimientos administrativos Generales, declaro bajo juramento lo siguiente:

- 1) La investigación titulada “Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del Centro de Salud Pampa Grande – Tumbes, 2026” es elaborada por mi persona.
- 2) Han sido respetadas las normas internacionales de referencias y citas para las fuentes consultadas. En ese sentido, el informe de tesis no ha sido producto de plagio.
- 3) El proyecto de investigación no ha sido plagiado, es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) El contenido y los datos a presentarse como resultados de la tesis, no han sido falsificados, ni copiados, ni duplicados; en ese sentido, constituirán en aportes a la realidad investigada.

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

Tumbes, 2026.



Br. Sharon Isabel Rujel Vilchez

DNI: 75945739

Dedicatoria

Dedico este trabajo, en primer lugar, a Dios, por darme la fortaleza y la perseverancia necesaria para no rendirme ante las dificultades.

A Ariel y Flacu, por su compañía incondicional.

A mi mamá Yuliana y a mi abuelita Araminta, por ser mujeres fuertes y valientes, quienes con su amor, apoyo y sacrificio han sido el impulso constante que me permitió seguir adelante y no rendirme.

Agradecimiento

A mi padre, Victor Rujel, por el apoyo brindado en momentos importantes de mi formación.

Mi sincero agradecimiento a mi asesor y miembros del jurado, quienes, con sus orientaciones y aportes, hicieron posible el desarrollo y culminación de esta investigación.

Y de manera muy especial, a mi soledito, por estar conmigo de inicio a fin, por impulsarme a no rendirme, acompañarme en cada etapa y brindarme su apoyo incondicional. Su presencia fue fundamental para que este logro hoy sea posible.

ÍNDICE

RESUMEN	xiv
ABSTRACT	xv
I. INTRODUCCIÓN	16
II. REVISION DE LA LITERATURA	20
2.1 BASES TEORICAS	20
2.2 ANTECEDENTES	26
III. MATERIALES Y METODOS	29
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	29
3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	29
3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA	29
3.4 CRITERIOS DE SELECCIÓN	30
3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	30
3.6 VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO	30
3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	31
3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS	32
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	33
V. CONCLUSIONES	40
VI. RECOMENDACIONES	41
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42
ANEXOS	48

INDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Nivel de conocimiento sobre el consumo adecuado de frutas y verduras durante la gestación, Centro de Salud Pampa Grande	33
Tabla 2.	Nivel de conocimiento que tienen las gestantes sobre los beneficios nutricionales del consumo de frutas y verduras, Centro de Salud Pampa Grande.	32
Tabla 3.	Nivel de conocimiento que tienen las gestantes sobre la frecuencia y cantidad recomendada de consumo de frutas y verduras durante el embarazo, Centro de Salud Pampa Grande.	34
Tabla 4.	Nivel de conocimiento que tienen las gestantes sobre las consecuencias del consumo inadecuado de frutas y verduras en la salud materna y fetal, Centro de Salud Pampa Grande.	34

INDICE DE ANEXOS

Anexo 01: Solicitud de número total de participantes

Anexo 02: Cuestionario

Anexo 03: Matriz de validación de instrumentos

Anexo 04: Consentimiento Informado

Anexo 05: Solicitud de Autorización

Anexo 06: Autorización para aplicación

Anexo 07: Matriz de consistencia

Anexo 08: Operacionalización de Variables

Anexo 09: Testimonio Visual

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande, Tumbes, durante el año 2026. La investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo y diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 96 gestantes, con quienes se trabajó en su totalidad. La técnica empleada fue la encuesta y como instrumento se utilizó cuestionario estructurado de 20 preguntas, validado para medir el nivel de conocimiento. Los resultados evidenciaron que el 70,8% de las gestantes presentó un nivel de conocimiento medio, el 25% un nivel alto y el 4,2% un nivel bajo. En cuanto a los beneficios del consumo de frutas y verduras, predominó un nivel medio (64,6%). Respecto a la frecuencia y cantidad recomendada, el 66,7% mostró un nivel medio de conocimiento. Por otro lado, en relación con las consecuencias del consumo inadecuado, el 54,2% evidencio un nivel de conocimiento bajo. Se concluye que la mayoría de las gestantes presentó un nivel de conocimiento medio sobre el consumo de frutas y verduras durante el embarazo, evidenciándose mayores limitaciones en el reconocimiento de las consecuencias del consumo inadecuado. Estos hallazgos reflejan la necesidad de fortalecer la educación nutricional prenatal mediante estrategias orientadas a mejorar la comprensión y aplicación de prácticas alimentarias saludables durante la gestación.

Palabras claves: conocimiento, gestantes, nutrición.

ABSTRACT

The objective of the present study was to determine the level of knowledge about fruit and vegetable consumption among pregnant women attending the Pampa Grande Health Center in Tumbes, Peru, during 2026. This research employed a quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional design. The population consisted of 96 pregnant women, all of whom were included in the study. Data was collected using a survey, and a structured questionnaire of 20 questions, validated to measure knowledge levels, was used as the instrument. The results indicated that 70.8% of the pregnant women had a medium level of knowledge, 25% a high level, and 4.2% a low level. In terms of the benefits of fruit and vegetable consumption, a medium level predominated (64.6%). With respect to the recommended frequency and quantity, 66.7% demonstrated a medium level of knowledge. On the other hand, regarding the consequences of inadequate consumption, 54.2% showed a low level of knowledge. It is concluded that most pregnant women demonstrated a medium level of knowledge regarding fruit and vegetable consumption during pregnancy, particularly showing limitations in understanding the consequences of inadequate intake. These findings highlight the need to strengthen prenatal nutritional education through strategies aimed at improving the understanding and application of healthy eating practices during pregnancy.

Keywords: knowledge, pregnant, nutrition.

I. INTRODUCCIÓN

El adecuado consumo de frutas y verduras durante el embarazo constituye un pilar fundamental para garantizar la salud materna y fetal, debido a su aporte de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes esenciales para el desarrollo del bebé y la salud de la madre. Sin embargo, diversos factores socioculturales, económicos y educativos influyen en los hábitos alimentarios de las gestantes, lo que genera patrones de consumo insuficiente¹.

A nivel mundial, el consumo de frutas y verduras continúa siendo insuficiente en gran parte de la población. La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que una ingesta inadecuada de estos alimentos constituye un importante factor de riesgo para la salud y recomienda un consumo mínimo de 400 g diarios para contribuir a una alimentación saludable y a la prevención de enfermedades no transmisibles².

En la región de las Américas, una gran proporción de la población no mantiene una dieta equilibrada debido a patrones alimentarios inadecuados, destacando el bajo consumo de frutas y verduras. Este escenario evidencia la necesidad de fortalecer la educación nutricional en poblaciones vulnerables, como las gestantes, debido a que el nivel de conocimiento influye directamente en sus prácticas alimentarias durante el embarazo³.

Asimismo, en América latina se han desarrollado investigaciones relacionadas con el conocimiento nutricional de las gestantes como un factor importante para promover una alimentación saludable durante el embarazo. En México reportaron que el 89,5% de las mujeres embarazadas de una comunidad rural de Nayarit presentó un buen nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, destacando principalmente la identificación de alimentos que aportan micronutrientes y la importancia de estos para la salud. Asimismo, los autores señalaron la necesidad de fortalecer la educación nutricional durante la gestación, para reforzar los conocimientos relacionados con una alimentación saludable⁴.

En el Perú, diversos estudios reportaron que las gestantes presentan dificultades para cumplir con la ingesta recomendada, debido a barreras económicas, creencias culturales y bajo nivel de conocimiento sobre alimentación saludable⁵. De manera complementaria, se evidenció que un porcentaje importante presentó prácticas alimentarias inadecuadas, caracterizadas por un bajo consumo de frutas y verduras y una alta ingesta de alimentos ultraprocesados⁶.

A nivel regional, la situación en Tumbes confirma la magnitud del problema, se ha evidenciado la presencia de problemas nutricionales relevantes en mujeres en edad fértil y gestantes, como anemia y exceso de peso, según reportes de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES 2023)⁷. Del mismo modo, datos del Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) indicaron que el consumo promedio de frutas en la población fue de 2,2 porciones diarias, valor inferior a las recomendaciones internacionales, lo que reflejó hábitos alimentarios inadecuados⁸.

De forma complementaria, el perfil epidemiológico de Tumbes, señala que la región presentó una mayor proporción de madres o gestantes de 15 a 19 años en comparación con la media nacional, evidenciando condiciones de vulnerabilidad en la salud materno-infantil y resaltando la importancia de intervenciones oportunas durante el embarazo⁹. Estas cifras demostraron un patrón alimentario deficiente que elevó el riesgo nutricional materno-fetal, vinculándose estrechamente con un posible déficit de conocimientos sobre nutrición gestacional.

Este panorama consolidó la baja ingesta de estos alimentos como un problema de salud pública. Sin embargo, en el Centro de Salud Pampa Grande, se desconocía el nivel de conocimiento que poseían las gestantes respecto a este tema, lo cual limitaba el diseño de intervenciones educativas oportunas y efectivas. Por tal motivo, se consideró necesario evaluar dicho conocimiento para fundamentar futuras estrategias de promoción de la salud en esta población.

Frente a la situación antes descrita, en la investigación se plantea la siguiente pregunta que resume el problema central: ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande durante el año 2026? Por ello, la presente investigación tuvo como propósito identificar las limitaciones en el conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en esta población a fin de generar evidencia que permita orientar el diseño de estrategias de promoción y educación nutricional, contribuyendo a mejorar la salud de las gestantes.

Desde un enfoque social, la investigación resultó pertinente al centrarse en una población vulnerable como las gestantes, quienes requieren información adecuada para adoptar hábitos alimentarios saludables. La identificación de su nivel de conocimiento permitió orientar intervenciones destinadas a mejorar la nutrición materna y fetal, beneficiando no solo a las usuarias del centro de salud Pampa Grande, sino también a su entorno familiar y comunitario. Asimismo, desde el ámbito teórico, el estudio aportó evidencia sobre el conocimiento relacionado con el consumo de frutas y verduras durante la gestación, contribuyendo al fortalecimiento del marco conceptual en educación nutricional, salud materno-fetal y determinantes socioculturales de la alimentación. Asimismo, sirvió como base para futuras investigaciones en contextos similares.

En términos prácticos, los resultados permitieron orientar y mejorar las estrategias de consejería nutricional, adaptándolas a los contenidos educativos y las necesidades reales de las gestantes, con el fin favorecer la adopción de prácticas alimentarias saludables y a prevenir complicaciones asociadas con una dieta inadecuada durante el embarazo. De igual manera, en el ámbito metodológico, la investigación fue viable al emplear un enfoque cuantitativo y un instrumento tipo encuesta validado, lo que garantiza la confiabilidad de los datos. Además, la metodología puede ser replicada en otros establecimientos de salud, permitiendo comparaciones y fortaleciendo la producción científica regional en nutrición materna.

Por ello, la presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento sobre el consumo adecuado de frutas y verduras en gestantes

atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande, Tumbes, durante el año 2026. Asimismo, se plantearon como objetivos específicos: Describir el nivel de conocimiento sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, identificar el conocimiento sobre la frecuencia y cantidad recomendada, e identificar el conocimiento sobre las consecuencias del consumo inadecuado en la salud materna fetal.

II. REVISION DE LA LITERATURA

2.1 BASES TEORICAS

El nivel de conocimiento se refiere a cuán profundo o detallado es el entendimiento que una persona tiene sobre un tema determinado. Este nivel puede variar desde un conocimiento superficial o básico hasta uno profundo y especializado, dependiendo del grado de familiarización, la experiencia, la educación formal y la exposición del contenido. En contextos académicos o de investigación, el nivel de conocimiento se clasifica comúnmente en categorías como; conocimiento declarativo (saber qué), procedimental (saber cómo), y condicional (saber cuándo y por qué aplicar lo aprendido). Evaluar el nivel de conocimiento permite identificar brechas de aprendizaje, diseñar estrategias educativas y medir el impacto de intervenciones formativas¹⁰.

El nivel de conocimiento en salud se define como la capacidad que tiene una persona para acceder, comprender, evaluar y aplicar información relacionada con su bienestar. En el embarazo, este conocimiento adquiere un rol fundamental, ya que influye directamente en la adopción de prácticas alimentarias adecuadas. La literatura señala que la alfabetización en salud, descrita por Nutbeam, actúa como un determinante social que condiciona la toma de decisiones durante la gestación, incluida la selección y consumo de alimentos como frutas y verduras¹¹.

En ese sentido diversas investigaciones han evidenciado que el nivel de conocimiento constituye un factor fundamental para la adopción de prácticas alimentarias saludables. En las gestantes, comprender la importancia de una alimentación equilibrada y los beneficios del consumo de frutas y verduras favorece la toma de decisiones relacionadas con su alimentación y contribuye al adecuado desarrollo materno y fetal. Además, la evaluación del nivel de conocimiento permite identificar necesidades de información dirigidas a fortalecer los hábitos alimentarios durante el embarazo¹².

El consumo de frutas y verduras durante la gestación es fundamental debido a su aporte de micronutrientes esenciales como el ácido fólico, el hierro, calcio, vitamina A, vitamina C y fibra, los cuales contribuyen al adecuado desarrollo materno y fetal. Se recomienda su ingesta diaria en variedad de colores para cubrir los requerimientos nutricionales en esta etapa. Las frutas y verduras ricas en vitamina A favorecen el funcionamiento del organismo, mientras que aquellas con vitamina C fortalecen el sistema inmunológico y mejoran la absorción del hierro. Por su parte, la fibra contribuye al adecuado funcionamiento del sistema digestivo, ayudando a prevenir el estreñimiento, frecuente en el embarazo¹³.

Durante el primer trimestre del embarazo, el ácido fólico adquiere un rol crítico en la prevención de defectos del tubo neural y en el adecuado desarrollo embrionario temprano. El Instituto Nacional de Salud (INS) señalan que, en mujeres con mayor riesgo de estas anomalías, se recomienda una suplementación elevada de ácido fólico antes de la concepción, durante el embarazo y después del mismo, complementando la ingesta dietética de folato a partir de alimentos como las verduras de hoja verde y las frutas cítricas. De este modo, la combinación de suplementos y una alimentación rica en frutas y verduras permite cubrir los requerimientos incrementados de este micronutriente en las primeras etapas de la gestación¹⁴. Además, las frutas como la guayaba, el kiwi, las fresas, la mandarina y la naranja destacan por su elevada concentración de vitamina C, nutriente clave para apoyar la formación de colágeno y mejorar la absorción del hierro no hemo¹⁵.

Conforme avanza el embarazo hacia el segundo trimestre, se incrementan las necesidades de hierro, calcio y antioxidantes, debido al crecimiento placentario y al aumento del volumen sanguíneo materno. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) destaca la importancia del consumo simultáneo de verduras ricas en hierro y calcio junto con frutas

con alto contenido de vitamina C, lo que permite optimizar la absorción de estos micronutrientes para el desarrollo fetal¹⁶.

En el tercer trimestre, las demandas energéticas aumentan junto con la necesidad de potasio, hierro y fibra dietética, nutrientes que colaboran en el mantenimiento de la presión arterial y facilita la digestión, siendo recomendable priorizar frutas y verduras frescas como parte de una dieta equilibrada, según los lineamientos de dieta saludable de la OMS¹⁷. La fibra presente en estos alimentos contribuye a mejorar el tránsito intestinal y a disminuir la frecuencia de estreñimiento, un malestar común en el embarazo¹⁸.

Las frutas representan un grupo alimentario fundamental durante el embarazo, debido a su aporte en vitaminas, fibra y compuestos antioxidantes. La evidencia reciente señala que una mayor ingesta de frutas se asocia con mejores resultados en la salud materna y podría contribuir a disminuir el riesgo de preeclampsia¹⁹. Las verduras, particularmente las de hoja verde, constituyen otra fuente esencial de folatos, hierro, calcio y fibra, nutrientes críticos para el desarrollo embrionario y la prevención de defectos del tubo neural. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos resalta la importancia de incluir verduras variadas en la dieta gestacional, tanto por su densidad nutricional como por su contribución al adecuado desarrollo óseo y neurológico del feto²⁰.

Además de vitaminas y minerales, algunos compuestos bioactivos presentes en la dieta materna también podrían desempeñar un papel en el desarrollo neurológico infantil. Entre ellos se encuentran la luteína y la zeaxantina, carotenoides que forman parte habitual de la alimentación y que se encuentran en mayor proporción en verduras de hoja verde. En la presente investigación se observa que una mayor ingesta materna de luteína y zeaxantina durante el embarazo se asocia de manera positiva con la inteligencia verbal y con una mejor regulación del comportamiento en la mitad de la infancia, lo que sugiere un posible efecto protector de estos carotenoides sobre el neurodesarrollo de los hijos²¹.

El impacto del consumo adecuado de frutas y verduras se extiende más allá del periodo gestacional. Estudios de cohorte han identificado que una mayor ingesta materna de estos alimentos antes y durante el embarazo se asocia con un menor riesgo de retrasos del desarrollo en la primera infancia, lo que evidencia la influencia sostenida del estado nutricional materno sobre la salud del niño. En una cohorte japonesa, se observó que las mujeres ubicadas en los niveles más altos de consumo de frutas y verduras presentaban menor probabilidad de tener hijos con retrasos del desarrollo a los 2 años de edad. Estos hallazgos sugieren que los patrones alimentarios maternos, particularmente el consumo regular de frutas y verduras, podrían desempeñar un papel protector en el neurodesarrollo temprano de la infancia²².

Sin embargo, el bajo nivel de conocimiento nutricional continúa siendo un factor limitante para la adopción de hábitos saludables durante el embarazo. La evidencia científica señala que las gestantes con menor conocimiento sobre alimentación presentan mayores dificultades para cumplir las recomendaciones dietéticas. Asimismo, diversos factores como el nivel educativo, las condiciones socioeconómicas y el acceso a información nutricional, incluyen en la calidad de la alimentación durante la gestación, lo que pone de manifiesto la necesidad de fortalecer las intervenciones de educación nutricional en esta población²³.

La OMS considera el embarazo como una etapa crítica para la salud materna y perinatal, en la que múltiples factores biológicos, sociales y del sistema de salud influyen en los resultados del binomio madre-hijo. En sus recomendaciones sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo, se enfatiza que la atención durante la gestación debe priorizar no solo la prevención de la morbilidad y la mortalidad, sino también el bienestar físico y emocional de la mujer, lo que incluye asegurar condiciones que favorezcan una alimentación adecuada y decisiones informadas en torno al cuidado de la propia salud²⁴.

En este contexto, el nivel de conocimiento en salud y la capacidad para comprender y utilizar adecuadamente la información nutricional se convierten en factores clave para la alimentación de la gestante. La literatura sobre alfabetización en salud señala que las personas con mayor escolaridad y mejores habilidades para acceder, entender y evaluar la información tienden a tomar decisiones más informadas sobre su cuidado, lo que incluye la adopción de prácticas alimentarias más saludables y una menor dependencia de creencias o mitos no fundamentados. Estas capacidades adquieren especial relevancia durante el embarazo, etapa en la que las decisiones relacionadas con la alimentación repercuten directamente en la salud materna y fetal, por lo que resulta fundamental que las gestantes cuenten con información clara y basada en evidencia para orientar sus prácticas alimentarias²⁵.

La OMS señala que el asesoramiento nutricional brindado en el marco del control prenatal constituye una estrategia clave para mejorar el estado nutricional de las mujeres gestantes, promover una ganancia de peso adecuada y favorecer decisiones informadas sobre la dieta. En este sentido, se recomienda fortalecer la educación nutricional como parte de la atención rutinaria del embarazo, dado que estas intervenciones pueden contribuir a reducir el riesgo de anemia, bajo peso al nacer y parto prematuro²⁶.

Las estrategias para mejorar el nivel de conocimiento sobre nutrición en gestantes, con la finalidad de promover el consumo adecuado de frutas y verduras durante el embarazo, son fundamentales para asegurar una alimentación saludable y prevenir deficiencias nutricionales. Entre las acciones más empleadas se encuentran las campañas de educación nutricional, realizadas en hospitales, centros de salud y comunidades, donde se brinda información clara, accesible y culturalmente pertinente sobre la importancia de una dieta equilibrada. Estas actividades incluyen talleres, charlas educativas y sesiones prácticas lideradas por nutricionistas, dirigidas tanto a gestantes como a su entorno cercano, reforzando así el aprendizaje colectivo²⁷.

Además, la incorporación de herramientas digitales como aplicaciones móviles y redes sociales se ha identificado como una estrategia útil para apoyar la educación en salud durante el embarazo. Un meta-análisis sobre intervenciones basadas en Mobile Health y redes sociales en el cuidado prenatal mostró que estos programas pueden mejorar indicadores de salud física y mental materna, así como el conocimiento sobre el embarazo, lo que respalda el potencial de estos recursos digitales como complemento a la atención habitual brindada por los profesionales de salud ya que permiten llegar a un público más amplio, adaptando los contenidos a distintos niveles educativos y contextos culturales²⁸.

Ante esta situación, la consejería nutricional durante el control prenatal surge como una intervención efectiva para mejorar el nivel de conocimiento y promover prácticas alimentarias saludables. La OMS recomienda incorporar educación nutricional sistemática en cada consulta prenatal, estrategia que ha demostrado incrementar el entendimiento y la adherencia a las recomendaciones dietéticas, como han señalado estudios sobre intervenciones educativas en gestantes desarrollados en ámbitos comunitarios²⁹.

En el contexto latinoamericano, el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) propone guías específicas para la promoción del consumo de frutas y verduras durante el embarazo, en las que se recomienda incorporar estrategias educativas adaptadas al entorno sociocultural de las gestantes. Estas orientaciones refuerzan la necesidad de que los programas de atención prenatal incluyan actividades sistemáticas de educación nutricional dirigidas tanto a la mujer embarazada como a su entorno familiar³⁰.

2. 2 Antecedentes

Adylbekova et al, durante el año 2025, en Estados Unidos, desarrollaron un estudio sobre “Asociación entre conocimiento Nutricional, frecuencia de consumo de alimentos y la inseguridad alimentaria durante el embarazo”. Su objetivo fue evaluar la relación entre el nivel de conocimiento nutricional del embarazo, la frecuencia de consumo de alimentos recomendados y no recomendados, y la inseguridad alimentaria en gestantes. Se trató de un estudio observacional transversal realizado a 211 gestantes, encontrando que el conocimiento nutricional fue generalmente bajo y que las gestantes con menor conocimiento presentaban mayor consumo de alimentos no recomendados, especialmente alcohol. Estos hallazgos muestran que el conocimiento nutricional influye en la conducta alimentaria durante el embarazo, lo que respalda la importancia de evaluar el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes como se plantea en el presente estudio ³¹.

Casanova y Romero. En el artículo de revisión titulado “Impacto del consumo de frutas y verduras en el riesgo de desarrollo de la preeclampsia: una revisión sistemática” Chile, 2024, con el objetivo de analizar el impacto que tiene el consumo de frutas y verduras en el riesgo de desarrollar preeclampsia en mujeres embarazadas. La revisión incluyó una variedad de estudios previos y mostro que las mujeres gestantes con un patrón dietético basado en frutas y verduras tienen un menor riesgo de desarrollar preeclampsia, con un porcentaje de incidencia de entre el 7% y el 8.8% en aquellas que siguen este tipo de dieta, en comparación con otras gestantes con patrones alimenticios menos saludable. Los resultados destacan que el consumo de frutas y verduras tiene un efecto protector directo, que es proporcional al número de raciones consumidas³².

Perry et al. (2022), investigadores de la universidad de Surrey, Reino Unido, realizaron un artículo de revisión titulada “Factores dietéticos que afectan el riesgo de preeclampsia”, realizaron una revisión de la literatura para evaluar la relación entre la nutrición y el riesgo de preeclampsia. El trabajo

analizo la relación entre distintos patrones de alimentación y la aparición de trastornos hipertensivos del embarazo, a partir de estudios observacionales y ensayos clínicos publicados. En general, se observó que las dietas ricas en frutas, verduras, alimentos de origen vegetal y fibra se asociaban con un menor riesgo de preeclampsia, mientras que los patrones caracterizados por alta ingesta de grasas saturadas, azúcares y productos ultra procesados incrementaban dicho riesgo. Los autores concluyen que la calidad global de la dieta, y en particular el consumo suficiente de frutas y verduras, desempeña un papel protector frente a las complicaciones hipertensivas durante la gestación³³.

Bustos et al. Cúcuta – Colombia (2022), en su trabajo de investigación titulado propuesta educativa para la prevención del sobrepeso y obesidad en mujeres gestantes que acuden a la unidad básica materno infantil de la libertad, con el objetivo de implementar una propuesta educativa para prevenir el sobrepeso y la obesidad en mujeres gestantes. El estudio cuantitativo de tipo descriptivo, incluyó a 61 mujeres gestantes, los resultados mostraron que el 57% de las gestantes consumían frutas regularmente, el 10% no consumían y el 33% consumían muy poco. En cuanto al consumo de verduras, el 69% si consumían regularmente, el 10% no consumían y el 21% consumían muy poco. Estos resultados destacan la necesidad de fortalecer la educación sobre hábitos alimenticios saludables para prevenir el sobrepeso y la obesidad durante el embarazo³⁴.

Riofrio Martínez, en su estudio titulado “Perfil nutricional del consumo de frutas y verduras de las gestantes que acuden al centro de salud Zarumilla, 2022”, lleva a cabo una investigación cuantitativa no experimental, de diseño descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 99 gestantes que acudieron a consulta. Los resultados demuestran que el 32% de las gestantes consumen frutas 1 a 2 veces al mes, el 27% no las consume en absoluto, y otro 27% las consume una vez a la semana. Además, el 9% consume entre 2 y 4 veces a la semana y solo el 5% alcanza a consumirlas entre cinco y seis veces por semana. En cuanto al consumo de verduras, el 31% de las gestantes consumen de 1 a 3 veces al mes, el

21% nunca consumen verduras y el otro 21% consumen 1 vez por semana, además el 14% consumen de 2 a 4 veces a la semana, y el 10 % es de 5 a 6 veces por semana, a la vez tenemos un 3% de gestantes que incluyen 1 porción al día de verduras³⁵.

Vera et al. En su artículo de investigación de “Tendencias y determinantes del consumo de frutas y verduras en el Perú: Análisis de una encuesta nacional del 2016 al 2022”, con el objetivo de analizar la tendencia del consumo de frutas y verduras en la población peruana y explorar los factores asociados a dicho consumo. Se trata de un análisis transversal investigativo, basado en datos de encuestas nacionales representativas de la población adulta. El estudio evidencio que la mayoría de los peruanos no alcanza las recomendaciones mínimas de ingesta diaria de frutas y verduras, observándose diferencias importantes según región, nivel socioeconómico y características sociodemográficas. Los autores señalaron que el bajo consumo de frutas y verduras es más frecuente en zonas con mayores limitaciones económicas y menor acceso a alimentos frescos. Este antecedente es relevante porque aporta un contexto nacional de baja adherencia a las recomendaciones de consumo de frutas y verduras, situación que podría reflejarse también en los patrones alimentarios de las gestantes, y justificar la necesidad de evaluar su nivel de conocimiento sobre estos alimentos³⁶.

Cabrera Gallegos. En su trabajo de investigación “Nivel de conocimientos sobre consumo de frutas y verduras en gestantes en el Centro De Salud Defensores de la Patria, Lima 2021”, en su estudio descriptivo, enfoque cuantitativo de corte transversal no experimental, con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento de las gestantes sobre el consumo de frutas y verduras, con una muestra de 60 gestantes del centro de salud, los resultados mostraron que solo el 21.67% de las participantes alcanzo un nivel alto de conocimiento, mientras que el 70% tuvo un conocimiento medio y el 8.33% un conocimiento bajo. Sin embargo, la mayoría de las mujeres encuestadas desconocen la importancia de las frutas y verduras, así como sus beneficios que brindan durante el embarazo³⁷.

III. MATERIALES Y METODOS

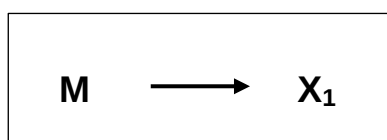
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación fue de tipo descriptivo con enfoque cuantitativo y diseño transversal, no experimental.

3.2 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de corte transversal, no experimental, debido a que solo se busca la observación descriptiva sin manipular la variable.

Representación gráfica esquema:



Donde:

M: Gestantes del centro de salud Pampa Grande - Tumbes, 2026

X1: Nivel de conocimiento

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

Población: Dicha población estuvo conformada por 96 gestantes atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande el año 2026. Esta información fue obtenida de la base de datos del establecimiento de salud, la cual fue solicitada mediante documento formal (**Anexo 01**).

Muestra: Conformada por 96 gestantes

Muestreo: No requiere muestreo.

3.4 CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterio de inclusión

Conformada por 96 gestantes atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande durante el año 2026 dispuestas a ser partícipes de forma voluntaria en la encuesta presentada.

Criterios de exclusión

Se excluye aquellas gestantes que no acepten participar del presente estudio.

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Técnica: Encuesta

Instrumento: cuestionario

Se utilizó el instrumento diseñado originalmente por Cabrera Gallegos A, el cual fue estructurado y validado mediante juicio de expertos. El instrumento consto de 20 ítems con alternativas de respuesta cerrada bajo el formato de opción múltiple, los cuales estuvieron orientados a medir el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras durante la gestación.

3.6 VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

VALIDACIÓN

El instrumento fue sometido a validación por juicio de expertos en Lima – Perú, a cargo de tres especialistas: Mauricio Alza S., Yaipén Ayca A. y Luján Torrealva F., quienes evaluaron la pertinencia, claridad y relevancia de los ítems. Los expertos determinaron que el cuestionario era aplicable para medir el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes (37). Dicho cuestionario consta de 20 preguntas **(ANEXO 02)** El instrumento fue sometido adicionalmente a juicio de expertos a nivel local **(ANEXO 03)**.

CONFIABILIDAD

La confiabilidad del instrumento fue establecida por el autor original, quien determinó una adecuada consistencia interna y validez mediante pruebas estadísticas que respaldaron la aprobación de los ítems. Dado que el instrumento ya fue validado y mantiene su estructura original, no fue necesario realizar una prueba piloto adicional en el presente estudio (37).

ESCALA DE VALORACIÓN DE NIVEL DE CONOCIMIENTO

Escala de medición (Nivel de conocimiento)	Puntaje
Alto	15 -20 puntos
Medio	7 – 14 puntos
Bajo	0 -6 puntos

3.7 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

La recopilación de datos se llevó a cabo de manera presencial mediante la aplicación del cuestionario a las gestantes que cumplieron con los criterios de inclusión. Antes de iniciar, se informó a cada participante sobre el objetivo del estudio y el carácter voluntario de su colaboración, asegurando en todo momento el anonimato y la total confiabilidad de la información proporcionada.

El procesamiento de datos se realizó utilizando software estadístico como es Excel y/o SPSS. Para el análisis de la información, se empleó estadística descriptiva, elaborando tablas que permitirán una interpretación clara y ordenada de los hallazgos.

3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente proyecto de investigación se rigió bajo los principios éticos de la Universidad Nacional de Tumbes. Se garantizó la protección de la integridad y el bienestar de las participantes, asegurando que su participación fuera libre y sin ninguna coacción. Asimismo, se respetó la privacidad de las gestantes, manejando los resultados de manera agregada para evitar la identificación individual, y se tuvo especial consideración con la idiosincrasia y cosmovisión cultural de la población local.

Asimismo, se solicitó y obtuvo el consentimiento informado de todas las participantes que aceptaron formar parte de la investigación. Dicho documento explicó de manera clara y comprensible el propósito, la duración, los alcances, los criterios de inclusión y exclusión considerados durante el desarrollo de la investigación (**Anexo 04**).

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

Tabla 1. Nivel de conocimiento sobre el consumo adecuado de frutas y verduras durante la gestación, Centro de Salud Pampa Grande

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Conocimiento medio	68	70,8%
Conocimiento alto	24	25,0%
Conocimiento bajo	04	4,2%
Total de encuestados	96	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del Centro de Salud Pampa Grande, 2026.

De acuerdo con la tabla 1, se puede evidenciar que del total de gestantes encuestadas en el Centro de Salud Pampa Grande, el 70,8% posee un conocimiento medio en cuanto al consumo adecuado de frutas y verdura, así mismo, el 25% evidenció un conocimiento alto, mientras que solo un 4,2% obtuvo un conocimiento bajo.

Tabla 2. Nivel de conocimiento que tienen las gestantes sobre los beneficios nutricionales del consumo de frutas y verduras, Centro de Salud Pampa Grande.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Conocimiento medio	62	64,6%
Conocimiento alto	25	26,0%
Conocimiento bajo	09	9,4%
Total de encuestados	96	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del Centro de Salud Pampa Grande, 2026.

La tabla 2, reflejó que del total de gestantes encuestadas en el Centro de Salud Pampa Grande, el 64,6% obtuvo un conocimiento medio en cuanto a los beneficios nutricionales del consumo de frutas y verduras, no obstante, el 26% presentó un conocimiento alto y solo el 9,4% alcanzó un conocimiento bajo.

Tabla 3. Nivel de conocimiento que tienen las gestantes sobre la frecuencia y cantidad recomendada de consumo de frutas y verduras durante el embarazo, Centro de Salud Pampa Grande.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Conocimiento medio	64	66,7%
Conocimiento alto	30	31,3%
Conocimiento bajo	02	2,1%
Total de encuestados	96	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del Centro de Salud Pampa Grande, 2026.

La tabla 3, reveló que del total de gestantes encuestadas en el Centro de Salud Pampa Grande, el 66,7% alcanzó un conocimiento medio sobre la frecuencia y cantidad recomendada del consumo de frutas y verduras durante el embarazo, así mismo, el 31,3% presentó un conocimiento alto y solo un 2,1% obtuvo un conocimiento bajo.

Tabla 4. Nivel de conocimiento que tienen las gestantes sobre las consecuencias del consumo inadecuado de frutas y verduras en la salud materna y fetal, Centro de Salud Pampa Grande.

Indicadores	Frecuencia	Porcentaje
Conocimiento bajo	52	54,2%
Conocimiento alto	23	24,0%
Conocimiento medio	21	21,9%
Total de encuestados	96	100,0%

Fuente: Cuestionario aplicado a gestantes del Centro de Salud Pampa Grande, 2026.

La tabla 4, reveló que del total de gestantes encuestadas en el Centro de Salud Pampa Grande, el 54,2% alcanzó un conocimiento bajo sobre las consecuencias del consumo inadecuado de frutas y verduras en la salud materna y fetal, así mismo, el 24% presentó un conocimiento alto y solo un 21,9% obtuvo un conocimiento medio.

4.2 Discusión

El presente estudio, tuvo como finalidad poder determinar el nivel de conocimiento sobre el consumo adecuado de frutas y verduras durante la gestación en una muestra de 96 gestantes atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande, ubicado en la ciudad de Tumbes, durante el año 2026. La importancia de este estudio se basa en que una adecuada ingesta de frutas y verduras constituye un pilar esencial para garantizar un estado nutricional materno óptimo, así como, favorecer el adecuado crecimiento y desarrollo fetal, además de contribuir a la prevención de complicaciones durante el embarazo.

Frente este contexto, el nivel de conocimiento de las gestantes, representa un pilar fundamental en la adopción de prácticas alimentarias saludable. Por ello, el análisis de los resultados no solo se orientó a describir el nivel general del conocimiento, sino también sus dimensiones específicas: beneficios nutricionales, frecuencia y cantidad recomendada, y consecuencias del consumo inadecuado.

En respuesta al objetivo general, la tabla 1 reveló que 70,8% de las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Pampa Grande tenían un conocimiento medio sobre el consumo adecuado de frutas y verduras durante la gestación, seguido del 25% con un conocimiento alto y un 4,2% presentó un conocimiento bajo. Estos resultados sugieren que, si bien existe una base de conocimiento en la población estudiada, este no alcanza niveles óptimos en la mayoría de las gestantes, lo que podría limitar la adopción de prácticas alimentarias plenamente adecuadas durante el embarazo. Los hallazgos guardan similitud con Cabrera (37), quién en su estudio evidenció que el 70% de gestantes poseía un conocimiento medio, un 21,6% un conocimiento alto y el 8,3% un conocimiento bajo. Esta similitud refuerza la tendencia identificada en poblaciones de gestantes atendidas en centros de salud del primer nivel, donde el conocimiento suele concentrarse en niveles intermedios. Por otra parte, se coincide con Bustos et al (34), quien reportó que, aunque un considerable número de gestante consumen de manera regular frutas y verduras, aún existe un grupo que presenta un consumo insuficiente o inadecuada. Estos resultados exponen que, aunque el conocimiento se encuentre en un nivel medio, este no podría ser suficiente

para asegurar conductas alimentarias saludables, resaltando la necesidad de reforzar las intervenciones educativas brindadas a esta población.

En relación al primer objetivo específico, la tabla 2, expone que el 64,6% de las gestantes posee un nivel de conocimiento medio sobre los beneficios nutricionales del consumo de frutas y verduras durante el embarazo, seguido de un 26,0% con conocimiento alto y un 9,4% con conocimiento bajo. Estos hallazgos dejan en evidencia que aún existe una proporción importante de gestante que no alcanzan un nivel óptimo de conocimiento, mismo que puede influir en la adopción de prácticas alimentarias adecuadas durante el embarazo. Al contrastar los resultados con los de Cabrera (37) se evidencia una tendencia similar, lo que sugiere que, en contextos de atención primaria en salud, si bien, las gestantes tienen a su alcance información general sobre una adecuada alimentación, aún presentan limitaciones para una comprensión profunda de los beneficios específicos del consumo de frutas y verduras. Por otro lado, al comparar los resultados con Adylbekova et al (31) se encontró que las gestantes tuvieron un nivel de conocimiento nutricional bajo, evidenciando además que un menor nivel de conocimiento se asocia con un mayor consumo de alimentos no recomendados.

En conjunto, estos resultados ponen de manifiesto la necesidad de fortalecer la educación nutricional dirigida a gestantes, enfatizando no solo la importancia del consumo de frutas y verduras, sino también los beneficios específicos que estos aportan durante el embarazo. Si bien la mayoría de las participantes presentó un nivel de conocimiento medio, este resultado no garantiza necesariamente una comprensión suficiente para la toma de decisiones alimentarias adecuadas en la vida cotidiana. Un conocimiento parcial puede limitar la capacidad de las gestantes para reconocer el papel que desempeñan las frutas y verduras en la prevención de deficiencias nutricionales, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la adecuada ganancia de peso gestacional y el correcto crecimiento y desarrollo fetal.

De acuerdo con el segundo objetivo específico, la tabla 3 dejó en evidencia que el 66,7% de las gestantes lograron un nivel de conocimiento medio, con respecto a la frecuencia y cantidad recomendada de consumo de frutas y verduras durante

el embarazo, seguido de un 31,3% que obtuvo un conocimiento alto y el 2,1% que logró un conocimiento bajo. Los resultados permiten afirmar que, aunque la mayoría de gestantes tienen una noción general sobre las recomendaciones de consumo, todavía existe un porcentaje considerable que no logra un conocimiento adecuado. Los resultados obtenidos difieren con los de Riofrío (35), y es que la autora reportó que un porcentaje significativo de gestantes presentaba una ingesta insuficiente de frutas y verduras. Estos hallazgos sugieren que, aunque pueda existir cierto nivel de conocimiento, no necesariamente se traduce como conductas alimentarias adecuadas, y es que factores como la costumbres, nivel económico, entre otros pueden afectar la ingesta de estos alimentos.

Del mismo modo, en la investigación de Vera et al (36), se encontró que la ingesta de frutas y verduras era mínima, principalmente en poblaciones con limitaciones económicas y menor acceso a alimentos frescos. Los resultados permiten reforzar la idea de que el conocimiento por sí solo, no garantiza un consumo adecuado de frutas y verduras, ya que puede verse influenciada por factores externos. En ese sentido, aunque predomine un nivel de conocimiento medio en las gestantes evaluadas, esto no asegura necesariamente el cumplimiento de las recomendaciones nutricionales. Es posible que muchas gestantes conozcan de manera general la importancia de consumir frutas y verduras durante el embarazo, pero presenten dificultades para identificar las porciones adecuadas, la frecuencia recomendada o las formas prácticas de incorporarlas a su alimentación diaria. Por ello, resulta necesario que las estrategias de promoción de la salud durante el control prenatal no se limiten únicamente a brindar información, sino que incorporen actividades educativas orientadas al desarrollo de habilidades prácticas que faciliten la adopción de hábitos saludables.

Finalmente, en relación con el tercer objetivo específico, la tabla 4 reportó que el 54,2% de las gestantes poseía un conocimiento bajo sobre las consecuencias del consumo inadecuado de frutas y verduras en la salud materna y fetal, seguido de un 24% que alcanzó un conocimiento alto y el 21,9% que obtuvo un conocimiento medio. Estos hallazgos reflejan una situación alarmante, debido a

que más de la mitad de las gestantes desconoce las consecuencias negativas de una alimentación inadecuada durante el embarazo, lo que podría limitar la adopción de conductas preventivas y saludables. Los resultados se contrastan con los de Perry et al (33) quienes afirman que las frutas y verduras poseen un efecto protector frente a la preeclampsia, mientras que una alimentación inadecuada incrementa los riesgos de trastornos hipertensos. Asimismo, Casanova y Romero (32) refuerzan esta evidencia al destacar que el consumo adecuado de frutas y verduras se asocia con una menor incidencia de preeclampsia, evidenciando un efecto protector directo proporcional a la cantidad consumida.

En este sentido, el bajo nivel de conocimiento encontrado en el presente estudio resulta especialmente relevante, ya que el desconocimiento de estas consecuencias podría impedir que las gestantes perciban el riesgo asociado a una ingesta insuficiente de frutas y verduras. Además, esta situación podría repercutir negativamente en el estado nutricional materno, favoreciendo la aparición de deficiencias de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales para el adecuado desarrollo del embarazo. La insuficiente ingesta de frutas y verduras puede contribuir a una menor disponibilidad de micronutrientes como ácido fólico, vitamina C, potasio y compuestos antioxidantes, los cuales cumplen funciones importantes en el crecimiento fetal, la regulación de procesos metabólicos y la protección frente al estrés oxidativo.

Entre las principales limitaciones, se destacó que la información recolectada se basó en un cuestionario estructurado, lo que podría implicar sesgos de respuesta, como la deseabilidad social o la sobreestimación del conocimiento por parte de las gestantes. Por otro lado, el estudio se realizó en un único centro de salud, lo que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones. Finalmente, no se evaluaron variables adicionales como factores socioeconómicos, nivel educativo o acceso a alimentos, que podrían influir en el nivel de conocimiento.

V. CONCLUSIONES

El grado de conocimiento que manejaban las gestantes del Centro de Salud de Pampa Grande sobre el consumo de frutas y verduras fue predominantemente medio (70,8%), es decir ellas tienen ciertas ideas básicas de como alimentarse mejor, pero no lo suficiente como para garantizar que van a comer bien durante todo el embarazo.

Respecto al conocimiento sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras, predominó un nivel de conocimiento medio (64,6%), lo que indica que las gestantes reconocen parcialmente la importancia de estos alimentos para la salud materna y fetal.

En cuanto al conocimiento sobre la frecuencia y cantidad recomendada, la mayoría de las gestantes mostró un nivel medio (66,7%). Eso nos indica que se les complica un poco entender con claridad cuáles son las pautas nutricionales específicas para esta etapa.

Se evidenció un nivel de conocimiento bajo (54,2%), sobre las consecuencias del consumo inadecuado de frutas y verduras, lo que demuestra que las gestantes no conocen los peligros que conlleva una mala nutrición en un momento tan delicado como el embarazo.

Por último, todo esto nos lleva a una conclusión bien clara: urge fortalecer la educación nutricional, enfocada específicamente en el consumo adecuado de frutas y verduras durante la gestación, mediante estrategias educativas permanentes que se trabajen dentro del control prenatal.

VI. RECOMENDACIONES

Se recomienda al personal de Salud fortalecer las actividades de educación nutricional orientadas específicamente al consumo adecuado de frutas y verduras durante el embarazo, enfatizando sus beneficios para la salud materna y fetal.

Se recomienda implementar un programa de educación nutricional dirigido a las gestantes del Centro de Salud de Pampa Grande, integrado a los controles prenatales, mediante sesiones educativas periódicas en las que se aborden los beneficios, la frecuencia, la cantidad recomendada y las consecuencias del consumo inadecuado de frutas y verduras. Dicho programa deberá emplear estrategias participativas, consejería nutricional y materiales educativos adaptados al nivel de comprensión de las gestantes, con el propósito de fortalecer su nivel de conocimiento y favorecer la adopción de prácticas alimentarias saludables.

También se podrían armar dinámicas prácticas, como talleres de preparación de alimentos saludables y consejería nutricional personalizada que faciliten la incorporación de frutas y verduras en la alimentación diaria de las gestantes.

Otra opción es crear materiales visuales e informativos relacionados con los riesgos del bajo consumo de frutas y verduras durante la gestación, incluyendo anemia, estreñimiento, bajo peso al nacer y trastornos hipertensivos.

Por último, sería muy importante promover futuras investigaciones que evalúen como se relaciona lo que saben las gestantes con lo que realmente terminan comiendo en cuanto a frutas y verduras, pero en distintos centros de salud, para tener una visión más completa del asunto.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. World Health Organization. Nutrition counselling during pregnancy [internet]. Geneva: WHO; 2021 [citado 2025 mar 19]. Disponible en: <https://www.who.int/tools/elena/interventions/nutrition-counselling-pregnancy>
2. Organización mundial de la salud. Aumento del consumo de frutas y verduras para reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles [Internet]. Ginebra: OMS; 2023 [citado 2025 mar 19]. Disponible en: <https://www.who.int/tools/elena/interventions/fruit-vegetables-ncds>
3. Organización Panamericana de la Salud. Alimentación saludable y consumo de frutas y verduras en América Latina y el Caribe 2022 [Internet]. Washington (DC): OPS; 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/en/documents/regional-overview-food-security-and-nutrition-latin-america-and-caribbean-2022>
4. Montes Quiroz A, Ruiz Bernés S, Leal Cortes E, Benites Guerrero V, Valle Solis MO. Nivel de conocimiento nutricional de una comunidad rural de Nayarit, Mexico. Rev CISA. 2023;4(4):83-98. Doi:10.58299/cisa.v4i4.29
5. Ríos C, Gómez M, Fernández L. Factores asociados a la alimentación de gestantes peruanas. Rev Salud Publica. 2023;17(1):45-62.
6. Acosta-Mogrovejo KE, Gómez-Rutti YY, Palomino-Quispe LP, Vidal-Huamán F. Estado nutricional y prácticas alimentarias en gestantes a término en Lima, Perú. Nutr Clin Diet Hosp. 2023;43(4):72-79. DOI:10.12873/434acosta
7. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2023: Informe departamental Tumbes. Lima: INEI; 2023.

8. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Tumbes: Enfermedades transmisibles y no transmisibles, 2021 [citado marzo de 2025]. [Internet]. Lima: INEI; 2022. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2022/departamentales_en/Endes24/pdf/Tumbes.pdf
9. Ministerio de Salud del Perú. Centro Nacional de Epidemiología, Prevención y Control de Enfermedades. Perfil de situación de salud: departamento Tumbes 2023 [citado 24 de marzo de 2025]. [Internet]. Lima: MINSA; 2023. Disponible en: https://www.dge.gob.pe/portal/docs/perfiles_epidemiologicos/docs/2023/pdf/Documento%20Perfil%20de%20Salud_2023_Vers%20Oficial_Tumbes_JCPD_Final.pdf
10. Anderson LW, Krathwohl DR, eds. Una taxonomía para el aprendizaje, la enseñanza y la evaluación: una revisión de la taxonomía de objetivos educativos de Bloom. Nueva York: Longman; 2001.
11. Nutbeam D, Lloyd JE. Understanding and responding to health literacy as a social determinant of health. *Annu Rev Public Health*. 2021;42:159-73.
12. Ponce Herrera EM, Miguel Riveros S. Nivel de conocimiento sobre los alimentos saludables en gestantes atendidas en el Centro de Salud Ascensión, Huancavelica – 2024 [tesis en internet]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2025 [citado marzo de 2025]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14597/9304>
13. Ministerio de salud. Guía Técnica: Consejería atención nutricional en el marco de la atención integral de salud de la gestante y puerpera: Guía técnica. Lima: MINSA; 2019. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/342323/Consejería_nutricional_en_el_marco_de_la_atención_integral_de_salud_de_la_gestante_y_puerpera_Guía_técnica20190716-19467-r0rac8.pdf?v=1563295756

14. Institutos Nacionales de la Salud de Estados Unidos (NIH), Oficina de Suplementos Dietéticos. Suplementos dietéticos y etapas de la vida: embarazo – ficha técnica para profesionales de la salud. [citado 24 de marzo de 2025]. [Internet]. Bethesda (MD): NIH; 2024. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Pregnancy-HealthProfessional/>
15. National Institutes of Health. Office of Dietary Supplements. Vitamin C: fact sheet for health professionals [internet]. Bethesda (MD): NIH; 2022. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminC-HealthProfessional/>
16. United Nations Children's Fund. Maternal Nutrition [internet]. New York: UNICEF; 2024 [citado 2025 mar 19]. Disponible en: <https://www.unicef.org/nutrition/maternal>
17. World Health Organization. Healthy diet: fact sheet [internet]. Geneva: WHO; 2019. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/healthy-diet>
18. National Library of Medicine. Nutrición durante el embarazo [internet]. Bethesda (MD): MedlinePlus; 2024. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>
19. Bodgar LM, Kirkpatrick SI, Roberts JM, Kennedy EH, Naimi AI. ¿La asociación entre frutas y verduras y la preeclampsia se debe a una mayor ingesta dietética de vitamina C y carotenoides? Clin Nutr. 2023 Ago;118(2):459-467. Doi: 10.1016/j.ajcnut.2023.06.007. Epub 2023 14 de junio. PMID: 37321543; PMCID: PMC10447882.
20. American College of Obstetricians and Gynecologists. Nutrition during pregnancy [internet]. Washington (DC): ACOG; 2023. Disponible en: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/nutrition-during-pregnancy>

21. Mahmassani HA, Switkowski KM, Scott TM, Johnson EJ, Rifas-Shiman SL, Oken E, et al. Maternal intake of lutein and zeaxanthin during pregnancy is positively associated with verbal intelligence and behavior regulation in children in mid-childhood in the Project Viva cohort. *J Nutr.* 2021;151(3):615–27. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33484136/>
22. Yonezawa Y, et al. Fruit and vegetable consumption before and during pregnancy and developmental delays in 2-year-old children in Japan. *Br J Nutr.* 2022;127(8):1250-1258. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8980726/>
23. Olloqui-Mundet MJ, Cavia MDM, Alonso-Torre SR, Carrillo C. Hábitos dietéticos y conocimiento nutricional de las mujeres embarazadas: la importancia de la educación nutricional. 2024 oct 8;13(19):3189. Doi: 10.3390/foods13193189. PMID: 39410224; PMCID: PMC11475029.
24. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones sobre atención prenatal para una experiencia positiva del embarazo [Internet]. Ginebra: OMS; 2018. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549912>
25. World Health Organization. Regional Office for Europe. Health literacy: the solid facts [internet]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2013. Available from: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/2af06b64-bd8f-4d76-93f9-725af381bad5/content>
26. World Health Organization. Nutrition counselling during pregnancy [Internet]. Geneva: WHO; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/tools/elena/interventions/nutrition-counselling-pregnancy>

27. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Educación nutricional en la atención primaria de la salud [Internet]. Rome: FAO; 2022. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/education/en>
28. Chan KL, Chen M. Effects of social media and mobile health apps on pregnancy care: meta-analysis. JMIR Mhealth Uhealth. 2019;7(1): e11836. Disponible en: <https://mhealth.jmir.org/2019/1/e11836/>
29. Kaleem R, et al. Effects of antenatal nutrition counselling on maternal outcomes. BMC Pregnancy Childbirth. 2020;20. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7260894/>
30. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP). Guía para la promoción del consumo de frutas y verduras durante el embarazo [Internet]. Guatemala: INCAP; 2011. Disponible en: <https://bvssan.incap.int/local/D/DCE-215.pdf>
31. Adylbekova P, et al. Asociación entre el Conocimiento Nutricional, la frecuencia de consumo de alimentos y la ingesta dietética durante el embarazo. BMC Nutr. 2025;11(1):69. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11971804/>
32. Casanova-Martínez C, Romero-Ventosa EY. Impacto del consumo de frutas y verduras en el riesgo de desarrollo de la preeclampsia: una revisión sistemática. Rev. Chil. Nutr [Internet]. 2024 abr;51(2).
33. Perry A, et al. Dietary factors that affect the risk of pre-eclampsia. BMJ Nutr Prev Health. 2022;5(1). Disponible en: <https://nutrition.bmj.com/content/early/2022/06/05/bmjnp-2021-000399>
34. Bustos Herrera S, Bueno Peñaranda L, Albarracín Cacua L, Mendoza Yañez L. Propuesta educativa para la prevención del sobrepeso y obesidad en mujeres gestantes que acuden a la Unidad Básica Materno Infantil de la

Libertad [tesis en Internet]. Cúcuta: Universidad de Santander; 2022 [citado marzo 2025]. 106 p.

35. Riofrio SE. Perfil nutricional del consumo de frutas y verduras en gestantes que acuden al Centro de Salud de Zarumilla, 2022 [Tesis en Internet]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2022 [citado 19 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/63826>.
36. Vera-Ponce VJ, Ramírez-Ortega AP, Loayza-Castro JA, Zenas-Trujillo GZ, Galvez-Luna LS, Zuzunaga-Montoya FE, et al. Trends and determinants of fruit and vegetable consumption in Peru: a national survey analysis from 2016 to 2022. *Nutr Clin Diet Hosp*. 2023;43(2):201-9.
37. Cabrera Gallegos A. Nivel de Conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes en el Centro De Salud Defensores de la Patria [tesis en Internet]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022 [citado marzo 2025].

ANEXOS

Anexo 01: Solicitud de número total de participantes

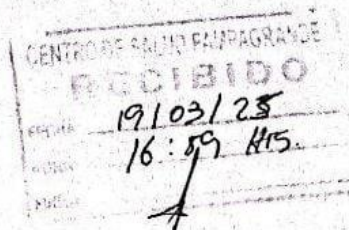
SOLICITO: Número total de participantes de gestantes atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande

Lic. Obst. Dante Yair Rodríguez Vincés

Jefe Del Centro De Salud Pampa Grande

Jefe Del Centro De Salud Pampa Grande

Atención: Lic. Obst. Cesar William Luciano Salazar



Yo **Sharon Isabel Rujel Vilchez**, egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, identificada con **DNI 75945739**, número de carnet universitario **N°150427151**, domiciliada en la Av. Simón Bolívar #413 - Pampa Grande, ante usted me presento y expongo.

Que deseando optar el título profesional de Nutrición y Dietética, teniendo los requisitos correspondientes para realizar mi proyecto de tesis titulado "Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del Centro de Salud Pampa Grande – Tumbes, 2025" solicito, **NÚMERO DE GESTANTES ATENDIDAS PERTENECIENTES AL CENTRO DE SALUD PAMPA GRANDE**, por parte del Área de Salud Sexual y Reproductiva, con este requisito enmarca en la esfera educativa de mi proyecto, ya que la obtención de esta información es crucial para delimitar la población de estudio, y por ende, para llevar a cabo una obtención de muestra que refleja de manera precisa y representativa las características de dicha población.

Agradezco de antemano su valiosa colaboración, confiando en que su pronta respuesta sea positiva siendo fundamental para el éxito de mi investigación. Quedo a su disposición para cualquier consulta adicional y proporciono mis datos de contacto: número de celular +51962447292 y dirección de correo electrónico issarujel@gmail.com

Sin más que indicar me despido de usted.

Tumbes, 19 de marzo del 2025

Atentamente

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'S. Rujel Vilchez', written over a horizontal line.

Sharon Isabel Rujel Vilchez

DNI: 75945739

CU: 151427151

Respuesta de solicitud con cifra de participantes



GOBIERNO REGIONAL DE TUMBES
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD TUMBES
MICRO RED DE PAMPA GRANDE

"Año del Consolidación y Recuperación de la Economía Peruana"

OFICIO N° 010-2025 / GR-TUMBES-DRST-DR-MRPG-CSPG.J.

Srta. Sharon Isabel RUJEL VILCHEZ

ASUNTO : RESPUESTA DE SOLICITUD

REF. : Solicitud de fecha 19-03-25

FECHA : Tumbes, 02 de Abril del 2025

Es grato dirigirme a Usted para saludarle cordialmente y a la vez, en respuesta al documento de la referencia; sobre el número total de gestantes atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande, brindándole la siguiente información:

- Numero total de gestantes atendidas de enero a marzo 2025 = 96

Es propicia la oportunidad para reiterar las muestras de especial consideración y estima personal.

Atentamente,

DYRV/JMRPG

Cc.

Archivo.



Recibido

02/04/25

Microrred Pampa Grande Nueva Actitud..... Av. SIMON BOLÍVAR N° 304- PAMPA GRANDE –
TUMBES TELF. 523032-522550

Anexo 02: Cuestionario

ENCUESTA DE CONOCIMIENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN GESTANTES

PRESENTACION:

Buen día, soy bachiller de la carrera de nutrición y dietética de la universidad de Tumbes, actualmente estoy llevando a cabo un estudio cuyo objetivo es “determinar el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande, Tumbes, durante el año 2026. Para alcanzar los objetivos de este estudio, solicito amablemente su colaboración y participación.

DATOS PERSONALES:

Edad: _____ **Estado civil:** _____ **Nivel de Instrucción:**

Ocupación: _____ **Lugar de procedencia:**

CONOCIMIENTO SOBRE FRUTAS Y VERDURAS:

Lea cuidadosamente el documento y responda con una (X) la opción que considere correcta.

Marca solo una respuesta. Gracias por su participación.

1. ¿cree usted que es necesario el consumo diario de frutas durante la gestación?

- a) Si
- b) No
- c) No sé

2. ¿cree usted que es necesario el consumo diario de verduras durante la gestación?

- a) Si
- b) No
- c) No sé

3. Para usted las frutas en la gestación contribuyen a:

- a) Cubrir los requerimientos de energía
- b) Cubrir los requerimientos de micronutrientes y fibra
- c) No sé

4. Para usted las verduras en la gestación contribuyen a:

- a) Cubrir los requerimientos de energía
- b) Cubrir los requerimientos de micronutrientes y fibra
- c) No sé

5. Para usted las frutas son fuente principal de:

- a) Proteínas
- b) Vitaminas y minerales
- c) No sé

6. Para usted las verduras son fuente principal de:

- a) Vitaminas y minerales
- b) Grasas
- c) No sé

7. ¿Cuál cree usted que es la principal función de la fruta en el organismo?

- a) Proteger y regular las funciones del organismo
- b) Ayudarnos a bajar de peso
- c) No sé

8. ¿Cuál cree usted que es la principal función de las verduras en el organismo?

- a) Defendernos de enfermedades
- b) Proteger el estómago de alguna enfermedad
- c) No sé

9. ¿Cuál cree usted que es la principal función de fibra en la gestación?

- a) Prevenir la anemia
- b) Prevenir el estreñimiento
- c) No sé

10. ¿usted cree que las frutas y verduras contienen un alto aporte de fibra?

- a) Si
- b) No
- c) No sé

11. ¿Cuántas raciones de frutas al día se debe consumir durante el embarazo?

- a) 1 – 2 raciones
- b) 2 – 3 raciones
- c) 3 – 4 raciones

12. ¿Cuántas raciones de verduras al día se debe consumir durante el embarazo?

- a) 1 – 2 raciones
- b) 2 – 4 raciones
- c) 4 -6 raciones

13. Para usted el consumo de frutas y verduras ricas en vitamina A durante la gestación ayuda:

- a) A cubrir los requerimientos de agua
- b) A reducir el riesgo de mortalidad materna
- c) No sé

14. Para una mejor absorción de vitamina A se requiere un adecuado aporte de:

- a) Grasa
- b) Sal
- c) No sé

15. Para usted consumir frutas y verduras ricas en vitamina C aportan en la absorción de:

- a) Vitamina B12
- b) Hierro
- c) No sé

16. Para usted un bajo consumo de frutas y verduras, fuentes de vitamina C durante la gestación tiene como consecuencia:

- a) Problemas en el sistema digestivo
- b) Problema de preeclampsia y rotura prematura de membranas
- c) No sé

17. Señale que frutas son muy ricas en vitamina C

- a) Mandarina, Kiwi
- b) Manzana, uva
- c) No sé

18. Señale que verduras son muy ricas en vitamina A

- a) Rabanito, alverja
- b) Zapallo, zanahoria
- c) No sé

19. ¿Usted cree que el inadecuado consumo de frutas y verduras la pone en riesgo durante la gestación?

- a) Si
- b) No
- c) No sé

20. ¿usted cree que el inadecuado consumo de frutas y verduras durante la gestación pone en riesgo al bebé?

- a) Si
- b) No
- c) No sé

ANEXO 03: Matriz de validación de instrumentos

Validez de instrumento (Juicio de Expertos)

NOMBRE DEL INSTRUMENTO

Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del centro de Salud Pampa Grande – Tumbes, 2025

OBJETIVO: Calidad el contenido de entrevista.

DIRIGIDO A: Gestantes del centro de Salud Pampa Grande

NOMBRE Y APELLIDO DEL EVALUADOR:

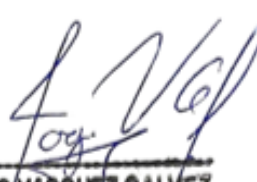
Jorge Luis Vasquez Galvez

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

Maestro en Gestión de los servicios de la Salud.

VALORACIÓN:

Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
----------	------	-------	------	----------


JORGE LUIS VASQUEZ GALVEZ
LICENCIADO EN NUTRICIÓN
CNP 5276
FIRMA DEL EVALUADOR

Validez de instrumento (Juicio de Expertos)

NOMBRE DEL INSTRUMENTO

Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del centro de Salud Pampa Grande – Tumbes, 2025

OBJETIVO: Calidad el contenido de entrevista.

DIRIGIDO A: Gestantes del centro de Salud Pampa Grande

NOMBRE Y APELLIDO DEL EVALUADOR:

Jordan Saul Cordova Flores

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

Licenciado en Nutrición y Dietética.

VALORACIÓN:

Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
----------	------	-------	------	----------



Lic. JORDAN SAUL CORDOVA FLORES
NUTRICIONISTA: DIETISTA
CNP:9567

FIRMA DEL EVALUADOR

Validez de instrumento (Juicio de Expertos)

NOMBRE DEL INSTRUMENTO

Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del centro de Salud Pampa Grande – Tumbes, 2025

OBJETIVO: Calidad el contenido de entrevista.

DIRIGIDO A: Gestantes del centro de Salud Pampa Grande

NOMBRE Y APELLIDO DEL EVALUADOR:

Pedro Enrique Farfán Saldarriaga

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:

Lic en Nutrición y Dietética

VALORACIÓN:

Muy alto	Alto	Medio	Bajo	Muy bajo
----------	------	-------	------	----------


PEDRO E. FARFÁN SALDARRIAGA
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
CNP N°7968

FIRMA DEL EVALUADOR

ANEXO 04: Consentimiento informado

Consentimiento informado

“Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del centro de salud Pampa Grande – Tumbes,2025”

Investigadora principal: Sharon Isabel Rujel Vilchez, Bachiller de la carrera de Nutrición y Dietética, Universidad Nacional de Tumbes

Estimada participante:

El presente estudio tiene como propósito determinar el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras durante la gestación en las usuarias atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande.

Para el desarrollo de esta investigación, se solicita su participación mediante el llenado de un cuestionario, el cual tendrá una duración aproximada de 15 a 20 minutos. Las preguntas estarán relacionadas con el conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras durante el embarazo.

La información brindada será tratada de manera confidencial utilizada únicamente con fines académicos y de investigación. Su identidad no será revelada ni compartida con otras personas.

Asimismo, su participación es completamente voluntaria, por lo que podrá retirarse del estudio en cualquier momento sin que esto represente algún perjuicio en su atención salud.

Consentimiento:

Luego de haber leído y comprendido la información anteriormente descrita, acepto participar de manera voluntaria en la presente investigación.

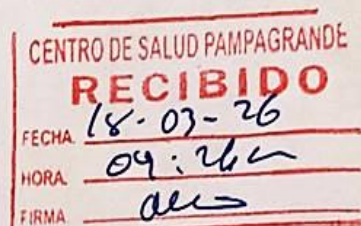
Firma del participante: _____

Fecha: _____

Anexo 05: Solicitud de autorización

SOLICITO: emisión de petición sobre la autorización por parte de la entidad formadora para la aplicación de instrumento de tesis.

ESP. Lic Enf. Gianina Fabiola Herrera Guerrero
JEFA DEL CENTRO DE SALUD I-4 PAMPA GRANDE



Yo Sharon Isabel Rujel Vilchez, egresada de la Facultad de Ciencias de la Salud, perteneciente a la escuela académica profesional de Nutrición y Dietética, identificada con DNI 75945739, Numero de Carnet universitario N°150427151, domiciliada en la AV. Simón Bolívar N°413 - PAMPA GRANDE, ante usted me presento y expongo.

Que mediante esta solicitud se me facilite la emisión de la petición destinada hacia la entidad siendo esta el CENTRO DE SALUD I-4 PAMPA GRANDE, para la aplicación de mi instrumento de tesis, ya que mi persona se encuentra en el desarrollo de tesis titulada "Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del Centro de Salud Pampa Grande - Tumbes 2025". En este sentido, me dirijo a su persona para que me permita mediante la emisión de la petición en cuestión el acceso al centro de salud y poder realizar la aplicación a la población correspondiente del presente estudio.

sin otra particularidad le agradezco de antemano la disponibilidad.

Anexo:

A) RESOLUCION DECANAL N° 124-2026/UNTUMBES-FCS

TUMBES, 18 DE MARZO DEL 2026

Anexo 06: Autorización para aplicación



PERÚ

Ministerio
de Salud

DIRECCIÓN REGIONAL
DE SALUD TUMBES

CENTRO DE SALUD
PAMPA GRANDE



"Año de la esperanza y el fortalecimiento de la democracia"

Tumbes, 18 de marzo del 2026

OFICIO N°031 – 2026 –2026/CS I-4 PAMPA GRANDEA

Señorita:

Sharon Isabel Rujel Vilchez

Bachiller en Nutrición y Dietética

Presente

Asunto: Autorización para aplicación de instrumento de investigación.

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y, a la vez, en atención a su solicitud presentada ante esta jefatura, mediante la cual solicita autorización para la aplicación del instrumento de investigación correspondiente al proyecto de tesis titulado "Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del Centro de Salud Pampa Grande – Tumbes, 2025", informarle lo siguiente:

Luego de revisar la documentación adjunta, en especial la Resolución Decanal N.° 124-2026/UNTUMBES-FCS, mediante la cual se aprueba y autoriza la ejecución del referido proyecto de investigación, se otorga la autorización correspondiente para la aplicación del instrumento de recolección de datos en las gestantes atendidas en el Centro de Salud I-4 Pampa Grande, debiendo coordinar previamente con el personal responsable del servicio para el adecuado desarrollo de las actividades de investigación, respetando las normas institucionales y los principios éticos de confidencialidad y consentimiento informado.

Sin otro particular, le expreso los sentimientos de mi especial consideración.

Atentamente,

Lic. Enf. Gianina Fabiola Herrera Guerrero
Jefa del Centro de Salud I-4 Pampa Grande

Gianina S. Herrera Guerrero
Licenciada en Enfermería
C.E.P. N° 50431
Ministro de Especialista N° 17993



Anexo 07: Matriz de consistencia

Título: Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del Centro de Salud Pampa Grande – Tumbes, 2026

Problema	Objetivos	Variable	Dimensiones	Metodología
¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes atendidas en el Centro de Salud Pampa Grande durante el año 2026?	Objetivo General Determinar el nivel de conocimiento sobre el consumo adecuado de frutas y verduras durante la gestación, en las gestantes que se atienden en el Centro de Salud Pampa Grande – Tumbes, 2026. Objetivos específicos: • Describir el nivel de conocimiento sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras. • Identificar el conocimiento sobre la frecuencia y cantidad recomendada. • Identificar el conocimiento sobre las consecuencias del consumo inadecuado en la salud materna fetal.	Nivel de Conocimiento	• Beneficios del consumo • Frecuencia y cantidad • Consecuencias del inadecuado consumo	Tipo de Investigación: Descriptiva, cuantitativa Diseño de Investigación: No Experimental y transversal. $M \longrightarrow X_1$ Muestra: 96 gestantes atendidas en el Centro de salud Pampa Grande. Muestreo: No requiere muestreo. Técnica de recolección de datos: Encuesta Instrumento de recolección: Cuestionario sobre el nivel de conocimiento del consumo de frutas y verduras.

Anexo 08: Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	UNIDAD DE MEDIDA	TIPO DE VARIABLE	ESCALA
Nivel de Conocimiento	Grado de información y comprensión que tiene una persona de un tema específico, que le permite recordar, interpretar y aplicar dicha información en la toma de decisiones con su salud.	Se midió mediante un cuestionario estructurado de 20 preguntas, asignando puntajes según la corrección de las respuestas, clasificando el nivel de conocimiento en bajo, medio y alto	Beneficios del consumo	Conocimiento sobre la importancia del consumo de frutas y verduras	1 = Correcto 0 = Incorrecto/no se	Cuantitativa	Ordinal
				Conocimiento sobre el aporte nutricional (vitaminas, minerales, fibra)	1 = Correcto 0 = Incorrecto/no se	Cuantitativa	Ordinal
				Conocimiento sobre la función de frutas y verduras en el organismo	1 = Correcto 0 = Incorrecto/no se	Cuantitativa	Ordinal
				Conocimiento sobre el aporte de fibra	1 = Correcto 0 = Incorrecto/no se	Cuantitativa	Ordinal
			Frecuencia y cantidad	Conocimiento sobre las raciones de Frutas recomendadas	1 = Correcto 0 = Incorrecto/no se	Cuantitativa	Ordinal
				Conocimiento sobre las raciones de verduras recomendadas	1 = Correcto 0 = Incorrecto/no se	Cuantitativa	Ordinal

			Consecuencias	Conocimiento sobre la función de Vitaminas A y C	1 = Correcto 0 = Incorrecto/no se	Cuantitativa	Ordinal
				Conocimiento sobre las consecuencias del consumo inadecuado de frutas y verduras	1 = Correcto 0 = Incorrecto/no se	Cuantitativa	Ordinal
				Conocimiento sobre los riesgos maternos y fetales asociados al consumo inadecuado	1 = Correcto 0 = Incorrecto/no se	Cuantitativa	Ordinal

Anexo 9: Testimonio Visual



