

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



**Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del
Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021**

TESIS

Para optar el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

AUTORA

Br. Heydi Franchesca Bruno Neyra

Tumbes - Perú
2021

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



**Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del
Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021**

TESIS APROBADA EN FORMA Y ESTILO POR:

Dr. Mauro Meza Olivera (Presidente)

Dra. Bedie Guevara Herbias (Secretaria)

Mg. Lilia Huertas Imán (Vocal)

Tumbes - Perú
2021

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



**Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del
Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021**

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

Br. Nutr. Heydi Franchesca Bruno Neyra (Autora)

Mg. Rodolfo Arredondo Nontol (Asesor)

**Tumbes - Perú
2021**

ESCUELA PROFESIONAL NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Acta de Sustentación del Trabajo de Investigación

BACHILLER EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Siendo las 20.02 horas del día 01 del mes de marzo del año 2022 a través de la Plataforma Zoom se reunieron los miembros del jurado conformado por:

- | | |
|--------------------------------------|------------|
| 1. Dr. Mauro Pablo Meza Olivera | Presidente |
| 2. Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias | Secretaria |
| 3. Mg. Lilia Huertas Ymán | Vocal |

Para evaluar la sustentación del trabajo de investigación: **Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021**

presentado por la bachiller **HEYDI FRANCESCA, BRUNO NEYRA.**

Para optar el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Después de concluida la sustentación y luego de que la mencionada ha dado respuesta a las preguntas respectivas, el Jurado, declara:

Aprobado por Unanimidad

Aprobado por Mayoría

Desaprobado

Según las normas institucionales vigentes y en señal de conformidad con lo acordado se firma la presente.

Siendo las 21.00 horas se dio por terminado el acto de sustentación.



Presidente
Dr. Mauro Pablo Meza Olivera



Secretaria
Dra. Bedie Olinda Guevara Herbias



Vocal
Mg. Lilia Huertas Yman

CERTIFICACIÓN DE ASESORÍA

Mg. Rodolfo Arredondo Nontol

Docente auxiliar adscrito al Departamento de Medicina Humana de la Universidad Nacional de Tumbes, Facultad de Ciencias de la Salud.

CERTIFICA

Que la tesis “Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021”.

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

Br. Nutr y Diet. Heydi Franchesca Bruno Neyra

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, agosto del 2021



Mg. Rodolfo Arredondo Nontol
Asesor de tesis

DEDICATORIA

Esta tesis está dedicada a mis padres, hermana por su apoyo y motivación incondicional, quienes me alientan a continuar y no rendirme, por el cual me esfuerzo a dar lo mejor de mi como persona y profesional. A todos ellos les agradezco por la motivación a seguir adelante.

Heydi Franchesca Bruno Neyra.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a DIOS, porque para el nada es imposible. A mis padres por brindarme su apoyo constante y gracias a ellos escalar un peldaño más en mi vida y por demostrarme que siempre están a mi lado ya sea en las buenas o en las malas. De igual manera agradezco al Centro de Salud de Zorritos por haberme brindado todo lo necesario para poder culminar con el proyecto de investigación.

Heydi Franchesca Bruno Neyra

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Heydi Franchesca Bruno Neyra, Bachiller en Nutrición y Dietética de la Escuela Académico Profesional de Nutrición y Dietética, de la Universidad Nacional de Tumbes, identificada con DNI N°70089227, con la tesis intitulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021.”

1. El estudio es de mi autoría.
2. He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, el estudio no ha sido plagiado ni total ni parcialmente.
3. El estudio no ha sido plagiado; es decir, no ha sido publicado ni presentado anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como estudio de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional de Tumbes.

Tumbes, agosto del 2021



Br. Heydi Franchesca Bruno Neyra

DNI N°70089227

ÍNDICE

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	15
II. ESTADO DEL ARTE.....	20
III. MATERIALES Y MÉTODOS.....	30
IV. RESULTADOS.....	38
V. DISCUSIÓN.....	42
VI. CONCLUSIONES.....	44
VII. RECOMENDACIONES.....	45
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	46
IX. ANEXOS.....	53

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
TABLA 1: Hábitos alimentarios de las gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021.....	38
TABLA 2: Estado nutricional de las gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021.....	39
TABLA 3: Estado Caracterización socioeconómica de las gestantes del Centro de Salud Zorritos.....	40
TABLA 4: Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de las gestantes del Centro de Salud Zorritos.....	41
TABLA 5: Valor significancia intervariable	41

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pág.
GRÁFICO 1: Hábitos alimentarios de las gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021.....	38
GRÁFICO 2: Estado nutricional de las gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021.....	39

INDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1: Matriz de consistencia.....	53
ANEXO 2: Solicitud de autorización del estudio.....	54
ANEXO 3: Respuesta de ejecución del estudio.....	55
ANEXO 4: Consentimiento informado.....	56
ANEXO 5: Cuestionario sobre Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos Tumbes 2021.....	57
ANEXO 6: Juicio de expertos.....	59
ANEXO 7: Evidencias fotográficas.....	74
ANEXO8: Base de datos del peso Pre gestacional y actual de las gestantes.....	75

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la gestante del Centro de Salud Zorritos, 2021. Se aplicó un cuestionario a 107 gestantes, con los criterios inclusivos establecidos en la investigación. Se respetaron los principios bioéticos durante la entrevista. Investigación de enfoque metodológico cuantitativo de tipo correlacional, con un diseño no experimental; la ficha de observación y el cuestionario fueron instrumentos utilizados para el recojo de información, aplicado a las gestantes; para el análisis de los resultados se trabajó con el software SPSS, se aplicó la prueba estadística coeficiente Chi-cuadrado de Pearson, que permitió medir el nivel entre ambas variables, los resultados describen que los hábitos alimentarios de las gestantes son inadecuados 52.3 % (56) y solo el 47.7 % (51) presentan hábitos alimentarios adecuados. El estado nutricional de las gestantes es normal 43.9 % (47); el 38.3 % (41) presenta sobrepeso, 14.0% (15) con obesidad y el 3.7% (4) bajo peso (tabla 2). Al establecer la relación entre variables, el 20.6% de las gestantes presentan hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional normal, el 18.7% y 10.3% se encuentran con sobrepeso y obesidad y sus hábitos alimentarios son inadecuados. El estudio afirma, con una probabilidad de error del 6.4%, con un valor de significancia estadística $p= 0.64$ Intervalo de confianza (IC 95%), que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Palabras Claves: Hábitos Alimentarios, Estado Nutricional, Gestante, IMC Pre Gestacional

ABSTRACT

The objective of the research was to determine the relationship between eating habits and the nutritional status of the pregnant woman from the Zorritos Health Center, 2021. A questionnaire was applied to 107 pregnant women, with the inclusive criteria established in the research. Bioethical principles were respected during the interview. Investigation of a correlational quantitative methodological approach, with a non-experimental design; the observation file and the questionnaire were the instruments used to collect information, applied to pregnant women; For the analysis of the results, the SPSS software was used, the Pearson chi-square coefficient statistical test was applied, which allowed measuring the level between both variables, the results describe that the eating habits of pregnant women are inadequate 52.3% (56) and only 47.7% (51) have adequate eating habits. The nutritional status of pregnant women is normal 43.9% (47); 38.3% (41) are overweight, 14.0% (15) are obese and 3.7% (4) are underweight (table 2). When establishing the relationship between variables, 20.6% of pregnant women have adequate eating habits with a normal nutritional state, 18.7% and 10.3% are overweight and obese, and their eating habits are inadequate. The study states, with a probability of error of 6.4%, with a statistical significance value $p = 0.64$ Confidence interval (95% CI), that there is no relationship between eating habits and nutritional status

Keywords: Eating habits, nutritional status, Pregnant woman, pre-pregnancy BMI

I. INTRODUCCIÓN

La nutrición previa a la concepción contribuye satisfactoriamente cuando incluye cantidades adecuadas de todas las vitaminas, minerales y macronutrientes necesarios. En algunos casos, las carencias nutricionales dan lugar al parto prematuro, que supone un alivio de la carencia nutricional en curso del huésped. Después del nacimiento, una nutrición de calidad durante la lactancia favorece en el proceso de proporcionar agrupaciones nutricionales destinados a conseguir el máximo desarrollo cerebral y el crecimiento de todos los órganos corporales del recién nacido¹.

A nivel Nacional, la realidad nutricional demuestra que según datos obtenidos por el Instituto Nacional de Salud el 0.3% de gestantes iniciaron con bajo peso su embarazo, 28.7% con peso normal o adecuado, 52.9% con sobrepeso, 18.0% con obesidad. Por otro lado, la anemia en las gestantes fue 37.2%².

Según ENDES en el año 2017 en la región Costa el embarazo fue el 15.3%; en la sierra el embarazo adolescente representó 16.9%; mientras que, en la selva fue del 13.4%³. En el Perú, el embarazo principalmente corresponde a mujeres en edades de 20 a 34 años en las tres regiones naturales; sin embargo, existe un alto índice de embarazo adolescente en la región selva de 17.1%, en la costa de 14.7% y en la sierra de 13%.

El porcentaje en el Perú claramente varían según se trate de pobres o no pobres, urbanas o rurales, y según región natural (en la selva supera el doble del promedio nacional), lo que permite aprovechar sus escasas oportunidades educativas, laborales y de desarrollo personal y familiar en su desarrollo hacia la vida adulta. Aunque a nivel rural se registra un leve descenso, a nivel nacional el valor se mantiene estable.

No toda la población conoce la importancia del estado de salud en este momento. En esta etapa de la vida muchas mujeres consiguen mejorar sus hábitos alimentarios, logrando como es la realización de una dieta equilibrada y variada; evitar los malos hábitos y la realización de ejercicios moderado. Durante la gestación la dieta debe ser variada, fraccionada, cinco comidas al día para evitar

horas de ayuno, con una ingesta de agua de 1,5 litros al día, ricos en hierro y ácido fólico, rica en fibra para evitar el estreñimiento. A lo largo del embarazo el ejercicio moderado ayudará a sentirse bien. La mayoría de trabajos podría ser peligrosos para la salud de la madre y la del bebé⁴.

En datos recientes obtenidos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición muestran que para el año 2018 el 2% de las gestantes tuvieron bajo peso según el IMC Pre Gestacional, 32.6% presentaron sobrepeso y 12.1% obesidad⁵. En referencia a la anemia se observó que el 19.1% de gestantes presentan anemia. Se observa que el Perú junto a otros países tienen mayor porcentaje de sobrepeso, obesidad, anemia y en menor medida, no menos importante bajo peso en gestantes, esto afecta a otros factores de la alimentación poco saludable donde no se hace un balance equilibrado de alimentos.

Un inadecuado estado nutricional durante la pre concepción, impacta de forma negativa sobre la salud de la madre y el niño, generando riesgos como la inadecuada ganancia de peso gestacional y anemia en la madre; en el caso del niño, incrementa el riesgo de bajo peso al nacer, prematuridad, anemia, como posibles riesgos nutricionales durante los primeros meses de vida. La evaluación del estado nutricional y la consejería nutricional, contribuyen en intervenciones desarrolladas en el marco de la atención integral de salud de la gestante para prevenir un conjunto de riesgos asociados a la inadecuada alimentación y nutrición de la gestante¹.

En el mundo, La malnutrición en gestantes como resultado da un incorrecto aumento de peso poniendo en peligro de padecer problemas del corazón. La tasa de desnutrición mayor al 75% y 39.2% se presentan en la India y Egipto y el 15.25 y 16.9% de desnutrición en Sudamérica corresponde a Chile y Venezuela⁸. En México se observa con más índices de sobrepeso y obesidad con un 50% las personas adultas.

La Asociación Dietética Americana sostiene que la mujer reproductiva, debe mantener un buen estado nutricional, a través de estilos de vida que favorezcan la salud materna y disminuya el riesgo en el nacimiento del niño, para su óptimo desarrollo fetal y evitar problemas de salud crónicos de acuerdo a su crecimiento⁹.

Sin embargo, en los últimos años, en diferentes regiones del mundo se han registrado datos que evidencian que el estado nutricional de la gestante no es el apropiado, producto de una mala alimentación y un desequilibrio del estilo de vida que mantenemos a diario como la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, entre otras patologías que se está conllevando a un problema de salud pública¹⁰. La ganancia de peso de la gestante depende de la clasificación del estado nutricional según el índice de masa corporal pre gestacional y se asocia al incremento de peso desde el primer control prenatal durante el embarazo. Todas las gestantes deben ganar peso incluyendo las que se encuentran en obesidad, debido a que se está formando un nuevo ser.

La pandemia de Covid-19 en el Perú tiene relaciones sanitarias, económicas y sociales. El nivel de afectación, sufrimiento, y pérdidas vidas se relaciona mucho con los niveles de desigualdad socioeconómica en el Perú.

En la provincia de Zorritos encontramos diferentes situaciones en relación a los hábitos alimentarios de las visitas a los controles de forma no muy recurrente por la emergencia sanitaria actual de parte de la gestante, traen consigo en la evaluación antropométrica realizada diagnósticos nutricionales no muy alentadores que van desde desnutrición hasta nutrición por exceso como sobrepeso y obesidad que representa el 11.2 y 9% respectivamente, motivo por el cual la presente investigación busca determinar si existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la gestante que acude al Centro de Salud de Zorritos.

Según el Informe Gerencial del SIEN 2018, publicado por el Instituto Nacional de Salud, el porcentaje de gestantes atendidas en los establecimientos de salud del MINSA es de 11.3, el 41.7% correspondería a gestantes con sobrepeso, y el 19,1 % se les diagnosticó anemia con un valor menor o igual a 11 g/dl¹².

El Ministerio de Salud, según la Resolución Ministerial No 827-2013/MINSA, aprobó la “Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud Materna” considera otros aspectos relacionados con la valoración nutricional antropométrica durante la gestación, como procedimientos necesarios para determinar el estado nutricional de la gestante y priorizar un adecuado crecimiento y desarrollo del bebé desde el período de la gestación¹³.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) “El estado nutricional de la mujer cuando queda embarazada y durante el embarazo puede tener un importante en los resultados sanitarios del feto, el lactante y la madre por la falta de micronutrientes le pueda producir algunas deficiencias al niño en lo cual no va poder desarrollar como cualquier niño normal”¹⁴.

Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que determina el comportamiento de cada persona en relación con los alimentos y la alimentación. Además, son obtenidos a largo de toda la vida, comienza desde la infancia y a medida que pasa el tiempo pueden ir cambiando. Según la etapa de vida puede haber un cambio, debido a que los requerimientos son distintos en la mayoría de las etapas¹⁵.

Durante la gestación, las necesidades nutricionales serán mayores, pero esto no significa que tenga que comer por dos, si no las cantidades suficientes para cubrir sus requerimientos nutricionales. Además, indica que la alimentación debe ser completa y variada, pero nunca abundante. Estos hábitos alimentarios se centran en el número de comidas al día, horario de consumo, lugar de consumo, tipo de comida, compañía durante las comidas principales, velocidad de consumo, tipo de preparación, consumo de refrigerio, consumo de bebidas no alcohólicas, frecuencia de consumo por grupo de alimentos, cantidad de líquidos consumidos, consumo de alimentos enlatados no saludables, consumo de comida o bebida no saludable, consumo de snacks y dulces, exceso de sal a las comidas y cantidad de azúcar al día¹⁶.

Un estudio realizado en Perú por Medina A. (2015) muestra que el 50% de las gestantes tienen hábitos alimentarios “Medianamente adecuados” y solo un 27.8% tiene hábitos “Adecuados”, entre ambos casos se observa que el consumo de alimentos durante el día, es apropiado en la mayoría de las gestantes (4 veces al día: 34.7%, 5 veces al día: 30.6%). El 22.2% presenta hábitos “Inadecuados” y dentro de este grupo se observa que el 44,4% consume solo 2 porciones de alimentos ricos en calcio al día, lo cual es inapropiado según lo establecido por los lineamientos de Nutrición Materno Infantil del MINSA: 4 a más porciones durante el

día. El 73.4% consume conservas de alimentos enlatados y el 60.3% comida chatarra al menos una a dos veces al mes¹⁷.

A nivel Nacional la realidad nutricional evidencia que según datos obtenidos por el Instituto Nacional de Salud el 0.3% de gestantes iniciaron con bajo peso su embarazo, 28.7% con peso normal o adecuado, 52.9% con sobrepeso, 18.0% con obesidad. Por otro lado, la anemia en las gestantes fue 37.2%¹⁸.

Por otro lado, en el Perú de cada 28 mujeres, 100 mujeres gestantes del país tienen problemas de anemia encontrándose la mayor incidencia en las regiones de la zona central, debido a los bajos niveles de hemoglobina por la deficiencia en el consumo de hierro. Los departamentos de la sierra tienen mayor prevalencia de anemia materna ya que es un importante problema de salud pública, donde la tasa más alta se encuentra en los países más pobres, particularmente en África¹⁹.

Datos recientes obtenidos del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición muestran que para el año 2018 el 2% de las gestantes tuvieron bajo peso según el IMC Pre gestacional, 32.6% presentaron sobrepeso y 12.1% obesidad²⁰. En referencia a la anemia se observó que el 19.1% de gestantes presentan anemia. Se puede observar que el Perú junto a otros países tienen un elevado porcentaje de sobrepeso, obesidad, anemia y en menor medida, esto se le puede atribuir entre otros factores a una alimentación poco saludable donde no se hace un balance equilibrado de alimentos.

Ante la situación antes descrita, en la investigación se estableció la pregunta de investigación: ¿Existe relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional en gestantes que acuden al Centro de Salud Zorritos- Tumbes 2021?

Para brindar respuesta a la interrogante de investigación, se estableció como Objetivo General: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes que acuden al Centro de Salud Zorritos, Tumbes 2021 y los Objetivos Específicos: Definir los hábitos alimentarios en gestantes que acuden al Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021; Identificar el estado nutricional de las gestantes que acuden al Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021 y Describir la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes que acuden al Centro de Salud Zorritos, Tumbes 2021.

II. ESTADO DEL ARTE

En los últimos años los diversos cambios en la alimentación de las madres gestantes sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional han cambiado y desconocen la importancia de la alimentación saludable que favorece al feto en su desarrollo y a la madre²⁰.

La situación actual que enfrenta el establecimiento de Salud de Zorritos se debe ver la atención que brindan; asimismo, la sociedad y las gestantes de esta localidad exigen calidad en los servicios y así conservar un ambiente de bienestar social saludable, con el objetivo de atender los requerimientos nutricionales de las gestantes, que cuyas necesidades son constantes a medida de su desarrollo gestacional²³.

Según, Ruth, define que hábitos alimentarios “Son conductas aprendidas, por lo tanto, enseñarles contribuirá a una vida más saludable. Siguiendo esta idea, podríamos aceptar que los hábitos alimentarios son los alimentos que consumimos con mayor frecuencia²⁴.

Según, Sánchez, define que hábitos alimentarios “Es un proceso voluntario a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo humano y se adquieren a lo largo de la vida y que influyen en la alimentación y en el estado nutricional según el estilo de vida de cada persona”²⁵.

Al ser la nutrición un proceso involuntario, se define a la alimentación, como el conjunto de acciones voluntarias por el cual se introduce alimentos al organismo, incluye la etapa de selección, preparación e ingestión de alimentos. El ser humano, necesita nutrientes para construir su organismo, energía para hacerlo funcionar y reguladores que controlen todo el proceso²⁶.

Al hablar sobre hábitos se hace referencia aquellos que influyen de manera positiva o negativa en la vida de una persona; es por ello que se incluye hábitos saludables, los cuales son aquellas conductas que se asumen como propias en la vida cotidiana

y repercuten positivamente en el bienestar físico; social y mental; como la alimentación; el descanso y la actividad física²⁷.

Posterior a lo mencionado, se debe tomar en cuenta que el tiempo requerido para adquirir algún hábito es inexacto, pues depende de diversos factores y de acuerdo a lo que se quiere obtener, un ejemplo lo dio el cirujano plástico Maxwell Maltz en el año 1960, quién definió la duración de 21 días para crear un hábito²⁸. Sin embargo, en investigaciones posteriores realizados por la University College de Londres, concluyen que, en realidad son necesarios 66 días o más para incorporar un nuevo hábito, fijarlo y mantenerlo por muchos años.

Sobre la base de las consideraciones anteriores, es preciso comentar que los hábitos alimentarios, son aquellas prácticas que influyen en la alimentación y que fueron adquiridos a lo largo de la vida, especialmente los hábitos alimentarios que se introdujeron desde muy temprana edad como la alimentación complementaria. Según Montero, define hábitos alimentarios son manifestaciones constantes de conductas personales y colectivas respecto a la cantidad de alimentos; calidad; frecuencia y tiempos de comidas; las cuales se adoptan de manera inconsciente como parte de prácticas socioculturales²⁹.

Entre ellos tenemos, hábitos alimentarios adecuados; los cuáles forman parte de una dieta equilibrada; variada y suficiente. Incluyendo alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas. En caso contrario, se menciona a los hábitos alimentarios inadecuados; siendo estos perjudiciales para la salud, trayendo consigo problemas de malnutrición a lo largo de la vida, por ejemplo; el consumo de alimentos poco nutritivos, cantidades deficientes o excesivas, número de comidas incorrectas, entre otros.³⁰

Para ello, es importante establecer el peso pre gestacional y talla actual. El peso pre gestacional es el peso frecuente de las gestantes antes del embarazo, expresada en kilogramos, se obtendrá a través de la historia clínica o por información directa de la usuaria. La talla es la medición del tamaño o estatura de la gestante.⁷¹

Según Aguirre, la infancia es la primera etapa del desarrollo psicológico, físico y social de un individuo, en la cual da inicio al proceso de madurez de la persona y

en la que se descubren sus preferencias. Es así que, a partir de los 2 y 3 años de vida se inicia la ganancia de los hábitos alimentarios, estos pueden ser correctos o no dependiendo de los factores destacados (cultura, educación, economía, entre otros); dichos hábitos se mantendrán durante casi toda la vida, y en gran medida la forma de alimentación que se recibe durante la infancia determinará efectos beneficiosos o perjudiciales en la edad adulta³¹.

Por otro lado; Galiano M. y Moreno J, afirman que los hábitos y prácticas alimentarias empiezan a fijarse desde el inicio de la alimentación complementaria, es decir, a partir de los 6 meses y se fortalecen hasta antes de los 10 años, prevaleciendo en la edad adulta. Está claro que la familia representa un modelo de conducta alimentaria, sin embargo, adquiere cada vez mayor importancia la influencia ejercida por los comedores de los centros educativos o cunas donde los niños reciben alimentación³².

Es por ello, para la formación de adecuados hábitos alimentarios se recomienda iniciar con la alimentación complementaria, aquella que introduce otros alimentos y líquidos después de los 6 meses de edad; cuando la lactancia materna ya no cubre los requerimientos nutricionales que necesita el niño o niña. Para ello, el Ministerio de salud, específicamente el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición recomienda que, en niños y niñas de 6 a 8 meses, en cuanto a cantidad, se debe brindar de 3 a 5 cucharadas o ½ plato mediano; calidad, se debe incluir 2 cucharas de alimentos de origen animal ricos en hierro, evitando incorporar alimentos bajos en densidad energética como caldos y sopas; frecuencia, se debe brindar de 2 a 3 comidas al día; y consistencia, alimentos aplastados tipo puré o papilla³³.

Asimismo, Paredes, define que el estado nutricional “Es la situación con la que se encuentra una relación de la persona con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar al ingreso de la ingesta de los nutrientes”³⁴.

La Organización Mundial de la Salud (OMS); define el estado nutricional “Es la condición del organismo que resulta la relación entre las necesidades nutritivas individuales y la ingestión, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos”³⁵.

Según, Munares, define que el estado nutricional “Es el balance entre la ingesta de nutrientes, consumo y perdidas. Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. El estado nutricional estará tanto en la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar”³⁶.

Peso: Se denomina así a la masa que compone un cuerpo, esto puede ser masa magra o mala grasa. Es una de las determinaciones antropométricas más utilizadas³⁷.

Peso Pre Gestacional: Es la cantidad de masa corporal de la mujer antes del embarazo y se expresa en kilogramos (kg). Es para identificar el Índice de Masa Corporal Pre Gestacional, el cual sirve para clasificar el estado nutricional de la gestante y monitorear su ganancia de peso de acuerdo a su clasificación³⁸.

Talla: Es la medida dada desde la planta del pie hasta el vértice de la cabeza. Se menciona longitud al aplicarla de 0 a 24 meses de edad y estatura de 2 a 5 años. Con ella podemos determinar el patrón de crecimiento infantil³⁹.

Índice de Masa Corporal (IMC): Relación entre el peso corporal con la talla elevada al cuadrado de la persona⁴⁰. Se le conoce también como índice de Quetelet, y su fórmula de cálculo es la siguiente: $IMC = \text{Peso (kg)} / \text{Talla (m)}^2$.

Índices Antropométricos: Son valores de composición corporal formados con más de un parámetro (peso, talla, perímetro, entre otros); con los cuales se interpreta y diagnóstica el estado nutricional⁴¹.

El Índice de Masa Corporal Pre Gestacional (IMC PG): Sirve para clasificar el estado nutricional previo al embarazo, y a partir de esa información estimar la ganancia de peso que debe tener durante la gestación⁴². En ese sentido, los valores obtenidos de peso pre gestacional y talla actual deben ser utilizados para calcular el índice de masa corporal pre gestacional a través de la siguiente fórmula:

$$IMC PG = \frac{\text{Peso Pre gestacional (kg)}}{\text{Talla (m)}^2}$$

Tabla 1: Tabla de índice de masa corporal Pre Gestacional

ÍNDICE DE MASA CORPORAL PRE GESTACIONAL (IMC PG)	CLASIFICACIÓN
<18,5	Delgadez
≥ 18,5 y < 25,0	Normal
25,0 y < 30,0	Sobrepeso
≥ 30,0	Obesidad

Fuente: Guía técnica en la valoración nutricional y antropométrica de la gestante.

Los Macronutrientes: Son sustancias que el organismo necesita en mayor cantidad al estar presentes en nuestro cuerpo en proporciones grandes. Se incluye a los carbohidratos, lípidos, proteínas y agua. Constituyen la masa de la dieta y son los nutrientes proveedores de energía, esenciales para el crecimiento, desarrollo, mantenimiento y reparación de tejidos, así como la regulación de procesos corporales⁴³. Las fuentes principales de lípidos son los aceites de semillas, yema de huevo, manteca, carne magra, frutos secos, palta y pescados azules como la caballa, el bonito, las sardinas y el jurel.

Entre ellos tenemos, a las proteínas y su término deriva del griego "Proteos", que significa primero o lo principal. Son macromoléculas formadas por cadenas lineales de miles de unidades de aminoácidos, unidos por enlaces peptídicos, por ello, el orden en que se unan los aminoácidos y la configuración espacial que adopten formarán proteínas muy distintas con funciones diferentes.⁴⁴ Las fuentes principales de proteínas son: leche y derivados (2 a 4 raciones/día), carnes (3 a 4 veces por semana), pescados y mariscos (3 a 4 veces por semana), huevos (3 a 4 veces por semana), tubérculos (2 a 3 raciones/día).

En cuanto a los carbohidratos, son aquellos que aportan energía al organismo, compuestos químicamente por: carbono, hidrógeno y oxígeno, con un rendimiento 2.5 veces menor que el de los lípidos.²⁹ Las fuentes principales de carbohidratos son: cereales de consumo diario de 4 a 6 raciones, azúcares 1 a 2 veces por semana y tubérculos de consumo es diario de 2 a 3 raciones.⁴⁵

Los Micronutrientes: Son sustancias que necesitamos en cantidades muy pequeñas, su función principal es facilitar las reacciones químicas que ocurren en el cuerpo. En las cuales se incluyen a las vitaminas, que son sustancias orgánicas que no aportan energía, de igual forma son esenciales en los procesos metabólicos que tienen lugar en el organismo⁶⁴. Entre los micronutrientes también se encuentran los minerales, estos son elementos indispensables en la formación de las estructuras óseas y también participan en las reacciones químicas dentro del organismo, como el hierro, calcio y zinc. La fibra es otro elemento importante pues previene el estreñimiento y ayuda a mejorar la digestión en las gestantes, esta se encuentra en frutas, verduras, granos enteros, entre otros.

Es importante tener en cuenta que la carencia de micronutrientes se denomina como el hambre oculta, este efecto se gradúa con el tiempo, y las secuelas no se perciben hasta que ya han causado un daño irreversible, estas carencias de micronutrientes como resultado es denominada hambre oculta⁴⁶. Como consecuencia retraso en el crecimiento, retardo cognitivo y enfermedades derivadas de dicha carencia debido a la debilidad inmunológica.

Alimentos Ultra procesados: Son formulaciones industriales fabricadas con sustancias extraídas de alimentos (aceites, azúcares, almidón y proteínas); derivadas de componentes de alimentos (grasas hidrogenadas, almidón modificado) o sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas (petróleo y carbón, como colorantes, aromatizantes, resaltadores de sabor). En este grupo encontramos a los snacks, galletas, margarinas, golosinas, bebidas gaseosas, extractos endulzados y cereales.⁴⁷

El estado nutricional pre gestacional materno y la ganancia de peso durante la gestación son los factores más importantes relacionados con el peso al nacer, el cuál es el que se relaciona con el crecimiento antropométrico y el desarrollo mental del recién nacido.⁴⁸

Consulta nutricional: Es la atención realizada por el profesional nutricionista, dirigida a la promoción, prevención, recuperación y control nutricional.⁴⁹

Peso pre concepcional: Es el peso antes del embarazo se puede usar como indicador del aumento del peso materno y como elemento del crecimiento fetal del

mecanismo biológico de la interacción entre nutrición y reproducción. Indicador de riesgo de parto prematuro y retraso de crecimiento fetal.⁵⁰

Sobrepeso: Se caracteriza por un peso mayor al indicado según su talla, como consecuencia de un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.⁵¹

Obesidad: Es la acumulación excesiva y anormal de tejido adiposo, reflejada en un peso mayor a lo que corresponde según su estatura. Siendo este el primer paso para contraer enfermedades crónicas no transmisibles.⁵²

El presente trabajo de investigación denominado “hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud Zorritos, Tumbes, 2021”, se tendrá en cuenta que los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes será de carácter esencial para garantizar un buen estado de salud y que cumplan con su rol.

A nivel internacional Izquierdo⁵³, realizó una investigación intitulada “Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid”, España. 2016. [Tesis de Doctorado], de la Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mayolo. España. Tipo de investigación prospectivo, correlacional y cuantitativo. Constituido por una muestra de 432 gestantes. Se aplicó una encuesta. El autor concluyó: Las gestantes estudiadas tienen un considerable desconocimiento en temas de nutrición, así mismo es importante que las gestantes reciban orientación acerca de una correcta alimentación durante el embarazo, brindando información respecto al número de raciones por día de cada grupo de alimentos y los tamaños de las mismas que son aconsejados, con el propósito de que su dieta se adecue a las necesidades propias que se producen durante este periodo y hacer énfasis en la importancia que este hecho tiene tanto en la salud de la gestante como en la del bebé en desarrollo.

Según, Suliga⁵⁴, en su investigación intitulada “hábitos alimentarios de las mujeres gestantes en zonas provinciales y urbanas, Polonia”, 2015. [Tesis de Doctorado], Instituto de Polonia. Tipo de investigación cuantitativa, diseño descriptivo. Constituido por una muestra de 704 embarazadas. Se aplicó una encuesta. El autor

concluyo: i) Las diferencias de las gestantes en zonas provinciales, y urbanas, consumen más verduras, productos lácteos, pescado, granos enteros.

Así mismo, Zgheib C, Matta J. y Sacre Y⁵⁵, en Keserwan en su investigación intitulada “Comportamiento alimentario y el estado nutricional de las mujeres embarazadas.2017. [Tesis de Licenciatura], Universidad del distrito de Libano.2017. Tipo de investigación descriptivo simple. Constituido por una muestra de 150 gestantes. Se aplicó un cuestionario. Los autores concluyeron: i) Se encontró que el 80.7% de las mujeres embarazadas tienen comportamiento alimentario aceptable, mientras que el 19.3% tiene un inadecuado comportamiento alimentario, con respecto al estado nutricional se observó que más de la mitad (60%) de la población tiene un buen estado nutricional.

Según, Martínez M⁵⁶, en su estudio intitulado “Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de la comunidad de Madrid” 2015. [Tesis Doctoral], Universidad Complutense de Madrid, España. Tipo de investigación observacional, cuantitativa, de diseño transversal. Se aplicó una muestra de 400 mujeres embarazadas, aplicando cuestionarios con información acerca de su salud y sobre sus creencias, opiniones y conocimientos en nutrición. El autor concluye: i) Las mujeres gestantes no tienen conocimiento sobre la alimentación durante el embarazo. ii) Así mismo, también parece prudente advertir los efectos adversos del consumo, durante el embarazo, de sustancias como el alcohol, la cafeína o el tabaco, con gran porcentaje de la población gestante que desconoce todos estos aspectos.

Estupiñán⁵⁷, realizo una investigación intitulado “Estado nutricional de las embarazadas del Centro de Salud San Vicente de Paúl de la Ciudad de Esmeraldas”,2016. [Tesis de Licenciatura], de la Pontifica Universidad Católica del Ecuador. Tipo de investigación cualitativo-cuantitativo, descriptivo y analítico. Constituido por una muestra de 30 gestantes. Se aplicó un cuestionario. El autor concluye: i) El estado nutricional de las gestantes está influenciado por sus hábitos alimentarios, y su dieta no es equilibrada y/o balanceada al momento de preparar sus alimentos, despreocupándose por aquellos que le brindan más cantidad de nutrientes y en consecuencia se obtiene la obesidad como porcentaje más alto, las gestantes consumen alimentos con alto contenido calórico y nutritivo, además el

60% de ellas no laboraban y tenían una vida sedentaria, el 47 % de gestantes evaluadas obtuvo una hemoglobina mayor a 11g/d.

A nivel nacional Según, Medina Fabian⁵⁸, realizó una investigación intitulada “La asociación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional con el nivel socioeconómico de las gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal”, 2015. [Tesis de licenciatura], de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Tipo de investigación Descriptivo correlacional, prospectivo y de corte transversal. Constituido por una muestra de 30 gestantes. Se aplicó un cuestionario. El autor concluyó: No existe relación significativa entre la práctica de hábitos alimentarios y el estado nutricional de la gestante influyendo además el estrato social de la gestante evaluada que fue nivel bajo inferior y bajo.

Según, Venancio y Yuri⁵⁹, realizaron una investigación intitulada “Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en madres gestantes que acuden al Centro de Salud Nuevo Paraíso”, 2017. [Tesis de Licenciatura], de la Universidad Nacional de Ucayali, Pucallpa. Tipo de investigación cuantitativo de diseño no experimental, cuantitativo- correlacional. Se aplicó una muestra a 52 gestantes. Realizado por un cuestionario, Los autores concluyeron: i) El 92.3% tuvieron prácticas de hábitos alimentarios adecuados. ii) El 96.8% un estado nutricional normal. iii) El 13.5 % presentaron bajo peso. iv) El 11.5% presentaron obesidad. v) El 9.6% presentaron sobrepeso.

Según, Francia Ramos, Lucy Correa López, Johnny A. de la Cruz Vargas⁶⁰, en su investigación intitulada “Conocimientos y Practicas de Alimentación en Gestantes atendidas en hospital de Vitarte lima”, 2017. [Tesis de Licenciatura], Tipo de estudio de enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo y explicativo. Constituido por una muestra a 20 madres gestantes. Se aplicó una encuesta. Los autores concluyeron: i) El 25.8% de gestantes tienen conocimientos en alimentación, ii) El 18.3% tuvieron prácticas alimentarias adecuadas; iii) el 76.3% de las gestantes evaluadas tenían conocimientos sobre los alimentos ricos en hierro, su consumo y suplementación, el 66.3% demostró tener conocimientos sobre alimentos ricos en Calcio.

Según, Montero⁶¹, en su investigación intitulo “Estado nutricional y prácticas alimentarias durante el embarazo en las gestantes a término atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal durante enero febrero del 2016”. [Tesis

Doctoral], Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú. Tipo de estudio observacional, de diseño correlacional, transversal, con enfoque cuantitativo. Se aplicó una muestra a 8059 gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal. Aplicando un cuestionario. El autor concluye: i) Las prácticas alimentarias están relacionadas con el estado nutricional de las gestantes a término, observándose que con una mayor frecuencia de las prácticas alimentarias “inadecuadas” hay un inadecuado estado nutricional y a una mayor frecuencia de prácticas alimentarias “adecuadas” hay un adecuado estado nutricional.

A nivel local Según, Espinoza y Peña⁶², intitulado “Factores relacionados con la amenaza de parto pre término y hábitos alimentarios en gestantes atendidas en el hospital “Saúl Garrido Rosillo”- Sagaro, Tumbes, 2016”. [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de Tumbes, Perú. Tipo de investigación descriptivo, retrospectivo, correlacional, tipo de diseño no experimental. Se aplicó una muestra a 60 gestantes, utilizando una ficha de recolección de datos. Los autores concluyeron: i) Se evidenció que las tasas de amenaza de parto pre término son suficientes altas, se consiguieron el año 2013 (147 casos de amenaza de parto pre término), no existiendo datos estadísticos diferenciados que permitan definir la verdadera causa de estas amenazas mientras que en el año 2014 se reportaron 211 casos de amenaza de parto pre término por malos hábitos alimentarios.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

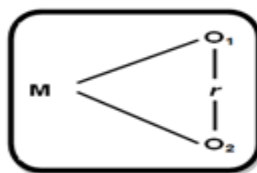
3.1. Tipo de Investigación

Investigación con enfoque cuantitativo, de tipo correlacional. Cuantitativo debido a la forma estructural en la que se recogen los datos para probar la hipótesis propuesta, esto mediante el uso de herramientas informáticas y estadísticas con las que se analiza la información; de tipo correlacional, dado que se evalúa si existe o no relación entre dos o más variables en un contexto en particular.

3.2. Diseño de Investigación

Investigación no experimental, corte transversal, microsociológico. Se denomina no experimental, debido a que el estudio se realiza sin manipular las variables, es decir, no se va a intervenir y variar intencionalmente las variables independientes. Asimismo, corte transversal debido a que se recolectaron datos en un momento único; y microsociológico, debido a que se ocupa del estudio social en una escala reducida. Le corresponde el siguiente esquema:

Donde:



M = Muestra

O1 = Variable 1 (Hábitos alimentarios)

O2 = Variable 2 (Estado nutricional)

r = Relación de las variables de estudio.

3.3. Variables

- **Variable Independiente:** Hábitos alimentarios

Definición conceptual: Conjunto de costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Es decir; acciones por medio de los cuales, se le proporciona alimentos al organismo, este proceso inicia desde que somos muy pequeños, con el proceso de ingerir e ir probando ciertos alimentos a medida que vamos creciendo⁶⁵.

Definición Operacional: Es un proceso voluntario que a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo humano y son obtenidos a lo largo de vida que intervienen en la alimentación y en el estado nutricional según el estilo de vida de cada persona⁶⁷.

- **Variable Dependiente:** Estado nutricional.

Definición conceptual: Es la situación en la que se encuentra cada persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes; tanto en la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición que se encuentre un individuo según las modificaciones nutricionales que se han podido afectar”⁴².

Definición operacional: Se define a la valoración alcanzada a través de las medidas antropométricas: IMC pre gestacional y ganancia de peso de las gestantes⁶⁶.

3.4 . Operacionalización de Variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición
Hábitos Alimentarios	Es un proceso voluntario que a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo humano y son adquiridos a lo largo de vida y que influyen en la alimentación y en el estado nutricional según el estilo de vida de cada persona.	Se evalúa los hábitos Alimentarios adecuados e inadecuados Como frecuencia, cantidad, calidad.	Hábitos alimentarios adecuados.	Tipo de Alimentos Modo de Preparación Frecuencia de Consumo	Nominal
			Hábitos alimentarios inadecuados.	Tipo de Alimentos Modo de Preparación Frecuencia de Consumo	
Estado Nutricional	Se define a la valoración alcanzada a través de las medidas antropométricas: IMC Pre-Gestacional y Ganancia de Peso de las gestantes ⁴²	Se evaluará el IMC, según la OMS	Índice de Masa corporal pre-gestacional	<18,5 Delgadez ≥ 18,5 y < 25,0 Normal 25,0 y < 30,0 Sobrepeso ≥ 30,0 Obesidad	Ordinal

3.5 . Población y muestra

La población estuvo constituida por 148 gestantes que acudieron al establecimiento de salud Zorritos de marzo 2021 a junio 2021 a su control prenatal en el Centro de Salud “Zorritos, Tumbes 2021.

Para esta población se consideró una muestra de 107 gestantes del Centro de Salud “Zorritos, Tumbes 2021, obtenidas de la siguiente formula:

$$n = \frac{NZ^2 p.q}{e^2(N-1)+Z^2 p.q}$$

Donde:

N. Tamaño de la población: 148

Z. Nivel de confianza: 0.95 = 1.96

p. Probabilidad de éxito: 0.5

q. Probabilidad de fracaso: 0.5

e. Error muestral: 0.05

$$N = \frac{148*(1.96) (1.96)*0.5*0.5}{(0.05)(0.05)(148-1)+(1.96)(1.96)*0.5*0.5} = 107$$

La población está constituida por una muestra de 107 gestantes del Centro de Salud “Zorritos”, Tumbes 2021.

Para la asignación de las unidades muestrales, se utilizó el Muestreo Aleatorio Simple, donde se listaron las gestantes en una tabla Excel y se utilizó la herramienta (aleatorio), asegurando así, que todos los sujetos tuvieran la misma probabilidad de ser seleccionados para el estudio. Se utilizó una lista numerada de las unidades de la población.

3.6 . Criterios de Selección

Criterios de inclusión

Madres gestantes que llevan su control en el Centro de Salud Zorritos

Madres gestantes del Centro de Salud Zorritos que firmen el consentimiento informado

Criterios de exclusión

Madres gestantes que acuden al Centro de Salud Zorritos de manera transeúnte

Gestantes menores de 18 años

3.7 . Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: Teniendo en cuenta la emergencia sanitaria del Covid-19, la autora solicitó a la jefa del Centro de Salud de Zorritos los permisos correspondientes, a fin de aplicar el cuestionario a las gestantes teniendo en cuenta el equipo de protección personal y todas medidas indicadas por el estado con respecto a esta pandemia.

Instrumentos: Se brindó una ficha con el consentimiento informado a las gestantes (anexo 3). Como primer instrumento que se usó para el recojo de información será el cuestionario del estado nutricional que recolectará los datos antropométricos de la gestante, tomando en cuenta el primer control prenatal y la talla; lo que permitió determinar la ganancia de peso durante la gestación. Para obtener los datos antropométricos se utilizó balanza, tallímetro. La cual consta de 6 preguntas (anexo 4).

De igual forma, como segundo instrumento, fue la ficha de evaluación de hábitos alimentarios, la cual se adaptó a la realidad de la población de estudio, lo que permitió recoger información sobre sus hábitos alimentarios (anexo 4).

Análisis estadístico: Una vez agrupada la información se elaboró una matriz de bases de datos describiendo en ella las dimensiones, los indicadores e ítems, reflejando en cada una de las preguntas los valores cuantitativos. Al tratarse de un estudio correlacional se aplicará el método estadístico Chi-cuadrado de Pearson

con el 95% de confiabilidad, dicho método sostiene que el coeficiente de correlación es una medida de asociación entre dos variables y se identifica con una “ χ^2 ”, posteriormente se generan tablas y figuras para realizar la interpretación y análisis correspondiente. Asimismo, es necesario el uso de programas computacionales Software Microsoft Excel 2016 y el Software SPSS versión 19 los cuales facilitarán el proceso de la investigación.

Según Rivero Moreno, Elizabeth la verificación y resultados reales del estudio, se realizó la validación de los instrumentos “Formato de hábitos alimentarios” y el “Cuestionario de estado nutricional” por juicio de expertos a cargo de 5 profesionales (nutricionistas); los cuales dieron recomendaciones de mejora lo que permitió obtener dos instrumentos debidamente validados en cuanto a contenido, estructura y redacción de los ítems.

En el presente estudio se utiliza los instrumentos sometidos a validez y confiabilidad por Rivero, quien determino la validez del instrumento denominado hábitos de vida mediante la medida de adecuación muestral de Káiser Meyer-Elkin y el test de Bartlett. La prueba de adecuación muestral obtuvo un puntaje de 0,654 ($KMO > 0,5$). Conjuntamente, la prueba de especificidad de Bartlett obtuvo un nivel de significancia de 0,000 ($p < 0,001$). Ambas pruebas afirman la hipótesis de validez del instrumento^{68,69}.

3.8 Procedimiento de la recolección de datos

Se presentó la solicitud al Centro de Salud de Zorritos para la autorización de la investigación a realizar, al recibir una respuesta de aceptación por parte de la jefa, se coordinó el horario para poder tomar las medidas antropométricas y posteriormente aplicar el cuestionario. Posteriormente, se explicó a las madres gestantes en qué consistía la presente investigación, seguidamente firmaron el documento de consentimiento informado. Para realizar la toma de medidas antropométricas se evaluó el peso pre gestacional y talla, utilizando equipos antropométricos adecuados, registrados los datos en una ficha de evaluación antropométrica; consecutivamente se proporcionó un cuestionario para que respondan, quienes tenían alguna duda o dificultad para responder, se les brindó la ayuda pertinente. Luego se ingresó la información a una base de datos en Microsoft Excel 2016.

3.9 Procesamiento y análisis estadístico

Reunida la información se elaboró una matriz de datos, donde se describe las dimensiones, indicadores e ítems, en cada una de las interrogantes se reflejan los valores cuantitativos que corresponden a la escala valorativa del cuestionario. Al tratarse de una investigación correlacional se emplea el método estadístico Chi-Cuadrado de Pearson, este método permite determinar la hipótesis de relación entre las dos variables, seguidamente se generan las tablas y figuras para después realizar el análisis y la interpretación respectiva. De igual forma, se emplea los programas como el Software Microsoft Excel 2016 y el Software SPSS versión 19 que ayuda al proceso de la investigación.

3.10. Consideraciones éticas

Toda investigación que tiene como sujeto de investigación seres humanos, está obligado a considerar los principios éticos establecidos en el Decreto Supremo N° 011-2011-JUS⁷⁰. Siendo estos los siguientes:

Principio de respeto de la dignidad humana: En el que las gestantes decidirán por voluntad propia participar del estudio, previo conocimiento del mismo, brindándoles buen trato en todo momento.

Principio de primacía del ser humano y de defensa de la vida física: El interés humano prevalecerá sobre el interés de la ciencia. La investigación y aplicación científica y tecnológica procurará el bien integral las gestantes que participan en la investigación.

Principio de autonomía y responsabilidad personal: La investigación se desarrollará con el consentimiento previo, libre, expreso e informado de las gestantes, basado en información adecuada.

Principio de beneficencia y ausencia de daño: Solo se considerará información de la entrevista, por lo cual se tendrá especial cuidado en la formulación de las preguntas evitando causar daño psicológico en los participantes.

Principio de igualdad, justicia y equidad: Mostrando equidad en todos los participantes en cuanto a trato y respeto.

Se realizó el estudio considerando en todo momento los principios éticos de la científicidad planteados por Gozzer (1998)⁷¹.

Autorización: Consentimiento para grabar la información y utilizarla en el estudio (ver anexo 3 consentimiento informado).

Confidencialidad: La información que se obtuvo en esta investigación fue empleada para los fines señalados. No siendo revelados a otras personas ajenas al estudio.

Credibilidad: Por ninguna circunstancia se falseo los resultados, ni los datos obtenidos, respetándose el valor de la verdad investigada. Lo que sería demostrado en caso necesario.

Conformabilidad: Los resultados pueden ser confirmados por quien lo desee, siguiendo la misma metodología y aplicando el mismo instrumento.

Auditabilidad: Los resultados que obtuvimos en esta investigación pueden servir para otras investigaciones y ser confirmados al ser verificados.

Justicia: Tuvieron un trato justo durante el desarrollo de la investigación y se respetó a lo largo del estudio la privacidad conservando para ello el anonimato el cual se mantuvo en todo momento, pues los nombres que se utilizaron son seudónimos, otorgándosele así la protección a los participantes del estudio, de modo tal que ni siquiera el investigador podrá relacionar los discursos con la información que aportaron.

IV. RESULTADOS

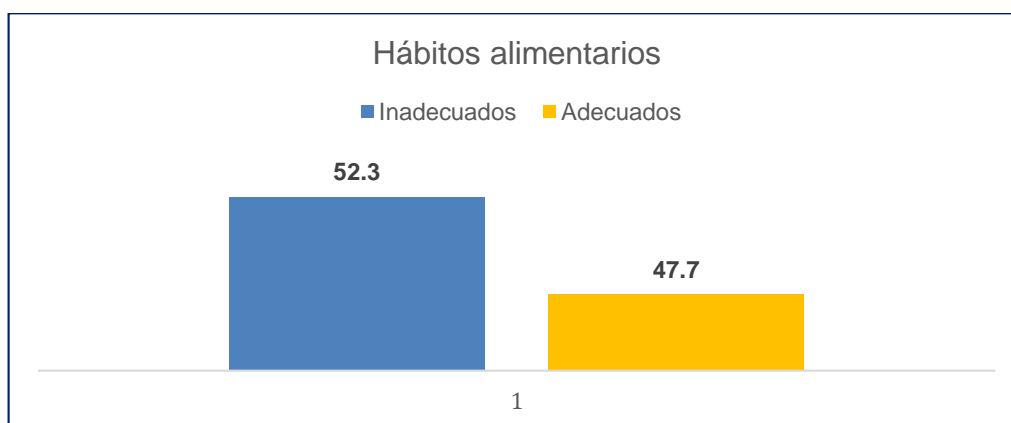
Tabla 1. Hábitos alimentarios en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021

Descripción	N	%
Inadecuados	56.00	52.3
Adecuados	51.00	47.7
Total	107.00	100.00

Fuente: Cuestionario “Hábitos alimentarios y Estado nutricional en gestantes del Centro de Salud Zorritos Tumbes-2021”

En la tabla 1, Del 100% de los Hábitos Alimentarios de las gestantes del Centro de Salud de Zorritos, el 52.3% son hábitos alimentarios inadecuados y el 47.7 % hábitos alimentarios adecuados.

Gráfico 1. Hábitos alimentarios en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021



Fuente: Tabla 1

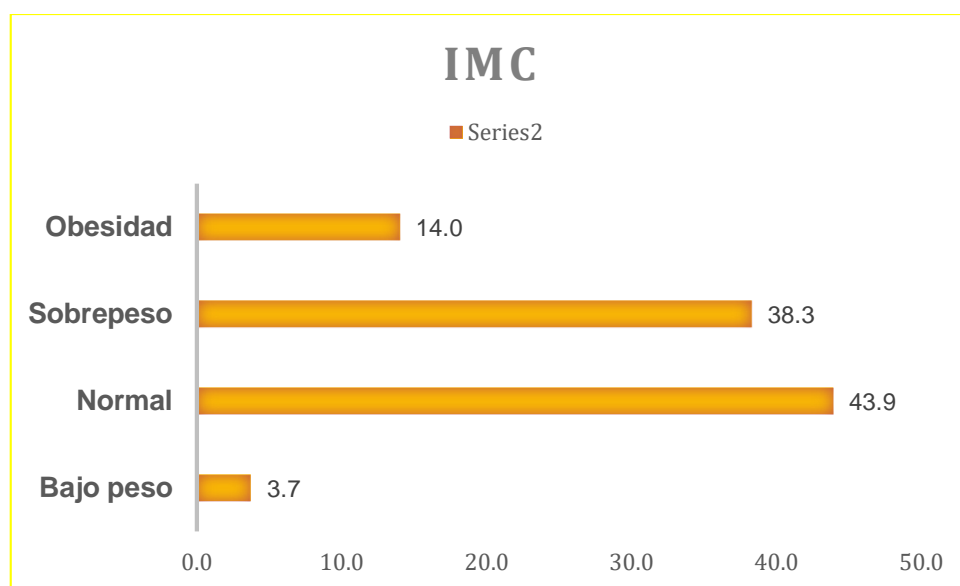
**Tabla 2. Estado nutricional en gestantes del
Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021**

IMC	N	%
Bajo peso	4	3.7
Normal	47	43.9
Sobrepeso	41	38.3
Obesidad	15	14.0
Total	107	100.0

Fuente: Cuestionario “Hábitos alimentarios y Estado nutricional en gestantes del Centro de Salud ZorritosTumbes-2021”

En la tabla 2, El 100% del estado nutricional de las gestantes, el 43.9 % de las gestantes del Centro de Salud Zorritos, presentan un índice de masa corporal Normal; el 38.3 % presento sobrepeso, el 14.0% obesidad y por último el 3.7% Bajo peso.

**Gráfico 2. Estado nutricional en gestantes del
Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021**



Fuente: Tabla 2

Tabla 3. Caracterización socioeconómica en gestantes del Centro de Salud Zorritos

Edad	n	%
20 a 35 años	76	71.0
36 a 45 años	20	18.7
45 a más	11	10.3
Total	107	100.0
Estado civil	n	%
Casada	17	15.9
Conviviente	47	43.9
Soltera	38	35.5
Divorciada	5	4.7
Total	107	100.0
Ocupación	n	%
Ama de casa	71	66.4
Estudiante	11	10.3
Empleada	13	12.1
Independiente	12	11.2
Total	107	100.0
Ingreso mensual	n	%
100 a 500 soles	20	18.7
500 a 800 soles	40	37.4
800 a 1,000 soles	38	35.5
Más de 1,000 soles	9	8.4
Total	107	100.0

Fuente: Cuestionario “Hábitos alimentarios y Estado nutricional en gestantes del Centro de Salud Zorritos Tumbes-2021”

En la tabla 3, Se puede observar las edades de las gestantes del Centro de Salud de Zorritos, presentan entre 20 y 35 años un 71%, en relación al estado civil, el 43.9 son convivientes y el 66.4% se dedican a labores domésticas y finalmente el 40% su ingreso mensual es de 500 a 800 soles.

Tabla 4. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud Zorritos

Relación Inter variable			Índice de masa corporal pre gestacional				Total
			Bajo peso	Normal	Sobrepeso	Obesidad	
Hábitos alimentarios	Inadecuados	n	0	25	20	11	56
		%	0.0%	23.4%	18.7%	10.3%	52.3%
	Adecuados	n	4	22	21	4	51
		%	3.7%	20.6%	19.6%	3.7%	47.7%
Total		n	4	47	41	15	107
		%	3.7%	43.9%	38.3%	14.0%	100.0 %

Fuente: Cuestionario “Hábitos alimentarios y Estado nutricional en gestantes del Centro de Salud ZorritosTumbes-2021”

En la tabla 4, La relación entre hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes, el 47.7% presentan hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional normal de 20.6% y el 19.6% se encuentran con sobrepeso y asimismo el 3.7% con obesidad y bajo peso, el 52.3% presento hábitos alimentarios inadecuados, con un estado nutricional de 23.4% normal, el 18.7% con sobrepeso y finalmente el 10.3% con obesidad.

Tabla 5. Valor de significancia Inter variable

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica (2 caras)
Chi-cuadrado de Pearson	7,265 ^a	3	.064
Razón de verosimilitud	8.924	3	.030
Asociación lineal por lineal	3.029	1	.082
N de casos válidos	107		

Fuente. Base de datos SPSS v 23.

Con una probabilidad de error del 6.4%, con un valor de significancia estadística $p= 0.64$ Intervalo de confianza (IC 95%), se acepta la hipótesis nula, afirmando que no existe relación entre los Hábitos Alimentarios y el Estado Nutricional.

V. DISCUSIÓN

Los Hábitos alimentarios, como práctica de selección de los alimentos en este grupo de edad, deben asegurar los requerimientos nutricionales para el mantenimiento de una buena salud; así la dieta para la gestante debe ser equilibrada, variada y gastronómicamente aceptable. La comida debe ser fácil de preparar, estimulante del apetito y bien presentada, apetecible, de fácil masticación y digestión, esta se refuerza en la generación de hábitos alimentarios. En la tabla 1, los Hábitos alimentarios de las gestantes del Centro de Salud de Zorritos, son Inadecuados 52.3 % (56) y solo el 47.7 % (51) presentan Hábitos Alimentarios Adecuados.

Datos contrarios son reportados por Zgheib C, Matta J. y Sacre Y⁵⁵, quien encontró que el 80.7% de las mujeres embarazadas tienen comportamiento alimentario aceptable, mientras que el 19.3% tiene un inadecuado comportamiento alimentario, con respecto al Estado Nutricional se observó que más de la mitad (60%) de la población tiene un buen Estado Nutricional.

En relación al estado nutricional Según Pérez, D²², menciona que el estado nutricional es primariamente, la consecuencia del balance entre las necesidades y el gasto de energía, esas necesidades deben ser cubiertas; entonces los hábitos, serian una condición importante en el estado nutricional; lo que sugiere algún tipo de relación.

Nuestro estudio describe que el estado nutricional de las gestantes es normal 43.9 % (47); el 38.3 % (41) presenta sobrepeso, 14.0% (15) con obesidad y el 3.7% (4) Bajo peso (tabla 2). Al establecer la relación entre variables, el 20.6% de las gestantes presentan hábitos alimentarios adecuados con un estado nutricional normal, el 18.7% y 10.3% se encuentran con sobrepeso y obesidad y sus hábitos alimentarios son inadecuados. El estudio afirma, con una probabilidad de error del 6.4%, con un valor de significancia estadística $p= 0.64$ Intervalo de confianza (IC 95%), que no existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

Datos similares, son reportados por Medina Fabian⁵⁸, quien demostró en su investigación que no existe relación significativa entre la práctica de hábitos alimentarios y el estado nutricional de la gestante, influyendo además el estrato social de la gestante evaluada que fue nivel bajo inferior y bajo. Contrario a lo afirmado; Montero⁶¹, demuestra que las prácticas alimentarias están relacionadas con el estado nutricional de las gestantes a término, observándose que con una mayor frecuencia de las prácticas alimentarias “inadecuadas” hay un inadecuado estado nutricional y a una mayor frecuencia de prácticas alimentarias “adecuadas” hay un adecuado estado nutricional.

Abordar los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes es necesario para el desarrollo de su salud preventivo promocionales, además de inducir la búsqueda de otras variables como actividad física, estilos de vida y estado mental.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados de la investigación y análisis se concluye:

1. No existe significancia estadística para establecer la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes del Centro de Salud Zorritos, 2021. Se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.
2. Los hábitos alimentarios de las gestantes del Centro de Salud de Zorritos, son inadecuados en mayor proporción.
3. Las gestantes del Centro de Salud Zorritos, presentan un índice de masa corporal IMC normal en mayor proporción y en menor proporción corresponde al grupo de bajo peso.
4. Las gestantes del Centro de Salud Zorritos, presentan en mayor proporción hábitos alimentarios inadecuados y un índice de masa corporal normal.

VII. RECOMENDACIONES

1. Los establecimientos de Salud deben promocionar la atención pre concepcional y realizar actividades de orientación y de consejería sobre estilos de vida saludable que cumplan con los requerimientos de una adecuada nutrición a mujeres en edad reproductiva.
2. Se sugiere incentivar a las madres gestantes acudir a todos sus controles prenatales monitoreando la ganancia de peso en la gestante, cuya finalidad es evaluar de manera constante el peso obtenido detectando un exceso o deficiencia de esta forma tener un control especializado.
3. A los Profesionales Nutricionistas que se desempeñan en las diferentes áreas de salud realizar actividades de prevención y promoción, para concientizar a la población de practicar una alimentación saludable.
4. A los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética se les recomienda continuar realizando investigaciones sobre hábitos alimentarios en el embarazo y difundir resultados para tomar acciones en beneficio de las gestantes y al bebe por nacer

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bernabé-Ortiz A, White PJ, Cárcamo CP, Hughes JP, Gonzales MA, García PJ, et al. Clandestine induced abortion: prevalence, incidence and risk factors among women in a Latin American country. CMAJ. 2009; 180(3):298-304.
2. Instituto Nacional de Salud. Centro nacional de alimentación y nutrición - CENAN. Dirección Ejecutiva de Vigilancia y Seguridad Alimentaria y Nutricional.
3. Cano Serral Gemma, Rodríguez-Sanz Maica, Borrell Carme, Pérez María del Mar, Salvador Joaquín. Desigualdades socioeconómicas relacionadas con el cuidado y el control del embarazo. Gac Sanit. 2006; 20(1): 25-30. Disponible:http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021391112006000100005&lng=es
4. Promoción de la salud antes del embarazo los resultados de las madres y los recién nacidos. [Internet]. [acceso el 30 de noviembre de 2019] Hallado en: <https://www.cochrane.org/es/CD007536/promocion-de-la-salud-antes-del-embarazo-para-mejorar-los-resultados-de-las-madres-y-los-recien-nacidos>.
5. Ministerio de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Lineamientos de Nutrición Materno Infantil del Perú. Perú: MINSA; 2004.
6. Ana Belén Sánchez G, Carmen María López P. Gestantes. España-2013. ISBN: 978-84-695-8916-8.
7. Grados FM, Cabrera R, Díaz J. Estado nutricional pre gestacional y ganancia de peso materno durante la gestación y su relación con el peso del recién nacido.[Consultadoel19deenerodel2015]Disponible:http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018130X2003000300006.
8. Miriam E. MS, RD, CDE, LDN. Nutrición durante el embarazo y la lactancia. en: Machan K, Stump S, Raymond J. Krause Dietoterapia. 13ª ed. Barcelona – España 2015.

9. Salinas R. et al. Evaluación del estado de nutrición de la mujer embarazada y la madre lactante. En: Bezares V. Evaluación del Estado de Nutrición en el Ciclo Vital Humano. México 2016.
10. Barbosa M, Cros S, Castillo E. Obesidad y Embarazo. Manual para matronas y personal sanitario. 1 ed. España 2012.
11. Ministerio de salud. Estado nutricional por etapas de vida en la población peruana 2013-2014. [Internet]. Lima [citado 20 mayo 2020]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2013-2014.pdf
12. Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud. (2012). Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta. Resolución Ministerial n° 184-2012/ MINSA. Lima, Perú.
13. Instituto Nacional de Salud. Informe Gerencial: Estado nutricional de niños y gestantes que acceden a Establecimientos de Salud. Perú: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición; 2019.
14. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la Nutrición; 2017. [Consultado el 25 de septiembre del 2019]. Disponible: <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
15. Jiménez, G. Creencias y Hábitos Alimentarios Durante el Período de Embarazo y Lactancia de Mujeres de Aldeas del Departamento de Chiquimula, Guatemala, Beneficiadas por el Instituto Benson. Guatemala, España, 2005.
16. Olander E, Atkinson L, Edmunds J, French D. Promoting healthy eating in pregnancy: what kind of support services do women say they want. Prim Health Care Res Dev. 2012; 13(3):237-43.
17. Medina A. Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal durante mayo-julio del 2015 [tesis de titulación]*. Lima - Perú: UNMSM; 2015. Disponible en: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/4>.
18. Dirección Ejecutiva de Vigilancia alimentaria y nutricional. Estado Nutricional en Niños y Gestantes de los EEES del Minsa; Setiembre 2016. www.ins.gob.pe/.../0/0/jer/.../2016/informe%20gerencialL%20SIEN2016.pdf.

19. Gonzales, Carla. Hierro, anemia y eritrocitos en gestantes de la altura: riesgo en la madre y el recién nacido. Rev. Perú. Ginecobstetra. 2012, vol.58, n.4 pp. 329-340.
20. Ministerio de Salud. Directiva Sanitaria para la evaluación nutricional antropométrica y ganancia de peso durante la gestación. Cusco: Diresa Cusco; 2012.
21. Dr. Jorge M. Ballestean Sánchez, Ciro M. Suárez Blanco y Dra. Sonia G. Ballestean Sánchez. Valoración nutricional de la gestante. 2011.
22. Díaz M. et al. Elementos claves a considerar en la evolución del estado nutricional de la embarazada. En: Consejos útiles sobre la alimentación 141 y nutrición de la embarazada. La Habana – Cuba 2013.
23. Hidalgo K. Hábitos alimentarios saludables. Costa Rica: Ministerio de Educación Pública; 2012. [Consultado el 26 de marzo del 2015]. Disponible en: <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
24. Ministerio de Salud. Norma Técnica – Manejo terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes y mujeres gestantes y puérperas. Lima, Perú: Ministerio de Salud; 2017.
25. Ruth, Creencias y Hábitos Alimentarios Durante el Período de Embarazo y Lactancia de Mujeres de Aldeas del Departamento de Chiquimula, Guatemala, Beneficiadas por el Instituto Ben son (Tesis de Licenciatura). Guatemala.
26. Sánchez, estudio de la conducta alimentaria en una población de mujeres embarazadas inmigrantes del municipio de Fuenlabrada. Nutrición clínica y dietética hospitalaria.
27. Ministerio de Salud. Guía Técnica: Consejería Nutricional en el marco de la atención integral de salud de la gestante y puérpera. Lima, Perú: Ministerio de Salud; 2016.
28. Francia Ramos Cintia, “Conocimientos asociados a las prácticas de Alimentación en Gestantes atendidas en el hospital de Vitarte, Setiembre 2017.
29. North stone K, Emmett P, Rogers I. Dietary patterns in pregnancy and associations with socio-demographic and lifestyle factors. European Journal of Clinic Nutrition (2008) 62, 471–479.

30. Montero. Estado nutricional y prácticas alimentarias durante el embarazo en las gestantes a término atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal durante enero-febrero del 2016 (tesis). Perú; Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2016.
31. Ministerio de la Protección Social. Guías alimentarias para gestantes y madres en lactancia. Colombia: OPS/OMS. [Consultado el 27 de marzo del 2015] Disponible: http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=248:guiasalimentariasparagestantesymadresenlactancia&Itemid=361.
32. Aguirre. Relación del Conocimiento de las Gestantes Sobre Nutrición y su Ganancia de Peso en el Embarazo en Hospital Cesar Guayar García. Iquitos, Perú: Universidad científica del Perú. 2012.
33. Galiano M, Moreno J. Guía de control y seguimiento del embarazo en Atención Primaria. [Consultado el 30 de marzo del 2015]. Disponible en: <http://www.laalamedilla.org/GUIAS/Embarazo.pdf>.
34. Ministerio de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Lineamientos de Nutrición Materno Infantil del Perú. Perú: MINSA; 2004.
35. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018. Santiago; 2018.
36. Munares, Estado nutricional de gestantes atendidas en servicios de salud del Ministerio de Salud, Perú 2011. Revista Peruana de Epidemiología. 2013.
37. Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional. Informe Técnico. Estado Nutricional por etapas de vida en la Población Peruana; 2013-2014. Lima, Perú: INS; 2014.
38. INS-CENAN. Estado Nutricional de Gestantes Peruanas al primer trimestre de 2018. Lima, Perú: INS; 2018.
39. Ministerio de Salud. Norma Técnica – Manejo terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes y mujeres gestantes y puérperas. Lima, Perú: Ministerio de Salud; 2017.
40. Ministerio de Salud. Guía Técnica: Consejería Nutricional en el marco de la atención integral de salud de la gestante y puérpera. Lima, Perú: Ministerio de Salud; 2016.

41. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2014). Alimentación y Nutrición de la Mujer Gestante y de la Madre en Periodo de Lactancia. Guía Práctica Clínica. Recuperado: <http://instituciones.msp.gov.ec/documentos/Guias/guias%202014/Alimentacion%20y%20nutricion%20de%20la%20madre%2025-11-14.pdf>
42. Guía Técnica para la valoración nutricional antropométrica de la gestante. Resolución Ministerial N° 3252019MINSa. Disponible: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/306405/Resoluci%C3%B3n_Ministerial_N__325-2019-MINSA.PDF.
43. Ministerio de Salud de la Nación: Nutrición y embarazo. Recomendaciones en nutrición para los equipos de salud. Buenos Aires: Ministerio de Salud, 2012. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/000000315cnt-a11-nutricion-y-embarazo.pdf>.
44. Dirección Ejecutiva de Vigilancia alimentaria y nutricional. Estado Nutricional en Niños y Gestantes de los EESS del Minsa; Setiembre 2016. www.ins.gob.pe/.../0/0/jer/.../2016/informe%20gerencialL%20SIEN2016.pdf.
45. Fundación Española de la Nutrición. Hábitos alimentarios. España: FEN; 2017.
46. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Macronutrientes y micronutrientes. Roma, 2015. URL disponible en: www.fao.org/elearning/Course/NFSLBC/es/story_content/external_files/Macronutrientes
47. Instituto Nacional de Salud. Informe Gerencial: Estado nutricional de niños y gestantes que acceden a Establecimientos de Salud. Perú: Centro Nacional de Alimentación y Nutrición; 2019.
48. Organización Mundial de la Salud. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo. Fomentando la resiliencia climática en aras de la seguridad alimentaria y la nutrición. Italia: FAO; 2018.
49. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2018. Santiago; 2018.
50. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre la Nutrición; 2017. [Consultado el 25 de septiembre del 2019]. Disponible: <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>

51. Díaz M, Jiménez S, Gámez A, Pita G, Puentes I, Castañedo J, et al. Consejos útiles sobre la alimentación y nutrición de la embarazada. Manual para los profesionales de la Salud. Cuba: Editorial Lazo Adentro; 2013.
52. Organización Mundial de Salud. (2014). Administración Intermitente de Suplementos de Hierro y Ácido Fólico a Embarazadas no Anémicas.
53. Instituto Nacional de Salud. Centro nacional de alimentación y nutrición - CENAN. Dirección Ejecutiva de Vigilancia y Seguridad Alimentaria y Nutricional.
54. Izquierdo. Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid. 2016 [Tesis de Doctorado]. España: Universidad Nacional Santiago Antúnez de Mávalo; 2016. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/38752/>
55. Suliga E. Comportamientos nutricionales de embarazadas en zonas rurales y urbanas ambientes de medicina agrícola y ambiental 2015 [citado 17 de marzo del 2017], Disponible en: URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26403126>.
56. Zgheib C, Mata J. y Sacre Y. Comportamiento alimentario y el estado nutricional de las mujeres embarazadas. 2017. [Tesis de licenciatura], Universidad del distrito de Libano. 2017.
57. Martínez M. Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de la comunidad de Madrid” 2015. [Tesis doctoral], Universidad Complutense de Madrid, España. 2015.
58. Estupiñán. Estado nutricional de las embarazadas del Centro de Salud San Vicente de Paúl de la Ciudad de Esmeraldas, 2016. [Tesis de Licenciatura]. Ecuador. Universidad Católica del Ecuador. 2016.
59. Medina Fabián. Asociación de Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional con el Nivel Socioeconómico en Gestantes atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal durante mayo -Julio del 2015. [Título de Licenciatura]. Lima-Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2015.
60. Venancio y Yuri. Relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en madres gestantes que acuden al Centro de Salud Nuevo Paraíso, 2017. [Tesis de licenciatura], Ucayali. Universidad Nacional de Ucayali; 2017.

61. Cinthia Francia Ramos, Lucy Correa López, Johnny A. de la Cruz Vargas (Lima-Perú) en el año 2017, Conocimientos y Prácticas de Alimentación en Gestantes atendidas en un hospital de Lima 2017.
62. Montero. Estado nutricional y prácticas alimentarias durante el embarazo en las gestantes a término atendidas en el Instituto Nacional Materno Perinatal durante enero febrero del 2016. [Tesis Doctoral]. Lima-Perú. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2016.
63. Espinoza y Peña. Factores relacionados con la amenaza de parto pre término y hábitos alimentarios en gestantes atendidas en el hospital "Saúl Garrido Rosillo"- Sagaro, Tumbes, 2016. [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de Tumbes, 2016.
64. Sylvia Escott-Stump. Nutrición, diagnóstico y tratamiento. 7.^a edición. Filadelfia. PA 109103 USA. 2011.
65. Aguilar Esenarro, Luis Ángel. Consejería nutricional de la gestantes y puérpera. Instituto Nacional de Salud 2016.
66. Claudia Ascencio Peralta. Fisiología de la nutrición, 2a. ed. 2018 por Editorial El Manual Moderno, S.A. de C.V. ISBN: 978-607-448-661-2 (versión electrónica)
67. Kathleen Mahan y Janice L. Krause. Dietoterapia, 14.^a ed. 2017 Elsevier España, S.L.U. ISBN: 978-84-9113-084-0
68. Rivero Moreno, Elizabeth. hábitos de vida y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de la institución educativa N° 3019 del Rímac, 2017, Lima. [Tesis de Licenciatura], Universidad Norbert Wiener. Lima, 2017.
69. Azul M. Aplicación básica de los métodos científicos. México: universidad autónoma del estado de Hidalgo; 2013.
70. López P. Población, muestra y muestreo. Scielo, 09 (08), 1; 2004.
71. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Subirán, México. Principios utilizados en la medicina [Portal en Internet]. Año 2013. [Citado 16 Feb 2017].

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 que acuden al Centro de Salud Zorritos - Tumbes 2021	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes que acuden al Centro de Salud Zorritos, Tumbes, en el año 2021.</p>	<p>Hi: Si existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en las gestantes del Centro de Salud Zorritos, Tumbes, en el año 2021.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Hábitos Alimentarios</p>	<p>Conjunto de costumbres que determina el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Es decir, acciones por medio de las cuales, se le proporciona alimentos al organismo, este proceso inicia desde que somos muy pequeños, con el proceso de ingerir e ir probando ciertos alimentos a medida que vamos creciendo.</p>	<p>Es un proceso voluntario que a través del cual las personas se proporcionan sustancias aptas para el consumo humano son obtenidos a lo largo de vida y que intervienen en la alimentación y en el estado nutricional según el estilo de vida de cada persona.</p>	<p>Se brindará una ficha con el consentimiento informado a las gestantes (anexo 3); También, el instrumento que se usará será el cuestionario del Estado Nutricional que recolectará los datos antropométricos de la gestante, lo que permitirá determinar el estado nutricional (anexo 4). Para obtener los datos antropométricos se utiliza balanza digital, tallímetro.</p>
	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>Definir los hábitos alimentarios de las gestantes que acuden al Centro de Salud de Zorritos, Tumbes, en el año 2021.</p> <p>Identificar el estado nutricional de las gestantes que acuden al Centro de Salud de Zorritos, Tumbes, en el año 2021.</p> <p>Describir los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes que acuden al Centro de Salud de Zorritos, Tumbes, en el año 2021.</p>	<p>HO: NO existe relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en las gestantes del Centro de Salud Zorritos, Tumbes, en el año 2021</p>	<p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Estado Nutricional</p>	<p>Es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes; tanto en la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.</p>	<p>Se define a la valoración alcanzada a través de las medidas antropométricas: IMC Pre Gestacional y Ganancia de Peso de las gestantes.</p>	

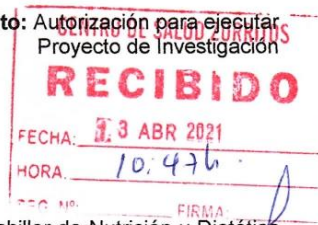
Anexo 2: Solicitud de autorización del estudio

CARGO

"AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERÚ: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA"

Sra.
Lissy Palomino Dioses
Directora del Centro de Salud Zorritos

Solicito: Autorización para ejecutar
Proyecto de Investigación



Yo, **HEYDI FRANCHESCA BRUNO NEYRA**, Bachiller de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, con **DNI N° 70089227**, domiciliada en Asent. H Las Malvinas Av. Andrés Araujo N°114, ante usted expongo:

Que, para realizar mi proyecto de investigación, solicito a usted, se me otorgue, el correspondiente permiso para realizar la aplicación de un cuestionario a las gestantes del centro de salud Zorritos, asimismo la recolección de datos de las medidas antropométricas (Talla- Peso) de las gestantes, de esta manera los datos obtenidos de manera confidencial servirán para la elaboración de mi proyecto de investigación.

POR LO EXPUESTO:

Es justicia que espero alcanzar

Tumbes 13 de abril del 2021

Br. Heydi Franchesca Bruno Neyra
DNI: 70089227

Anexos:

- Copia simple de Documento Nacional de Identidad (01 folio)
- Teléfono y/o Celular N.° 970876000

Anexo 3: Respuesta de aceptación del estudio



“AÑO DEL BICENTENARIO DEL PERU: 200 AÑOS DE INDEPENDENCIA”

Zorritos, 19 de octubre del 2021

NOTA DE COORDINACION N° 010-2021 - GRT-DRST-MRZ-CSZORRITOS.

A : Br Heydi Francesca Bruno Neyra

DE : Dra. Lissy Palomino Dioses
Jefe De La Micro Red De Zorritos

ASUNTO : **AUTORIZO PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

Por medio del presente, reciba mi cordial saludo y a la vez autorizar realice la ejecución del proyecto de investigación en las Instalaciones del Centro de Salud Zorritos. Sobre recolección de datos de las medidas antropométricas (peso-talla) a gestante.

Sin otro particular, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de consideración y estima personal

Atentamente,



GOBIERNO REGIONAL DE TUMBES
DIRECCION REGIONAL DE SALUD
Lissy Palomino Dioses
Mg. Lissy J. Palomino Dioses
JEFE DE MICRO RED ZORRITOS
MÉDICO CIRUJANO - C.158.6.173

Anexo 4: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente trabajo de investigación que lleva como título “Hábitos Alimentarios y Estado Nutricional en gestantes del Centro de Salud Zorritos, Tumbes, 2021”, desarrollado por la egresada de nutrición de la Universidad Nacional de Tumbes de la Facultad de Ciencias de la Salud. La participación para este estudio es completamente voluntaria y confidencial. La información que usted nos pueda brindar, será manejada confidencialmente, pues solo los investigadores tendrán acceso a esta información, por tanto, estará protegida. La aplicación del instrumento tiene una duración aproximada de 15 minutos.

DECLARACIÓN: Declaro mediante este documento que he sido informado plenamente sobre el trabajo de investigación, se me informó del objetivo del estudio y sus beneficios, se me ha descrito el procedimiento y me fueron aclaradas todas mis dudas, proporcionándome el tiempo suficiente para ello. En consecuencia, doy mi consentimiento para la participación en este estudio.

Tumbes: ----/----/----

BACH.NUT.HEYDI
FRANCESCA BRUNO NEYRA
70089227

FIRMA DEL
PARTICIPANTE



Anexo 5: Cuestionario sobre los Hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes del Centro de Salud Zorritos – Tumbes- 2021



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA
Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud Zorritos – 2021.

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: leer detenidamente y responder con la verdad, y los resultados obtenidos nos van a ayudar a obtener resultados específicos sobre sus hábitos alimentarios y estado nutricional

I. Información sobre el estado nutricional durante la gestación

1. Datos antropométricos

Tallacm
Peso Pre-gestacional.....kg
Peso Actualkg

2. Índice de masa corporal (IMC) pre-gestacional

- a) Bajo peso < 18.5 b) Peso normal 18.5 a 24.9
c) sobre peso >25.0 a 29.9 d) obesidad ≥ 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

Hábitos alimentarios					
	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, 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: Juicio de expertos

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- I.1 **Apellidos y nombres del experto:** Macarena Paredes Morí
- I.2 **Cargo e institución donde labora:** Nutricionista – C.S Zorritos
- I.3 **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Cuestionario
- I.4 **Autor del instrumento:** Heydi Franchesca Bruno Neyra

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:


INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 -80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.			X		
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.					X
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			X		

- III. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** cuestionario desarrollado adecuadamente según sus variables, entendido con claridad al momento de ejecutarlo.

Firma y sello del experto informante:

CNP: 7473




 Macarena Tiffani Paredes Morí
 Lic. Brom. y Nutrición Humana
 CNP N° 7473



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



Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes
del Centro de Salud Zorritos – 2021.

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: leer detenidamente y responder con la verdad, y los resultados obtenidos nos van a ayudar a obtener resultados específicos sobre sus hábitos alimentarios y estado nutricional

I. Información sobre el estado nutricional durante la gestación

1. Datos antropométricos

Tallacm
Peso Pre-gestacional.....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 ≥ 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

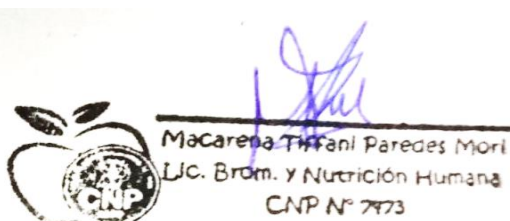
- a) Ama de casa b) estudiante c) empleada d) independiente

6. Ingreso mensual

- a) 100- 500 b) 500- 800 c) 800- 1000 d) 1000- a más

Hábitos alimentarios					
	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, 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!



VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- I.1 **Apellidos y nombres del experto:** Marcela Villegas Santos
- I.2 **Cargo e institución donde labora:** Nutricionista – C.S Corrales
- I.3 **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Cuestionario
- I.4 **Autor del instrumento:** Heydi Franchesca Bruno Neyra

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelent e 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.					X
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.					X
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.			X		

- III. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** proceso de aplicación de cuestionario conforme al desarrollo de las preguntas hacia las gestantes.

Firma y sello del experto informante:

CNP: 7577


 Lic. Marcela Villegas Santos
 NUTRICIONISTA
 CNP: 7577



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

Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes
del Centro de Salud Zorritos – 2021.



CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: leer detenidamente y responder con la verdad, y los resultados obtenidos nos van a ayudar a obtener resultados específicos sobre sus hábitos alimentarios y estado nutricional

I. Información sobre el estado nutricional durante la gestación

1. Datos antropométricos

Tallacm
Peso Pre-gestacional.....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 ≥ 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

Hábitos alimentarios					
	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, 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!


 Lic. Marcela Villegas Santos
 NUTRICIONISTA
 CNP: 7577

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

I.1 Apellidos y nombres del experto: Natali Tinedo Vincés

I.2 Cargo e institución donde labora: Nutricionista – C.S San Jacinto

I.3 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario

I.4 Autor del instrumento: Heydi Franchesca Bruno Neyra


II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 -80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.			X		
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.			X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.			X		
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Considerando la aplicación del instrumento y mejorando en los ítems correspondidos para el desarrollo correcto y dar buen resultado concreto para un estudio a futuro.

Firma y sello del experto informante:

CNP: 7546


 Natali Tinedo Vincés
 CNP 7546



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



Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes
del Centro de Salud Zorritos – 2021.

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: leer detenidamente y responder con la verdad, y los resultados obtenidos nos van a ayudar a obtener resultados específicos sobre sus hábitos alimentarios y estado nutricional

I. Información sobre el estado nutricional durante la gestación

1. Datos antropométricos

Tallacm

Peso Pre-gestacional.....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

Hábitos alimentarios					
	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, 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!


 Natali Tindó Vines
 CNP 7546

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- I.1 **Apellidos y nombres del experto:** Lesly Espinoza Cifuentes
 I.2 **Cargo e institución donde labora:** Nutricionista – C.S Aguas Verdes
 I.3 **Nombre del instrumento motivo de la evaluación:** Cuestionario
 I.4 **Autor del instrumento:** Heydi Franchesca Bruno Neyra

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 -80 %	Excelente 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.			X		
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.				X	
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.			X		
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.			X		
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

- III. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** Estructura de acuerdo a sus variables y diseñado a la población a evaluar en este caso a gestantes, seguir informando a las gestantes sobre la importancia de los alimentos con el cuestionario que van a responder.

Firma y sello del experto informante:

GNP: 4785



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



Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes
del Centro de Salud Zorritos – 2021.

CUESTIONARIO

INSTRUCCIONES: leer detenidamente y responder con la verdad, y los resultados obtenidos nos van a ayudar a obtener resultados específicos sobre sus hábitos alimentarios y estado nutricional

I. Información sobre el estado nutricional durante la gestación

1. Datos antropométricos

Tallacm
Peso Pre-gestacional.....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

Hábitos alimentarios

	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, 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!

Leslie Espinoza Fuentes
 LIC. en Nutrición y Dietética
 4785

VALIDACION DEL INSTRUMENTO

I. DATOS GENERALES:

- I.1 Apellidos y nombres del experto: Martha Laura Colquehuanca
 I.2 Cargo e institución donde labora: Nutricionista – Essalud
 I.3 Nombre del instrumento motivo de la evaluación: Cuestionario
 I.4 Autor del instrumento: Heydi Franchesca Bruno Neyra

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:


INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0 - 20 %	Regular 21 - 40 %	Buena 41 - 60 %	Muy buena 61 - 80 %	Excelent e 81 - 100 %
CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.				X	
OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.					X
ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia.					X
ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica.				X	
SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				X	
INTENCIONALIDAD	Adecuado para mejorar avances del sistema de evaluación y desempeño de indicadores.				X	
CONSISTENCIA	Basados en aspectos teóricos - científicos de tecnología educativa.				X	
COHERENCIA	Entre los índices. Indicadores y dimensiones.				X	
METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito del diagnóstico.				X	

- III. **OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** Cuestionario claro y preciso al responder, preguntas bien aplicadas para su desarrollo, concretar con resultados precisos de acuerdo a la población evaluada.

Firma y sello del experto informante:

DNI: 45967781

CNP: 5587



 Martha Laura Colquehuanca
 Licenciada en Nutrición Humana
 CNP. 5587

Hábitos alimentarios					
	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, 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				

ANEXO 7: EVIDENCIAS FOTOGRAFICA



APLICACIÓN DE
CUESTIONARIO



DATOS
ANTROPOMETRICOS



ANEXO 8: BASE DE DATOS ANTROPOMETRICOS DE LAS GESTANTES

N°	TALLA	PESO PRE GESTACIONAL	PESO ACTUAL	EDAD GESTACIONAL
1	1.59	44	45.7	13
2	1.57	68	70.546	18
3	1.55	48	51	21
4	1.54	76.84	88	22
5	1.44	60	68	36
6	1.62	52.45	48	30
7	1.62	78	79.1	14
8	1.58	69	75	35
9	1.57	55	60	28
10	1.47	63	58	22
11	1.57	73	78.7	31
12	1.52	60	76	38
13	1.64	78	80	13
14	1.60	53	60	39
15	1.66	59	65	34
16	1.62	85	87	14
17	1.62	55	62.75	37
18	1.74	60	68.5	36
19	1.57	68	65	14
20	1.55	49	52.1	21
21	1.67	69	75	37
22	1.54	64	62	12
23	1.50	56	64	36
24	1.51	55	60.3	34
25	1.68	64	70.4	28
26	1.69	66.5	78	35
27	1.66	48	51	26
28	1.60	52	68	28
29	1.63	58	59.2	12
30	1.53	62	58	21
31	1.60	52	60	40
32	1.66	55.2	57	15
33	1.65	51	64	39
34	1.60	59	64.9	33
35	1.55	51	57	35

36	1.55	61	63	13
37	1.57	65	70.5	26
38	1.52	47	49.5	12
39	1.50	70	75	32
40	1.54	55	64	38
41	1.65	88	99	40
42	1.52	67	62.7	32
43	1.75	66	75	38
44	1.59	60	68	39
45	1.59	59	62	21
46	1.40	66	69.8	13
47	1.57	64	55.1	22
48	1.54	48	40	32
49	1.50	65	72.5	38
50	1.46	63	68.8	32
51	1.54	59	68.7	40
52	1.54	49	64	39
53	1.55	66	75.2	28
54	1.59	59	59.1	11
55	1.50	40	45.9	32
56	1.50	62	62.4	10
57	1.60	62	64.5	14
58	1.57	64	69.8	19
59	1.53	70	76.4	36
60	1.60	54	68.3	40
61	1.50	67.5	69	21
62	1.52	52	58	33
63	1.52	48.8	60.4	20
64	1.56	61	62	13
65	1.46	47	51	18
66	1.60	58.2	59	14
67	1.45	48	46	14
68	1.48	57	57.4	12
69	1.57	68	70.4	21
70	1.53	46	50.1	31
71	1.72	63	66.5	23
72	1.68	97	90	34
73	1.58	56	58.8	13

74	1.60	70	69	37
75	1.57	50	55.5	34
76	1.48	62	69	40
77	1.53	74	69	38
78	1.52	59.5	66	39
79	1.56	61	70	38
80	1.51	48	49	12
81	1.50	69.7	76	34
82	1.47	53.3	55	32
83	1.51	53	56	21
84	1.52	39	49	41
85	1.57	64.8	70	39
86	1.57	85.2	103	40
87	1.57	72	75	22
88	1.50	67	71.5	32
89	1.59	67	73.8	36
90	1.60	62	65.8	28
91	1.43	67.5	69.5	21
92	1.56	50	54	28
93	1.55	59	53.2	24
94	1.65	88	98	40
95	1.52	67	62.7	38
96	1.75	66	74	34
97	1.58	70	84	39
98	1.46	63	62.2	12
99	1.52	66	78	39
100	1.54	64	71	36
101	1.56	62	83.5	40
102	1.56	55	71	33
103	1.69	79.5	94.2	38
104	1.56	84	89.5	32
105	1.54	59	67	37
106	1.73	71	83.1	36
107	1.52	58	63	40