



UNIVERSIDAD PRIVADA NORBETRT WIENER

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN
HUMANA**

Tesis

**CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE ALIMENTACION
BALANCEADA EN MADRES GESTANTES QUE SE ATIENDEN
EN EL CENTRO DE SALUD DEFENSORES DE LA PATRIA,
LIMA, 2021.**

Para optar el grado académico de:

Licenciatura

Autor: QUISPE FELIX DIAZ, PAUL E.

2021

Lima-Perú

TÍTULO

Conocimientos y actitudes sobre alimentación balanceada en
madres gestantes que se atienden en el centro de salud
defensores de la patria, Lima, 2021.

Asesor(a)

Mg. Lujan Torrealva, Franco Silvio

Código ORCID: 0000-0002-0026-3332

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo

*Que estuvo en cada momento
conmigo, en cada paso que
doy dándome fortaleza para
continuar.*

A Dios

*A lo largo de mi vida y mi carrera
universitaria, ella ha asegurado
mi felicidad y mi educación, y
me ha brindado apoyo y
comprensión incondicionales.*

A mi madre

AGRADECIMIENTO

- *A los docentes que tuvimos a lo largo de nuestra formación académica que nos aportaron conocimientos y experiencias para impulsarnos a ser los mejores profesionales y siempre resolver los problemas que se nos crucen.*
- *A mi asesor, Mg Franco Lujan Torrealva, por haberme apoyado y enseñado esta nueva experiencia, por su dedicación, motivación y apoyo constante en la elaboración de este trabajo.*

ÍNDICE

Contenido

1. EL PROBLEMA.....	10
1.1. Planteamiento del problema	10
1.2. Formulación del problema.....	12
1.2.1. Problema general.....	12
1.2.2. Problemas específico	12
1.3. Objetivos de la investigación	13
1.3.1. Objetivo general	13
1.3.2. Objetivos específicos.....	13
1.4. Justificación de la investigación	13
1.4.1. Teórico	13
1.4.2. Metodológico	14
1.4.3. Práctica	14
1.5. Limitación de la investigación.....	14
2. MARCO TEORICO	15
2.1. ANTECEDENTES	15
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	15
2.1.2. Antecedentes Nacionales	16
2.2. BASES TEORICAS.....	19
3. METODOLOGÍA.....	25
3.1. Método de la investigación.....	25
3.2. Enfoque de la investigación	25
3.3. Tipo de investigación	25
3.4. Diseño de la investigación	25
3.5. Población, muestra y muestreo	26
3.5.3. Criterios de inclusión	26
3.5.4. Criterios de exclusión	26
3.6. Variables y Operacionalización	27
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.7.1. Técnica	27
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	27
3.7.3. Validación	28
3.7.4. Confiabilidad.....	28
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	28
3.9. Aspectos éticos	29
4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	¡Error! Marcador no definido.
4.1. Resultados	¡Error! Marcador no definido.

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados:	¡Error! Marcador no definido.
4.1.2 Discusión de resultados	¡Error! Marcador no definido.
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	38
5.1. Conclusiones.....	38
5.2. Recomendaciones.....	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
ANEXOS:.....	45
ANEXO 1: Matriz de consistencia.....	45
ANEXO 2: INSTRUMENTO.....	46
ANEXO 3: Aprobación de Comité de Ética.....	1
ANEXO 4: Consentimiento informado.....	2
ANEXO 5: Carta de Aprobación de la Institución para la recolección de datos.....	3
Anexo 6: TURNITIN.....	4

RESUMEN

Objetivo General: Determinar el nivel de conocimientos y las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021.

Material y Método: El estudio fue descriptivo, con enfoque cuantitativo, de corte transversal, no experimental. Se empleó como instrumento una encuesta, conformada por 5 preguntas con respuestas múltiples sobre alimentación balanceada para evaluar el conocimiento en madres gestantes y una evaluación conformada por 8 ítems para evaluar el tipo de actitud de las mismas frente a la alimentación balanceada. La muestra está conformada por 30 madres gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria, Lima 2021.

Resultados: De acuerdo al nivel de conocimiento de las madres gestantes sobre alimentación balanceada se observó que el 63.3% (n=19) obtuvo un nivel de conocimiento bajo y el 36.7% (n=11) presentó un conocimiento de nivel muy bajo y en el caso de actitud sobre una alimentación balanceada que el 86.75% (n=26) tenía muy buena actitud frente al tema, el 10% (n=3) tenía una excelente actitud y el 3.15% (n=1) tiene buena actitud.

Conclusiones: Respecto al nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, presenta un nivel bajo siendo 63.3%, demostrando que las madres gestantes desconocen sobre las causas y consecuencias de una mala alimentación durante esta etapa pudiendo causar futuras complicaciones para la madre tanto como el para bebé y la actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes según grupo etario, el 45% presenta muy buena actitud estando conformado por Adulto joven, de igual manera según número de hijos, el 45.15% presenta muy buena actitud conformado por madres primerizas.

Palabra Claves: Conocimientos, Actitud, alimentación balanceada, madres, gestantes.

ABSTRACT

General Objective: To determine the level of knowledge and attitudes about balanced nutrition in pregnant mothers attending the Defensores de la Patria Health Center, Lima 2021.

Materials and Method: The study was descriptive, with a quantitative, cross-sectional, non-experimental approach. A survey was used as an instrument, consisting of 5 multiple-choice questions on balanced nutrition to assess the knowledge of pregnant mothers and an evaluation consisting of 8 items to assess their attitude towards balanced nutrition. The sample consisted of 30 pregnant mothers attending the Defensores de la Patria Health Center, Lima 2021.

Results: According to the level of knowledge of the pregnant mothers about balanced nutrition, 63.3% (n=19) had a low level of knowledge and 36.7% (n=11) had a very low level of knowledge, and in the case of attitude towards balanced nutrition, 86.75% (n=26) had a very good attitude towards the subject, 10% (n=3) had an excellent attitude and 3.15% (n=1) had a good attitude.

Conclusions: Regarding the level of knowledge about balanced nutrition in pregnant mothers who are attended at the health center defensores de la patria, it presents a low level being 63.3%, showing that pregnant mothers do not know about the causes and consequences of poor nutrition during this stage being able to cause future complications for the mother as well as for the baby and the attitude about balanced nutrition in pregnant mothers according to age group, 45% present very good attitude being conformed by Young adult, likewise according to number of children, 45.15% present very good attitude conformed by first time mothers.

Key words: Knowledge, Attitude, balanced nutrition, mothers, pregnant women.

INTRODUCCIÓN

Los nueve meses de la etapa del embarazo es el periodo donde no solo se da el crecimiento del bebe, también el desarrollo y progresivamente capacidades funcionales que harán que él bebe tenga un excelente calidad de vida a largo plazo.

Para ello las mujeres en la etapa del embarazo requieren una cantidad de nutrientes más de lo normal lo cual está relacionado al crecimiento fetal durante las diferentes etapas de gestación, en el primer trimestre dado que el embrión es muy pequeño las necesidades aumentan mínimamente pero con ciertos micronutrientes que son esenciales para el desarrollo pero luego en el segundo y tercer trimestres los requerimiento energéticos que tiene la mujer embarazada aumentan en gran medida por el desarrollo del bebe que tiene un tamaño más grande. Debido a que la madre debe consumir alimentos variados y balanceados debemos evitar el consumo excesivo de alimentos altos en grasas, sodio y carbohidratos ya que pueden desarrollar complicaciones durante el embarazo y recuperación después del parto.

Por lo cual en el siguiente trabajo de investigación se tiene como objetivo principal determinara el nivel de conocimientos y tipo de actitud de las madres gestantes sobre el tema de alimentación balanceada, para que a través de los resultados obtenidos se puedan planificar diferentes acciones y sesiones educativas y así poder evitar complicaciones durante la etapa de gestación.

La información presentada en este estudio proviene del centro de salud Defensores de la Patria, Lima, Perú y está organizado en cinco capítulos, capítulo I presentando el planteamiento de problema. Objetivo principal, objetivos específicos y justificación de la investigación, capítulo II se presenta los antecedentes y bases teóricas, Capítulo III encontramos la metodología del trabajo de investigación, capítulo IV se desarrolla los resultados y discusión de los resultados y capítulo V se determina las conclusiones y recomendaciones del estudio.

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como nutrición a la ingesta de alimentos que aportan las necesidades dietéticas que requiere el organismo (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales)¹. Una buena nutrición involucra una dieta balanceada y equilibrada en relación con la actividad física, lo cual conlleva a tener un buen estado de salud².

Durante el periodo de embarazo se observa un incremento alto de los requerimientos de nutrientes diarios en la mujer, como consecuencia del crecimiento y desarrollo del feto³. Por ello, una alimentación balanceada durante la gestación debe cubrir las necesidades de carbohidratos, proteínas y grasas indispensables para el organismo; a la cual se suman vitaminas y minerales, especialmente, el ácido fólico, el hierro y el calcio.

La OMS recomienda que las madres gestantes con actividad física leve añadan en su dieta una ingesta adicional de 285 calorías por día, y para aquellas que no realizan actividad física tengan un adicional de 200 calorías por día³. Respecto a los requerimientos de micronutrientes, estos deben cubrir diariamente de 1000 a 1300 mg de calcio, y las necesidades de hierro estimadas son de aproximadamente 30 – 60 mg. Asimismo, en relación con las vitaminas, es esencial cubrir las necesidades de vitamina D y ácido fólico (B9), cuya dosis diaria requerida son de 0.42 mg y 600 mg respectivamente⁴.

El Instituto Nacional de Salud (INS), encontró que las mujeres gestantes que acudían a los establecimientos de salud para sus controles prenatales y de su estado nutricional, presentaban sobrepeso y obesidad, cuya prevalencia se había incrementado de un 30.4% hasta 44% entre los años 2019 y 2020. Además de ello, identificaron también que las gestantes que iniciaban el embarazo tenían una prevalencia pregestacional de sobrepeso y obesidad de 33.6% y 13.5%

respectivamente⁵. Por lo tanto, tres de cada diez mujeres gestantes tuvieron sobrepeso antes del embarazo, lo cual podría estar relacionado a los malos hábitos alimentarios.

Según la Encuesta Demográfica de Salud Familiar (ENDES), en el año 2020 el 20.8% de mujeres peruanas en edad fértil de 15 – 49 años presentaban anemia, causando problemas al momento del parto. Asimismo, el ministerio de salud (MINSA) en el año 2020 documentó que el 17% de mujeres gestantes tenía anemia siendo el principal problema la inadecuada alimentación y deficiencia de hierro⁶.

En el año 2020 según el Ministerio de Salud (MINSA), en Perú se encontró un gran número de casos sobre desnutrición en mujeres adolescentes gestantes y madres gestantes, ocupando el sexto lugar con un índice a nivel nacional del 37.1% en gestantes adolescentes y del 28% en madres gestantes entre 18 – 46 años ⁷.

Ahora bien, las mujeres gestantes que tienen un estado nutricional inadecuado son debido a que muchas se encuentran en situaciones desfavorables y no preparadas fisiológicamente planificadas para la maternidad ya que tendría un desarrollo incompleto físicamente, la educación deficiente. Además, los factores precitados traen como consecuencia problemas en él bebe como muerte perinatal, un nacimiento con bajo peso, anemia, problemas respiratorios y mayor predisposición a las infecciones entre otros⁸.

En esa línea, dentro de las causas de una mala alimentación de la gestante se encuentra principalmente *la inadecuada ingesta de nutrientes en la dieta diaria*, la cual podría estar relacionado al nivel de conocimientos o las actitudes sobre alimentación en la dieta diaria de la gestante. Las gestantes podrían no comprender los principios básicos de una alimentación balanceada durante la gestación, y por ello, tener creencias populares como que la alimentación en exceso puede favorecer al desarrollo del feto, cuando esto solo desarrollaría sobrepeso, obesidad, diabetes o hipertensión en la madre. Por otro lado, podría existir un consumo limitado de alimentos durante esta etapa, lo cual podría desencadenar malnutrición en la madre gestante, o anemia, parto prematuro y malformaciones en el recién nacido⁹.

Lo antes mencionado, guarda relación con lo encontrado por Duran D. (2019), quienes realizaron un estudio de enfoque relacional, prospectivo y transversal en una población de 53 mujeres gestantes; con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable durante el embarazo en gestantes atendidas en el servicio de obstetricia del Hospital de Apoyo Huanta de Mayo a Julio del 2019. Los resultados obtenidos mostraron que el 22.6% de las mujeres gestantes tuvieron un nivel de conocimiento deficiente, mientras que un 45.3% y 32.1% regular y alto respectivamente¹⁰.

Frente a lo expuesto, se puede inferir que una alimentación inadecuada e insuficiente durante la gestación podría estar relacionado al desconocimiento por parte de las madres gestantes sobre los principios básicos sobre alimentación balanceada y las actitudes que tienen frente a ella, por lo que, surgen las siguientes interrogantes:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de conocimientos y las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria, Lima durante el periodo 2021?

1.2.2. Problemas específico

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021 según grupo etario y número de hijos?
- ¿Cuáles son las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021 según grupo etario y número de hijos?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Determinar el nivel de conocimientos y las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021 según grupo etario y número de hijos.
- Evaluar las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021 según grupo etario y número de hijos.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórico

En el Perú la malnutrición es uno de los principales problemas para la salud pública teniendo un impacto negativo y deficiente en el desarrollo del país, por ejemplo, según ENDES 2019, el 12% de madres gestantes que acuden a los establecimientos de salud se encuentran con déficit de peso, y un 28% se encuentran con anemia⁶. Por lo tanto, el proyecto de investigación nos ayudará a obtener información sobre los niveles de conocimientos y actitudes de las madres gestantes respecto a la alimentación balanceada, e inferir si estos están relacionados con los problemas nutricionales de ellas. Por lo que, los hallazgos se esperan puedan servir como aporte y evidencia científica para investigaciones e intervenciones futuras en el país

1.4.2. Metodológico

Para la aplicación y recolección de datos de la investigación, se utilizó como instrumento una encuesta, la cual fue elegida por la facilidad de poder obtener y procesar datos de una manera rápida y exacta. La encuesta fue aplicada a las madres gestantes del centro de salud Defensores de la Patria representado por una muestra poblacional, y la misma fue adaptada del trabajo de investigación *"Conocimiento y actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el Hospital regional Hermilio Valdizan Medrano"*, donde la misma fue validada por jueces expertos en el tema.

1.4.3. Práctica

Desde un punto de vista práctico, el presente trabajo de investigación aporta información relevante e indispensable para que al personal de salud pueda construir e implementar estrategias de intervención eficaces en madres gestantes, a fin de mejorar sus conocimientos y actitudes en materia de alimentación balanceada; y en consecuencia mejorar la alimentación y calidad de vida tanto ellas como de sus bebés.

1.5. Limitación de la investigación

No se presentaron dificultades durante el desarrollo del trabajo de investigación, porque se obtuvo todos los recursos necesarios para la aplicación.

2. MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Gálvez, (2019) realizó un estudio de tipo observacional, descriptivo y transversal en una población de 233 mujeres gestantes. El objetivo del presente estudio fue *“identificar el nivel de conocimiento de la alimentación saludable en mujeres gestantes inscritas a la UMF1 de aguas calientes”*; para lo cual se aplicó como instrumento un cuestionario con respuestas dicotómicas. Se obtuvo como resultado que el 60% mujeres gestantes tenían conocimientos sobre alimentación saludable durante el embarazo, mientras que un 40% de ellas no presentaba conocimiento alguno sobre el tema¹¹.

Izquierdo, (2016) realizó un estudio de tipo observacional en una población conformado por 432 mujeres en el tercer trimestre de embarazo, cuyo objetivo fue *“determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada de gestantes de la comunidad de Madrid”*. Para la recolección de datos se utilizó como instrumento de trabajo un cuestionario donde recopilaba datos antropométricos y evaluaba sus conocimientos. En dicho estudio se concluyó que el 56,5% de las gestantes presenta un nivel de conocimiento inadecuado y el 43,5% presentan nivel de conocimiento adecuado sobre alimentación balanceada¹².

Chávez, Luna y Avilés, (2015) realizaron un estudio de tipo cuantitativo, transversal, descriptivo en una población de 35 mujeres, cuyo objetivo fue *“explorar los conocimientos sobre alimentación en primigestas de 25 a 30 años en la primera consulta prenatal para la mejora de autocuidado en el hospital de seguridad social (ISSN) de México, 2015”*, para lo cual se utilizó como instrumento de trabajo un formato de encuesta y así poder evaluar sus conocimientos. En los resultados se obtuvieron que el 42.9% de mujeres tenían conocimiento sobre alimentación balanceada y el 58.1% no tenían conocimientos sobre alimentación balanceada¹³.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Aguirre, (2021) realizó un estudio observacional, descriptivo, transversal y transversal, el cual tuvo como objetivo *“Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación en las gestantes, que acuden al servicio de obstetricia del hospital “Félix Torrealva Gutiérrez” de Ica, en el periodo setiembre - noviembre del 2020”*, la población estuvo compuesta de 82 madres en la cual se aplicó como instrumento de recolección de datos en formato de Encuesta. Se obtuvo como resultado, que el 24.39% (20) de madres gestantes tuvieron un nivel de conocimiento alto, el 62.2% (51) obtuvo un regular nivel de conocimiento y 13.41% (11) obtuvo un bajo nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada¹⁴.

Durán, (2019) realizó un estudio de enfoque relacional, prospectivo y trasversal la cual estuvo compuesta por una población de 53 gestantes, donde se aplicó como instrumento de recolección de datos un formato de encuesta, cuyo objetivo fue *“Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable durante el embarazo en gestantes atendidas en el servicio de obstetricia del Hospital de Apoyo Huanta de Mayo a Julio del 2019”*. Los resultados obtenidos fueron que de 53 gestantes atendidas en el hospital de apoyo Huanta, el 44.2% (23) presentaron un nivel deficiente de conocimientos sobre alimentación balanceada durante la gestación, el 26.9% (14) tuvieron un nivel de conocimiento regular y el 28.8% (15) tuvo un nivel de conocimiento bueno¹⁰.

Auris, (2018) realizó una investigación de método de estudio descriptivo, observacional y de corte transversal cuyo objetivo fue *“Determinar el nivel de conocimiento de hábitos alimentarios en gestantes y su estado nutricional, asistentes de un centro de salud de lima metropolitana en el periodo de octubre a diciembre del 2017”*. Para ello, se elaboró una encuesta como herramienta de trabajo para poder medir el nivel de conocimiento y fue aplicado en una población de 61 madres. Se obtuvo

como resultado que el 50.8% (31) de gestantes presentaba un bajo nivel de conocimiento, el 9.8% (6) presentaba un nivel de conocimiento regular y el 39.8% (24) tenía un nivel de conocimiento alto sobre hábitos alimentarios¹⁵.

Rodríguez y Yataco, (2018) realizaron un estudio de tipo pre experimental, prospectivo y longitudinal, cuyo objetivo fue *“Determinar el efecto del programa educativo Comiendo sano por mi bebe en el conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes que asisten a control prenatal en el centro de salud Materno infantil, 2018”*, en una población de 27 gestantes que por decisión propia participaron en el programa educativo. Los resultados del estudio antes de aplicar el programa educativo mencionado fueron que 12 (44.4%) presentaron un nivel de conocimiento bajo, 14 (51.9%) un nivel medio y solo 1 (3.7%) un nivel de conocimiento alto¹⁶.

Francia, (2017) realizó un estudio de tipo analítico, observacional, cuantitativo y transversal en una población de 279 mujeres gestantes que se atendían en el Hospital Vitarte en el mes de septiembre. El objetivo de dicho estudio fue *“determinar la asociación entre los conocimientos y las prácticas de alimentación en gestantes”*. Para este estudio se utilizó como instrumentos 2 encuestas validadas en donde ambas contaban con 14 preguntas, la primera encuesta era acerca de conocimientos sobre alimentación y la segunda encuesta sobre prácticas alimentarias. En dicho estudio se obtuvo como resultado que 25.8% de las gestantes presentan un nivel de conocimiento adecuado y el 74.2% presenta un nivel de conocimiento inadecuado. De igual forma, se obtuvo como resultado sobre las practicas alimentación que solo el 18.28% de las gestantes presentan un nivel adecuado de prácticas alimentarias, y el 81.72% presentan inadecuadas prácticas alimentarias¹⁷.

Mallqui, (2016) realizó un estudio de tipo cuantitativo, descriptivo, de corte transversal, prospectivo en una población conformada por 191 gestantes, cuyo objetivo fue *“determinar el nivel de conocimiento y actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el Hospital Regional en*

Huánuco”. Para este estudio, se aplicó una encuesta para medir el nivel de conocimiento, y para la evaluación de actitudes se aplicó como instrumento la escala del test de Likert. Los resultados del nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada fueron evaluados con letras donde el valor de puntuación es de la letra A (20 – 17pts), B (16 – 13pts), C (12 – 09pts), D (08 – 04pts) y E es (03 – 00pts). Los resultados encontraron que el 10% de las madres gestantes obtuvieron calificación A, el 7.3% obtuvieron calificación B, el 5.2% obtuvo calificación C, el 30.4% obtuvo calificación D y el 46.6% de madres gestante obtuvieron calificación E. De la misma forma, el nivel de actitud sobre la alimentación balanceada obtuvo que el 51.3% de la población presentó una excelente actitud y 4.2% presento mala actitud¹⁸.

Ochoa, (2016) realizó un estudio descriptivo de análisis transversal, que utilizó métodos de muestreo no probabilístico en una población de 60 embarazadas. El objetivo fue *“determinar el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación en el estado nutricional y el nivel de hemoglobina de las madres gestantes”*. Para ello, aplicó una encuesta para analizar los niveles de conocimientos sobre alimentación, y una ficha observacional identificando las prácticas sobre alimentación. En dicho estudio se observó que el 58% de embarazadas obtuvo un nivel de conocimiento medio, mientras que un 35% de ellas un nivel bajo; y solo el 7% un nivel alto. Respecto a las prácticas alimentarias, el 48% de embarazadas presentaron prácticas deficientes, el 47 % regular y el 5 % bueno¹⁹.

Escobedo, (2015) desarrolló una investigación de tipo descriptivo y retrospectivo de corte transversal en una población de 115 gestantes. El objetivo de dicho trabajo fue *“analizar los niveles de conocimientos y actitudes sobre alimentación durante la etapa de gestación en el I trimestre”*. Para ello, se utilizó la técnica de recolección de datos donde se aplicó una encuesta semi-estructurada, la cual evaluaba los conocimientos sobre requerimientos nutricionales a través de diez preguntas con tres alternativas cada una de ellas, y otra sección sobre actitudes en requerimientos nutricionales que constó

de 10 preguntas con 5 alternativas. Se obtuvo como resultado que el 40% de las gestantes presentaron un nivel de conocimiento medio; un 36% de las gestantes presentaron un nivel de conocimiento alto; y un 24% presentaron un nivel de conocimiento bajo. Además, se obtuvo como resultado que los niveles de actitud sobre el requerimiento nutricional fueron que el 70% de gestantes presentaron un nivel de actitud adecuado; el 25% presentaron un nivel de actitud neutral y un 5% se presentaron un nivel de actitud inadecuado²⁰.

Guevara, (2015) realizó un estudio de enfoque cuantitativo, no experimental, nivel relacional y corte transversal. El objetivo fue determinar el nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable relacionados con la anemia en gestantes que acuden al programa de psicoprofilaxis Baby Hope de la clínica Good Hope, Lima 2014. Fue aplicado en una población donde participaron 52 gestantes entre 18 – 45 años, en la cual se utilizó como técnica de recolección de datos un cuestionario sobre conocimientos y un test de actitudes sobre alimentación saludable. En la cual se obtuvo como resultado que el 84.6% de las gestantes que participaron del programa tenía un nivel de conocimiento alto sobre alimentación saludable, un 96.2% de actitud positiva y solo el 9.6% presento anemia leve²¹.

2.2. BASES TEORICAS

Durante el periodo del embarazo se presenta diversos cambios fisiológicos, anatómicos y bioquímicos provocando que el organismo se adapte a estos, y preparándolo para procesos como el parto y la fase de lactancia materna.

El embarazo está dividido en 3 trimestres. El primer trimestre (1 – 12 semanas de gestación) es clave del desarrollo humano, donde el feto empieza a tener una longitud de 1.5 milímetros, sin embargo, al finalizar la tercera semana, tiene ya una longitud aproximadamente 2,3 milímetros. Asimismo, en su gran mayoría se van formando los órganos, siendo el sistema nervioso central en desarrollarse primero y

alrededor de 20 días, aunque no está completamente formado, el corazón. Alrededor de las 4 semanas, el embrión mide 5 milímetros, su masa presenta un aumento y comienza el desarrollo de músculos y huesos. Al cabo del primer trimestre pasa de llamarse embrión a feto y tiene una longitud de 7 centímetros, donde se presenta un desarrollo de los órganos principales y el desarrollo de los órganos reproductores. En el segundo trimestre (13 – 26 semanas de gestación) la placenta cumple la función de nutrir al feto que se encuentra en conectado a través del cordón umbilical, y es por donde se da el intercambio sustancias alimentarias y los desechos del feto. Alrededor de los 5 meses, su cuerpo es recubierto de lanugo y posee cabello, además que su corazón presenta una frecuencia de latidos de 140 por minuto. A los 6 meses, el feto tiene una talla aproximadamente de 33 centímetros, su piel es roja y arrugada, y se observa que la cara ya está completamente formada. En el tercer trimestre (27 – 40 semanas de gestación) el feto ya presenta un crecimiento y desarrollo más notorio²².

En ese sentido, como consecuencia del crecimiento y desarrollo antes descrito, la alimentación y nutrición cumplen un rol importante durante la etapa de gestación, ya que las necesidades energéticas aumentan considerablemente; y por tanto, el cuerpo demanda un consumo de alimentos extras con el fin de cubrir todos los requerimientos²³.

Asimismo, desde el punto de vista nutricional los alimentos consumidos deben tener un gran aporte nutritivo, el cual pueda satisfacer las demandas que genera el cuerpo, por lo que, tener una dieta equilibrada es necesario para el organismo; ya que facilita al desarrollo óptimo del bebe y la madre, así como, evita futuras complicaciones.

Los requerimientos energéticos en la madre gestante van incrementando con la finalidad de cubrir la formación de tejidos en el desarrollo fetal, por tanto, la cantidad de energía varía según la necesidad de cada mujer de acuerdo con el tamaño corporal, edad, condición de salud, nivel de actividad, etc. Por consiguiente, se recomienda una ingesta entre 2150 – 2200 calorías/d²⁴.

Adicionalmente, durante el periodo del embarazo se debe tener una dieta variada y equilibrada constituida por carbohidratos, lípidos y proteínas. Estos macronutrientes deben ser consumidos en porciones y cantidades moderadas dentro de la dieta, con una distribución de: 50 – 55% de carbohidratos, 30 – 35% de grasas, y proteínas en 15 – 20% del valor calórico total⁴.

Los carbohidratos deben ser ingeridos de manera equilibrada, proporcionando y cubriendo la demanda energética (175g/d para la madre y el feto), a fin de evitar complicaciones metabólicas como la producción y formación de cuerpos cetónicos complicando el crecimiento del bebe²⁵. Según la guía alimentaria para la población peruana, el consumo de carbohidratos complejos tales como tubérculos, cereales y derivados contienen adicionalmente otros nutrientes aportan una mayor calidad de eficacia a la dieta de la madre²⁶.

En el caso de las proteínas, los requerimientos aumentan en cada trimestre, por tanto, su requerimiento es de 71g/d en promedio; incrementándose durante el segundo y tercer trimestre, debido a la formación de tejidos musculares y óseos en el feto. En ese sentido, se debe tener en cuenta que los alimentos que disponen de alto contenido proteico son los de origen animal, constituido generalmente por las carnes magras y derivados²⁶.

Respecto a los lípidos, estos actúan como reserva energética del cuerpo y durante el embarazo se requiere un aumento de este macronutriente para poder formar reservas de grasas en el organismo materno en el primer trimestre, y poder cubrir el gasto energético demandado en la etapa del embarazo. La obtención de los mismos debe provenir de aceites vegetales como maíz, soya, girasol, coco, oliva, así como, de alimentos con grasa omega 3 que se encuentran en frutos secos y pescados que ayudara a prevenir la incidencia de parto prematuro y bajo al peso al nacer²⁷.

Al igual que los macronutrientes, los micronutrientes durante el embarazo presentan un aumento en sus requerimientos, en especial, la Vitamina C, D, B6, B9 y minerales indispensables como calcio y hierro.

La Vitamina C tiene un gran aporte en los procesos de crecimiento y desarrollo de tejidos del feto muy aparte de que ayuda a la absorción de hierro en un 75% y mejora el sistema inmune, se encuentra en frutas y verduras de preferencia alimentos cítricos¹⁸.

La vitamina D cumple la función de ayudar a aumentar la absorción del calcio obtenido de la ingesta de alimentos en los cuales se encuentra dentro de lácteos, pescados azules y también nuestro cuerpo produce vitamina D con ayuda de la exposición al sol¹⁸.

La Vitamina B6 es indispensable para el desarrollo del sistema nervioso y al desarrollo del feto. Adicionalmente, también cumple de la función del metabolismo de carbohidratos durante la etapa de gestación. Se puede encontrar frutos secos, pescados, carnes y legumbres²⁴.

En el caso del Ácido fólico o Vitamina B9, es esencial durante la gestación, ya que ayuda al crecimiento de la placenta y a prevenir complicaciones y fallos en la formación del tubo neural, como también partos prematuros. En consecuencia, es recomendable que la mujer tenga un consumo adecuado de ácido fólico antes del embarazo a través de una dieta compuesta por carnes rojas, vísceras, pescados, legumbres, hojas, hortalizas y frutas; a fin de cubrir entre 500 a 600 mg/d²⁸.

Ahora bien, el calcio también presenta un aumento en sus requerimientos por las funciones que cumple como la formación de tejido óseo, el desarrollo de dientes, la replicación celular, la contracción muscular, etc. Las recomendaciones de este mineral son de 1200 mg/día, los cuales se pueden cubrir a través de lácteos y sus derivados, legumbres y frutos secos²⁹.

De igual manera, el Hierro es indispensable por los cambios fisiológicos que se producen durante la gestación como el aumento de volumen sanguíneo y la formación

de glóbulos rojos tanto de la madre y del feto. Las recomendaciones establecen que la madre tenga un consumo del 50% más del consumo de hierro que una mujer no gestante (aproximadamente 27mg/d), y que la fuente del mismo sean en mayor cantidad los alimentos de origen animal tales como sangre de pollo, vísceras, carne magra; y en menor proporción los de bajo valor biológico como el contenido en las menestras, hortalizas y legumbres²⁹.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la actualidad una gran cantidad de mujeres sufren de desnutrición durante el embarazo, la cual estaría relacionado a los bajos niveles de conocimiento y a la actitud desfavorable por parte de la madre gestante sobre como alimentarse adecuadamente durante este periodo; lo que pone en riesgo la vida del bebe³⁰.

En cuanto al conocimiento, este se define como la capacidad que tiene la persona de poder obtener información, interpretaciones y reglas a través de experiencias, que han sucedido de forma grupal o personal³¹. Por otro lado, las actitudes son los puntos emocionales, cognitivos y motivacionales que infieren de forma de positiva o negativa en el comportamiento o práctica de una persona³².

Por lo expuesto, una inadecuada alimentación durante la gestación sea en exceso o déficit, puede repercutir en el estado nutricional de la gestante y el feto. Dentro de los problemas nutricionales más frecuentes durante la gestación son el exceso o bajo peso, la anemia nutricional, la diabetes gestacional y la hipertensión³¹.

Por ejemplo, una ganancia indebida de peso puede traer como consecuencias que el bebe nazca con bajo peso o que desarrolle complicaciones, exponiéndolo a sufrir enfermedades en la etapa infantil. Por lo contrario, la ganancia de peso excesivo puede conllevar al sobrepeso u obesidad a la gestante, lo que podría producir el desarrollo de diabetes gestacional. Las mujeres con diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. Por lo tanto, ellas y sus hijos tienen un mayor grado de prevalencia de desarrollar diabetes tipo 2 en el futuro³¹.

La anemia nutricional es uno de los problemas más comunes que se dan durante la gestación, a causa de la deficiente ingesta de alimentos ricos en hierro en la dieta. Esta produce signos y síntomas tales como palidez, limitada o falta de energía, desmayos repentinamente, e incrementa el riesgo de mortalidad materna³³.

Durante el embarazo también se puede presentar un incremento de la presión arterial la que puede causar complicaciones a la madre como al feto. Esta hipertensión causada por una mala alimentación producto del exceso de consumo de sodio, puede ocasionar un nacimiento prematuro o bajo peso al nacer. Estos casos pueden ser más graves si no se controlan con tiempo llevando a desarrollar preeclampsia, donde la vida de la madre tanto como el bebé peligran, generando el adelanto de la fecha de parto³⁴.

Para evitar todas las complicaciones durante esta etapa, se debe tener en cuenta la alimentación y la ganancia peso de la gestante, así como, la exploración de los conocimientos obtenidos ya sea provenientes del hogar o del personal médico al cual asiste (enfermería, nutricionista, asistente social, psicólogos) a la paciente. Además, es necesario también se preste atención a las creencias sobre alimentación de la gestante, toda vez que si están son erróneas pueden influenciar directamente en el embarazo.

Frente a lo antes expuesto, se infiere que la alta prevalencia de un inadecuado estado nutricional durante la gestación podría estar relacionado con el desconocimiento sobre la alimentación balanceada, y la actitud frente a ella de las madres gestantes. Por consiguiente, una madre gestante bien informada y con actitudes adecuadas sobre alimentación balanceada favorecerá a un crecimiento y desarrollo óptimo del bebé durante esta etapa, a fin de prevenir futuras complicaciones del embarazo y el parto.

3. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Deductivo, puesto que aplicará una encuesta que permitirá conocer el nivel de conocimientos y las actitudes de la muestra estudiada en específico.

3.2. Enfoque de la investigación

La investigación es de enfoque cuantitativo ya que evaluaremos sus niveles de conocimiento a través de recolección de datos, análisis de datos numéricos.

3.3. Tipo de investigación

El estudio de investigación a usar es de tipo descriptivo, con un enfoque cuantitativo, de corte transversal, no experimental.

3.4. Diseño de la investigación

El trabajo de investigación presenta un diseño no experimental de corte transversal dado que se realizó el proyecto sin manipular las variables y se busca la observación descriptiva en el momento determinado.



Donde:

M= Madres gestantes con conocimiento y actitud bajo sobre alimentación balanceada

O= Nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentación balanceada.

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1. Población

La población estaba conformada por madres gestantes que acudían a la atención prenatal del Centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021.

3.5.2. Muestra

El presente trabajo de investigación se realizó con la participación de 30 madres en la etapa de gestación.

3.5.3. Criterios de inclusión

- Mujeres gestantes con participación voluntaria en el estudio
- Mujeres gestantes con al menos 1 atención prenatal en el Centro de salud Defensores de la Patria.
- Mujeres gestantes de 18 a 40 años.

3.5.4. Criterios de exclusión

- Mujeres gestantes que no quieran a participar en el estudio.
- Mujeres gestantes que no presenten atenciones en el Centro de salud Defensores de la Patria
- Mujeres gestantes menores de 18 años.

3.6. Variables y Operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA
V1	Es la respuesta de las mujeres sobre información referente a la alimentación nutritiva durante la etapa de gestación.	Nivel de Conocimiento	Conoce o desconoce sobre alimentación balanceada	Ordinal	-Nivel Alto (20 – 16) -Nivel Medio (15 – 10) -Nivel Bajo (09 – 05) -Nivel Muy bajo (04 – 00)
V2	Es la preferencia de la mujer al momento de ingerir alimentos, que aporten los nutrientes requeridos durante la etapa de gestación	Tipo de Actitud	presenta una actitud positiva o negativa sobre alimentación balanceada	Ordinal	-Excelente Actitud -Muy buena Actitud -Buena Actitud -Regular Actitud -Mala Actitud

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica empleada fue la aplicación de una encuesta que ayudo a la recopilación de datos para el presente trabajo de investigación.

- Encuesta: Técnicas basada en preguntas la cual se aplican métodos de estudios para recolectar datos o conocer los criterios sobre un tema específico.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Para el siguiente trabajo de investigación se empleará como instrumento un cuestionario para evaluar el conocimiento sobre alimentación balanceada y un test de actitud. La encuesta está conformada por 4 bloques:

El primer bloque recolectó los datos generales de la participante (edad de la madre, procedencia, grado de instrucción, ocupación, estado civil), el segundo bloque se registró los datos antropométricos (peso y talla) pero no se utilizaron en los resultados

porque no formaron parte de los objetivos específicos del trabajo de investigación , el tercer bloque se evaluó los conocimientos sobre alimentación balanceada la cual estará conformada por 5 preguntas con respuesta múltiples y el cuarto bloque se evaluó las actitudes la cual estuvo compuesta por 8 preguntas.

3.7.3. Validación

El instrumento fue aplicado por Ramón Mallqui, M., y fue validado por 3 docentes expertos de la escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad de Huánuco, donde el nivel de conocimiento presenta 5 indicadores siendo:

A	(20-17) Puntos
B	(16-13) Puntos
C	(12-09) Puntos
D	(08-04) Puntos
E	(03-00) Puntos

Y los indicadores para el tipo de actitud son:

Excelente actitud	(20-17) Puntos
Muy buena actitud	(16-13) Puntos
Buena actitud	(12-09) Puntos
Regular actitud	(08-04) Puntos
Mala actitud	(03-00) Puntos

3.7.4. Confiabilidad

Para poder estimar la confiabilidad del Instrumento empleado para el estudio se realizó una prueba piloto a un grupo de 20 voluntarios que no pertenecían al grupo de estudio en el cual obtuvo una puntuación de 0.76 en la escala de alfa de Cronbach interpretado como instrumento de Fuerte confiabilidad.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos fueron codificados y tabulados en una hoja de cálculo de Excel para luego ser procesado por el programa estadístico SPSS versión 23 con los cuales

se construirá gráficos y tablas que puedan ser interpretados. Así mismo, se empleó la estadística inferencial considerando un nivel de significancia de $\alpha = 0.05$.

3.9. Aspectos éticos

La presente investigación tiene los siguientes principios éticos que irán acorde para el trabajo con personas.

Beneficencia la cual cumplió no dañando ni física ni psicológicamente a la unidad de observación.

Autonomía en la cual se tomó en cuenta el consentimiento de las gestantes que quieran ser entrevistadas.

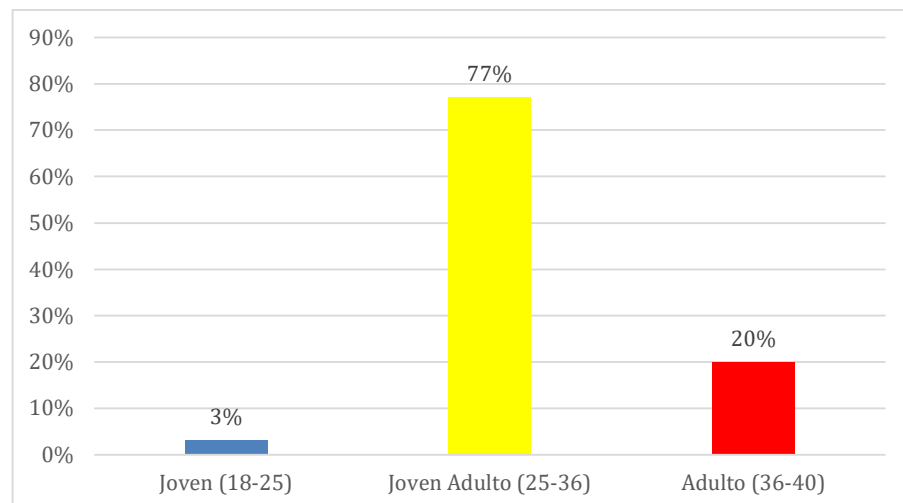
Maleficencia en la cual se mantuvo en completa reserva los datos obtenidos en las encuestas.

4. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados:

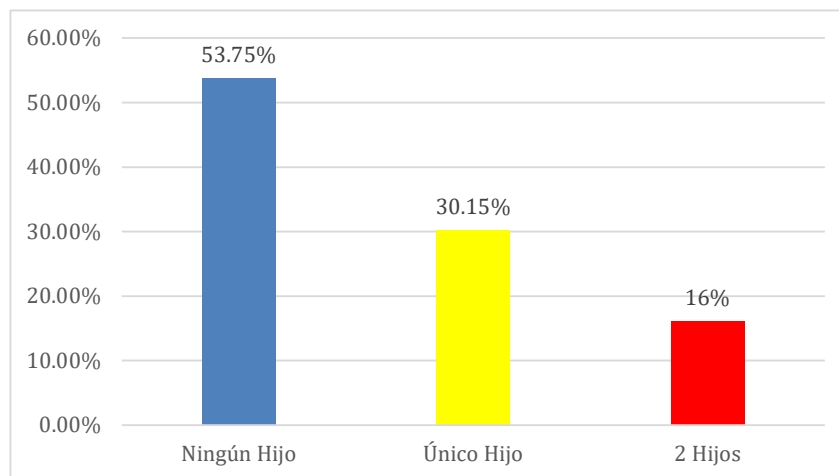
Gráfico n°1. Proporción de madres gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud defensores de la patria según grupo etario.



Fuente: Elaboración Propia

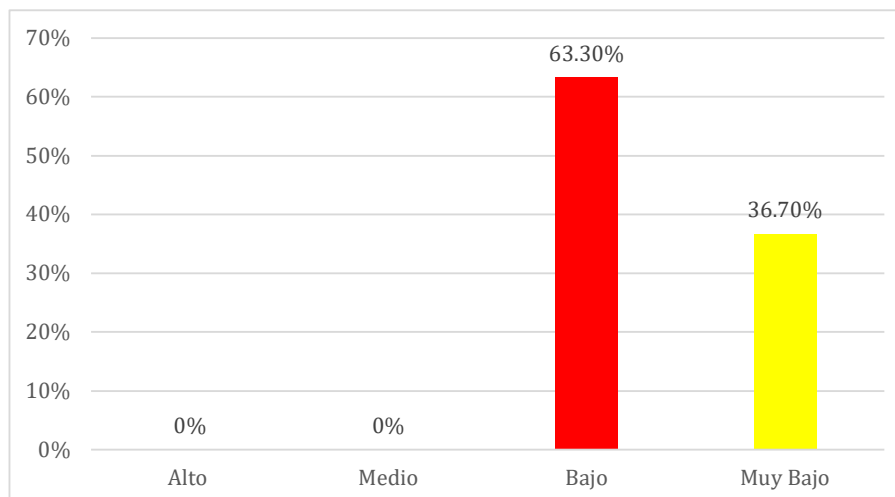
De acuerdo con el gráfico N°1, del total de madres gestantes encuestadas según grupo etario, se observa que el 77% (n=23) estaba conformado por mujeres adultas jóvenes entre 25 – 36 años, el 20% (n=6) por adultos entre 36 – 40 años y el 3% (n=1) conformado por jóvenes entre 18 – 25 años.

Gráfico n°2. Proporción de madres gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, según número de hijos.



En cuanto al gráfico N°2, del total de madres gestantes encuestadas según número de hijos, se aprecia que el 53.75% (n=16) eran madres primerizas, el 30.15% (n=10) tienen un hijo y el 16% (n=4) tienen dos hijos.

Gráfico n°3. Nivel de conocimientos sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, Lima, 2021.

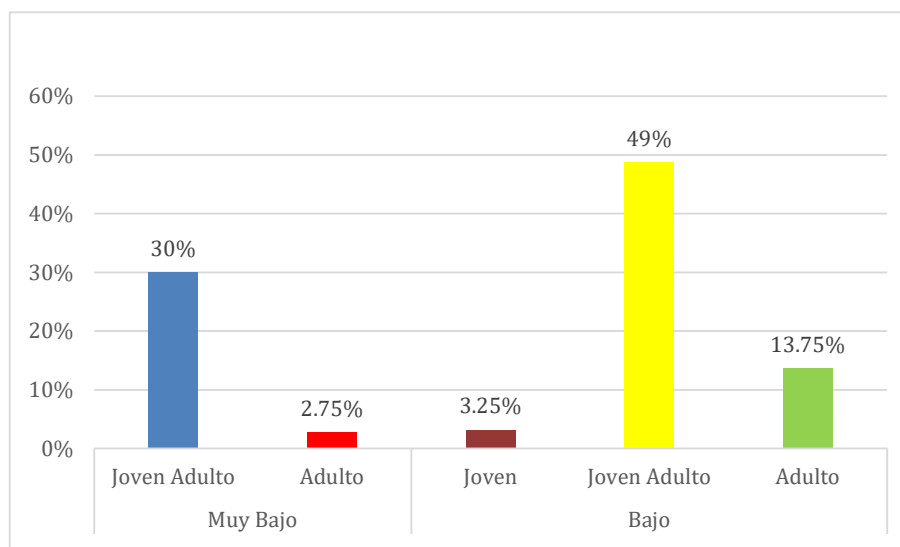


Con relación al nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada en madres gestantes, apreciamos en el grafico N°3 que, el 63.3% (n=19) obtuvo un nivel de conocimiento bajo y el 36.7% (n=11) presento un conocimiento de nivel muy bajo.

Por ello, de las cinco preguntas aplicadas para evaluar el conocimiento de las madres, la pregunta número uno sobre que es una alimentación balanceada durante la etapa de gestación, solo el 13.15% (n=4) respondió correctamente y el 86.75% (n=26) no tenía conocimiento sobre el tema.

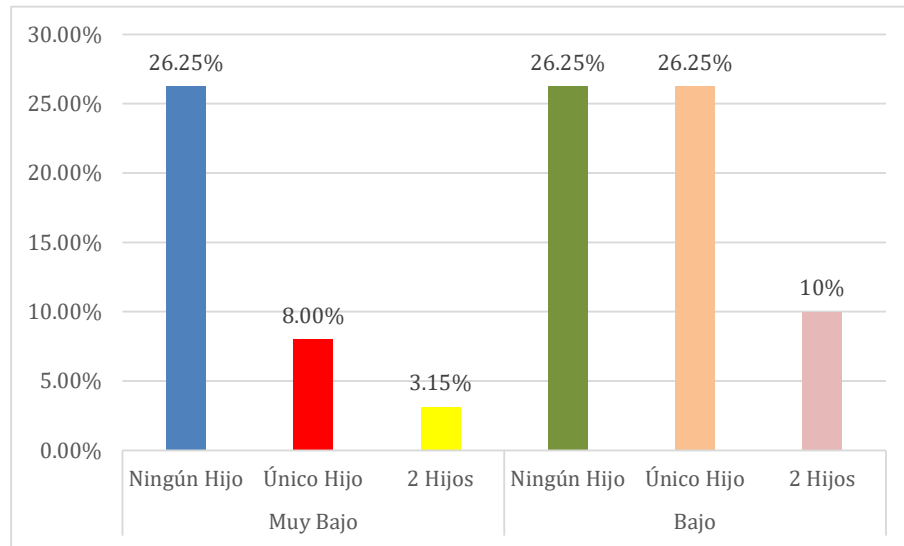
Asimismo, en la pregunta número cinco, sobre las consecuencias de una mala alimentación durante la etapa de gestación, el 16.75% (n=5) respondió correctamente sobre las consecuencias del tema y el 83.15% (n=25) desconocía del tema.

Gráfico n°4. Nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, lima, 2021, según grupo etario.



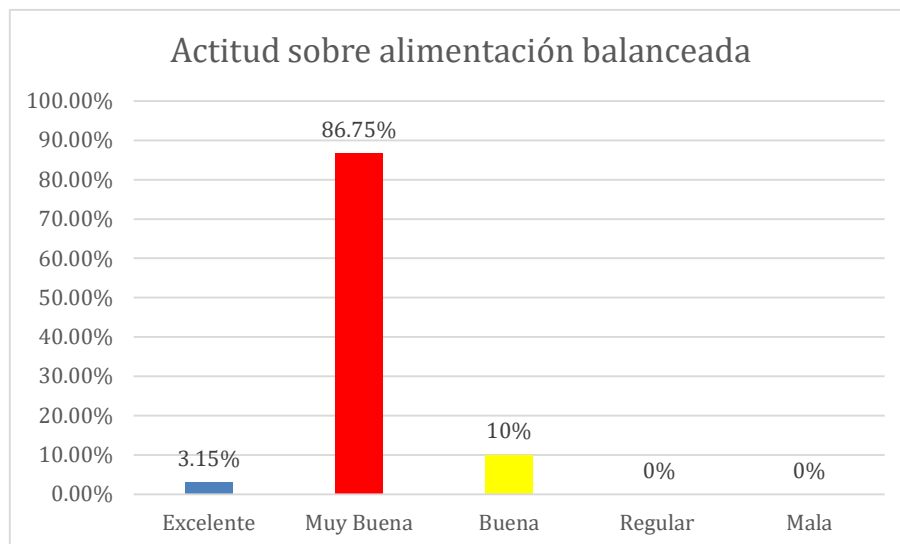
Asimismo, el nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden según grupo etario, podemos apreciar en el grafico N°4, que el 49% (n=14) conformados por adulto joven presentan un nivel de conocimiento bajo y el 30% (n=9) presenta un nivel de conocimiento muy bajo siendo conformado por adulto joven.

Gráfico n°5, Nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, lima, 2021, según número de hijos.



Adicionalmente, como se aprecia en el Gráfico N° 5, las madres gestantes que tienen los niveles de conocimientos bajo y muy bajo sobre alimentación balanceada son las madres primerizas que concentran el 26.25% en ambos casos.

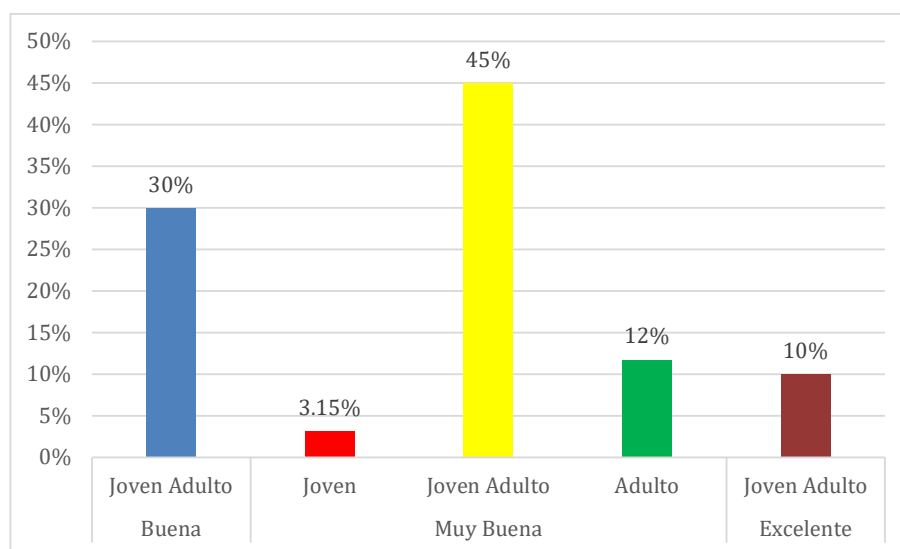
Gráfico n°6, Actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, lima, 2021.



Por otro lado, la actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes, observamos en el gráfico N°6, que el 86.75% (n=26) tenía muy buena actitud frente al tema, el 10% (n=3) tenía una excelente actitud y el 3.15% (n=1) tiene buena actitud.

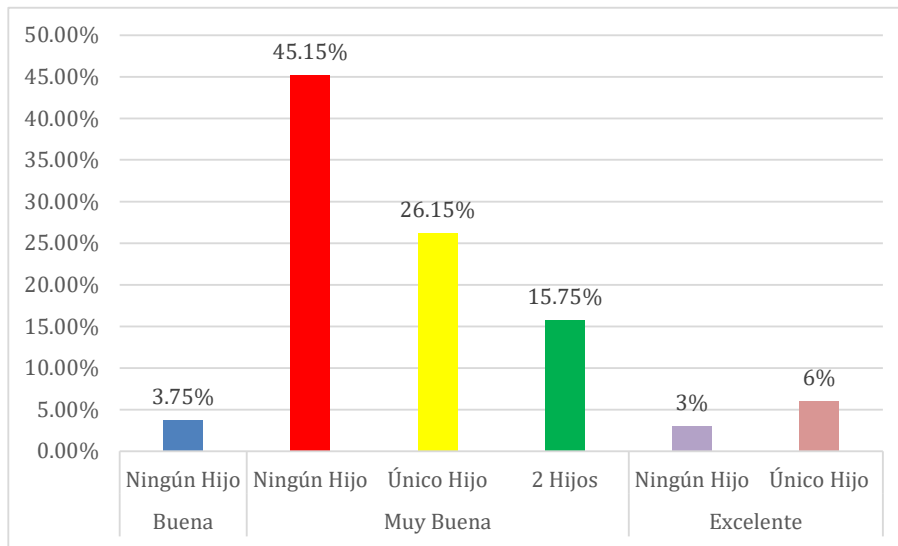
Sin embargo, frente a la pregunta número seis, sobre la importancia de una alimentación balanceada puede prevenir ciertas complicaciones durante la etapa de gestación, se obtuvo que el 90% (n=27) se mostró de forma indiferente y el 10% (n=3) se presentó en desacuerdo sobre la pregunta.

Gráfico n°7. Actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, lima, 2021, según grupo etario.



En cuanto a las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden según grupo etario, el gráfico N°7 nos muestra que el 45% (n=19) conformado por el grupo adulto joven tiene buena muy actitud, seguida del 30% (n=9) tiene una buena actitud conformado por adultos joven y el 10% (n=3) tiene una excelente actitud conformado por adulto joven.

Gráfico n°8. Actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, lima, 2021, según número de hijos.



Finalmente, respecto a las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden según número de hijos, el grafico N°8 nos muestra que el 45.15% (n=14) presenta muy buena actitud conformado por madres primerizas, el 6% (n=2) conformado por madres con un hijo tienen excelente actitud y el 3% (N=1) presentan buena actitud está conformado con madres primerizas.

4.1.2 Discusión de resultados

Los conocimientos y las actitudes que toda mujer debería tener sobre una alimentación balanceada durante la etapa de gestación son determinantes para garantizar la salud tanto del bebe como la madre. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una alimentación balanceada acompañada de los controles pre natales que permitan un embarazo sano y saludable⁴. Actualmente unos de los problemas de la salud publican en el Perú son los problemas nutricionales de madres gestantes, según el Informe general del SIEN 2018, de las gestantes atendidas en los establecimientos del MINSA, el 41.7% de gestantes que se atienden están con sobrepeso y el 19.1% esta diagnosticado con anemia con un valor menor o igual a 11 g/dl. Por lo que, podríamos deducir que los precitados problemas nutricionales son consecuencia de la falta de información o consejería nutricional sobre un embarazo planificado y libre de complicaciones⁶.

En ese sentido, la consejería nutricional a mujeres gestantes es de suma importancia, ya que busca la educación nutricional de las mismas, con el objetivo de brindarles información sobre el tema de alimentación balanceada para fortalecer conocimientos previos y reflexionando sobre aquellas complicaciones sobre el tema.

Por ello, con los antecedentes citados previamente se procedió a discutir los resultados del presente trabajo de investigación:

En cuanto el nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada se obtuvo que el 63.3% tienen un nivel bajo y el 36.7% tiene un nivel de conocimiento muy bajo (grafico N°7), donde se determinó que la población encuestada no presenta conocimiento sobre el tema de alimentación balanceada. Al respecto se tiene que el estudio de Mallqui, E. (2016) titulado *“Nivel de conocimiento y actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el hospital regional Hermilio Valdizan Medrano, Huánuco, 2016”*, tuvo como resultado que el 46.6% de las encuestadas obtuvieron una calificación “E” y el 30.4% una calificación “D” siendo la escalas

valorativas más bajas, en una población conformado por 191 madres gestantes; demostrando que la mayoría de la población encuestada desconocen sobre una correcta alimentación balanceada durante la etapa de gestación¹⁸. A diferencia del trabajo de investigación Monzón, P. (2018) titulado *“nivel de conocimiento sobre nutrición de la gestante y peso del recién nacido”* donde obtuvo como resultado que el 30.2% tenía un nivel de conocimiento bajo y el 52.4% de las madres encuestadas tuvo un nivel de conocimiento alto, sin embargo, esto debido a que las madres recibían sesiones demostrativas y material educativo sobre una alimentación balanceada durante la etapa de gestación.

De igual forma los resultados de conocimientos según el grupo etario se obtuvo que el 49% conformados por adulto joven (25 – 36) presentan un nivel de conocimiento bajo y el 30% presenta un nivel de conocimiento muy bajo siendo conformado por adulto joven (25 – 36), a diferencia del trabajo de investigación de Cinthya, A. (2016) titulado *“Relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación y las practicas alimentarias en pacientes obstétricas del hospital distrital santa Isabel – 2018”* donde obtuvo como resultado que el 58.8% estaba conformado por gestantes entre 15 a 23 años tenían un nivel de conocimiento regular, por lo cual es un factor de influencia para mayor conocimiento ya que las gestantes adolescentes conocían del tema a través de folletos e información recibida en el colegio²⁵. Por otro lado, los resultados de conocimientos según número de hijos se obtuvieron que el 26.25% de madres primerizas se presentan con un nivel bajo y muy bajo, a comparación del trabajo de investigación de Román, A. titulado *“Conocimientos de nutrición y hábitos alimenticios en mujeres gestantes de 25-35 años de edad que acuden al centro de salud san pedro de mala en el periodo junio-julio del 2019”*, obtuvo como resultado que el 34.1% tenían 2 hijos y presentaban un nivel de conocimiento bajo, relacionando que la cantidad de hijos que tiene cada madre no afecta en los conocimientos sobre una alimentación balanceada durante la etapa de gestación².

Asimismo, los resultados de actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes obtuvimos que el 86.75% presentó una muy buena actitud sobre el tema, el 10% presentó una excelente actitud y el 10% una buena actitud. Resultados similares encontraron Escobedo, L., y Lavado B. (2015) en su investigación titulada *“Conocimientos y actitudes sobre requerimientos nutricionales durante el embarazo en gestantes del I trimestre. Hospital belén de Trujillo año 2012.”*, donde obtuvieron como resultado que el 54% tenía una actitud favorable y el 46% tiene una actitud desfavorable, demostrando que la población encuestada presenta una actitud favorable frente al tema de alimentación balanceada, pero presentan indiferencia frente a los problemas que se puedan desarrollar por una mala alimentación durante esta etapa²⁰.

De igual forma tenemos grupo etario según actitud el 45% conformado por el grupo adulto joven tiene buena muy actitud, seguida del 30% tiene una buena actitud conformado por adultos joven y el 10% tiene una excelente actitud conformado por adulto joven, demostrando que los adultos jóvenes entre 25 – 36 años poseen buenas actitudes durante la etapa de gestación pero desfavorables conocimientos de una alimentación balanceada conllevando a desarrollar complicaciones tanto para la madre como el bebé. Por otro lado, tenemos que la actitud según el número de hijos, donde el 45.15% tiene muy buena actitud conformado por madres primerizas, demostrando que las madres están dispuestas a recibir información y orientaciones nutricionales de cómo llevar un embarazo sano y saludable.

Finalmente, el área de nutrición en conjuntos con las demás áreas en los centros de salud tiene un rol muy importante de brindar información indispensable de una correcta alimentación balanceada y equilibrada para el desarrollo del bebé y poder prevenir complicaciones para este tanto como para la madre.

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- De acuerdo con los resultados obtenidos de la población encuestada según la edad de las madres gestantes está conformado por adultos jóvenes, de igual manera según número de hijos la mayor parte de mujeres gestantes encuestadas no tienen ni un hijo, siendo madres primerizas.
- El nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, presenta un nivel bajo siendo 63.3%, demostrando que las madres gestantes desconocen sobre las causas y consecuencias de una mala alimentación durante esta etapa pudiendo causar futuras complicaciones para la madre tanto como el para bebe.
- El nivel de conocimiento sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, según grupo etario se demuestra que el 49% presenta un nivel de conocimiento bajo siendo conformado por adulto joven, así mismo las madres gestantes primerizas presentan un nivel bajo siendo el 26.25% de la población encuestada.
- En cuanto a la actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, se presenta que el 86.75% tiene muy Buena actitud, pero muestran indiferencia sobre las consecuencias que puede tener una mala alimentación durante esta etapa de gestación.
- Finalmente, la actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud defensores de la patria, según grupo etario, el 45% presenta muy buena actitud estando conformado por Adulto joven, de igual manera según número de hijos, el 45.15% presenta muy buena actitud conformado por madres primerizas.

5.2. Recomendaciones

- Se debe realizar actividades promocionales sobre una alimentación balanceada en la etapa de gestación, enfocándose en mejorar los conocimientos a través de sesiones demostrativas, materiales de apoyo y mensajes claros para evitar futuras complicaciones durante esa etapa.
- Respecto a las actitudes de las madres gestantes la mayoría presenta “Muy buenas actitudes” sobre alimentación balanceada no obstante se recomienda dar enfoque a las complicaciones que se pueden desarrollar por una inadecuada alimentación y darle seguimiento a este tema.
- Realizar futuros estudios en poblaciones similares en otras instituciones privadas y públicas en fin de comparar resultados obtenidos y plantear diferentes soluciones de acuerdo a la realidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministerio de Salud de la Nación. *Nutrición y Embarazo. Recomendaciones en Nutrición para los equipos de salud –Dirección Nacional de Maternidad e Infancia*. Buenos Aires: Ministerio de Salud. [internet] [citado 23 Julio 2021]. Disponible en: <http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000000315cnt-a11-nutricion-y-embarazo.pdf>
2. Amalia Elizabeth R. *Conocimientos de nutrición y hábitos alimenticios en mujeres gestantes de 25-35 años de edad que acuden al centro de salud san pedro de mala en el periodo junio-julio del 2019*. Facultad de obstetricia, Universidad privada Sergio Bernales. Cañete, Perú. 2019. [internet] [citado 23 Julio 2021]. Disponible en: http://repositorio.upsb.edu.pe/bitstream/UPSB/201/1/ROMAN_A_TESIS.pdf
3. Instituto nacional de Salud. *Guía técnica: consejería nutricional en el marco de atención integral de salud de la gestante y puérpera*. [internet]. Disponible en: http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/0/er/CENAN/DEPRYDAN/Guia_Gestante_final-ISBN.pdf
4. Ampuero Ucañán J. *Estado nutricional relacionado con el nivel de conocimiento y actitud en la alimentación de la gestante. puesto de salud nicolas garatea, nuevo chimbote - 2014*. Facultad de enfermería, Universidad Nacional del Santa. Chimbote, Perú. 2014. [internet] [citado 23 Julio 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/bitstream/handle/UNS/1886/27189.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. María Fernanda V. *Estado nutricional, conocimientos, creencias, prácticas y actitudes en relación a la alimentación durante el embarazo en mujeres de 19 años en adelante que acuden al Hospital Gineco Obstétrico Isidro Ayora, en el mes de abril de 2014*. Universidad San Francisco de Quito. Quito, Ecuador. 2014. [internet] [citado 23 Julio 2021]. Disponible en: <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/3225/1/000110475.pdf>
6. Carlos M., Pedro A. *Resultados perinatales de la anemia en gestión*. Facultad de Medicina, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. 2019. [internet] [citado 23 Julio 2021]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2304-51322019000400016
7. Ministerio de salud del Perú. *Plan Nacional para la REDUCCIÓN Y CONTROL DE LA ANEMIA Materno Infantil y la Desnutrición Crónica Infantil en el Perú: 2017-2021*. [internet]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4189.pdf>
8. Vicente Leonardo R. *Evaluación del estado nutricional en las madres adolescentes gestantes que acuden a la consulta externa del hospital María Lorena Serrano Aguilar del cantón el guabo, en los meses de noviembre del 2013 a abril de 2014*. Universidad técnica de Machala. Machala, Ecuador. 2014. [internet] [citado 23 Julio 2021]. Disponible en: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/bitstream/48000/783/8/CD00158-TEISIS.pdf>

9. Organización Mundial de la Salud (OMS). Asesoramiento sobre nutrición durante el embarazo. [internet]. Disponible en: http://www.who.int/elena/bbc/nutrition_counselling_pregnancy/es/
10. Duran Gamboa, D. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable durante el embarazo en gestantes atendidas en el servicio de obstetricia. Hospital de Apoyo Huanta. Mayo – Julio 2019. Universidad Nacional de San Cristobal de Huamanga. Ayacucho, Perú. 2019. [internet] [citado 30 Julio 2021]. Disponible en: http://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/handle/UNSCH/3852/TESIS%20O856_Dur.pdf?sequence=1&isAllowed=y
11. Jesús Gálvez R. Nivel de conocimiento en mujeres embarazadas sobre alimentación saludable adscritas a la UMF NO. 1 de Aguascalientes. Universidad autónoma de Aguascalientes. Ciudad de México, México. 2019. [internet] [citado 30 Julio 2021]. Disponible en: <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/11317/1651/434960.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Izquierdo Guerrero, M. Estudios de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de distintas áreas de salud de la comunidad de Madrid. Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid. Madrid, España. 2016. [internet] [citado 30 Julio 2021]. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/38752/1/T37581.pdf>
13. Chavez, R., Luna, J., Aviles, V. Índice de conocimiento sobre alimentación en primigestas de 25 a 30 años en la primera consulta prenatal para la mejora de su autocuidado. Ciudad de México, México. 2015.
14. Aguirre Bonilla, José Enrique. Nivel de conocimiento de alimentación en gestantes que acuden al servicio de obstetricia del hospital “Félix Torrealva Gutiérrez” Septiembre – Noviembre del 2020. Facultad de Medicina, Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”. Ica, Perú. 2021. [internet]. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/xmlui/handle/123456789/3203>
15. Auris López, Andrea. Nivel de conocimiento de hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en gestantes. Escuela profesional de Nutrición, Universidad Nacional Federico Villareal. Lima, Perú. 2018. [internet] [citado 30 Julio 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1829>
16. Rodríguez, C. Yataco, A. Efecto del programa educativo “comiendo sano por mi bebé” en el conocimiento sobre alimentación saludable de gestantes del centro de salud materno infantil magdalena, 2018. Facultad de obstetricia, Universidad Privada Arzobispo Loayza. Lima, Perú. 2018. [internet] [citado 30 Julio 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ual.edu.pe/bitstream/handle/UAL/155/T-OBS-0071%20RODRIGUEZ%20FLORES%2c%20CARLA%20MARITA%20Y%20YATACO%20CASTRO%2c%20ANGELA%20KIARA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Francia Ramos. C.. Conocimientos asociados a la prácticas de alimentación en gestantes atendidas en el hospital vitarte, septiembre 2017. Universidad Ricardo Palma. Lima, Perú. 2018. [internet] [citado 30 Julio 2021]. Disponible en:

<https://1library.co/document/yj71d36y-conocimientos-asociados-practicas-alimentacion-gestantes-atendidas-hospital-setiembre.html>

18. Ramón Malqui, M. Nivel de conocimiento y actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el hospital regional Hermilio Valdizan Medrano, Huánuco, 2016. Universidad de Huánuco. Huánuco, Perú. 2017. [Internet] [citado 30 Julio 2021]. Disponible en: <http://200.37.135.58/bitstream/handle/123456789/717/RAM%c3%93N%20MALLQUI%20MAR%c3%8dA%20ESTHER.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Ochoa Chupa, Y. En su estudio titulado “Conocimientos y prácticas de alimentación en el estado nutricional y nivel de hemoglobina de la madre gestante, centro de salud chupa-azángaro-2016”. Escuela de Nutrición Humana, Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú. 2017. [Internet] [citado 30 Julio 2021]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6287/Ochoa_Chupa_Yasmin_Mariela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
20. Escobedo, L. Conocimientos y actitudes sobre requerimientos nutricionales durante el embarazo en gestantes del I trimestre. Hospital Belén de Trujillo, 2012. Facultad ciencias de la salud, Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú. 2015. [Internet] [citado 30 Julio 2021]. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/1118/1/ESCOBEDO_LOURDES_CO_NOCIMIENTO_ACTITUDES_EMBARAZO.pdf
21. Guevara Rodríguez, E. Nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación saludable relacionados con la anemia en gestantes que asisten al programa de psicoprofilaxis Baby Hope de la Clínica Good Hope, Lima, 2014. Lima, Perú. 2014. [Internet] [citado 05 agosto 2021]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/196/Evelin_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
22. Chagasuay Mullo, María. Hábitos alimentarios, estado nutricional y situación de salud, en gestantes adolescentes atendidas en el servicio del gineco-obstetricia del hospital general docente Ambato. Facultad de ciencias médicas, Universidad Regional autónoma de los Andes. Ambato, Ecuador. 2018. [Internet] [citado 05 agosto 2021]. Disponible en: <http://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/9080/1/PIUAENF015-2018.pdf>
23. Quijaite Alfaro, P. “Prácticas de Consumo y Estado Nutricional en mujeres en el último trimestre de gestación atendidas en el Hospital Santa María del Socorro de Ica, Noviembre – Diciembre 2018”. Escuela de Nutrición Humana, Universidad Norbert Wiener. Lima, Perú. 2019. [Internet] [citado 05 agosto 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3453>
24. Cahuaya Pacoricona, L. “Ingesta dietética en la altura y el estado nutricional en gestantes adolescentes atendidas en el hospital de Pampas – Huancavelica. 2018”. Escuela de Nutrición Humana, Universidad Norbert Wiener. Lima, Perú. 2019. [Internet] [citado 05 agosto 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2986>

25. Azabaeche Gordillo, C. "Relación entre el nivel de conocimiento sobre alimentación y las practicas alimentarias en pacientes obstétricas del hospital distrital santa-Isabel 2018". Escuela de obstetricia, Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo, Perú. 2018. [Internet] [citado 05 agosto 2021]. Disponible en: http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/4345/1/RE_OBST_CINTHYA.AZABACHE_ALIMENTACION.Y.LAS.PRACTICAS.ALIMENTARIAS_DATOS.PDF
26. Jara Peralta, E. "Conocimientos nutricionales, frecuencia de consumo de alimentos y estado nutricional de mujeres gestantes en el centro de salud vallecito de la ciudad de Puno, 2017". Escuela de Nutrición Humana, Universidad Nacional del Altiplano. Puno, Perú. 2018. [Internet] [citado 05 agosto 2021]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9932/Jara_Peralta_Eulalia_Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. Arana, P. Pfar, K. Nivel de Conocimientos Sobre Nutrición en las Gestantes del Hospital 10 de Canto Grande San Juan de Lurigancho 2017. Facultad de ciencias médicas, Universidad Cesar Vallejo. 2017. [Internet] [citado 05 agosto 2021]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30745/ARANA_PHI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
28. Villanueva Bonifacio, C. Nivel de conocimiento nutricional y hábitos alimentarios asociados a la anemia en gestantes jóvenes atendidas en el hospital maría auxiliadora de lima durante octubre – diciembre, 2017. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohman. Tacna, Perú. 2018. [Internet] [citado 05 agosto 2021]. Disponible en: http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3336/1487_2018_villanueva_bonifacio_cb_facst_obstetricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
29. Jocelyne Noemi, M. "Estado nutricional y prácticas alimentarias durante el embarazo en las gestantes a término atendidas en el instituto Nacional Materno Perinatal durante enero-febrero del 2016". Escuela de Obstetricia, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú. 2016. [Internet] [citado 06 agosto 2021]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/4778/Montero_mj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Villanueva Bonifacio, C. Nivel de conocimiento nutricional y hábitos alimentarios asociados a la anemia en gestantes jóvenes atendidas en el hospital maría auxiliadora de lima durante octubre – diciembre, 2017. Escuela de obstetricia, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Tacna, Perú. 2018. [Internet] [citado 06 agosto 2021]. Disponible en: http://repositorio.unjbg.edu.pe/bitstream/handle/UNJBG/3336/1487_2018_villanueva_bonifacio_cb_facst_obstetricia.pdf?sequence=1&isAllowed=y
31. Ventoncilla Yauri, L. Nivel de conocimientos sobre alimentación nutritiva en gestantes con anemia del centro de salud Pilcomayo, Huancayo 2018. Facultad ciencias de la salud, Universidad nacional de Huancavelica. Huancayo, Perú. 2019.[Internet] [citado 06 agosto 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2504/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-VENTOCILLA%20YAURI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

32. Burgos Muela, K. *Factores que determina la dieta de la adolescente embarazada: conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias*. Universidad de San Francisco de Quito USFQ. Quito, Ecuador. 2017. [Internet] [citado 06 agosto 2021]. Disponible en: <http://repositorio.usfq.edu.ec/handle/23000/6378>
33. Gonzales Zárate, J. *Características maternas y complicaciones del embarazo y parto relacionados al consumo de micronutrientes – Hospital regional Honorio Delgado de Arequipa*, 2017. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez. Puno, Perú. 2018. [Internet] [citado 06 agosto 2021]. Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe>
34. Sanchez Muniz, F., Esparrago Rodilla, M. *La alimentación de la madre durante el embarazo condiciona el desarrollo pancreático, el estatus hormonal del feto y la concentración de biomarcadores al nacimiento de diabetes mellitus y síndrome metabólico*. Universidad complutense de Madrid. Madrid, España. 2015. [Internet] [citado 06 agosto 2021]. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v28n2/02revision01.pdf>
35. Katheryne Cristina, F., Bielka Melanie, H. *Nivel de conocimiento, actitudes y prácticas preventivas sobre anemia en gestantes adolescentes, Micro Red Trujillo Metropolitano 2019*. Trujillo, Perú. 2019. [Internet] [citado 06 agosto 2021]. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40480/Fern%c3%a1ndez_YKC-Huam%c3%a1n_JBM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS:

ANEXO 1: Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INDICADORES	DISEÑO METODOLOGICO
<p>Problema General: ¿Cuál es el nivel de conocimientos y actitudes sobre la alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021?</p> <p>Problema Específico: ¿Cuál es el nivel de conocimientos y actitudes sobre la alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021 con relación según grupo etario?</p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento y actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021 según número de hijos?</p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento y actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021 según el grado de instrucción?</p>	<p>Objetivo General: Determinar el nivel de conocimientos y las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021</p> <p>Objetivos Específicos: Determinar el nivel de conocimiento y las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021 según grupo etario.</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021 según número de hijos.</p> <p>Determinar el nivel de conocimiento y las actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021 según grado de instrucción.</p>	<p>Hipótesis General: El nivel de conocimiento y actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que asisten al Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021</p> <p>Hipótesis Específicas: El nivel de conocimiento y actitud sobre alimentación balanceada es bajo en madres gestantes que asisten al Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021, que tienen menor edad. El nivel de conocimiento y actitud sobre alimentación balanceada es bajo en madres gestantes que asisten al Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021, que tienen menor número de hijos. El nivel de conocimiento y actitud sobre alimentación balanceada es bajo en madres gestantes que asisten al Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021, según bajo grado de instrucción.</p>	<p>Variable 1 Dimensiones: Nivel de Conocimientos sobre alimentación balanceada</p> <p>Variable 2 Dimensiones: Tipo de actitud sobre alimentación balanceada</p>	<p>-Nivel Alto (20 – 16)</p> <p>-Nivel Medio (15 – 10)</p> <p>-Nivel Bajo (09 – 05)</p> <p>-Nivel Muy bajo (04 – 00)</p> <p>o Excelente Actitud (20-17) puntos</p> <p>o Muy buena Actitud (16-13) puntos</p> <p>o Buena Actitud (12-09) puntos</p> <p>o Regular Actitud (08-04) puntos</p> <p>o Mala Actitud (03-00) puntos</p>	<p>Tipo de Investigación: Descriptivo, con un enfoque cuantitativo, de corte transversal, no experimental.</p> <p>Investigación: Deductivo</p> <p>Población Y Muestra: La población estará conformada por 30 madres gestantes que asisten al Centro de salud defensores de la patria, Lima 2021</p>

ANEXO 2: INSTRUMENTO

CONOCIMIENTO Y ACTITUD SOBRE ALIMENTACIÓN BALANCEADA

CUESTIONARIO

I. PRESENTACIÓN

Sra. o Srta.:

La Presente encuesta está relacionada sobre alimentación balanceada durante la gestación, por ello le pedimos su colaboración respondiendo las siguientes preguntas con mucha sinceridad con fines de lograr los objetivos planteados en el estudio.

II. INSTRUCCIONES GENERALES

Por favor responda con absoluta sinceridad, Además, tenga en cuenta que sus datos se mantendrán completamente en confidencialidad. Si tiene alguna pregunta, consulte a la persona a cargo.

BLOQUE 1: CARÁCTERISTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS

¿Cuántos años cumplidos tiene? años

1. ¿Cuál es su lugar de procedencia?

a) Urbano

c) Urbano marginal

b) Rural

2. ¿Cuál es su lugar de procedencia?

a) Urbano

C) Urbano marginal

b) Rural

3. ¿Cuál es su nivel de escolaridad?

a. Analfabeto

d. Técnico

b. Primaria

e. Superior Universitario

c. Secundaria

4. ¿Cuál es su ocupación actualmente?

- c) Ama de casa
- d) Empleada
- e) Profesional

5. ¿Cuál es su ocupación actualmente?

- a) Ama de casa
- b) Empleada
- c) Profesional
- d) E)Comerciante
- e) Agricultora

6. ¿Cuál es su estado civil?

- a) Soltera
- b) Casada
- c) Conviviente
- d) Viuda
- e) Divorciada

7. ¿Cuánto es su ingreso mensual?

- f) Menos de 300 soles
- g) 300 – 500 soles
- h) 600 – 900 soles
- d) 1000 – 1400 soles
- e) Más de 1400 soles

BLOQUE 2: REGISTRO DE DATOS ANTROPOMÉTRICA Y OBSTÉTRICO

2.1. Peso Pre gestacional (PPG):

2.2. Talla:

2.3. Edad Gestacional (EG):

2.4. Peso:

2.5. Número de Hijos:

CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION BALANCEADA

1. La alimentación balanceada es:
 - a) La dieta que debe adaptarse a las nuevas necesidades aportando todos los nutrientes en cantidad adecuada.
 - b) la alimentación no es importante tanto para la salud de la madre ni para el niño.
 - c) Es comer por dos.
 - d) Comer solo lo que se nos antoja.
 - e) No sé.

2. En su dieta diaria Ud. Consume:
 - f) Frutas y verduras todos los días
 - g) Pescados tres veces por semana.
 - h) Lácteos y derivados.
 - i) Grasas en poca cantidad.
 - j) Todas las anteriores

3. La ganancia adecuada de peso durante el embarazo es importante porque permite:
 - k) Un embarazo, un parto sin complicaciones y un recién nacido sano.
 - l) Ayuda a no estar con sobrepeso u obesidad.
 - m) Tener un parto sin riesgo para la madre.
 - n) Nos ayuda a no estar demasiado delgados, desnutridos o con anemia.
 - o) No sé.

4. Los componentes de una alimentación balanceada son:

- p) Productos de origen animal + cereales + verduras + frutas + lácteos + grasas + agua.
- q) Cereales + frutas + verduras + lácteos.
- r) Productos de origen animal + frutas + verduras.
- s) Frutas + verduras + lácteos.
- t) No sé.

5. La mala alimentación durante su embarazo trae consecuencias como:

- u) Ganancia inadecuada de peso, anemia nutricional, diabetes gestacional, hipertensión arterial
- v) Tener una vida no saludable
- w) Estar gorda, estar flaca, dolor de cabeza, perder sangre.
- x) No trae ningún problema para mí, ni para mi bebe.
- y) No sé.

ACTITUDES SOBRE LA ALIMENTACION BALANCEADA

Ahora te presentamos una serie de afirmaciones por favor responde

según lasiguiente escala:

- Muy de acuerdo (MA)
 De acuerdo (A)
 Indiferente (I)
 En desacuerdo (DA)
 Muy en desacuerdo (MD)

ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA	MA	A	I	DA	MD
4.1. Demuestro disponibilidad de tiempo cuando me explican todo sobre la alimentación balanceada					
4.2. Considera necesario que debes alimentarte balanceadamente antes, durante y después del embarazo.					
4.3. Considero Ud. Que la elección de algunos alimentos es condicionado por el factor económico					
4.4. Es necesario que el profesional te explique cómo es la alimentación balanceada					
4.5. Es muy importante la suplementación nutricional durante la gestación					
4.6. Considera Ud. Que la alimentación balanceada evita la anemia, obesidad, hipertensión, diabetes gestacional y otros.					
4.7. Considera Ud. Que la información brindada en el consultorio nutricional es suficiente como Para prevenir las complicaciones y alteraciones durante la gestación.					
4.8. Considera importante poner en práctica lo aprendido en consulta.					

ANEXO 3: Aprobación de Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 07 de noviembre de 2021

Investigador(a):
Paul Eloy Quispe Felix Diaz
Exp. N° 1150-2021

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: **“CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE ALIMENTACION BALANCEADA EN MADRES GESTANTES QUE SE ATIENDEN EN EL CENTRO DE SALUD DEFENSORES DE LA PATRIA, LIMA, 2021”**, el cual tiene como investigador principal a **Paul Eloy Quispe Felix Diaz**.

Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, en sesión virtual ha acordado la **APROBACIÓN DEL PROYECTO** de investigación, para lo cual se indica lo siguiente:

1. La vigencia de esta aprobación es de un año a partir de la emisión de este documento.
2. Toda enmienda o adenda que requiera el Protocolo debe ser presentado al CIEI y no podrá implementarla sin la debida aprobación.
3. Debe presentar 01 informe de avance cumplidos los 6 meses y el informe final debe ser presentado al año de aprobación.
4. Los trámites para su renovación deberán iniciarse 30 días antes de su vencimiento juntamente con el informe de avance correspondiente.

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente



Yenny Marisol Bellido Fuentes
Presidenta del CIEI- UPNW

ANEXO 4: Consentimiento informado

Investigador principal: Bach. Paul Eloy Quispe Felix Diaz

Celular: 921931342

Correo electrónico: paul_fd_95@hotmail.com

Mediante el presente documento se le está pidiendo que participe en un estudio de investigación sobre los Conocimientos y actitudes de las madres gestantes sobre alimentación balanceada en el centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021. Su participación es completamente voluntaria; si no desea participar hágalo saber al investigador encargado y continuara con su atención habitual sin ningún inconveniente. Lea toda la información que se le ofrece en este documento y haga todas las preguntas que necesite al investigador que se lo está explicando, antes de tomar una decisión. Si así lo desea, puede llevarse el documento, consultarlo con otras personas y tomarse el tiempo necesario para decidir si acepta participar o no.

1) Objetivo

El objetivo del estudio es determinar el nivel de conocimientos y actitud sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021

2) Procedimiento

La investigación consiste en una encuesta dirigida que debe de llenar, esta tiene 13 preguntas sobre conocimientos y actitud sobre alimentación balanceada.

3) Riesgos y Beneficios

No se presentan riesgo por participar en este estudio. Ud., se beneficiará con la información que le brindará el investigador encargado del proyecto sobre Conocimientos y actitudes de las madres gestantes sobre alimentación balanceada en el centro de salud Defensores de la Patria, Lima 2021. Se le brindara la información sobre su conocimiento si así lo requiere.

4) Costos e incentivos

Ud. no tendrá gasto ni incentivo alguno por participar.

5) Confidencialidad

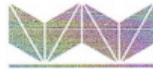
Se le asignará un código y se evitará el uso de algún dato que permita identificarlo. Las encuestas no serán mostradas a ninguna persona ajena al proyecto de investigación.

6) Declaratoria

He leído la hoja de información del Consentimiento Informado, se me ha informado sobre el proyecto de investigación acerca de sus objetivos, procedimientos y finalidad del estudio. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento cuando lo desee.

Nombre del participante	Firma	Fecha (día/mm/ año)
Nombre del Investigador principal	Firma	Fecha (día /mm/año)

ANEXO 5: Carta de Aprobación de la Institución para la recolección de datos



Universidad
Norbert Wiener

"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima 21 de Octubre del 2021.

Oficio N° 101-2021-EAPNH/FCS/UPNW

Dr. Valderrama Ushinahua Jorge
Médico Jefe Encargado del Centro de Salud Defensores de la Patria

ASUNTO: Solicito autorización para el desarrollo de actividades de investigación

De mi especial consideración. -

Por la presente reciba mi saludo cordial y a la vez aprovecho para hacer de su conocimiento que en la Universidad Peruana Norbert Wiener viene desarrollando actividades de investigación que está, enmarcados en los ejes transversales de la Responsabilidad Social Universitaria y de Investigación. En esta oportunidad es grato hacer de su conocimiento que el Sr. egresado de Nutrición Humana: Quispe Felix Diaz Paul quien está desarrollando un estudio de investigación titulado:


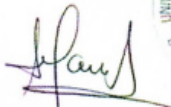
"Nivel de conocimientos y actitudes sobre alimentación balanceada en madres gestantes que se atienden en el centro de Salud Materno Defensores de la Patria, Lima 2021."


En síntesis, el trabajo consiste aplicar un cuestionario a cada una de las madres gestantes que se atienden en el Centro de Salud durante el mes de noviembre del presente año, para estudiar su alimentación, previo consentimiento informado.

En síntesis, el trabajo consiste aplicar un cuestionario a cada una de las madres gestantes que se atienden en el Centro de Salud durante el mes de noviembre del presente año, para estudiar su alimentación, previo consentimiento informado.

Dicho trabajo es de suma importancia porque estudian los principios nutritivos de la dieta las madres gestantes, que tienen trascendencia directamente en su salud y calidad de vida. Los resultados nos permitirán conocer la situación real de este componente de la dieta para poder tomar medidas educativas. Estaremos agradecidos de contar con su apoyo y de establecer lazos que nos permitan el apoyo mutuo.

Atentamente



 Dra. Saby Mauricio Alza
DIRECTORA
E.A.P. NUTRICIÓN HUMANA



Dr. Valderrama Ushinahua Jorge
Médico Jefe

Anexo 6: TURNITIN

CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE ALIMENTACION BALANCEADA EN MADRES GESTANTES QUE SE ATIENDEN EN EL CENTRO DE SALUD DEFENSORES DE LA PATRIA, LIMA, 2021.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
4	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%