

UNIVERSIDAD NACIONAL
“SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOLO”
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



“HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS A LA GANANCIA DE PESO ADECUADO EN GESTANTES, CENTRO DE SALUD DE HUARUPAMPA, 2023”

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN OBSTETRICIA

Bach. SALAZAR SAENZ Asumi

Bach. YANAC CAMONES Yanett Gabriela

Asesor. Dr. OLAZA MAGUIÑA, Augusto Félix

HUARAZ – PERÚ

2023



UNIVERSIDAD NACIONAL "SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO"
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
UNIDAD DE GRADOS Y TÍTULOS
Av. Agustín Gamarra 1227
HUARAZ – ANCASH – PERÚ

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Los miembros del jurado que suscriben, se reunieron en acto público para calificar la Tesis Titulada:


“Hábitos alimenticios asociados a la ganancia de peso adecuado en gestantes, Centro de Salud de Huarupampa, 2023”.

Presentada por la Bachiller en Obstetricia:

Asumi SALAZAR SAENZ

Después de haber escuchado la sustentación y las respuestas a las preguntas formuladas, lo declaran aprobada con el calificativo de: *Die. c. s. etc.* (17) en consecuencia, la sustentante queda en condición de recibir el Título Profesional de **LICENCIADA EN OBSTETRICIA**; otorgado por el Consejo Universitario de la UNASAM en conformidad a las normas Estatutarias y la Ley Universitaria.

Huaraz, 22 de noviembre del 2023.


Dr. Marcelo Ido AROTOMA ORÉ
PRESIDENTE


Mag. Margarita Amelia PAJUELO VERA
SECRETARIA


Dr. Junior Duberli SÁNCHEZ BRONCANO
VOCAL

UNIVERSIDAD NACIONAL "SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO"
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
UNIDAD DE GRADOS Y TÍTULOS
Av. Agustín Gamarra 1227
HUARAZ – ANCASH – PERÚ

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Los miembros del jurado que suscriben, se reunieron en acto público para calificar la Tesis Titulada:


“Hábitos alimenticios asociados a la ganancia de peso adecuado en gestantes, Centro de Salud de Huarupampa, 2023”.

Presentada por la Bachiller en Obstetricia:

Yanett Gabriela YANAC CAMONES

Después de haber escuchado la sustentación y las respuestas a las preguntas formuladas, lo declaran aprobada con el calificativo de: *Dieciséis* (16) en consecuencia, la sustentante queda en condición de recibir el Título Profesional de **LICENCIADA EN OBSTETRICIA**; otorgado por el Consejo Universitario de la UNASAM en conformidad a las normas Estatutarias y la Ley Universitaria.

Huaraz, 22 de noviembre del 2023.


Dr. Marcelo Ido AROTOMA ORÉ
PRESIDENTE


Mag. Margarita Amelia PAJUELO VERA
SECRETARIA


Dr. Junior Haberli SÁNCHEZ BRONCANO
VOCAL

Anexo de la R.C.U N° 126 -2022 -UNASAM
ANEXO 1
INFORME DE SIMILITUD.

El que suscribe (asesor) del trabajo de investigación titulado:

"HÁBITOS ALIMENTICIOS ASOCIADOS A LA GANANCIA DE PESO ADECUADO EN GESTANTES, CENTRO DE SALUD DE HUARUPAMPA, 2023"

Presentado por: SALAZAR SAENZ ASUMI
YANAC CAMONES YANETT GABRIELA

con DNI N°: 72792040 / 70573935

para optar el Título Profesional de:

LICENCIADA EN OBSTETRICIA

Informo que el documento del trabajo anteriormente indicado ha sido sometido a revisión, mediante la plataforma de evaluación de similitud, conforme al Artículo 11° del presente reglamento y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de :^{20%}..... de similitud.

Evaluación y acciones del reporte de similitud de los trabajos de los estudiantes/ tesis de pre grado (Art. 11, inc. 1).

Porcentaje			
Trabajos de estudiantes	Tesis de pregrado	Evaluación y acciones	Seleccione donde corresponda <input type="radio"/>
Del 1 al 30%	Del 1 al 25%	Esta dentro del rango aceptable de similitud y podrá pasar al siguiente paso según sea el caso.	<input checked="" type="radio"/>
Del 31 al 50%	Del 26 al 50%	Se debe devolver al estudiante o egresado para las correcciones con las sugerencias que amerita y que se presente nuevamente el trabajo.	<input type="radio"/>
Mayores a 51%	Mayores a 51%	El docente o asesor que es el responsable de la revisión del documento emite un informe y el autor recibe una observación en un primer momento y si persistiese el trabajo es invalidado.	<input type="radio"/>

Por tanto, en mi condición de Asesor/ Jefe de Grados y Títulos de la EPG UNASAM/ Director o Editor responsable, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera hoja del reporte del software anti-plagio.

Huaraz, 26/11/2023


FIRMA
Apellidos y Nombres: AUGUSTO FÉLIX OLAZA MAGUIÑA
DNI N°: 31674147

Se adjunta:

1. Reporte completo Generado por la plataforma de evaluación de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

SALAZAR & YANAC - INFORME FINAL 2023.docx

RECUENTO DE PALABRAS

13595 Words

RECUENTO DE PÁGINAS

79 Pages

FECHA DE ENTREGA

Nov 26, 2023 7:43 PM GMT-5

RECUENTO DE CARACTERES

76420 Characters

TAMAÑO DEL ARCHIVO

436.3KB

FECHA DEL INFORME

Nov 26, 2023 7:45 PM GMT-5**● 20% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)

MIEMBROS DEL JURADO



Dr. Marcelo Ido, AROTOMA ORE
PRESIDENTE



Mag. Margarita Amelia, PAJUELO VERA
SECRETARIA



Dr. Junior Duberli, SANCHEZ BROCANO
VOCAL

ASESOR DE TESIS

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Augusto Félix', written over a horizontal line.

Dr. Augusto Félix, OLAZA MAGUIÑA

ASESOR

DEDICATORIA

Dedico esta tesis con mucho amor a Dios por permitirme llegar hasta aquí, a mis padres quienes me brindaron su apoyo incondicional y ser parte de mi motivación, a mi hermana por inculcarme a seguir adelante y no rendirme, a mí por lograr todos mis objetivos y convertirme en lo que soy.

Yanett Yanac Camones

A mi madre y hermana por apoyarme incondicionalmente, a todos aquellos que me ayudaron a dar lo mejor de mí.

Asumi Salazar Saenz

AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro agradecimiento en primera instancia a Dios, por habernos permitido culminar satisfactoriamente nuestros estudios, por brindarnos conocimiento, inteligencia y sabiduría en cada paso que dimos y gracias a ello pudimos llegar hasta aquí.

Mostramos nuestra gratitud infinita y reconocimiento a nuestra alma mater, la Universidad Nacional “SANTIAGO ANTÚNEZ DE MAYOLO”, y escuela Profesional de Obstetricia por permitir y hacer realidad nuestra correcta formación profesional al servicio de la humanidad.

A nuestro asesor Dr. Olaza Augusto Maguiña por el tiempo, paciencia, enseñanza y dedicación en la redacción y en la revisión de nuestro proyecto. Así mismo agradecemos a los miembros del jurado al Dr. Marcelo Arotoma Ore, Dr. Junior Duberli Sánchez y a la Dra. Amelia Pajuelo Vera por su apoyo y orientación para la terminación de nuestra tesis.

Agradecemos también a nuestra familia por su apoyo incondicional, por motivarnos a mejorar cada día, conseguir nuestros sueños y a seguir siempre adelante sin rendirnos.

RESUMEN

En esta investigación se formuló la siguiente pregunta: ¿Cuáles son los hábitos alimenticios asociados a la ganancia de peso adecuado en gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023? Se consideró como objetivo general: Determinar los hábitos alimenticios asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023. Hipótesis: Los hábitos alimenticios están relacionados significativamente a la ganancia de peso adecuado en las gestantes, Metodología: Prospectivo, correlacional, no experimental de corte transversal, con una población conformada por 50 gestantes. Se emplearon como instrumentos el cuestionario y la ficha de recolección de datos, se procesó mediante el programa estadístico SPSS V28.0, llevando a cabo la contrastación de la hipótesis a través de la prueba chi cuadrado. Resultados: Se obtuvo un porcentaje alto del 42 % del total de las gestantes que presentaron buenos hábitos alimenticios, de ellas el 32% logró una ganancia de peso adecuada obteniendo $P_v = 0.008$. El 58% del total de gestantes consumen carbohidratos diariamente, de estas el 24% ganaron peso adecuadamente. El 44% del total de gestantes consumen proteínas animales semanalmente, de las cuales el 28% alcanzó una ganancia de peso adecuada. El 48% consumieron vegetales semanalmente, de ellas el 32% de las gestantes ganó un peso adecuado. Conclusión: Se demuestra una relación importante entre los hábitos alimenticios y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023, debido a que se obtuvo el $P_v < 0.05$.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, ganancia de peso, gestantes

ABSTRACT

In this research the following question was formulated: What are the eating habits associated with adequate weight gain in pregnant women attended at the Huarupampa, 2023? The general objective was: To determine the dietary habits associated with adequate weight gain in pregnant women attended at the Huarupampa, 2023. Hypothesis: Eating habits are significantly related to adequate weight gain in pregnant women. Methodology: prospective, correlational, non-experimental, cross-section, with a population of 50 pregnant women. The questionnaire and the data collection sheet were used as instruments. It was processed using the SPSS V28.0 statistical program, carrying out the hypothesis testing through the chi-square test. Results: A high percentage of 42% of the total number of pregnant women showed good eating habits, 32% of them achieved adequate weight gain, obtaining $P_v = 0.008$. Of the total number of pregnant women, 58% consumed carbohydrates daily, of which 24% achieved adequate weight gain. 44% of the total number of pregnant women consumed animal protein weekly, of which 28% achieved adequate weight gain. 48% consumed vegetables weekly, of which 32% of the pregnant women gained adequate weight. Conclusion: A significant relationship is demonstrated between eating habits and adequate weight gain in pregnant women attended at the Huarupampa, 2023, due to the $P_v < 0.05$.

Key words: Eating habits, weight gain, pregnant women.

ÍNDICE

RESUMEN.....	4
ABSTRACT.....	5
1. INTRODUCCIÓN	7
2. HIPÓTESIS	10
3. BASES TEÓRICAS	13
4. MATERIALES Y MÉTODOS	32
5. RESULTADOS	38
6. DISCUSIÓN	49
7. CONCLUSIONES.....	54
8. RECOMENDACIONES.....	55
9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS.....	66

1. INTRODUCCIÓN

El embarazo es un momento crítico en la vida, en el cual la madre influye directamente en el hijo, tanto en el crecimiento como en el desarrollo, por lo que se requieren nuevas demandas nutricionales que deben ser cubiertas, se considera muy importante iniciar la gestación con reservas nutricionales, para poder afrontar esta etapa, y posterior a ello incrementar el consumo de calorías y nutrientes, equilibrando la demanda del nuevo ser, por consiguiente se debe mantener un estado nutricional equilibrado para que se puedan cumplir todos los procesos fisiológicos en beneficio del niño, se ratifica el impacto del estado nutricional materno y la ganancia de peso, en el nacimiento del niño ^{1,2}.

El Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) señala que una mala alimentación en las niñas y mujeres puede disminuir su inmunidad, menguar su desarrollo cognitivo e incrementar la posibilidad de padecer diferentes complicaciones durante el embarazo y en el parto, en efecto a ello pueden ser altamente peligrosas e irremediables dañando así el crecimiento, desarrollo y aprendizaje adecuado de sus hijos, además la organización sugiere avalar que las adolescentes y las mujeres de los países de ingresos medianos y bajos se beneficien de un acceso gratuito a los servicios de nutrición básica, ya sea antes o durante el embarazo y la lactancia, así mismo no se debe omitir la administración de suplementos de micronutrientes múltiples durante la etapa prenatal, es por ello que tanto las mujeres como las niñas requieren de apoyo y servicios nutricionales para mejorar su calidad de vida ²

Se ha demostrado una inadecuada ganancia de peso a nivel mundial, reportando en Asia y África, mujeres que inician el embarazo con obesidad representado un Índice de Masa Corporal de (IMC) ligado a la obesidad y sobrepeso, en España se determinó que el 12.7% de gestantes tuvieron bajo peso durante el embarazo, un 23.3% sobrepeso y un 10.3% obesidad ³.

En los últimos años el estado nutricional de las gestantes no está en un nivel adecuado, a consecuencia de los malos hábitos alimenticios, la India muestra una tasa del 75% de desnutrición en embarazadas, Egipto un 39.2% y Estados Unidos se han detectado cifras entre 9.7% y 12%, en América Latina, Chile y Venezuela se encontró un índice entre 15.2% a 16.9%, en Bolivia 16.7% y Brasil 18.8% ¹.

Actualmente se valora que la incidencia a nivel mundial de obesidad en la gestante, se encuentra en un intervalo entre el 1,8 y el 25,3% en Estados Unidos, la tasa de obesidad en embarazadas oscila entre el 18,5% y el 38,3% ⁴.

En nuestro país el sistema de información del estado nutricional (SIEN) anuncia que Perú tiene un 9.3% de las gestantes con déficit de peso ^{1,3}. Se pudo determinar también, que el 32.1% de las gestantes tienen sobrepeso y un 17.2% tuvieron obesidad ³.

Según el Ministerio de salud (MINSA) (5) la prevalencia de sobrepeso entre los años 2009 y 2019 fue de 30.4% a 44%, Tacna con 63.2% y Moquegua 58.2% que obtuvieron las tasas más altas, además, el 33% de gestantes iniciaron con sobrepeso, y el 13.5% con obesidad, esto condiciona a la gestante a tener mayores complicaciones obstétricas y neonatales durante la gestación y parto, tales como; aborto de manera espontánea, óbito fetal, preeclampsia, mayor índice de cesáreas, macrosomía fetal y diabetes

gestacional⁵. Hábitos alimenticios inadecuados se transforma en un riesgo notable que puede desencadenar en problemas de ganancia de peso, por exceso o defecto.

En un estudio realizado por Velázquez (6) en la región Ancash encontró, que las gestantes que tuvieron un mal estado nutricional pregestacional, dieron como resultado, el 73.4% de bebés nacieron con bajo peso, en comparación las gestantes con buen estado nutricional pregestacional fue de 26.6%, además se encontró, que solo un 2.6% de gestantes, presentaron una actitud positiva hacia los buenos hábitos alimenticios, así mismo Mallqui (7) en su estudio señala, que las gestantes tienen una ingesta diaria más frecuente de tubérculos y raíces con un 62.9 % y en menor cantidad alimentos ricos en proteínas, representando solo el 31.1%^{6,7}.

Durante la formación académica se ha podido observar que en el Centro de Salud Huarupampa y en el Hospital Víctor Ramos Guardia en el servicio de obstetricia, durante los controles prenatales se identificó un desequilibrio en la ganancia de peso, lo cual implica una ganancia excesiva o el déficit de este, siendo en el Centro de Salud el más recurrente la excesiva ganancia de peso, teniendo en cuenta esta problemática alrededor y por lo descrito antes, se decidió investigar, los hábitos alimenticios durante el periodo de gestación junto a la ganancia de peso adecuado en las gestantes. Es por ello que el presente estudio plantea la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los hábitos alimenticios asociados a la ganancia de peso adecuado en gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023?, contando con el siguiente objetivo general: Determinar los hábitos alimenticios asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023; seguido de los objetivos específicos: a) Determinar la frecuencia de consumo de carbohidratos asociado a la

ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023; b) Conocer la regularidad de consumo de proteínas animales asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023; c) Identificar la continuidad de consumo de vegetales asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.

El estudio presenta una relevancia social, en la utilidad de examinar los hábitos alimenticios de las gestantes, y cómo este influye en la ganancia de peso, ya que con los resultados se beneficiarán las, autoridades, profesionales de obstetricia, gestantes, el niño por nacer, el centro de salud y ayudará como aporte a futuras investigaciones. Así mismo, la investigación contiene un valor teórico, porque aportará información actualizada, que permitirá la comparación de los resultados obtenidos con otras investigaciones realizadas en ámbitos diferentes.

2. HIPÓTESIS

Los hábitos alimenticios están asociados significativamente a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de salud Huarupampa, 2023.

VARIABLES:

- **Variable Independiente**

Hábitos alimenticios

- **Variable Dependiente**

Ganancia de peso adecuado

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORÍAS	ESCALA DE DIMENSIONES
VARIABLE INDEPENDIENTE: HÁBITOS ALIMENTICIOS	Son una fuente por la cual el ser humano logra conseguir un equilibrio en su alimentación, debido a acciones como, seleccionar y cocinar para lograr la ingesta de alimentos, con el cual el cuerpo podrá obtener la energía suficiente, para realizar las actividades cotidianas, los hábitos alimenticios se adquieren durante toda la vida, de acuerdo al entorno, disponibilidad, factores culturales, locales, ambientales y económicos, y a su vez, todo esto da como resultado, los gustos y comportamientos, propios de cada persona. Actualmente se vive un desarrollo importante en los hábitos	Frecuencia de alimentos que consumen y contienen carbohidratos	<ul style="list-style-type: none"> - Pan - Fideos - Papa - Arroz 	<ul style="list-style-type: none"> - Diario - Semanal - Quincenal - Mensual - Ninguno 	Ordinal
		Frecuencia de alimentos que consumen y contienen proteínas animales	<ul style="list-style-type: none"> - Carne - Pollo - Cerdo - Pescado 	<ul style="list-style-type: none"> - Diario - Semanal - Quincenal - Mensual - Ninguno 	Ordinal

	alimenticios, debido al impacto de los actuales estilos de vida, que han condicionado a la sociedad a adaptarse a los nuevos alimentos de preparación rápida ^{18, 19} .	Frecuencia de alimentos que consumen y contienen vegetales.	- Verduras	<ul style="list-style-type: none"> - Diario - Semanal - Quincenal - Mensual - Ninguno 	Ordinal
VARIABLE DEPENDIENTE: GANANCIA DE PESO ADECUADO	Es uno de los indicadores más frecuentes y utilizados en el control prenatal. La adecuada ganancia de peso se podrá medir según el índice de masa corporal pregestacional (IMC PG), ya que la gestante va a ganar peso de acuerdo a su estado nutricional inicial, esto va ayudar a predecir que el feto crezca adecuadamente, y que la salud materna no se comprometa ²⁸ .	Ganancia de peso adecuado en el segundo trimestre	- Peso inicial	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo peso - Adecuado - Sobrepeso - Obesidad 	Ordinal
			- Peso final	<ul style="list-style-type: none"> - Bajo peso - Adecuado - Sobrepeso - Obesidad 	Ordinal

3. BASES TEÓRICAS

3.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

TENESACA, Aida (2020). **Los hábitos alimenticios y el estado nutricional de las mujeres embarazadas del Centro de Salud de Biblián tipo B. 2019.** Ecuador. Tesis de pregrado. Objetivo: Identificar los hábitos alimenticios y el estado nutricional de las embarazadas del centro de salud Biblián tipo B 2019. Método: Se utilizó la metodología de enfoque descriptivo y de corte transversal, contando con un total de 87 embarazadas que asistieron a los controles obstétricos y se encontraban a término del primer trimestre y segundo trimestre, a quienes se les hizo el cuestionario, cabe resaltar que el cuestionario fue aprobado mediante la prueba piloto, del mismo modo la información se introdujo en el programa del SPSS V24.0. Resultados: Se obtuvo el 64% de gestantes tienen entre 20 a 39 años, el 48% concluyó la primaria completa, el 80% procedentes del sector rural; respecto a la asociación de los hábitos alimenticios, las gestantes mostraron tener hábitos adecuados, lo que dio como resultado un estado nutricional adecuado. Conclusión: Los hábitos alimenticios adecuados en las gestantes, influyen de manera directa respecto a su estado nutricional ⁸.

SAN GIL, Clara (2021). **El estado nutricional de las gestantes a la captación del embarazo.** Cuba. Artículo de Investigación. Objetivo: Evaluar el estado nutricional de las embarazadas en el momento de la captación. Métodos: Tipo descriptivo y transversal realizado en 81 embarazadas, quienes fueron captadas en el Centro de Salud “Lidia y Clodomira”, de enero a mayo del 2019. Se estudiaron las siguientes variables: las sociodemográficas, el antecedente obstétrico y el estado nutricional. Por

otro lado, se empleó SPSS V22.0 a fin de realizar la parte estadística. Resultados: Se halló que la edad materna con más frecuencia se da en el intervalo de 20 a 35 años, además la mayor parte de las amas de casa presentaron un alto nivel escolar, y una disminución en la paridad. Se obtuvo un 56.8% con un estado nutricional adecuado y el 79% sin anemia, mientras la diferencia presentó alteraciones de peso, sea el caso por defecto o exceso. Del mismo modo las gestantes no seguían las 6 frecuencias alimenticias, ni consumían a diario los alimentos clasificados en 7 grupos principales. Conclusión: Gran parte de gestantes en la captación alcanzó un resultado favorable con un estado nutricional adecuado, sin embargo, se presentaron prácticas alimenticias no saludables durante la gestación los cuales afectaron en el peso materno ¹.

RAMÍREZ, Estefanía (2021). **Comportamiento frente a la alimentación en un grupo de gestantes con exceso de peso en dos poblaciones en Antioquia, Colombia: estudio cualitativo.** Colombia. Artículo de Investigación. Objetivo: Describir la actitud, frente a la alimentación, de un grupo de gestantes con exceso de peso. Métodos: cualitativo, desde el punto de vista etnográfico enfocado. Asimismo, participaron embarazadas mayores de 18 años que tenían sobrepeso u obesidad, incluyendo una ganancia extremada de peso durante la gestación, además que hayan asistido al proyecto de control prenatal. Se llevaron a cabo 13 entrevistas individuales y otras 3 entrevistas grupales. Resultados: Se logró la participación de 22 mujeres gestantes, por otra parte se descubrieron cinco factores que someten el comportamiento alimentario de la población: lo que limita al acceso de una alimentación saludable es principalmente por el nivel socioeconómico, el apoyo de la red social, el estado de salud en los futuros embarazos o en un embarazo actual, la

sugerencias básicas dadas por el profesional de salud relacionado a la alimentación y nutrición adecuada, finalmente es importante tener en cuenta el conocimiento de la gestantes en relación a la nutrición, asimismo las complicaciones que puede conllevar el exceso de peso materno y la repercusión la salud materna-perinatal. Conclusión: Es importante la educación alimenticia nutricional adecuada junto a la atención es por ello que requieren ser ofrecidas desde lo más mínimo, es decir, desde cómo se trata en la adopción de cambios del comportamiento alimentario en gestantes con exceso de peso, del mismo modo los profesionales de salud deben trabajar con una capacitación activa a fin de unificar criterios y se brinde una mejor atención siempre conociendo la realidad social de cada gestante ⁹.

ANTECEDENTES NACIONALES

LUQUE, Karin (2019). **Hábitos alimentarios y ganancia de peso en primigestas asistentes a un centro materno infantil, San Juan de Miraflores-2018**. Perú. Tesis de pregrado. Objetivo: Determinar la asociación entre hábitos alimentarios y ganancia de peso en primigestas del segundo y tercer trimestre gestacional. Métodos: Enfoque descriptivo, transversal y correlacional con un diseño de muestreo no probabilístico aplicado en el distrito de San Juan de Miraflores se contó con la participación de 128 primigestas en un intervalo de 18 a 35 años de edad que se encontraban en el segundo y tercer trimestre de gestación, del mismo modo se utilizó una encuesta sobre hábitos alimentarios que fue verificado con una prueba binomial ($p=0.7580$), se ocupó las tarjetas perinatales para obtener datos de la ganancia de peso, se empleó el chi cuadrado para el análisis de la prueba estadística descriptiva. Resultados: El 37.5% de gestantes del primer trimestre y 50% del segundo trimestre demostraron hábitos

alimenticios adecuados, los hábitos alimentarios que resaltaron fueron, el consumo de las comidas principales en el hogar y ninguna de ellas añade sal a la comida lista, tampoco ingerían alcohol, por otra parte, se halló en un 34.3% y 46.9% de primigestas que también que se encontraban en el segundo y tercer trimestre, respectivamente lograron una ganancia de peso adecuada. Conclusión: Se logró la correlación entre ambas variables sobre los hábitos alimentarios asociados a la ganancia de peso en primíparas del segundo y tercer trimestre contando con ($p= 0.000$)¹⁰.

OLAYA, Maritza (2019), Hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional en gestantes del Hospital Distrital Santa Isabel, Trujillo – Perú 2019.

Perú. Tesis de pregrado. Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos de alimentación y el estado nutricional en gestantes del Hospital Distrital Santa Isabel, Trujillo – Perú 2019. Métodos: No experimental de tipo correlacional causal y con corte transversal asimismo la muestra fue constituida por 78 embarazadas del segundo y tercer trimestre. Por otro lado, se manejó una ficha de recolección de datos en la cual se obtuvieron datos como el peso pregestacional, peso actual, talla, IMC pregestacional, ganancia de peso, además se aplicó un cuestionario acerca de los hábitos de alimentación estructurada en la formulación de 14 preguntas asociadas a la frecuencia del consumo de distintos grupos de alimentos. También se utilizó el SPSS v.25.0.0 con la finalidad de obtener los resultados, y el Chi cuadrado para la prueba estadística, con el 95% de nivel de confianza y el grado de error < 0.05 respectivamente. Resultados: Con una prevalencia de 52.6% los hábitos alimenticios medianamente adecuados, continuando 24.4% los hábitos alimenticios adecuados, finalizando con el 23.1% de hábitos de alimentación inadecuados. Se precisó que los

hábitos de alimentación guardan una relación significativa con el estado nutricional, dando como resultado ($p=0.000$). Conclusión: Se alcanzó la asociación entre ambas variables ¹¹.

CHAFLOQUE, Jhonny (2020). **Asociación entre ganancia de peso gestacional y las prácticas alimentarias de usuarias atendidas en el Centro Materno Infantil Santa Anita, 2020**. Perú. Tesis de Pregrado: Objetivo: Determinar la asociación entre la ganancia de peso gestacional y las prácticas alimentarias de pacientes atendidas en el Centro Materno Infantil Santa Anita, 2020. Métodos: Se tuvo un enfoque prospectivo porque el estudio se realizó durante el año, así mismo fue de tipo observacional, correlacional, y de corte transversal. Además, se trabajó con una muestra de 134 pacientes que fueron atendidas en el en el Centro Materno Infantil Santa Anita durante el periodo de enero y febrero del año 2020, para la selección se utilizó el muestreo no probabilístico simple, se aplicó el instrumento para recopilar información a través de una encuesta sobre prácticas alimentarias, en relación al análisis de los datos descriptivos se empleó el Software SPSS-25.0, para obtener las tablas de frecuencias y porcentajes, mientras que para el análisis inferencial se usó la prueba del Chi cuadrado. Resultados: El mayor porcentaje 44.8% refiere que las gestantes tuvieron una ganancia de peso gestacional inadecuado, continuando 37.3% las gestantes con un peso gestacional excesivo y finalmente con el menor porcentaje el 17.9% alcanzaron un peso gestacional adecuado, por otra parte, en relación a las prácticas de alimentación de las gestantes, el 59% estiman prácticas medianamente adecuadas, seguido del 24.6% que posee prácticas adecuadas y el 16.4% presentan hábitos inadecuadas. Del mismo modo se demostró la relación significativa entre las dos

variables ($p < 0,001$). Conclusión: Existe una relación significativa entre ambas variables ¹².

CAMACHO, Carla (2020). **Relación de los hábitos alimenticios y anemia en gestantes del consultorio externo de Ginecología Obstétrica del Hospital de Apoyo II -2 Sullana, Abril – Julio del 2019.** Piura - Perú. Tesis de Pregrado. Objetivo: Determinar la relación que hay entre los hábitos alimenticios y anemia en las gestantes atendidas en consultorio externo de Ginecología Obstétrica del Hospital de Apoyo II-2 de Sullana, abril a Julio del 2019. Métodos: Fue de enfoque descriptivo correlacional de corte transversal, fundamentando que se utilizó las dos variables, respecto a la muestra que se empleó fueron en promedio 400 gestantes que asisten al servicio de Ginecología. Resultados: Tuvieron correlaciones significativas fueron bajas y una positiva muy baja que incluía las variables de hábitos alimenticios y sus subclasificaciones como las proteínas, carbohidratos, lípidos. Conclusión: Finalmente, en el trabajo de investigación si existió una relación significativa baja correlación significativa en el nivel 0.01, mientras que, por otro lado, en el tercer objetivo se obtuvo una relación positiva, pero representando una relación muy baja¹³.

MENESES, Ana (2021). **Asociación entre índice de masa corporal pregestacional, hábitos alimentarios y ganancia de peso en gestantes a partir de la decimotercera semana de gestación en un Centro Materno Infantil.** Lima - Perú. Tesis de Pregrado. Objetivo: Determinar la relación existente entre el Índice de masa corporal pregestacional, hábitos alimentarios y ganancia de peso en gestantes a partir de la 13ava semana de gestación atendidas en el Centro Materno Infantil Juan Pablo II. Métodos: Se utilizo de tipo correlacional y de corte trasversal, se ocupó el programa

Stata versión 13.1, para el análisis de tablas de frecuencias se utilizó la media y desviación estándar, así mismo para el nivel de significancia se utilizó la prueba de chi cuadrado. Resultados: Se halló que entre el 65.48% y el 75.68% de embarazadas comenzaron con sobrepeso u obesidad y obtuvieron una elevada ganancia de peso durante la gestación. Conclusión: El índice de masa pregestacional (IPG) es superior, mientras la ganancia de peso incrementa ($p=0.01$)¹⁴.

BRUNO, Heydi (2021). **Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021**. Perú. Tesis de Pregrado. Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la gestante del Centro de Salud Zorritos, 2021. Métodos: Se realizó un estudio cuantitativo, correlacional y de diseño no experimental. Además, se trabajó con una muestra de 107 gestantes de acorde a los criterios de inclusión y exclusión, asimismo, se aplicaron instrumentos como la ficha de observación y el cuestionario para la recolección de datos, por otro lado, para el análisis de los resultados se utilizó el programa de software SPSS, respecto a la prueba estadística se empleó el Chi-cuadrado. Resultados: En los resultados se halló que el 52.3% de las gestantes poseen hábitos alimenticios inadecuados, mientras el 47.7% de ellas presentan hábitos adecuados, respecto al estado nutricional de las gestantes se alcanzó con el 43.9% un estado nutricional dentro de los parámetros de normalidad, el 38.3 % presentaron sobrepeso, seguido del 14% teniendo obesidad finalmente, el 3.7% obtuvo bajo peso. Al fundamentar la relación entre ambas variables, podemos afirmar que se encontró el 20.6% de las gestantes que presentan hábitos alimentarios adecuados relacionado con estado nutricional, por otro lado, se encontró el 18.7% y 10.3 % con sobrepeso y

obesidad respectivamente y tuvieron hábitos alimenticios inadecuados. Conclusión: El estudio dio como resultado un $p=0.64$, con el intervalo de confianza (IC 95%), lo cual indica que no existe relación entre ambas variables ¹⁵.

CHOLAN, Yeysson (2022), **Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes Centro de Salud la Tulpuna - Cajamarca, 2020**. Perú. Tesis de pregrado. Objetivo: Determinar la relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes en el Centro de Salud La Tulpuna. Métodos: Contó con un diseño no experimental, cuantitativa, correlacional, de corte transversal, la población formada por 236 gestantes, la técnica que se empleó fue la encuesta para recolección de información, y como instrumento se aplicó el cuestionario, de tal modo se obtuvo el coeficiente Cronbach de 0,769. Resultados: Respecto al estado nutricional, se halló que el 28.08% alcanzó una baja ganancia, continuando del 32.88% obteniendo una alta ganancia y el 39.04% tuvo una adecuada ganancia. Además, en relación a los hábitos alimentarios se determinó que el 32.88% presentó una frecuencia de alimentación 4 veces al día, mientras el 67,12% obtuvo una frecuencia de alimentación inadecuada, los carbohidratos se obtuvieron en un 44,5% en un alto consumo; por otro lado 32.9% tuvo un bajo consumo de proteínas; el 65.1% tuvieron un consumo bajo y el 0.7% presentó un alto consumo de grasas. Conclusión: Existe relación entre las dos variables, conjuntamente la prueba Chi cuadrado obtenido fue $< 0,05$ ¹⁶.

ANTECEDENTES LOCALES

AGUILAR, Yhosmira (2021). **Hábitos alimenticios y estado nutricional en gestantes atendidas en el C.S. Yugoslavia – Nuevo Chimbote, 2020**. Perú. Tesis de Pregrado. Objetivo: El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre los



hábitos alimenticios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el Centro de Salud Yugoslavia del Distrito de Nuevo Chimbote. Métodos: Tuvo un enfoque cuantitativo básico con diseño no experimental transeccional correlacional-causal, con muestreo aleatorio, la muestra estuvo conformada por 100, para la recolección de datos se ejecutó con el análisis documental y para el instrumento se aplicó la encuesta de hábitos alimenticios previo a ello fue adaptado y validado por Montero (2016) ($\alpha = 0.77$). Para detectar la correlación de ambas variables se empleó la prueba Chi cuadrado, en base al programa estadístico SPSS V26.0 Resultados: con respecto a los hábitos alimenticios, se obtuvo que el 85% fueron inadecuados, de acuerdo al aumento de peso durante la gestación se encontró que el 63% presentó una baja ganancia de peso gestacional. Conclusión: Existe asociación estadísticamente significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional según el índice de masa corporal pregestacional ($p=0.01$)¹⁷.

MALLQUI, Yadira (2021). **Factores socioculturales y prácticas alimentarias durante el embarazo en gestantes atendidas en el Cisea Huarupampa, Huaraz, 2021.** Perú. Tesis de Pregrado. Objetivo: Determinar la relación entre factores socioculturales y prácticas alimentarias de gestantes durante el embarazo atendidas en el CISEA Huarupampa, Huaraz, 2021. Métodos: Tuvo un enfoque cuantitativo, correlacional y descriptivo con diseño no experimental y de corte transversal, la muestra obtenida estuvo establecida por 132 embarazadas. La técnica utilizada fue la entrevista y el instrumento que se empleó fue un cuestionario, también se usó el programa SPSS V 24.1. para procesar la información. Resultados: Se obtuvo como resultados en primera instancia a los factores sociales de las embarazadas, se obtuvo

que el 28.8% tenían edades en un intervalo de 20 a 25 años, el 51.5 % conviven, el 59.8% eran procedente de la zona urbana, el 68.2% presentaban servicios básicos; asimismo dentro de los factores culturales se halló con el 46.28% en grado de instrucción secundaria, el 2.6% tenía una posición positiva sobre la práctica alimentaria, el 40.97% recibió costumbres alimentarias de sus madres, el 47.7% habla castellano, el 40.97% es receloso en los mitos y costumbres alimentarias, el 31.1% tuvo frecuencia de consumo de alimentos, el 59.1% alimentos ricos en proteínas, el 31.1% cereales, tubérculos y raíces, el 62.9% consumen ácidos grasos y semillas, el 50.0% consumía frutas y verduras, el 31.8% añadía sal a sus alimentos, el 44.7% ingerir líquidos por indicación, el 65,2% consumía alimentos enlatados, mientras el 41.7%, comida rápida, el 42.4% alimentos con suplemento vitamínico. Conclusión: Finalmente no existe una relación significativa entre las dos variables de los factores socioculturales y las prácticas alimentarias ($p=0.6$)⁷.

3.2 MARCO TEÓRICO

1. HÁBITOS ALIMENTICIOS

a. Definición:

Son una fuente por la cual el ser humano logra conseguir un equilibrio en su alimentación, debido a acciones como, seleccionar y cocinar para lograr la ingesta de alimentos, con el cual el cuerpo podrá obtener la energía requerida, para realizar las actividades cotidianas, los hábitos alimenticios se adquieren durante toda la vida, de acuerdo al entorno, disponibilidad, factores culturales, locales, ambientales y económicos, y a su vez, todo esto da como resultado, los gustos y comportamientos, propios de cada persona. Actualmente se vive un desarrollo importante en los hábitos alimenticios, debido al impacto de los actuales estilos de vida, que han condicionado a la sociedad a adaptarse a los nuevos alimentos de preparación rápida ^{18, 19}.

b. Hábitos alimenticios saludables

Se considera al introducir, el consumo de alimentos del día y naturales, como; frutas y verduras, en porciones generosas, alimentos óptimos en minerales, vitaminas y proteínas, con el fin de conseguir una óptima salud, que mantendrá al organismo en equilibrio ¹⁸.

c. Malos hábitos alimenticios

Se describe como la baja ingesta de verduras, frutas secas, semillas, así mismo con el elevado consumo de bebidas azucaradas, sodio y ácidos grasos,

alimentos procesados, todos estos sustentos forman parte de los malos hábitos alimenticios, además, se debe tener en cuenta el lavado de las manos, lavar bien las frutas, verduras y en caso de las carnes debe consumirse bien cocidos²⁰.

d. Hábitos alimenticios en el embarazo

En el primer trimestre de gestación, las necesidades energéticas, no son mayor a las mujeres no gestantes, en el segundo trimestre es el momento en el cual los requerimientos incrementan, y se debe aumentar, los hidratos de carbono, ya que son el mayor suministro de energía del feto, las proteínas y hierro que representan una fuente esencial para el desarrollo fetal, el calcio que contribuye a la mineralización ósea fetal, que ayudarán al óptimo crecimiento fetal²¹.

i. Carbohidratos:

También llamados hidratos de carbono, tienen origen vegetal en un 90%, son la principal fuente de energía del cuerpo, en su estado base se encuentra en: cereales, legumbres y tubérculos, se recomienda el consumo de 3 a 5 veces al día y que no exceda 25% del total del plato, tienen 5 clasificaciones: carbohidratos simples normalmente se encuentra en frutas, tubérculos y leche carbohidratos complejos suele encontrarse en legumbres, panes y cereales integrales; monosacáridos son los carbohidratos primarios, contiene tres grupos; glucosa se encuentra en las frutas, camote y cebollas; fructosa se encuentra en la miel y en las frutas; y Galactosa no suele encontrarse libre en los alimentos ; disacáridos se encuentra en la caña de azúcar, zanahoria y

betarraga ; polisacáridos conformado por varios monosacáridos, son los carbohidratos más complejos ^{22, 23}.

ii. Proteínas:

Son la base fundamental de las células, los tejidos vivos contienen proteínas, estas poseen varios miles de aminoácidos, son esenciales para el desarrollo, la reparación, y el continuo restablecimiento de los tejidos corporales, es por ello, que se recomienda su continuo consumo, dichas necesidades van a verse afectadas a lo largo de la vida, desde la niñez hasta la adolescencia se requiere para el crecimiento, las embarazadas para el crecimiento del feto, y las mujeres lactantes para la producción de leche; las fuentes más ricas en proteínas son: carnes, lácteos, pescado, huevo, cereales, leguminosas y frutos secos, en el periodo del embarazo se recomienda consumir 60 g diarios de proteínas lo cual se refleja en 100 g de carne o pescado, 250 ml de leche, 50 g de queso y un huevo sancochado, las proteínas se van perdiendo a lo largo del metabolismo, por ello es necesario consumirla en las cantidades mencionadas ^{24, 25}.

iii. Vegetales

Son plantas, que se denomina vegetales de originario de la huerta, los que poseen el color verde en la parte comestible, pueden ser, las hojas o el tallo, son alimentos con una baja cantidad calórica, como característica son ricos en: agua, fibra, vitaminas y minerales, pero no aportan gran cantidad energética, sin embargo, se deben comer de tres a cinco raciones diarias entre crudos y cocidos, ya que al entrar en cocción pierden vitaminas hidrosolubles, durante

el embarazo se debe aumentar la ingesta y ser integrado al consumo diario, en el almuerzo el 50% del plato debe contener vegetales y procurar introducirlo también al desayuno ^{24,26}.

2. GANANCIA DE PESO

a. Definición

Es el aumento de peso corporal, usualmente se debe al incremento del consumo de calorías, que pueden provenir de los carbohidratos, o simplemente cambios en la alimentación que se llevó en un principio, propiciando una ganancia de peso ²⁷.

b. Ganancia de peso adecuado en el embarazo:

Es uno de los indicadores más frecuentes y utilizados en el cuidado prenatal. La adecuada ganancia de peso se podrá medir según el índice de masa corporal pregestacional (IMC PG), ya que la gestante va a ganar peso de acuerdo a su estado nutricional inicial, esto va ayudar a predecir que el feto crezca adecuadamente, y que la salud materna no se comprometa ²⁸.

El MINSA da dos indicadores para conocer la ganancia de peso adecuado en la gestante:

Primer indicador:

El IMC PG, nos ayudará a conocer en qué estado nutricional se encontró la mujer antes de la gestación, para obtener este dato se usará la siguiente fórmula,

peso / talla al cuadrado, de acuerdo a la fórmula se indicará en qué clasificación se encuentra la gestante ²⁹.

Clasificación del estado nutricional de la gestante, según IMC pregestacional

IMC PG < 18.5 indica una clasificación de: delgadez ²⁹.

IMC PG > 18.5 y < 25.0 indica una clasificación de: normal ²⁹.

IMC PG 25.0 Y < 30.0 indica una clasificación de: sobrepeso ²⁹.

IMC PG > 30.0 indica una clasificación de: obesidad ²⁹.

Segundo indicador:

La ganancia de peso según el IMC y el trimestre de gestación, las indicaciones son diferentes en cada trimestre del embarazo, sin embargo, la gestante debe ganar peso en cada trimestre sin importar su IMC PG, sin embargo, la ganancia se adecuará dependiendo del estado nutricional de la madre, en caso de no ganar peso al inicio de la gestación, puede recuperarlo en los siguientes trimestres, para obtener un peso óptimo al término del embarazo ²⁹.

Recomendaciones de ganancia de peso en gestantes de embarazo único según su IMC pregestacional ²⁹.

IMC PG delgadez (<18.5) se recomienda ganar en todo el I trimestre entre (50g a 2 kg) en el segundo y tercer trimestre semanalmente se debe ganar (440g a 580g) obteniendo una ganancia final de 12.5kg a 18kg ²⁹.

IMC PG normal (18.5 a <25.0) se recomienda ganar en todo el I trimestre entre (50g a 2 kg) en el segundo y tercer trimestre semanalmente se debe ganar (350g a 500g) obteniendo una ganancia final de 11.5kg a 16kg ²⁹.

IMC PG sobrepeso (25.0 a <30.0) se recomienda ganar en todo el I trimestre entre (50g a 2 kg) en el segundo y tercer trimestre semanalmente se debe ganar (230g a 330g) obteniendo una ganancia final de 7kg a 11.5kg ²⁹.

IMC PG sobrepeso (>30.0) se recomienda ganar en todo el I trimestre entre (50g a 2 kg) en el segundo y tercer trimestre semanalmente se debe ganar (170g a 270g) obteniendo una ganancia final de 5kg a 9kg ²⁹.

3. Modelo teórico para medir el hábito alimenticio

Según Castillo, et al. (30) trabaja con el cuestionario de frecuencia, que está basado en una lista cerrada de alimentos donde se interroga la frecuencia (diaria, semanal, quincenal, mensual) de consumo, mediante este cuestionario de frecuencia podemos cuantificar el consumo de alimentos y también nutrientes; así mismo tiene como finalidad determinar la frecuencia habitual de ingesta de un alimento o grupo de alimentos durante un lapso de tiempo ³⁰.

Pérez, et al. (31) afirma que los Cuestionarios de Frecuencia de Consumo (CFC) son una versión más avanzada del método Historia de la Dieta encaminado a evaluar la dieta habitual interrogando básicamente con qué frecuencia se consume determinados alimentos o bien grupos de alimentos específicos incluidos en una lista en un periodo de tiempo referencial así mismo, está diseñado para facilitar información descriptiva cualitativa sobre

patrones de consumo alimentario y posteriormente evolucionó para poder obtener información sobre nutrientes especificando también el tamaño de la ración de consumo usual ³¹.

En el estudio de Mateos et al. (32) nos señala mediante el cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos (CFCGA), se interrogo a cada voluntario mediante un patrón de grupos de alimentos básicos de la dieta, los más grandes son: proteínas, carbohidratos, vegetales, alcohol y agua ³².

Por otra parte, este método nos ayuda a tener un conocimiento preciso debido a que es más fácil contestar las preguntas si el individuo come habitualmente o no de un determinado alimento, sea en este caso como los carbohidratos, proteínas animales, vegetales, permitiendo una comparación eficiente entre personas ³⁰.

3.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

a. Delgadez

Aspecto de un individuo, que presenta un peso corporal disminuido con respecto a lo ideal según su estatura y masa ³³.

b. Macronutrientes

Son nutrientes que se hallan en enormes porciones de los alimentos, siendo los únicos responsables de proporcionar la energía requerida en el día a día, con el objetivo de conservar un buen estado de salud ³⁴.

c. Micronutrientes

Existe una pequeña cantidad de nutrientes en los alimentos, dentro de ellos encontramos a las vitaminas y minerales quienes aportan para el correcto mantenimiento y funcionamiento del cuerpo ³⁴.

d. Fibra

Son parte de las verduras, frutas, granos integrales y legumbres que no se pueden deglutir, así mismo trae muchos beneficios como la prevención del cáncer ³⁵.

e. Glucosa

Es considerado como el azúcar esencial que comprende la sangre y de las células corporales es la primera fuente de energía la glucosa hace un recorrido a través de la sangre para llegar hasta la célula ³⁶.

f. Sobrepeso

Aumento de masa que excede los parámetros normales y saludables, se da gracias a un incremento de grasa adicional ocasionado por malos hábitos alimenticios ³⁷.

g. Índice de masa corporal

Es la masa de un individuo expresado en kilogramos, que se divide por la estatura en metros al cuadrado, es una forma de conocer en que categoría de peso se encuentra el cuerpo ³⁸.

h. Obesidad

Se define como el almacenamiento anormal de grasa que puede ser nocivo para la salud, la obesidad se puede medir mediante el índice de masa corporal (IMC)³⁹.

i. Cuidado prenatal

Se conoce como cuidado prenatal a la entrevista o visitas programadas con la gestante y el personal de salud, con la finalidad de vigilar la evolución del embarazo y obtener una adecuada preparación, fomentando seguridad en la salud de la madre, el feto y la familia.⁴⁰

j. Estado nutricional

El estado nutricional de una persona se precisa como el resultado entre el aporte nutricional que recibe y su requerimiento nutritivo para que se pueda mantener reservas y amortizar las pérdidas⁴¹.

4. MATERIALES Y MÉTODOS

4.1. TIPO DE ESTUDIO

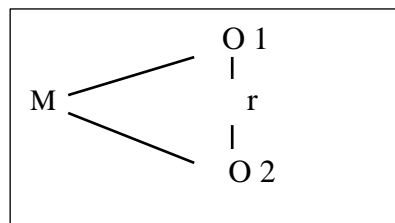
Según los objetivos de la investigación es un estudio DESCRIPTIVO, CORRELACIONAL porque tiene como meta conocer el grado de asociación o relación que exista entre las dos variables

De tipo PROSPECTIVO, ya que los datos se obtuvieron en el presente de acuerdo al cronograma establecido.

4.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El diseño escogido para el presente estudio, corte transversal y no experimental ya que no hubo manipulación de variables.

Cuyo diagrama es:



M O 1 r O 2

Donde:

M: Muestra

O: Observación

O1: Variable Independiente (Hábitos alimenticios)

O2: Variable dependiente (Ganancia de peso adecuado)

r: Relación entre las variables estudiadas.

4.3. UNIVERSO O POBLACIÓN

El estudio se realizó en el Centro de Salud Huarupampa, en gestantes del segundo trimestre que acudieron a la atención prenatal en el servicio de obstetricia del Consultorio Materno 1 y 2. El mencionado establecimiento de salud es de Nivel I-3, ubicado en la Jirón San Cristóbal 116 del distrito de Huaraz, provincia de Huaraz del departamento de Ancash en el año 2023.

La población objetivo estuvo conformada por 50 mujeres embarazadas, atendidas en el servicio de obstetricia en el mencionado establecimiento de salud, para obtener la elección de la muestra se tomará en cuenta los criterios de inclusión y exclusión:

a) Criterios de inclusión

- Gestantes que se atienden en el Centro de Salud Huarupampa en el periodo de estudio y en el servicio de obstetricia.
- Gestantes que se encuentren en el segundo trimestre de gestación.
- Gestantes con 2 o más atenciones prenatales en el segundo trimestre.
- Gestantes que desean participar voluntariamente en el estudio.
- Gestantes que hayan firmado el consentimiento informado.

b) Criterios de exclusión

- Gestantes con historias clínicas incompletas.

- Gestantes con embarazo múltiple.
- Gestantes con morbilidades previas (Obesidad, hipertensión, diabetes, etc.)
- Gestantes con problemas mentales.

4.4. UNIDAD DE ANÁLISIS Y MUESTRA

4.4.1. UNIDAD DE ANÁLISIS

Estuvo conformada a cada gestante que acudió a la atención prenatal en el segundo trimestre, en el Servicio de Obstetricia del Consultorio Materno 1 y 2, del Centro de Salud Huarupampa, 2023.

4.4.2 MUESTRA

La muestra seleccionada estuvo conformada por 50 gestantes del segundo trimestre que se atienden en el servicio de obstetricia en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.

El tipo de muestreo que se utilizó fue, no probabilístico, debido a que se utilizaron los criterios de inclusión y exclusión para poder seleccionar a las participantes ⁴².

4.5 INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de datos se utilizó dos técnicas: la encuesta y el análisis documental, en la cual se obtuvieron datos de fuentes primarias y secundarias. Los instrumentos de recolección de datos son: un cuestionario de preguntas cerradas de elaboración propia (Anexo 1) el cual cuenta con las siguientes características: se divide en tres partes, la presentación, instrucciones y las premisas, se realizó la baremación para la escala de likert de la siguiente manera, de 0 a 7 puntos se considera hábitos

alimenticios muy malos, de 8 a 15 hábitos alimenticios malos, de 16 a 23 representa a los hábitos alimenticios regulares, 24 a 31 puntos se considera hábitos alimenticios buenos y de 32 a 36 vendrían a ser muy buenos hábitos alimenticios, para la participación de las gestantes se utilizó el consentimiento informado (Anexo 2)

De igual manera se utilizó una ficha de recolección de datos (Anexo 3) que consta de dos partes, que contienen los indicadores de las variables que permitieron recolectar la información requerida y necesaria, dar respuesta al problema y objetivos planteados,

El instrumento fue sujeto a la prueba de juicio de expertos para la posterior validación (Anexo 4), para lo cual se consultó a dos obstetras y un nutricionista, al igual que la confiabilidad mediante el alfa de Cronbach el cual indica mayor fiabilidad cuando el valor se acerca a 1, mientras que un resultado alejado del 1 indica lo contrario, dando como resultado en la presente investigación 0.830, lo cual demuestra que en el instrumento si existe fiabilidad (Anexo 5).

4.6 ANÁLISIS ESTADÍSTICO E INTERPRETACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Una vez que se obtuvo la información, se ingresó a la base de datos del programa Excel y SPSS versión 28. Los resultados son presentados en tablas bidimensionales elaboradas por medio de frecuencias estadísticas. Luego se realizó el análisis descriptivo de cada tabla, también se efectuó el análisis inferencial bivariante, para la determinación de los hábitos alimenticios asociados a la adecuada ganancia de peso en gestantes, utilizándose la prueba de Chi cuadrado con una significancia del 95% para cada tabla, así como, la prueba de normalidad de Shapiro Wilk (Anexo 6).

4.7 ÉTICA DE LA INVESTIGACIÓN

Toda la investigación que implica a los humanos debería ser llevada de acuerdo con los principios éticos universales, que son: Autonomía, beneficencia y no-maleficencia, justicia.⁴³

A. Autonomía

Es el principio el cual indica que una persona cuenta con la capacidad de tomar decisiones, sin la intervención de otro individuo, la autonomía ve reflejada en el consentimiento informado, el cual tiene como finalidad brindar información sobre el estudio que se va a realizar, dentro de ello los procedimientos que se aplicarán, el usuario puede o no firmarlo⁴³.

B. Beneficencia y no-maleficencia

Este principio ético se rige en ayudar y proteger a las personas identificadas previamente en riesgo, ninguna investigación puede estar por encima de los derechos de las personas, al contrario, deben de traer beneficios a la población en estudio, siendo esa línea los proyectos deben ser relevantes y que los investigadores, cumplan con las expectativas de la población⁴³.

C. Justicia

La Justicia hace alusión a la igualdad y equidad, la muestra que es tomada de una población en específico, tienen todas las mismas oportunidades de ser parte del estudio, no se excluirá a un individuo por ninguna razón, ya sea, el sexo, la raza, el género, la religión o alguna otra razón, al término del estudio los beneficios, de

deben de ser compartidos en la población y se debe dar a conocer los resultados que se obtuvieron ⁴³.

5. RESULTADOS

Objetivo General: Determinar los hábitos alimenticios asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.

Tabla 1: Asociación de los hábitos alimenticios y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

Hábitos alimenticios	Ganancia de peso					
	Adecuado		Inadecuado		Total	
	N	%	N	%	N	%
Muy malo	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Malo	5	10.0	13	26.0	18	36.0
Regular	7	14.0	4	8.0	11	22.0
Bueno	16	32.0	5	10.0	21	42.0
Muy bueno	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	28	56.0	22	44.0	50	100.0

$$X^2 = 9.553$$

$$gl=2$$

$$p=0.008$$

Fuente: Cuestionario de ganancia de peso adecuado en gestantes del Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

En la tabla 1 se aprecia la Asociación de los hábitos alimenticios y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023, en la cual se observa con un porcentaje alto del 42 % del total las gestantes que presentaron buenos hábitos alimenticios, de las cuales el 32% logró una ganancia de peso adecuada, mientras el 10 % restante obtuvo una ganancia de peso inadecuada; además se evidencia que el 36% del total de gestantes, finalmente se obtuvo un bajo porcentaje al 22% del total de las pacientes quienes alcanzaron hábitos alimenticios categorizados como regular, el 14% ganó peso adecuadamente mientras el 8% representó a una ganancia de peso inadecuada.

Realizando la prueba estadística no paramétrica de dependencia chi cuadrado, se obtuvo un valor de 9.553 con 2 grados de libertad, obteniendo una probabilidad de $P_v=0.008$ lo cual indica nivel de significancia, estos resultados afirman que los hábitos alimenticios estas asociados a la ganancia de peso en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa en el año 2023.

Objetivo Específico 1: Determinar la frecuencia de consumo de carbohidratos asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.

Tabla 2: Asociación del consumo de carbohidratos y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

Consumo de carbohidratos	Ganancia de peso					
	Adecuado		Inadecuado		Total	
	N	%	N	%	N	%
Diario	12	24.0	17	34.0	29	58.0
Semanal	16	32.0	5	10.0	21	42.0
Quincenal	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Mensual	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Ninguno	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	28	56.0	22	44.0	50	100.0

$$X^2 = 5.990$$

$$gl=1$$

$$p=0.014$$

Fuente: Cuestionario de ganancia de peso adecuado en gestantes del Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

En la tabla 2 se evidencia la asociación del consumo de carbohidratos y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023, se observa que con un mayor porcentaje (58%) del total de gestantes que consumen carbohidratos diariamente, de las cuales el 24% representa a las pacientes que ganaron peso adecuadamente, en tanto el restante del 34% presentaron una ganancia inadecuada; se obtuvo con un menor porcentaje (42%) del total de las pacientes que consumen carbohidratos semanalmente.

Realizando la prueba estadística no paramétrica de dependencia chi cuadrado, se obtuvo un valor de 5.990 con 1 grados de libertad, consiguiendo una probabilidad de $P_v = 0.014$, estos resultados afirman que el consumo de carbohidratos está relacionado con la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa 2023.

Objetivo Especifico 2: Conocer la regularidad de consumo de proteínas animales asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.

Tabla 3: Asociación del consumo de proteínas animales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

Consumo de proteínas animales	Ganancia de peso					
	Adecuado		Inadecuado		Total	
	N	%	N	%	N	%
Diario	9	18.0	1	2.0	10	20.0
Semanal	14	28.0	8	16.0	22	44.0
Quincenal	5	10.0	12	24.0	17	34.0
Mensual	0	0.0	1	2.0	1	2.0
Ninguno	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	28	56.0	22	44.0	50	100.0

$$X^2 = 11.362$$

$$gl=3$$

$$p=0.010$$

Fuente: Cuestionario de ganancia de peso adecuado en gestantes del Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

En la tabla 3 se observa la asociación del consumo de proteínas animales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023, se evidencia que el 44% del total de gestantes consumen proteínas animales semanalmente; también se manifiesta que el 34% del total de gestantes consumen proteínas quincenalmente, de las cuales el 24% obtuvo una ganancia inadecuada, y el restante 10% logró una ganancia de peso adecuada; además le sigue el 20% del total de las gestantes que consumen proteínas animales diariamente entre ellas el 18% alcanzó una ganancia de peso adecuada y el sobrante fue el 2% quienes obtuvieron una ganancia de peso inadecuada, finalmente el 2% del total de gestantes consumen proteínas mensualmente las cuales ganaron peso inadecuadamente.

Realizando la prueba estadística no paramétrica de dependencia chi cuadrado, se obtuvo un valor de 11.362 con 3 grados de libertad, consiguiendo una probabilidad de $P_v = 0.010$ lo cual indica nivel de significancia, hay asociación entre el consumo de proteínas animales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

Objetivo Especifico 3: Identificar la continuidad de consumo de vegetales asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.

Tabla 4: Asociación de la frecuencia de consumo de vegetales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

Frecuencia de consumo de vegetales	Ganancia de peso					
	Adecuado		Inadecuado		Total	
	N	%	N	%	N	%
Diario	6	12.0	0	0.0	6	12.0
Semanal	16	32.0	8	16.0	24	48.0
Quincenal	6	12.0	13	26.0	19	38.0
Mensual	0	0.0	1	2.0	1	2.0
Ninguno	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	28	56.0	22	44.0	50	100.0

$$X^2 = 11.362$$

$$gl=3$$

$$p=0.010$$

Fuente: Cuestionario de ganancia de peso adecuado en gestantes del Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

En la tabla 4 se manifiesta la asociación de la frecuencia de consumo de vegetales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023, se puede observar que 48% del total las gestantes consumieron vegetales semanalmente, de las cuales el 32% de las gestantes ganó un peso adecuado, mientras el 16% ganó un peso inadecuado; también se puede apreciar que el 38% del total las gestantes consumieron vegetales quincenalmente, dentro de ellas el 12% logró tener una ganancia de peso adecuada; además se muestra que el 12% del total de gestantes ingerían vegetales diariamente, por último se encuentran las gestantes que consumieron vegetales mensualmente obteniendo como resultado que el 2% del total de gestantes solo consiguieron un peso inadecuadamente.

Realizando la prueba estadística no paramétrica de dependencia chi cuadrado, se obtuvo un valor de 11.362 con 3 grados de libertad, consiguiendo una probabilidad de $P_v = 0.010$, estos resultados afirman que hay asociación entre el consumo de vegetales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023.

Prueba de Hipótesis

La contrastación de la hipótesis se probó mediante el coeficiente de correlación de Spearman ya que ambas variables y dimensiones no cumplen el supuesto de normalidad en los puntajes obtenidos, prueba de normalidad de los datos (Anexo 6)

Hipótesis general

i. Hipótesis de Investigación

Los hábitos alimenticios están asociados significativamente a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de salud Huarupampa, 2023.

ii. Hipótesis Estadística

H₀: Los hábitos alimenticios no están asociados significativamente a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de salud de Huarupampa, 2023.

H₁: Los hábitos alimenticios están asociados significativamente a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de salud de Huarupampa, 2023.

Nivel de significación

El nivel de significación teórica es $\alpha = 0.05$, que corresponde a un nivel de confiabilidad del 95%.

iii. Función de prueba

Se realizó por medio del coeficiente de correlación de Spearman, ya que las variables no presentan normalidad en los datos.

iv. Regla de decisión

Rechazar H_0 cuando la significación observada “p” es menor que α .

No rechazar H_0 cuando la significación observada “p” es mayor que α .

v. Cálculos

Tabla 5

Correlación de Spearman, entre hábitos alimenticios y ganancia de peso.

			Hábitos alimenticio s	Ganancia de peso
Rho de Spearman	Hábitos alimenticios	Coeficiente de correlación	1.000	,624**
		Sig. (bilateral)		0.002
		N	50	50
	Ganancia de peso	Coeficiente de correlación	,624**	1.000
		Sig. (bilateral)	0.002	

N	50	50
---	----	----

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Base de datos

Como se observa de la tabla 5, existe relación directa y significativa entre ambas variables.

vi. Conclusión

El valor de significancia en del coeficiente de correlación de Spearman sig. (bilateral) = 0.002, es inferior al valor teórico de significancia $\alpha = 0.05$, la cual rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis general indicando la relación significativa.

6. DISCUSIÓN

Abordando el primer objetivo específico, la asociación del consumo de carbohidratos y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023, Realizando la prueba estadística no paramétrica de dependencia chi cuadrado, se obtuvo un valor de 5.990 con 1 grados de libertad, consiguiendo una probabilidad de $P_v = 0.014 < \alpha$ un 0.05 lo cual indica nivel de significancia, estos resultados afirman que el consumo de carbohidratos está relacionado con la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023. Los resultados son reafirmados por, Tenesaca & Vásquez (8) quien encontró que el consumo de carbohidratos es diario y confirma la relación de este hábito alimenticio se asocia con la ganancia de peso⁸, del mismo modo San Gil & Ortega (1) manifiesta que el 92% de gestantes consumen carbohidratos diariamente, lo cual se ve reflejado en el peso gestacional¹. Luque (10) relata que en el segundo y tercer trimestre de gestación las usuarias tuvieron una adecuada ingesta de carbohidratos la cual se observó en la ganancia de peso¹⁰. Olaya (11) identificó que un exceso de consumo de carbohidratos se asocia a una elevada ganancia de peso en las gestantes estudiadas¹¹. Del mismo modo en el estudio de Cholan (16), se encontró un alto consumo de los carbohidratos que influyen en la ganancia de peso adecuada¹⁶, sin embargo, en el estudio de Camacho (13), explica que el consumo de carbohidratos influía de manera negativa en el peso de las gestantes debido a la alta ingesta¹³.

Por todo ello se determinó que el consumo de carbohidratos interfiere directamente en la ganancia de peso de las gestantes, si el consumo es el adecuado o inadecuado se

verá en el peso. Así mismo este fundamento lo apoya la Guía Técnica: Consejería Nutricional de la Gestante y Puérpera afirmando que el consumo de carbohidratos es fundamental durante el embarazo, ya que asegura un adecuado crecimiento fetal, placentario incluso con otro tejidos maternos asociados, además según es considerado como un alimento vital para la gestante debido a que en su embarazo aumenta el gasto energético, así como una suficiente reserva de energía que contribuya durante la lactancia después del parto, también tener en cuenta que los carbohidratos deben de ser consumidos adecuadamente para evitar una ganancia de peso inadecuada y disminuir los casos de sobrepeso y obesidad tanto en la madre y las demás complicaciones que repercuten en el feto tales como un bajo peso al nacer, presentar Restricción del crecimiento intrauterino (RCIU), macrosomía fetal evitando la muerte materna y perinatal ⁴⁴.

En relación al segundo objetivo específico, la asociación del consumo de proteínas animales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023, realizando la prueba estadística no paramétrica de dependencia chi cuadrado, se obtuvo un valor de 11.362 con 3 grados de libertad, consiguiendo una probabilidad de $P_v = 0.010 < \alpha$ un 0.05 lo cual indica nivel de significancia, estos resultados afirman que hay asociación entre el consumo de proteínas animales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa en el año 2023. Los resultados se ratifican por Tenesaca & Vásquez (8) quien manifiesta que si el consumo de proteínas se da de forma frecuente y adecuada es un determinante para la ganancia de peso ⁸. Así también Luque (10) indica que el consumo de proteínas de origen animal se incrementó en el

tercer trimestre lo cual se vio reflejada en el aumento de peso en un mayor porcentaje¹⁰. Chafloque (12) manifiesta que un exceso de ingesta de alimentos durante la gestación se evidencia en el excesivo aumento de peso¹². Del mismo modo en la revisión del estudio Cholan (16), afirma que dentro de sus resultados se halló un mayor porcentaje en el consumo medio de proteínas, donde existe una asociación significativa en el consumo de proteínas asociadas con la ganancia de peso adecuada¹⁶. No obstante, el estudio de Camacho (13), señaló lo contrario, existe una correlación negativa baja entre la variable consumo de proteínas y la ganancia de peso¹³.

Por lo antes mencionado se precisa que el consumo de proteínas influye directamente en la ganancia de peso durante el embarazo, debido a que las proteínas juegan un rol muy importante en el desarrollo y crecimiento del niño por nacer, además se requieren para cubrir las necesidades del desarrollo de la placenta y de los tejidos maternos, de tal modo que exista un menor riesgo de muerte fetal y neonatal, si fuera inverso, y no hubiera un consumo de proteínas adecuado sería perjudicial con el peso del feto y posteriormente con la supervivencia de este.

Con respecto al tercer objetivo específico, la asociación de la frecuencia de consumo de vegetales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa, 2023, Realizando la prueba estadística no paramétrica de dependencia chi cuadrado, se obtuvo un valor de 11.362 con 3 grados de libertad, consiguiendo una probabilidad de $P_v = 0.010 < \alpha$ un 0.05 lo cual indica nivel de significancia, estos resultados afirman que hay asociación entre el consumo de vegetales y la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud de Huarupampa en el año 2023. Los resultados se corroboran por Luque (10) la

cual manifiesta que el consumo de vegetales de forma frecuente y considerado un buen hábito alimenticio se relaciona directamente a la ganancia de peso.¹⁰ Así mismo lo afirma en el estudio de Mallqui (7), indicando que el consumo diario de frutas y verduras influye de manera positiva en la ganancia de peso adecuada en la gestante ⁷.

De acuerdo a lo descrito, el consumo de vegetales es de vital importancia en relación a la ganancia de peso adecuada, es crucial que las gestantes presenten un hábito saludable con el consumo de origen vegetal, la alimentación de la madre influye en la salud del feto a corto plazo. Tener en cuenta que cada vegetal tiene un aporte nutritivo en la salud de materna y fetal, es por ello que, si no hubiera un aporte de los vegetales necesarios, pueden repercutir en la ganancia de peso adecuada en la madre.

En la investigación realizada se planteó determinar los hábitos alimenticios asociados a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, lo cual nos dio como resultado la prueba estadística no paramétrica de dependencia chi cuadrado, se obtuvo un valor de 9.553 con 2 grados de libertad, obteniendo una probabilidad de $P_v = 0.008 < a 0.05$ lo cual indica nivel de significancia, estos resultados afirman que los hábitos alimenticios estas asociados a la ganancia de peso en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa en el año 2023, por lo mencionado podemos aceptar la hipótesis de investigación en la cual se planteó que los hábitos alimenticios están asociados significativamente a la ganancia de peso adecuado en las gestantes. Los resultados hallados se corroboran por Tenesaca & Vásquez (8) quienes en su investigación afirman que los hábitos nutricionales adecuados en gestantes inciden directamente sobre el peso ⁸, así también Luque (10) manifiesta que halló asociación entre Hábitos alimenticios y ganancia de

peso en el segundo y tercer trimestre de gestación ¹⁰, del mismo modo, Meneses (14) señala que encontró una relación significativa entre los hábitos alimenticios y la ganancia de peso, obteniendo un $P_v=0.032$, lo cual nos indica que las gestantes con hábitos alimentarios inadecuados no obtuvieron una ganancia de peso adecuada ¹⁴. Por otro lado Bruno (15), afirma que las gestantes que obtuvieron hábitos alimentarios adecuados 47.7% presentaron un estado nutricional normal, mientras las que tuvieron hábitos alimenticios inadecuados 53.3%, presentaron con mayor porcentaje un estado nutricional de sobrepeso y obesidad, afectando de manera significativa en el peso ¹⁵.

Por lo mencionado, los hábitos alimenticios están asociados significativamente a la ganancia de peso durante la gestación, si se diera un desequilibrio se verá la repercusión en el peso lo cual afecta directamente a la gestante y al feto, es por ello que los buenos hábitos alimenticios se deben poner en constante práctica antes, durante y después del embarazo para que de esta manera se pueda obtener una ganancia de peso adecuada y un embarazo normal beneficiando a la madre y el feto.

7. CONCLUSIONES

Se determinó los hábitos alimenticios asociados a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023, obteniendo una relación significativa entre ambas variables.

En cuanto la frecuencia de consumo de carbohidratos asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023. Se determinó que existe una relación positiva.

El estudio indicó la regularidad de consumo de proteínas animales asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023 en el cual se determinó alto nivel de significancia.

Respecto a la continuidad de consumo de vegetales asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023. Se obtuvo una asociación positiva.

8. RECOMENDACIONES

Al jefe del Centro de Salud Huarupampa, para la constante capacitación y afianzar conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables durante la gestación a todo el personal de salud en especial a las obstetras y nutricionistas.

A la encargada del servicio de Obstetricia del Centro de Salud Huarupampa, realizar y las sesiones demostrativas para las usuarias, con respecto a la práctica de buenos hábitos alimenticios y concientización de la ganancia de peso adecuado en el embarazo, así como el seguimiento de las pacientes en cada atención prenatal.

Se sugiere a los futuros profesionales de salud y personas afines al área de Obstetricia y nutrición, realizar estudios compatibles con la presente tesis, con el objetivo de buscar nuevas alternativas de ayuda y fomentar la práctica de los buenos hábitos alimenticios.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. San Gil C, Ortega Y, Lora J, Torres J. Estado nutricional de las gestantes a la captación del embarazo. Revista cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2021 [citado el 3 de mayo del 2023]; 37(2): e1365. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000200008&lng=es. Epub 01-Jun-2021.
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. La nutrición materna: Prevención de la malnutrición en mujeres embarazadas y lactantes. Unicef para cada infancia. [Internet]. 2020 [citado el 3 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/nutricion-materna>
3. Clavo O. Situación del sobrepeso y obesidad y el impacto de la enfermedad por covid 19 en países andinos. ORAS-CONHU [Internet] 1era ed.vol1. Perú: Organismo Andino de Salud – Convenio Hipólito Unanue; 2022 [citado el 10 de julio de 2023]. 116 p. Disponible en: <https://orasconhu.org/sites/default/files/file/webfiles/doc/LIBRO%20SOBREPES%20O%20OBESIDAD%20Y%20EL%20IMPACTO%20DE%20LA%20ENFERMEDAD%20POR%20COVID%2019%20EN%20PAISES%20ANDINOS.pdf>
- 4 Fernández A, Mesa P, Vilar S, Soto P, González M, Serrano N et al. Sobrepeso y obesidad como factores de riesgo de los estados hipertensivos del embarazo: estudio de cohortes retrospectivo. Nutr. Hosp. [Internet]. 2018 [citado 2023 Jul 11] ; 35(4): 874-880. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-



16112018000800018&lng=es.

Epub 18-Nov-

2019. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.1702>.

5. Instituto Nacional De Salud: Prevalencia de sobrepeso en gestantes aumentó de 30.4% a 44%. [Internet]. Lima: gobierno del Perú; 2020. [citado el 3 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/prevalencia-de-sobrepeso-en-gestantes-aumento-de-304-44>

6. Velásquez Rueda M. Estado nutricional y hábitos nocivos maternos asociados al bajo peso al nacer, Hospital Regional 2019 [Tesis de Pregrado en internet]. Perú: Universidad San Pedro, 2020 [citado el 3 de mayo de 2023]. 39 p. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/14012/Tesis_64988.pdf?sequence=1&isAllowed=y

7. Mallqui Cacha Y. Factores Socioculturales y Prácticas Alimentarias durante el embarazo en gestantes atendidas en el Cisea Huarupampa, Huaraz, 2021. [Tesis de Pregrado en internet]. Perú: Universidad Nacional Santiago Antúnez De Mayolo, 2021 [citado el 3 de mayo de 2023]. 94 p. Disponible en: https://repositorio.unasam.edu.pe/bitstream/handle/UNASAM/4953/T033_70320157_T.PDF?sequence=1&isAllowed=y

8. Tenesaca Bravo A, Vásquez Cabrera M. Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional de las mujeres embarazadas del Centro De Salud De Biblián Tipo B. 2019 [Tesis de Pregrado en internet]. Ecuador: Universidad de Cuenca, 2020 [citado el 3 de mayo de 2023]. 65 p. Disponible en:



<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/34543/3/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

9. Ramírez S, Restrepo S. Comportamiento frente a la alimentación en un grupo de gestantes con exceso de peso en dos poblaciones en Antioquia, Colombia: estudio cualitativo. Rev Colomb Obst Ginecol [Internet]. 2021 [citado 2023 May 04]; 72(4): 346-355. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74342021000400346&lng=en. Epub 30 de diciembre de 2021. <https://doi.org/10.18597/rcog.3740>.

10. Luque Cupi K. Hábitos alimentarios y ganancia de peso en primigestas asistentes a un centro materno infantil, San Juan de Miraflores-2018 [Tesis de Pregrado en internet]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2019 [citado el 3 de mayo de 2023]. 65 p. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/10275/Luque_ck.pdf?sequence=3

11. Olaya Burgos J. Hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional en gestantes del Hospital Distrital Santa Isabel, Trujillo Perú 2019 [Tesis de Pregrado en internet]. Perú: Universidad Cesar Vallejo, 2019 [citado el 3 de mayo de 2023]. 56 p. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40373/Oloya_BJS.pdf?sequence=5&isAllowed=y



12. Chafloque Chavista J. Asociación entre ganancia de peso gestacional y las prácticas alimentarias de usuarias atendidas en el Centro Materno Infantil Santa Anita, 2020 [Tesis de Pregrado en internet]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2020 [citado el 3 de mayo de 2023]. 56 p. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/16454/Chafloque_chj.pdf?sequence=5&isAllowed=y

13. Camacho Ontaneda K. Relación de los hábitos alimenticios y anemia en gestantes del consultorio externo de Ginecología Obstétrica del Hospital de Apoyo II -2 Sullana, Abril – Julio del 2019 [tesis de pregrado en internet]. Perú: Universidad Cesar Vallejo, 2020 [citado el 19 de abril de 2023]. 09p, Disponible de: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40344/Camacho_OKL.pdf?sequence=5&isAllowed=y

14. Meneses Fajardo A, Rodríguez Trigoso K. Asociación entre índice de masa corporal pregestacional, hábitos alimentarios y ganancia de peso en gestantes a partir de la decimotercera semana de gestación en un Centro materno infantil [tesis de pregrado en internet]. Perú: Universidad Católica Sedes Sapientiae, 2021 [citado el 19 de abril de 2023]. 05 p , Disponible de: https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1011/Tesis%20-%20Meneses%20Fajardo%2c%20Ana%20Bel%2c%20a9n%20-%20Rodr%2c%20adguez%20Trigoso%2c%20Katherine_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y

15. Bruno Neira H. Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021 [tesis de pregrado en internet]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes, 2021 [citado el 19 de abril de 2023]. 13p, Disponible de:



<http://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/63498/TESIS%20-%20BRUNO%20NEYRA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

16. Cholán Gallardo Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes. centro de salud La Tulpuna. Cajamarca, 2020 [tesis de pregrado en internet]. Perú: Universidad Nacional de Cajamarca, 2022 [citado el 19 de abril de 2023]. 10p, Disponible de: <https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4618/INFORME%20TESIS%20FINAL->

<https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/4618/INFORME%20TESIS%20FINAL-%20YEYSSON%20BERNARDINO%20CHOLAN%20GALLARDO..pdf?sequence=1>

17. Aguilar Burga, Y. Hábitos alimenticios y estado nutricional en gestantes atendidas en el C.S. Yugoslavia – Nuevo Chimbote, 2020 [tesis de pregrado en internet]. Perú: Universidad San Pedro, 2021 [citado el 19 de abril de 2023]. 10p, Disponible de: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/20715/Tesis_74117.pdf?sequence=1&isAllowed=y

18. Maza F, Caneda M, Vivas A. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura [Internet]. 2022 [citado 25 de abril de 2023];25(47):1-9. Disponible en: <https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/4861>

19. Romero Villar N. Hábito alimentario de las gestantes que acuden al centro de salud Sapallanga, Huancayo 2018 [tesis de postgrado en internet]. Perú: Universidad Nacional de Huancavelica, 2019 [citado el 29 de abril de 2023]. 25-27p, Disponible de: <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/2bbb99e2-abb3-4b6f-9253-c3096603780d/content>

20. Maza A, Caneda B, Vivas C. Hábitos alimenticios y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura: Hábitos alimenticios



y sus efectos en la salud de los estudiantes universitarios. Una revisión sistemática de la literatura. PSICOGENTE [Internet]. 2022 [citado el 11 de julio de 2023];25(47):1-31. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-01372022000100110

21. Martínez R, Jiménez A, Peral A, Bermejo M, Rodríguez E. Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna. Scielo [Internet]. 2020 [citado 29 abril 2023]; 37(1):4. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600009#B16

22. PEPSAM – UNNOBA: Taller de Alimentación y Hábitos Saludables [internet]. Argentina: c2019 [citado el 29 de abril de 2023]. Disponible en: <https://sitio.unnoba.edu.ar/wp-content/uploads/2020/05/alimentaci%C3%B3n-clase-4-archivo-2-Carbohidratos.pdf>

23. Martínez M, Jiménez A, Peral A, Bermejo M, Rodríguez E. Importancia de la nutrición durante el embarazo. Impacto en la composición de la leche materna. Nutr. Hosp. [Internet]. 2020 [citado 2023 Julio 08 2023] ; 37(spe2): 38-42. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600009&lng=es. Epub 28-Dic-2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03355>.

24. Carbajal A. Manual de nutrición y dietética [internet]. 3era ed. Vol.1 Madrid: Universidad Complutense de Madrid;2018 [citado 29 de abril de 2023].367p. Disponible de: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>

25. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. ¡Desde la panza! comer mejor en el embarazo [Internet]. Lima: gobierno del Perú ; c2019 [citado el 10 de Julio de 2023].



Disponible

en:

<https://www.unicef.org/uruguay/media/1826/file/%C2%A1Desde%20la%20panza%21%20Comer%20mejor%20en%20el%20embarazo.pdf>

26. Vilaplana M. Verduras y hortalizas, ELSEVIER [internet]. 2019 [citado 29 de abril de 2023] 27 (3): 221-222. Disponible de: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-verduras-hortalizas-13057699>

27. Ospina F, Urrea B, Porras E. Incremento de peso [internet]. Colombia: c2019 [citado el 29 de abril de 2023]. Disponible en: <https://www.1doc3.com/signo/ganancia-de-peso>

28. Vila R, Faus M, Martín J. Recomendaciones internacionales estándar sobre la ganancia de peso gestacional: adecuación a nuestra población. Scielo [Internet]. 2021 [citado 29 de abril de 2023] ; 38(2): 306-314. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000200306

29. Ministerio de salud: Guía para la valoración nutricional antropométrica de la gestante [internet]. Lima: MINSa; c2019. [citado 29 de abril de 2023] Disponible de: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/306405/Resoluci%C3%B3n_Ministerial_N_325-2019-MINSA.PDF

30. Castillo G, Linares I, Sabartés A, Ormazabal C, Blasco M, Islano Villanueva M. Entrevista dietética. Herramientas útiles para la recogida de datos [Internet]. [citado el 29 de julio de 2023]. Disponible en: <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/58165/1/626355.pdf>

31. Pérez C, Aranceta J, Salvador G, Varela M. Métodos de frecuencia de consumo de alimentos. Revista Española Nutricional Comunitaria [Internet]. 2015;21:45–



52. [Citado 29 de julio de 2020] Disponible en:
<http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC2015supl1FFQ.pdf>
32. Goni M, Aray M, Martínez H, Cuervo Z. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de grupos de alimentos basado en un sistema de intercambios. Nutr. Hosp. [Internet]. 2018 [citado 2023 Oct 18]; 33(6): 1391-1399. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112016000600022&lng=es. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.800>.
33. Topdoctors. Delgadez [Internet]. Colombia: Telemedicina; c2020. [citado el 20 de noviembre de 2023]. Disponible en:
<https://www.topdoctors.com.co/diccionario-medico/tratamiento-de-la-delgadez/>
34. Los macronutrientes y micronutrientes y su importancia [Internet]. c2021 [citado el 4 de mayo de 2023]. Disponible en:
<https://www.nestleporinossaludables.co/blog/articulo/macro-y-micronutrientes>
35. Diccionario de cáncer del NCI [Internet]. EE.UU: Instituto Nacional del Cáncer. [citado el 4 de mayo de 2023]. Disponible en:
<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/fibra>
36. Nemours children's health, glucosa [Internet]. EE.UU, 2019 [citado el 4 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/glucose.html>

37. National institute of diabetes and digestive and kidney diseases NIH, [internet] EE.UU: gobierno de EE.UU; c2022: Definición de sobrepeso [citado 20 de noviembre de 2023] Disponible de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/informacion-sobre-sobrepeso-obesidad-adultos/definicion-hechos>
38. Centro para el control y la prevención de enfermedades CDC, [internet]. EE.UU: no gubernamental; c2022. Definición de IMC [citado 20 de noviembre de 2023] Disponible de: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html
39. Organización Panamericana de Salud. Prevención de la obesidad [Internet]. Paho.org. [citado el 20 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/prevencion-obesidad>
40. Organización Panamericana de Salud. Salud Perinatal. [Internet]. Paho.org. [citado el 20 de noviembre de 2023]. Vol, 3 n°10 Disponible en: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49384/BOLETIN%2010.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
41. Gimeno E. Medidas empleadas para evaluar el estado nutricional. Offarm [Internet]. 2013 [citado el 20 de noviembre de 2023];22(3):96–100. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-medidas-empleadas-evaluar-el-estado-13044456>
42. Hernández S. Metodología de la investigación: elección de la muestra [internet]. 6ª ed. Vol2. México: McGrawHillEducation; 2014 [citado el 20 de noviembre 2023]. 189p. Disponible de: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

43. Miranda N, Villasís K. El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. Scielo [Internet]. 2019 [citado 03 de mayo de 2023] ; 66(1): 115-122. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-91902019000100115

44. Ministerio de Salud. Guía técnica : consejería nutricional en el marco de la atención integral de salud de la gestante y puérpera. [Internet] Lima: Gobierno del Perú; c2016 [citado el 10 de julio de 2023]. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaGestanteyPuerpera.pdf>



ANEXOS





ANEXO 1

CUESTIONARIO

“Hábitos Alimenticios en gestantes, Centro de Salud Huarupampa, 2023”

PRESENTACIÓN:

Me permito dirigirme a Ud. con respeto, para pedirle su colaboración en el llenado del presente cuestionario, teniendo en cuenta que sus respuestas serán utilizadas con fines de una investigación para resolver los hábitos alimenticios asociados a su ganancia de peso en gestantes; por esta razón las respuestas son reservadas precisando como tal que sean justas, honestas y verdaderas.

- **INSTRUCCIONES:** Lea detenidamente cada ítem. Es muy fácil de responder, sólo tendrá que poner una “X” dentro de los cuadrados de las respuestas que haya elegido. Las preguntas y respuestas son anónimas, gracias por su apoyo.

Nº de historia clínica _____

I. HÁBITOS ALIMENTICIOS

a) Carbohidratos

1. ¿Con que frecuencia consume pan?

- (0) Diario
- (1) Semanal
- (2) Quincenal
- (3) Mensual
- (4) Ninguno

2. ¿Con que frecuencia consume fideos?

- (0) Diario

- (1) Semanal
- (2) Quincenal
- (3) Mensual
- (4) Ninguno

3. ¿Con que frecuencia consume papa?

- (0) Diario
- (1) Semanal
- (2) Quincenal
- (3) Mensual
- (4) Ninguno

4. ¿Con que frecuencia consume arroz?

- (0) Diario
- (1) Semanal
- (2) Quincenal
- (3) Mensual
- (4) Ninguno

b) Proteínas Animales

5. ¿Con que frecuencia consume carne?

- (0) Diario
- (1) Semanal
- (2) Quincenal
- (3) Mensual
- (4) Ninguno

6. ¿Con que frecuencia consume pollo?

- (0) Diario
- (1) Semanal
- (2) Quincenal
- (3) Mensual
- (4) Ninguno

7. ¿Con que frecuencia consume cerdo?

- (0) Diario
- (1) Semanal
- (2) Quincenal
- (3) Mensual
- (4) Ninguno

8. ¿Con que frecuencia consume pescado?

- (0) Diario
- (1) Semanal
- (2) Quincenal
- (3) Mensual
- (4) Ninguno

c) Vegetales

9. ¿Con que frecuencia consume verduras?

- (0) Diario
- (1) Semanal
- (2) Quincenal
- (3) Mensual
- (4) Ninguno



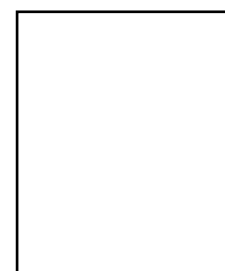


ANEXO 2
CONSENTIMIENTO INFORMADO

**“Hábitos Alimenticios Asociados a la Ganancia de Peso Adecuado en Gestantes,
Centro De Salud De Huarupampa, 2023”**

Las bachilleres, **Salazar Sáenz Asumi** y **Yanac Camones Yanett Gabriela** procedentes de la Universidad Nacional Santiago Antúñez de Mayolo de la **ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA**, están llevando a cabo un proyecto de investigación titulado: “Hábitos Alimenticios Asociados a la Ganancia de Peso Adecuado en Gestantes, Centro De Salud De Huarupampa, 2023”. El método que aplicaremos para la recolección de datos será a través de un cuestionario con el objetivo de poder recolectar toda la información necesaria y requerida para el trabajo de investigación, es por ello que pedimos de antemano su absoluta colaboración y su declaración de su consentimiento informado:

Yo..... acepto participar voluntariamente en el estudio, previo a ello teniendo conocimiento del presente trabajo de investigación y los datos que se requieren sólo serán utilizados con fines de investigación. Después de haber leído y entendido este documento, procedo a facultar mi participación mediante mi firma y mi N° DNI respectivamente.



Firma Participante
DNI:

Huella digital



ANEXO 3
FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**“Ganancia de Peso Adecuado en Gestantes, Centro de Salud Huarupampa,
2023”**

N° de historia clínica _____

Edad gestacional _____

IMC PREGESTACIONAL

IMC	
Bajo peso <18.5	
Adecuado >18.5 - <25	
Sobrepeso > 25 - <30	
Obesidad > 30	

GANANCIA DE PESO EN EL SEGUNDO TRIMESTRE

Ganancia de peso	
Peso pregestacional	
Ultimo control II trim.	

Adecuado >18.5 - <25	
Adecuado	
Inadecuado	

Bajo peso <18.5	
Adecuado	
Inadecuado	

Sobrepeso > 25 - <30	
Adecuado	
Inadecuado	

Obesidad > 30	
Adecuado	
Inadecuado	

ANEXO 4



UNIVERSIDAD NACIONAL SANTIAGO ANTUNEZ DE MAYOL FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

VALIDEZ DEL INSTRUMENTOS

“Hábitos Alimenticios Asociados a la Ganancia de Peso Adecuado en Gestantes, Centro De Salud De Huarupampa Huaraz, 2023”

El instrumento para la recolección de datos de la investigación, será validado por jueces o expertos, la validación consta de ocho aspectos que se describen a continuación:

1. El instrumento persigue los fines de los objetivos generales
2. El instrumento persigue los fines de los objetivos específicos
3. La hipótesis es atingente (atingencia: conexión, relación de una cosa con otra,) al problema y a los objetivos planteados
4. El número de los ítems que cubre cada dimensión es el correcto
5. Los ítems están redactados correctamente
6. Los ítems no despiertan ambigüedades en el entrevistado/encuestado
7. El instrumento que se va aplicar llega a la comprobación de la hipótesis
8. La (s) hipótesis está formulada correctamente

LEYENDA

PUNTUACIÓN

DA: De Acuerdo

1

ED: En Desacuerdo

0

Validez del Cuestionario:

JUEZ	Ítem 1	Ítem 2	Ítem 3	Ítem 4	Ítem 5	Ítem 6	Ítem 7	Ítem 8	TOTAL
I	0	1	1	1	1	1	1	1	07
II	1	1	1	0	1	1	1	1	07
III	1	1	1	1	1	1	0	1	07
TOTAL	2	3	3	2	2	3	3	3	21

GOBIERNO REGIONAL
REO HUAYLAS SUR

LIC. ROXANA MACEDO MENDEZ
OBSTETRA CO.º 30253
M.º REGION HUAYLA SURA

GOBIERNO REGIONAL
REO HUAYLAS SUR
MICRO RED

Elizabeth R. Justin Lopez
OBSTETRA
DNI: 70137050
COP: 33975

Lic. Aylin Cañamero Casanova
CNP: 8720
DNI : 72810169 .

ANEXO 5

Estadísticas de fiabilidad - Alfa de Cronbach

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Frecuencia de consumo de pan	20.45	20.050	0.705	0.795
Frecuencia de consumo de fideos	20.30	23.379	0.383	0.827
Frecuencia de consumo de papa	20.30	23.379	0.383	0.827
Frecuencia de consumo de arroz	20.65	22.345	0.428	0.824
Frecuencia de consumo de carne	18.75	17.039	0.778	0.783

Frecuencia de consumo de pollo	18.20	21.011	0.672	0.801
Frecuencia de consumo de pescado	18.10	20.200	0.711	0.795
Frecuencia de consumo de cerdo	18.30	19.484	0.626	0.803
Frecuencia de consumo de vegetales	18.75	22.197	0.530	0.815
Ganancia de peso	20.15	26.766	-0.166	0.858

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.830	10

ANEXO 6

Pruebas de normalidad							
Variables/ Dimensión	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			Resultados
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.	
Hábitos alimenticios	0.275	50	0.000	0.754	50	0.000	No normal
Consumo de carbohidratos	0.380	50	0.000	0.627	50	0.004	No normal
Consumo de proteínas animales	0.232	50	0.040	0.843	50	0.067	No normal
Cantidad de alimentos que consumen y contienen vegetales	0.264	50	0.000	0.826	50	0.000	No normal
Ganancia de peso	0.370	50	0.000	0.632	50	0.000	No normal
Índice de Masa Corporal Pregestacional	0.272	50	0.000	0.825	50	0.000	No normal

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Cuestionarios aplicados a los encuestados

En el estudio se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk debido a que es una prueba paramétrica que se utiliza para determinar si hay una distribución normal, donde se obtuvo como resultado datos no normales, además fue aplicado porque la muestra estuvo conformada por 50 gestantes.



ANEXO 7

MATRIZ DE CONSISTENCIA

FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS Y VARIABLES	MATERIAL Y METODOS	POBLACION Y MUESTRA
<p>¿Cuáles son los hábitos alimenticios asociados a la ganancia de peso adecuado en gestantes atendidas en el Centro de Salud</p>	<p>Objetivo General:</p> <p>Determinar los hábitos alimenticios asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>a) Determinar la frecuencia de consumo de carbohidratos asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.</p> <p>b) Conocer la regularidad de consumo de proteínas animales asociado a la</p>	<p>Hipótesis</p> <p>Los hábitos alimentarios están asociados significativamente a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de salud Huarupampa 2023.</p> <p>Variables:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Variable independiente <p>Hábitos alimenticios</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Variable dependiente <p>Ganancia de peso adecuado</p>	<p>Tipo de estudio:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Prospectivo ✓ Correlacional <p>Diseño de estudio:</p> <p>El diseño escogido para el presente estudio, de corte transversal y no experimental ya que no habrá manipulación de variables.</p>	<p>El estudio se realizará en el Centro de Salud Huarupampa, en gestantes del segundo trimestre que acuden al control prenatal en el Servicio de Obstetricia del Consultorio Materno 1 y 2. El mencionado establecimiento de salud es de Nivel I-3, ubicado en la Jirón San Cristóbal 116 del Distrito de Huaraz, Provincia de Huaraz del Departamento de Ancash.</p> <p>La población Objetivo está conformada por 50</p>

<p>Huarupampa, 2023?</p>	<p>ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.</p> <p>c) Identificar la continuidad de consumo de vegetales asociado a la ganancia de peso adecuado en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.</p> <p>d) Comprender el nivel de ganancia de peso en el segundo trimestre de gestación, en las gestantes atendidas en el Centro de Salud Huarupampa, 2023.</p>			<p>mujeres embarazadas atendidas</p>
------------------------------	--	--	--	--

