



UNIVERSIDAD PRIVADA NORBETRT WIENER

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

Tesis

“Nivel de Conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras
en gestantes en el Centro De Salud Defensores de la Patria,
Lima 2021.”

Para optar el grado académico de:

Licenciatura

Autor: CABRERA GALLEGOS, ADA LILIANA

2021

Lima-Perú

TÍTULO

Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes 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

A mi padre que desde el cielo me brinda luz y fuerzas para seguir adelante, quien siempre trabajó duro para que yo logre todas mis metas y una de ellas es ser una profesional con todo su esfuerzo lo estoy logrando.

AGRADECIMIENTO

Todas mis metas son gracias a ti, gracias por estar presente quizás no físicamente, pero sé que estas a mi lado cuidándome como siempre, gracias por buscar lo mejor para mí desde que nací.

ÍNDICE

RESUMEN	7
ABSTRACT.....	8
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	10
1.1. Planteamiento del problema	10
1.2. Formulación del problema.....	11
1.2.1. Problema general.....	11
1.2.2. Problemas específicos.....	11
1.3. Objetivos de la investigación	12
1.3.1. Objetivo general.....	12
1.3.2. Objetivos específicos.....	12
1.4. Justificación de la investigación	12
1.4.1. Teórica	12
1.4.2. Metodológica	12
1.4.3. Práctica.....	13
1.4.4. Limitaciones de la investigación	13
CAPITULO II: MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Antecedentes de la investigación.....	14
2.1.1. Antecedentes Internacionales	14
2.1.2. Antecedentes Nacionales	14
2.2. Bases teóricas.....	16
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	23
3.1. Método de la investigación	23
3.2. Enfoque de la investigación	23
3.3. Tipo de investigación	23
3.4. Diseño de la investigación	23
3.5. Población, muestra y muestreo	23
3.6. Variable y operacionalización	24
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	24
3.7.1. Técnica.....	24
3.7.2. Descripción de instrumentos.....	24
3.7.3. Validación	25
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	26
3.9. Aspectos éticos	26
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	27

4.1. Resultados	27
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	27
4.1.2. Discusión de resultados	34
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36
5.1. Conclusiones	36
5.2. Recomendaciones	36
REFERENCIAS.....	38
ANEXOS.....	44
Anexo 1: Matriz de consistencia	44
Anexo 2: Instrumento de recolección de datos	45
Anexo 3: Validez del instrumento	48
Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética.....	52
Anexo 5: Consentimiento Informado	53
Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos	54
Anexo 7: Informe del asesor de Turnitin	55
Anexo 8: Cuadro de Resultados.....	56

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>GRÁFICO N° 1</i>	27
<i>GRÁFICO N° 2</i>	28
<i>GRÁFICO N° 3</i>	29
<i>GRÁFICO N° 4</i>	30
<i>GRÁFICO N° 5</i>	30
<i>GRÁFICO N° 6</i>	31
<i>GRÁFICO N° 7</i>	32
<i>GRÁFICO N° 8</i>	32
<i>GRÁFICO N° 9</i>	33

RESUMEN

Objetivo General: Evaluar el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria en el 2021.

Material y Método: El estudio fue descriptivo, con enfoque cuantitativo, de corte transversal, no experimental. Como instrumento se empleó una encuesta, la cual estaba conformada por 20 preguntas cerradas y de opción única. La muestra consistió en 60 gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria-Ventanilla, Lima 2021.

Resultados: En cuanto el nivel de conocimiento de las gestantes encuestadas sobre el consumo de frutas y verduras durante la gestación se observó que, solo el 21.67% de gestantes (n=13) obtuvo un nivel de conocimiento alto, el 70% de gestantes (n=42) obtuvo un nivel de conocimiento medio y el 8.33% de gestantes (n=5) obtuvo un nivel de conocimiento bajo. No obstante, la mayoría de las gestantes encuestadas desconocen aspectos como las principales funciones en el organismo y los beneficios del consumo de frutas y verduras durante la etapa de gestación.

Conclusión: El nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en la gestante que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria en el 2021, tienen un conocimiento de nivel medio con el 70% de gestantes encuestadas. Las preguntas que mayormente se asocian a respuestas erróneas en las encuestadas son aquellas relacionadas con los conocimientos sobre las funciones y beneficios del consumo de frutas y verduras durante el embarazo.

Palabras Clave: Conocimiento, Frutas y Verduras, Gestantes.

ABSTRACT

General Objective: To evaluate the level of knowledge about the consumption of fruits and vegetables in pregnant women attended at the Defensores de la Patria Health Center in 2021.

Materials and Methods: The study was descriptive, with a quantitative, cross-sectional, non-experimental approach. A survey was used as an instrument, which consisted of 20 closed, single-choice questions. The sample consisted of 60 pregnant women attended at the Centro de Salud Defensores de la Patria-Ventanilla, Lima 2021.

Results: Regarding the level of knowledge of the pregnant women surveyed on the consumption of fruits and vegetables during pregnancy, it was observed that only 21.67% of pregnant women (n=13) had a high level of knowledge, 70% of pregnant women (n=42) had a medium level of knowledge and 8.33% of pregnant women (n=5) had a low level of knowledge. However, most of the pregnant women surveyed were unaware of aspects such as the main functions in the body and the benefits of consuming fruits and vegetables during pregnancy.

Conclusions: The level of knowledge about the consumption of fruits and vegetables in pregnant women attending the Defensores de la Patria Health Center in 2021, has a medium level of knowledge with 70% of the pregnant women surveyed. The questions that are mostly associated with erroneous answers in the respondents are those related to knowledge about the functions and benefits of the consumption of fruits and vegetables during pregnancy.

Keywords: Knowledge, Fruits and Vegetables, Pregnant women.

INTRODUCCIÓN

La gestación es una etapa muy importante para la mujer, en donde experimentara muchos cambios tanto fisiológicos, metabólicos y emocionales. Durante esta etapa él bebe depende completamente de la madre para su nutrición.

El consumo de vitaminas y minerales, cuya principal fuente son las frutas y verduras, por parte de la gestante es fundamental para prevenir alguna enfermedad o alguna complicación del bebe. Por ello, es sumamente importante evaluar los conocimientos que tienen las gestantes sobre el consumo de frutas y verduras, razón por el cual se propone la presente investigación; la misma que se estructura en cinco capítulos:

El primer capítulo presenta la realidad problemática frente a la alimentación de la gestante y la prevalencia de riesgos asociados que lleva una mala nutrición durante el embarazo. Se contextualiza el problema de investigación, se enuncian los objetivos, sustentando la justificación y limitaciones del trabajo de investigación.

El desarrollo del segundo capítulo permite evidenciar a través de los antecedentes internacionales y nacionales, los hallazgos previos de los conocimientos de las gestantes al consumo de vitaminas y minerales durante la etapa de gestación.

En el tercer capítulo se detalla el marco metodológico, donde se define el método, el enfoque, el tipo y el diseño aplicado en la investigación, la población donde se calculó la muestra de estudio. Se operacionalizan las variables, describiendo la técnica y el instrumento con su validación que se aplicó.

El cuarto capítulo presenta los resultados obtenidos conforme a los objetivos planteados el cual se expone mediante gráficos, también se presentará la discusión del estudio.

Por último, en el quinto capítulo se realizó las conclusiones y recomendaciones del trabajo de investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La etapa de gestación viene siendo uno de los momentos fundamentales para la prevención de la enfermedad y la muerte tanto de la madre como del niño, por lo que, los aspectos a prevenir en esta etapa se convierten en prioritarios para cualquier programa de prevención. Dentro de los eventos más importantes se encuentran los que son relacionados con la nutrición, en particular todos los relacionados con los cuidados frente a la anemia, la obesidad, la desnutrición y los hábitos saludables, especialmente en alimentación¹.

En el Perú, el estado nutricional de las gestantes según IMC-Pre gestacional en el periodo 2015 – 2019-I semestre evidencia un incremento en el sobrepeso en la etapa gestacional de un 31,4% a un 33,4%, igualmente la obesidad se ha incrementado 3% en el mismo periodo; y en el caso del bajo peso se observa que se mantiene alrededor del 2%². Asimismo, según la Encuesta Demográfica de Salud Familiar (ENDES), en el año 2020 en el Perú se identificó que el 20.9% de mujeres en edad fértil entre los 15 a 49 años se encontraban con anemia.³

El incremento de la prevalencia de obesidad materna durante los últimos años constituye un problema de salud pública, los embarazos complicados con obesidad se relacionan con la diabetes gestacional, preeclampsia, parto pretérmino, infecciones y hemorragia posparto; además existe mayor riesgo de malformaciones congénitas en sus hijos. Las mujeres gestantes obesas tienen más riesgo de ser sometidas a inducción del parto y de intervenciones obstétricas, especialmente el procedimiento de cesáreas^{4,5,6}.

La inflamación en las gestantes obesas se ve relacionado también con un bajo nivel de consumo micronutrientes como vitaminas del complejo, folatos y vitaminas D, lo que contribuye a los efectos perjudiciales del exceso de peso sobre la gestación⁷.

Además de ello, la baja ingesta de frutas y verduras contribuye con el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes u obesidad. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) realizó un estudio el cual nos permite conocer el consumo de frutas y verduras, A nivel nacional, el promedio de días a la semana del consumo de frutas, enteras o en trozos por las mujeres peruanas mayores de 15 años fue de 4,8 días a la semana, mientras que el consumo promedio diario de frutas fue de 1,9 porciones al día. En cuanto el promedio de días a la semana de consumo de ensalada de verduras por las mujeres peruanas

mayores de 15 años fue de 3,5 días a la semana, mientras que el consumo promedio diario de ensalada verduras fue de 1,16 porciones al día. En adición, solo el 12,2% de mujeres peruanas mayores de 15 años consumió al menos 5 porciones de frutas y/o ensalada de verduras al día⁸.

Ahora bien, la alimentación de la madre antes y durante la etapa de gestación puede impactar en el nacimiento del niño, en especial influenciar en el peso de este, siendo el factor principal el relacionado con la mortalidad infantil. En ese sentido, dado que el embrión depende de la madre para su nutrición, es fundamental que la gestante mantenga una ingesta equilibrada entre los nutrientes, puesto que cualquier déficit de estos podría tener como consecuencia: malformaciones, retardo en el crecimiento, cambios a nivel de tejido y en algunos casos la muerte del feto⁹.

Tomando en cuenta lo expuesto por Carvajal et al (10) el cual afirma que *“los cambios fisiológicos que ocurren durante el embarazo modifican los requerimientos nutricionales”* entonces estamos reconociendo que es fundamental conseguir buenos hábitos alimentarios y una alimentación sana adaptada a estas nuevas necesidades nutricionales.

Finalmente, considerando que actualmente hay pocos estudios que aborden este tema en Lima y a nivel nacional, la presente investigación de naturaleza descriptiva tiene como propósito determinar los conocimientos sobre el consumo de frutas y verduras en las madres gestantes peruanas, a fin de generar evidencia científica que permita la construcción de estrategias que contribuyan con la disminución de la prevalencia de riesgos asociados a la nutrición durante el embarazo.

Dadas estas premisas planteamos lo siguiente:

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo diario de frutas y verduras en gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria, Lima 2021?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo diario de frutas en gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria, en el 2021?

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo diario de verduras en gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria, en el 2021?

1.3. Objetivos de la investigación

A continuación, se plantea el propósito de la investigación:

1.3.1. Objetivo general

- Evaluar el nivel de conocimientos sobre el consumo de frutas y verduras en la gestante que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria en el 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimientos sobre el consumo diario de frutas en gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria, en el 2021
- Identificar el nivel de conocimiento sobre el consumo diario de verduras en gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria, en el 2021

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

Los problemas de mala nutrición durante la gestación son un problema de salud pública a nivel nacional e internacional. El inadecuado consumo de frutas y verduras durante esta etapa perjudicará el estado nutricional de la madre y del feto, por ello, el presente proyecto de investigación permite obtener información de cuánto conoce una mujer embarazada sobre el consumo de frutas y verduras diario durante la gestación. Por lo tanto, los hallazgos se esperan puedan servir como aporte y evidencia científica para investigaciones e intervenciones futuras en el país.

1.4.2. Metodológica

Para la aplicación y recolección de datos se utilizó como instrumento una encuesta, la cual fue creada y adaptada a los objetivos del estudio, así como, validada por los jueces expertos, a fin de ser aplicada para la evaluación de los conocimientos de la gestante sobre el consumo diario de frutas y verduras. En tal sentido, el mencionado instrumento se aplicó a las mujeres embarazadas que acudan al Centro de Salud Defensores de la Patria.

1.4.3. Práctica

En el estudio recogerá evidencia científica del nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras de las gestantes, para así fortalecer las estrategias educativas nutricionales que se les brinda a las mismas, con la finalidad de disminuir la prevalencia de enfermedades durante el embarazo. Considerando que actualmente hay pocos estudios que abordan el tema en Lima y a nivel nacional.

1.4.4. Limitaciones de la investigación

En el presente estudio no se presentó ninguna limitación o algún tipo de dificultad durante el desarrollo de la investigación, porque se logró obtener todos los documentos necesarios para la intervención.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Gálvez J, (2019) desarrolló un estudio observacional, descriptivo y transversal con el objetivo *“Identificar el nivel de conocimiento en mujeres embarazadas sobre alimentación saludable adscritas a la UMF1 de Aguascalientes”*, en una población de 233 pacientes embarazadas. Para ello, aplicó un cuestionario que se divide en 2 apartados el primero en 4 preguntas sobre datos sociodemográficos y el segundo en 30 preguntas sobre nivel de conocimiento de la mujer embarazada sobre alimentación saludable. En donde se identificó que el 84.55% de gestantes si tienen conocimiento en vitaminas y minerales pero el 15.45% no tienen conocimiento sobre ello¹¹.

Izquierdo (2016) desarrolló una investigación con el objetivo de *“conocer los hábitos alimentarios, el estilo de vida y los conocimientos en nutrición de un grupo de gestantes de la Comunidad de Madrid y, analizar las diferencias existentes en función de distintas variables como la edad, el IMC previo al embarazo, el nivel de estudios y el país de origen de la embarazada”*, con una población de 432 gestantes; la cual aplicó como instrumento un recordatorio de 24 horas, un cuestionario y después del parto un telefonéo. Los resultados mostraron que el 87.72% cree que debe aumentar la ingesta de vitaminas y minerales mientras un 1% cree que debe disminuir, el 6.27% cree que no se debe modificar y el 5,01% no sabe/ no contesta¹².

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Aguirre, (2021) desarrolló una investigación de tipo observacional, descriptivo, y transversal con el objetivo de *“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 2020”*, con una población de 82 gestantes, donde aplicó un cuestionario que consta en datos generales, estado nutricional y conocimientos en alimentación conformado este último en 25 preguntas cerradas. En dicha investigación se encontró que el 69.51% de gestantes si conoce los alimentos con vitamina A, el 92.68% de gestantes conoce los alimentos con vitamina C, pero en cuanto la fibra solo el 23.17% de gestantes conoce los beneficios de la ingesta de alimentos con fibra en la etapa de gestación¹³.

Salinas, Miñano (2021) desarrollaron un estudio cualitativo con diseño fenomenológico con el objetivo de *“Explorar los mitos y creencias sobre la alimentación durante la gestación en pacientes atendidas en el Centro de Salud Alto Trujillo. El Porvenir – 2020”*, en una población de 30 gestantes, usando como instrumento una entrevista dividida en dos secciones. Los resultados encontraron que la mayoría consideran que se debe consumir cítricos en poca cantidad durante la gestión, algunas opinan que no se debe consumir y muy pocas consumen igual que antes de estar embarazadas, sobre el consumo de vegetales como la espinaca, coliflor, brócoli y repollo; la mayoría de las entrevistadas cree que se debe consumir los vegetales en poca cantidad durante el embarazo¹⁴.

Guio, (2019) desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, de diseño correlacional, no experimental, de corte transversal con el objetivo de *“Determinar la relación de conocimiento, actitud y práctica sobre micronutrientes en puérperas atendidas Centro Materno Infantil Miguel Grau, Lima, 2019.”*, en una población de 120 puérperas, usando como instrumento un formulario de datos generales y un cuestionario de conocimiento, actitud y práctica sobre micronutrientes en puérperas. Dicha investigación encontró que solo el 61.7% conoce la principal función de los suplementos de vitaminas y minerales en el embarazo mientras el 38.3% desconoce del tema¹⁵.

Ventocilla, (2018) desarrolló una investigación de tipo descriptivo, observacional, retrospectivo de corte transversal con el objetivo de *“Determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación nutritiva en gestantes con anemia del Centro de Salud Pilcomayo, Huancayo, durante el periodo julio a octubre de 2018”*, en una población de 49 gestantes, usando como instrumento un cuestionario de 18 preguntas cerradas. Los resultados arrojaron que solo el 34.7% de gestantes conoce cuales son los alimentos ricos en Vitamina A, mientras que el 65.3% desconoce; en cuanto al conocimiento de alimentos ricos en Vitamina C solo el 28.6% conoce y el 71.4% no conoce¹⁶.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. La Gestación y sus etapas

El embarazo comienza con la fecundación de un ovulo por un espermatozoide, de manera que se desarrolla el embrión. Una vez fecundado el ovulo comienza la etapa embrionaria para luego comenzar el período fetal y, por último, nacer. La gestante tiene un vínculo con el feto por medio de 2 órganos fundamentales el primero es la placenta la cual conecta la sangre de los dos, por medio de ella se desarrolla las función digestiva, respiratoria y excretora. El segundo órgano es el cordón umbilical, siendo el que posee internamente los vasos sanguíneos los cuales transportan la sangre de la placenta al feto¹⁷.

La gestación se desarrolla en 3 trimestres. Durante el primer trimestre (0 – 13 semanas) los órganos del feto comenzarán a desarrollarse, la columna vertebral, las características faciales – fosas nasales, vesícula óptica, orificio bucal, las piernas, los brazos y los dedos. También se empieza a desarrollar el aparato respiratorio y digestivo, así como el cordón que alimenta al feto a través de la madre, también le proporciona oxígeno y elimina los residuos y el dióxido de carbono durante el embarazo. Durante el segundo trimestre (14 -26 semanas) el feto desarrolla su sistema nervioso, circulatorio y su corazón late con más fuerza. Aumenta la coordinación de movimientos, percibe los sonidos y controla el equilibrio del cuerpo. Por último, durante el tercer trimestre (27 – 40 semanas) el bebé sigue creciendo de forma rápida y ocupa la mayor parte de la cavidad abdominal de la madre, suele pesar entre 3 y 3,5 kilos y mide 50 cm¹⁸.

2.2.1.1. Características físicas, fisiológicas y bioquímicas de la gestación

Durante el embarazo se producen cambios fisiológicos, físicos, metabólicos y emocionales, que son normales en esta etapa.

- En primer lugar, se encuentran los cambios fisiológicos aumentando la energía que requiere la gestante en reposo para el crecimiento del feto y por el incremento de las funciones de los órganos de la madre, tanto el corazón, la respiración, la circulación, entre otros¹⁹.
- En segundo lugar, la motilidad intestinal encargada que pasen los alimentos por el intestino a mayor o menor velocidad se reduce para beneficiar la absorción de los

nutrientes, lo que puede ocasionar en algunos casos la constipación, náuseas, vómitos y cambios en la alimentación²⁰.

- Como tercer lugar, cada mujer experimenta su propia vivencia, única y diferente, las emociones como la felicidad y su lado optimista pueden ser reemplazados como sensaciones de incertidumbre, temor e inseguridad¹⁰.
- Por último, los cambios metabólicos en una mujer embarazada comienzan desde el metabolismo del agua con un incremento de 7-9 litros, donde el 75% es por el aumento del consumo de agua que se localizará en el espacio extracelular. En las proteínas su metabolismo se encuentra que un 50% del anabolismo proteico pertenece al contenido placentario y el otro 50% es dividido entre la madre y la sangre de ella (como proteínas plasmáticas y hemoglobina). Los cambios en los Hidratos de carbono se deben a las hipoglicemias en ayunas, e hiperglicemias post prandial e hiperinsulinemia. También en el metabolismo lipídico aumenta el colesterol (LDL, HDL), los ácidos grasos fosfolípidos y triglicéridos, causando una hiperlipemia. Sobre el calcio las concentraciones de hormona D3 aumenta en el embarazo, causando la absorción del calcio y su transporte al feto, donde el requerimiento del calcio aumenta y se recomienda una ingesta mayor. Y en el metabolismo del hierro su demanda se incrementa principalmente para cumplir con los requerimientos de la masa eritrocitaria en expansión, y secundariamente, los requerimientos de la placenta y el feto¹⁰.

2.2.1.2. Objetivos nutricionales en el embarazo

Algunos objetivos según la Academia Española de Nutrición y Dietética (21) sobre la alimentación en una embarazada son: Cubrir las necesidades nutricionales propias y del crecimiento fetal, y preparar la futura lactancia materna.

2.2.1.3. Requerimientos nutricionales de la gestante

Durante la gestación el requerimiento de energía es importante para lograr un apropiado crecimiento fetal, placentario, y de otros tejidos maternos asociados, consiguiendo que el incremento de las demandas metabólicas sea cubierto, sin dejar de lado la importancia del peso apropiado, su composición corporal y actividad física de la gestante. El comité Consultivo en Energía FAO/OMS/UNU/2001, determino que, para la gestante con adecuado peso gestacional, incrementar un 85 kcal/día en el primer trimestre, 285 kcal/día en el segundo

trimestre y en el último trimestre 475 kcal/día, el cual da un total de 77 000 kcal adicionales aproximadamente²².

La ingesta de carbohidratos recomendada para cumplir con el aporte de energía es de 175 gr/día, 28 gr/día de fibra, la ingesta de proteínas 71 gr/día y las grasas debe ser de 20-35 gr/día en donde el 5-10gr debe ser de ácido linoleico (omega-6) y 1.4 gr de ácido linolénico (omega-3)²³.

2.2.1.4. Alimentación saludable para la gestante y sus beneficios

Las gestantes requieren el conocimiento de cómo lograr cubrir sus necesidades nutricionales y el cuidado del niño en formación tomando costumbres alimentarias saludables, seleccionando alimentos naturales como verduras, frutas, semillas, hierbas, carnes y alimentos que no son procesados, igualmente en las bebidas eligiendo las bebidas naturales y su ingesta de agua hervida siendo 8 vasos al día, disminuyendo su consumo alto de sodio como la sal, alimentos enlatados y procesados²⁴.

2.2.2. Las frutas

La fruta es un alimento comestible que se adquiere de plantas ya sean cultivadas por uno mismo o que crecieron de modo natural y se distinguen por su sabor dulce o agridulce. Entre ellas se pueden encontrar en diversas variedades de tonalidades, olores, sabores y contexturas que las harán más versátiles y agradables para consumir, no solo por tener un sabor singular y característico, sino también por el gran aporte de nutrientes que brinda a nuestra alimentación²⁵.

2.2.2.1. Tipos de Frutas

Algunos autores clasifican a las frutas por el sector que es producido, o según sus características usuales, dentro de ellas se encuentran las que son de clima templado, como ciruelas, durazno y manzana; tropicales o subtropicales como el banano, mango, piña y maracuyá, que son cultivadas en un ambiente cálido y con alta humedad. También las cítricas y las del bosque como el limón, naranja y mandarina y las segundas como la frambuesa, la fresa y la mora²⁵.

2.2.2.2. Valor nutritivo de las frutas

Arroyo P et al (26) nos indica que dentro del valor nutricional de las frutas se encuentra que:

- **Energía:** Está compuesto mayormente de agua entre un 80-91%. Por ello, sus calorías es de bajo aporte con un 30 a 70 Kcal/100gr.
- **Hidratos de Carbono:** Es el siguiente nutriente principal después del agua, se podrán encontrar en forma de azúcares o polisacáridos (almidón). Sus azúcares principales son la glucosa, fructuosa, sacarosa, el que destaque dependerá del tipo de fruta. Por otra parte, el almidón, se encuentra más en la fruta no madura, disminuyendo su concentración según el grado de maduración, hasta que se vuelve mínimo. Los polialcoholes, como el sorbitol, se encuentran en determinadas frutas entre ellas está la manzana, las ciruelas o las peras, los cuales pueden tener un efecto laxante, dependiendo de su concentración.
- **Proteínas:** Son compuestas primordialmente por enzimas que contribuyen en el proceso de maduración, como es el caso de la papaína con la papaya o la bromelina con la piña. Su contenido las frutas es muy bajo y oscilan entre el 1-1.5%.
- **Grasa:** Su concentración es muy baja en las frutas, entre 0.1-1.5%. Excepto la palta que tiene 12gr de grasa por cada 100gr y el coco con 36 gr de grasa por cada 100gr.
- **Vitaminas:** Entre ellas se destaca un gran aporte de vitamina A y C. Asimismo se encuentra el aporte de Vitamina E y del grupo B, sin embargo, su aporte total a la dieta es mínimo.
- **Minerales:** Los minerales que más se encuentran en las frutas son el potasio y el fósforo, y el mineral de bajo contenido en las frutas es el sodio.
- **Fibra:** Es compuesta por celulosa, hemicelulosa, pectinas y ligninas. El contenido entre las frutas puede ser desde un 0.4% de la sandía hasta un 3% del kiwi. Se puede encontrar más fibra insoluble que soluble en algunas frutas como la pera, kiwi, piña. En el caso de las uvas, naranjas y mandarinas se encuentra más fibra soluble que insoluble.
- **Compuestos bioactivos:** Una gran característica de las frutas es que contienen un alto aporte de componentes no nutritivos, uno de ellos son los compuestos bioactivos. Entre los que destacan los ácidos orgánicos (cítrico, málico, succínico, tartárico y tánico), los compuestos fenólicos (polifenoles y flavonoides), además de pigmentos (clorofila y carotenos) y sustancias aromáticas.

2.2.2.3. Principios Funcionales de las frutas

Las frutas actúan en nuestro organismo como alimentos reguladores y protectores los cuales incluyen los nutrientes que son primordiales para la defensa ante las enfermedades, entre sus

nutrientes nos aportan minerales y vitaminas, destacando su gran aporte de Vitamina A, C y fibra²⁷.

2.2.2.4. Raciones recomendadas del consumo de frutas para la gestante

Se recomienda el consumo de 2 – 3 raciones de frutas al día durante el embarazo²⁸.

2.2.3. Las verduras

Las verduras también conocidas como hortalizas se dividen en un grupo de plantas herbáceas comestibles, que se siembran en huertos. La parte que se distribuye a la alimentación es muy variable, se pueden encontrar según sus hojas y tallos, raíces, como frutos y semillas²⁹.

2.2.3.1. Tipos de Verduras

Las verduras se pueden clasificar en función de su color: verde (debido su clorofila) ricas en Vitaminas A, C, Complejo B, E y K, y a su riqueza de minerales como magnesio y potasio, se representa por un buen aporte de folatos. Amarillo-naranja debido principalmente al caroteno (sustancia precursora de vitamina A) grupo que se caracteriza principalmente por un rico aporte de vitamina C, ácido fólico y diversos minerales entre ellos se encuentra el magnesio, potasio, flúor y en pequeña proporción el calcio. Las verduras de color blanco aquellas que contienen compuestos azufrados, almidones y vitaminas del complejo B y minerales como potasio, magnesio y fibra. A estas se le reconoce su efecto anticancerígeno y de estimulación del sistema inmunológico; las azul-violeta (por la antocianina) con efecto antioxidante. Contienen minerales como potasio, magnesio, y algunas vitaminas del complejo B y vitamina C. Aportan fitoestrógenos, polifenoles ayudando en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Por último, las verduras de color rojo, ricas en carotenos, vitaminas C, y ácido fólico, entre otras vitaminas del complejo B, además tienen altas cantidades de potasio y muy bajas en sodio, de efecto protector en la prevención de enfermedades cardiovasculares. El pigmento rojizo es causado por un antioxidante llamado licopeno³⁰.

2.2.3.2. Valor nutritivo de las Verduras

Arroyo P et al (26) nos menciona que dentro del valor nutricional de las verduras se encuentra que son alimentos compuestos mayormente por agua entre un 80 - 90%, proporcionando muy pocas calorías alrededor de 10 – 45 kcal/100gr también se encuentra compuesto por:

- **Hidratos de Carbono:** Entre las verduras y hortalizas existen dos tipos de hidratos de carbono los complejos (almidón, polisacárido con el que las plantas almacenan energía) y los simples (glucosa, fructuosa y sacarosa).
- **Proteínas:** La proporción de proteínas es baja (1 – 3%). Aunque los vegetales como brócoli, coles de Bruselas, coliflor, berenjena, entre otros contienen un porcentaje mayor (3,5%). Las proteínas que encontramos en los vegetales son de bajo valor biológico, por ende, no contienen todos los aminoácidos esenciales.
- **Grasas:** Se encontrará un aporte de grasas muy bajo menos de un 1%.
- **Vitaminas:** Se encuentran principalmente las vitaminas hidrosolubles como la Vitamina C y del grupo B (B1, B2, B3 o ácido fólico). Por el contrario, las vitaminas liposolubles son escasas, sin embargo, se observa un aporte de carotenoides y Vitamina K.
- **Minerales:** Entre los minerales podemos encontrar en mayor proporción el potasio con cantidades superiores a 200mg/100gr. En cambio, la presencia de sodio es muy reducida. El hierro en altas cantidades que se encuentra en algunos vegetales (berros, espinaca, entre otras) es considerado hierro no hemo y este se absorbe en pequeñas cantidades. De forma similar pasa con el calcio, las verduras contienen cantidades altas de calcio (acelgas, brócoli, espinaca, entre otras), pero los quelantes que se encuentra en ellas realizan una absorción de baja cantidad.
- **Fibra:** Las hortalizas son ricas en fibra soluble (en su mayoría celulosa) y también en fibra insoluble (en su mayoría pectinas), aunque la cantidad que encontramos varía, en la lechuga, brócoli, tomate, zanahoria entre otras oscilan de 1 – 5%. Sin embargo, en la espinaca, acelga, berros, entre otras la cantidad es mayor.

2.2.3.3. Principios Funcionales de las Verduras

Las verduras al igual que las frutas son alimentos protectores y con función reguladora, aportando nutrientes para defender al organismo de enfermedades, y refuerza la absorción de otros nutrientes. Ricas en minerales, vitaminas y fibra dietética²⁷.

2.2.3.4. Raciones recomendadas del consumo de Verduras para la gestante

Se recomienda el consumo de 2 – 4 raciones de verduras y hortalizas al día en el embarazo²⁸.

2.2.4. Beneficios del consumo de frutas y verduras por la mujer embarazada

Una restricción de nutrientes en el crecimiento intrauterino se ha identificado como marcador de nutrición fetal deficiente³¹.

El aporte de frutas y verduras durante la gestación es primordial, ya que contribuyen a los requerimientos de micronutrientes y fibra. Los lineamientos de Nutrición Materno Infantil del Perú (22) nos indica:

- Un rico aporte de carotenoides que se encuentran en las frutas y verduras del grupo de vitamina A, ayuda a reducir el riesgo de mortalidad materna. Entre ellas tenemos el mango, plátano de isla, papaya, zanahoria, zapallo y hortalizas de hoja verde oscuro. Para una mejor absorción de la vitamina A se requiere un adecuado aporte de grasa.
- El inadecuado aporte a la dieta de la gestante en frutas y verduras que contiene vitamina C, tiene algunas consecuencias como problemas de preeclampsia y rotura prematura de las membranas, siendo afectado también la evolución o el resultado final del embarazo. La naranja, mandarina, limón y toronja son frutas cítricas ricas en vitamina C, la papaya, piña, aguaje y melón son frutas no cítricas, pero también fuentes de vitamina C, entre las verduras encontramos brócoli, espinacas, entre otras. Al ingerir este grupo de frutas y verduras junto con alimentos fuentes de hierro no hemo ayuda a la absorción en el organismo.
- Las frutas y verduras contienen un alto aporte de fibra, que previene el estreñimiento que se da en las mujeres embarazadas por la disminución de la motilidad intestinal, poca actividad física y la presión que causa el peso del útero a nivel de los intestinos.

También contribuyen a prevenir las enfermedades cardiovasculares, el sobrepeso, la hipertensión arterial, diabetes mellitus y diversos tipos de cáncer³².

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El método de la presente investigación es Deductivo, puesto que solo se aplicó una encuesta la cual nos permitió conocer el nivel de conocimiento que tienen las gestantes sobre el consumo de frutas y verduras en la etapa de gestación.

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque propuesto para esta investigación es cuantitativo porque se dio a conocer el nivel de conocimiento de la gestante sobre el consumo de frutas y verduras y fue mediante recolección de datos y análisis estadísticos.

3.3. Tipo de investigación

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

3.4. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación que se aplicó es no experimental de corte transversal puesto que se realizó el proyecto sin manipular las variables y solo se busca la observación descriptiva.

3.5. Población, muestra y muestreo

La presente investigación fue aplicada a las gestantes que acudieron al Centro de Salud Defensores de la Patria. Siendo el tamaño de muestra 60 gestantes.

Criterios de Inclusión:

- Mujer que se encuentre embarazada
- Gestante que se atienda en el Centro de Salud Defensores de la Patria
- Gestante que acepte ser parte del estudio

Criterios de Exclusión:

- Gestante que no acepte firmar el consentimiento informado
- Gestante que no pertenezca al Centro de Salud Defensores de la Patria
- Gestantes que no desean participar en el estudio

3.6. Variable y operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	ESCALA VALORATIVA
Nivel de Conocimiento	Es el saber de las mujeres sobre la información referente al consumo de frutas y verduras durante la etapa de gestación	Conocimiento	Conoce o desconoce del consumo de frutas y verduras	Ordinal	- Nivel Alto (15 – 20 puntos) -Nivel Medio (7 – 14 puntos) -Nivel Bajo (0 – 6 puntos)

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se utilizó en esta investigación fue la aplicación de una encuesta para la obtención de datos.

Encuesta: Es una técnica que se basa en preguntas la cual se aplica a la muestra de estudio para recolectarlos datos o conocer la opinión del tema.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Se desarrolló una encuesta para determinar la variable de nivel de conocimiento, la cual está conformada por 20 preguntas cerradas y de opción única. Donde se otorgó un punto por cada respuesta correcta y cero puntos por respuesta incorrecta siendo el puntaje máximo 20 puntos.

Luego, se determina la distribución de los puntajes y se estableció los puntos de corte para los niveles de conocimiento bajo, medio o alto.

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

3.7.3. Validación

La validación del instrumento de la presente investigación se realizó por medio del juicio de expertos, en donde ellos evaluaron y a criterio propio calificaron el contenido del cuestionario empleado.

Se realizó la Prueba Binomial para la Validez de Cuestionario de Conocimientos mediante Juicio de Expertos:

$$H_0: \pi \geq 0.85$$

$$H_1: \pi < 0.85$$

$$\alpha = 0.05$$

Juez	Calificación	Frecuencia	Proporción	Prop. De Prueba	p-valor
Dra. Saby Mauricio	SI	20	1.00	0.85	1.00
	NO	0	0.00		
Mg. Andrea Yaipén	SI	20	1.00	0.85	1.00
	NO	0	0.00		
Mg. Franco Lujan	SI	20	1.00	0.85	1.00
	NO	0	0.00		

Con p-valores iguales a 1, podemos concluir que no encontramos evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto, podemos afirmar que la proporción de validez y aprobación de las preguntas en el cuestionario de Conocimientos es mayor o igual a 0.85.

Dadas dichas afirmaciones estadísticas, se puede concluir que el cuestionario a utilizar, para medir el conocimiento de las madres gestantes sobre el consumo diario de frutas y verduras, ha sido validado.

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Todos los datos obtenidos en el estudio fueron almacenados en una base de datos elaborada en el programa Excel 2016, la cual fue, posteriormente, exportada y procesada mediante el software R versión 4.0.5. Para finalmente, presentar los gráficos requeridos en el estudio.

3.9. Aspectos éticos

El presente estudio tuvo en cuenta los principios éticos que rigen para el trabajo con seres humanos:

La autonomía: Se le entregó a la gestante un consentimiento informado al inicio del estudio y se respetó la decisión de participar o no en la investigación.

No maleficencia: Todo dato obtenido en el estudio no causara daño o perjudicara la integridad de las gestantes que participen.

La beneficencia: Esta investigación permitirá el desarrollo en el ámbito de prevención en el centro de salud Defensores de la Patria con el fin de informar la importancia del consumo de frutas y verduras en la dieta de la gestante, que tienen trascendencia directamente en su salud y calidad de vida.

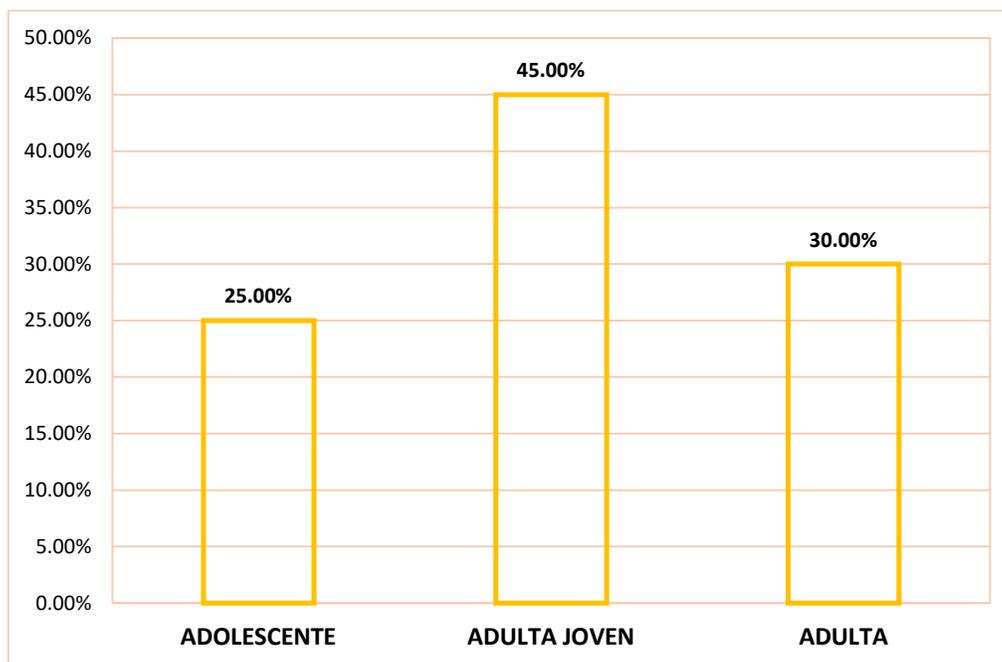
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados

4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

A continuación, se mostrarán los resultados obtenidos que corresponde a sus datos generales.

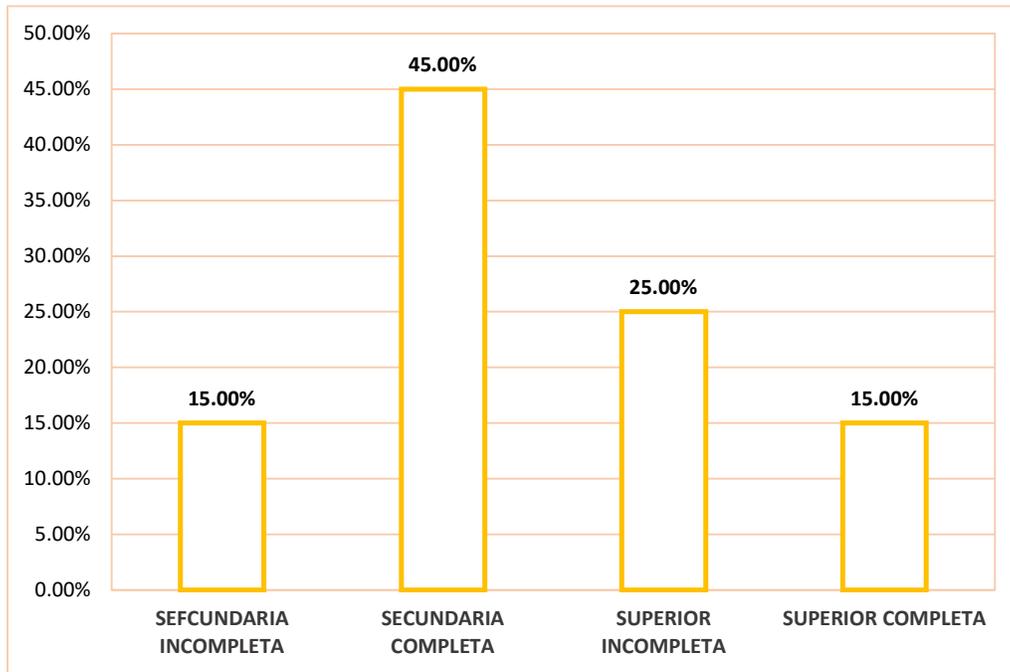
Gráfico N°1. Proporción de gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, según grupo etario



Fuente: Elaboración Propia

En el **gráfico N°1** se puede apreciar que, de las 60 gestantes encuestadas, el 25% de las gestantes (n=15) son adolescentes (18-19 años), el 45% de las pacientes (n=27) son adultas jóvenes (20-35 años) y el 30% (n=18) de las encuestadas son adultas (36-45 años).

Gráfico N°2. Proporción de gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, según grado de instrucción



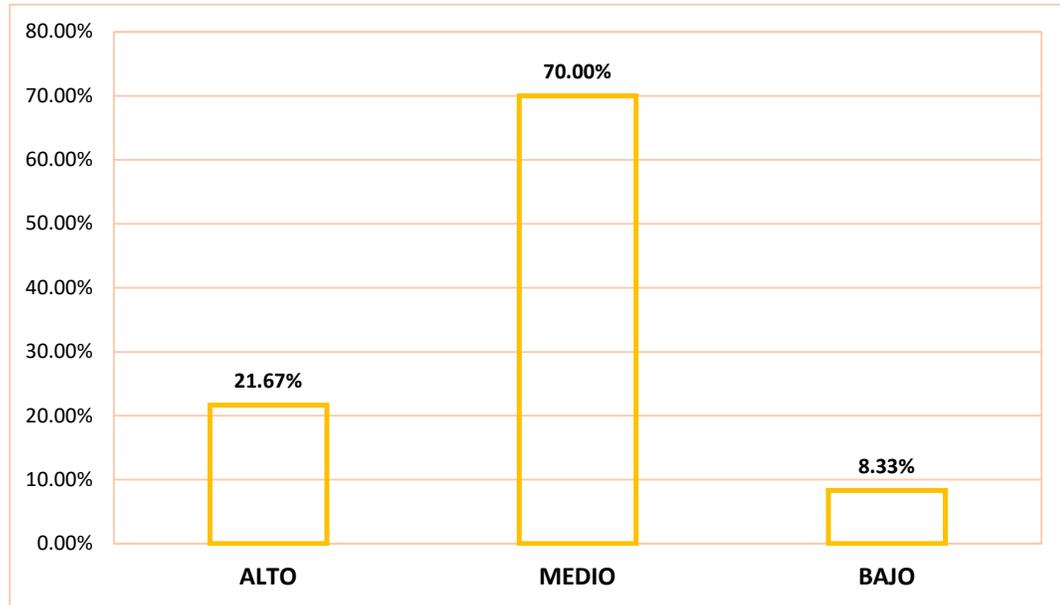
Fuente: Elaboración Propia

En el **gráfico N°2** se puede observar según grado de instrucción, el 15% de las gestantes (n=9) tienen secundaria incompleta, el 45% de las gestantes (n=27) tienen estudios de secundaria completa, el 25% de las gestantes (n=25) tienen estudios superiores incompleta y el 15% de gestantes (n=15) tienen estudios superiores completa.

Ahora bien, a continuación, se presentarán los resultados sobre los conocimientos de las gestantes encuestadas sobre el consumo de frutas y verduras durante la gestación.

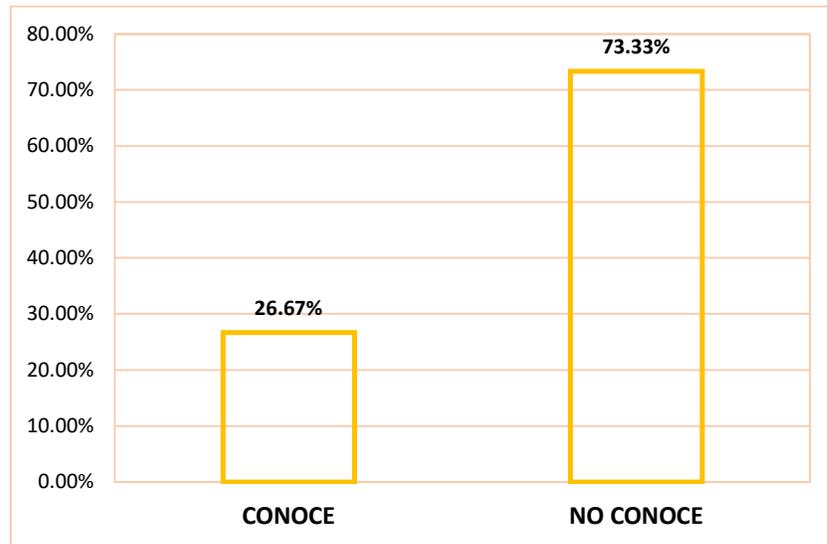
Gráfico N°3. Nivel de conocimiento de las gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, sobre el consumo de frutas y verduras

Fuente: Elaboración Propia



En el **gráfico N°3** se puede observar que solo el 21.67% de gestantes (n=13) que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria tiene un alto nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras, mientras que el 70% de gestantes (n=42) tienen un nivel de conocimiento medio y el 8.33% (n=5) tiene un nivel de conocimiento bajo.

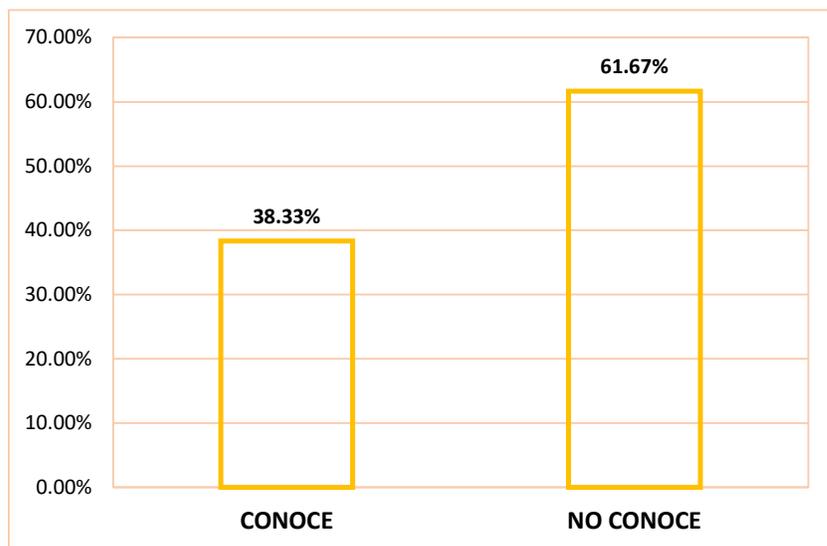
Gráfico N°4. Proporción de gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, según conocimiento sobre la contribución de las frutas durante el embarazo



Fuente: Elaboración Propia

En el **gráfico N° 4** se puede observar que solo el 26.67% de gestantes (n= 16) conoce que las frutas durante la gestación contribuyen a cubrir los requerimientos de micronutrientes y fibra, mientras el 73.33% de gestantes (n=44) no conoce sobre la principal contribución de las frutas durante el embarazo.

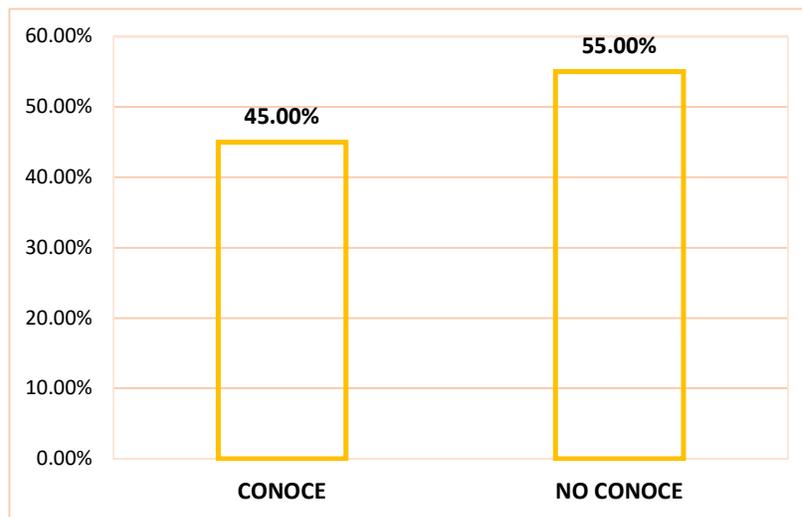
Gráfico N°5. Proporción de gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, según conocimiento sobre la contribución de las verduras durante el embarazo



Fuente: Elaboración Propia

En el **gráfico N° 5** se puede observar que solo el 38.33% de gestantes (n= 23) conoce que las verduras durante la gestación contribuyen a cubrir los requerimientos de micronutrientes y fibra, mientras el 61.67% de gestantes (n=37) no conoce sobre la principal contribución de las verduras durante el embarazo.

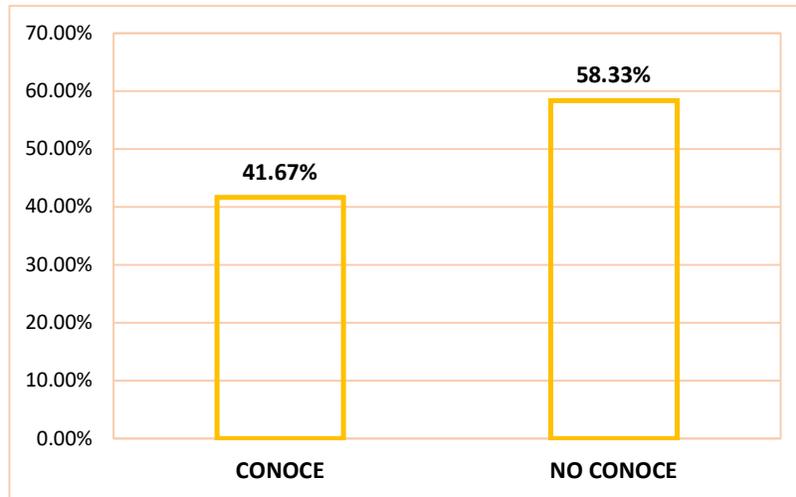
Gráfico N°6. Proporción de gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, según conocimiento sobre la principal función de las verduras en el organismo



Fuente: Elaboración Propia

En el **gráfico N° 6** se puede observar que el 45% de gestantes (n=27) conoce la principal función de las verduras en el organismo el cual es defendernos de enfermedades, mientras el 55% de gestantes (n=33) no conoce la principal función de las verduras en el organismo.

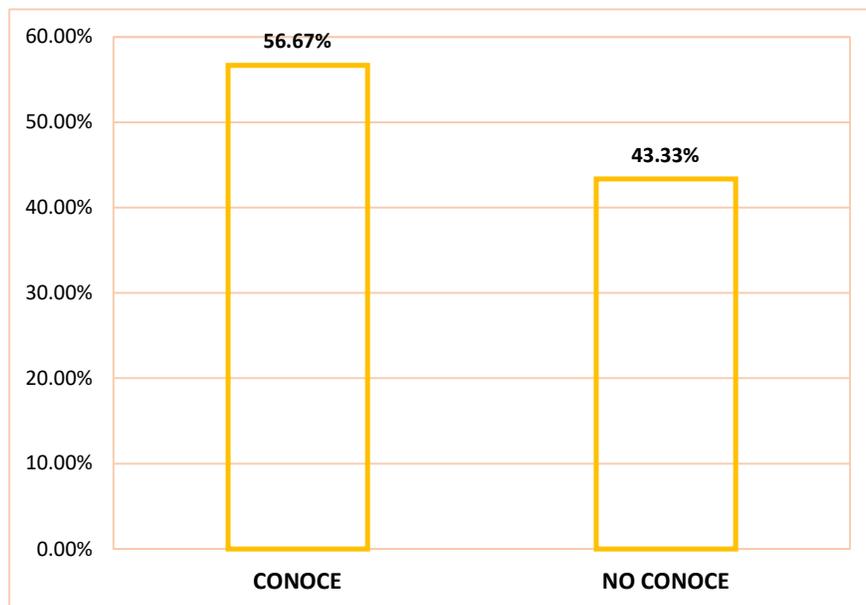
Gráfico N°7. Proporción de gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, según conocimiento sobre la principal función de la fibra durante la gestación



Fuente: Elaboración Propia

En el **gráfico N° 7** se puede observar que el 41.67% de las gestantes (n=25) conoce la principal función de la fibra que es prevenir el estreñimiento durante la etapa de gestación, mientras que el 58.33% de las gestantes (n=35) que desconoce del tema indicó que la principal función de la fibra durante la etapa de gestación es prevenir la anemia o no sabe.

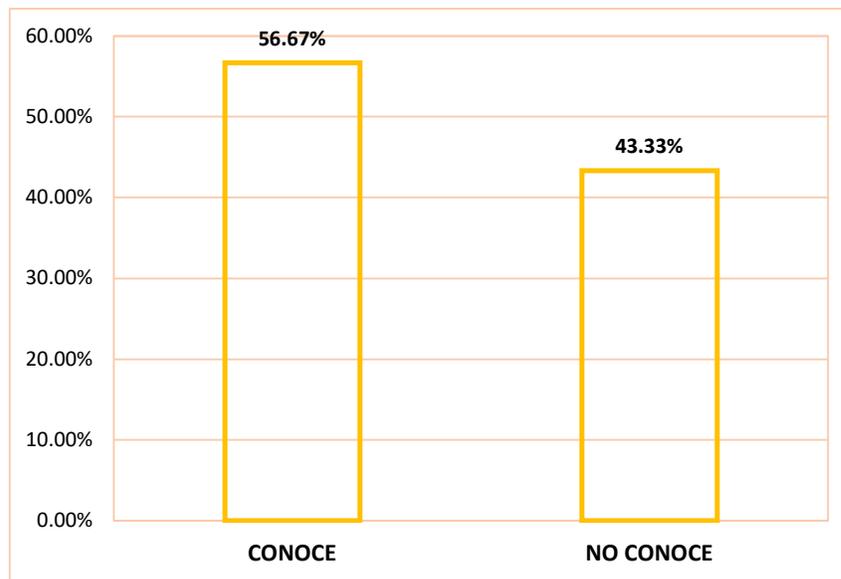
Gráfico N°8. Proporción de gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, según conocimiento sobre cuantas raciones al día de frutas se debe consumir durante la gestación



Fuente: Elaboración Propia

En el **gráfico N° 8** se puede observar que el 56.67% de las gestantes (n=34) conoce las raciones de frutas que se debe consumir al día durante la gestación, mientras que el 43.33% de gestantes (n=26) no conoce las raciones de frutas que se debe consumir al día durante la gestación.

Gráfico N°9. Proporción de gestantes encuestadas que se atienden en el centro de salud Defensores de la Patria, según conocimiento sobre cuantas raciones al día de verduras se debe consumir durante la gestación



Fuente: Elaboración Propia

En el **gráfico N° 9** se puede observar que el 56.67% de las gestantes (n=34) conoce las raciones de verduras que se debe consumir al día durante la gestación, mientras que el 43.33% de gestantes (n=26) no conoce las raciones de verduras que se debe consumir al día durante la gestación.

4.1.2. Discusión de resultados

La alimentación tiene un papel fundamental en el desarrollo del futuro bebe durante el embarazo y la lactancia. Inmediatamente después de la concepción, el organismo de la madre inicia una serie de procesos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos en adaptación que requieren el incremento de las necesidades nutricionales para la gestación y lactancia. El no cubrir estas necesidades nutricionales se relaciona a problemas de prematuridad y morbimortalidad neonatal³³.

El presente estudio de investigación tuvo como objetivo: Evaluar el nivel de conocimientos sobre el consumo de frutas y verduras en la gestante que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria en el 2021. La investigación se realizó con una muestra de 60 gestantes obteniendo los datos mediante una encuesta.

Con respecto a la edad de las gestantes encuestadas (gráfico 1), se observó que predominó el grupo etario de madres gestantes adultas jóvenes (20 – 35 años) con un 45%. Estos resultados coinciden con el estudio de Francia C. (2018)³⁴ titulado *“Conocimientos asociados a las prácticas de alimentación en gestantes atendidas en el Hospital Vitarte, setiembre 2017”* en donde se observó que también predomina el rango de edad de 20 a 35 años con un 72.8%. De la misma forma, coincide con el estudio de Chimbo C. (2014)³⁵ titulado *“Prácticas y conocimientos, creencias y tabús alimentarios que influyen en el estado nutricional de las mujeres gestantes y lactantes atendidas en el centro de salud de Huachi Chico durante el periodo Junio-noviembre 2013”* donde la mayoría de madres encuestadas se encuentran entre los 20 – 35 años de edad con un 62.10%.

De los resultados obtenidos acerca del grado de instrucción de las gestantes encuestadas (gráfico 2), se observó que predominó que el 45% de madres gestantes cuentan con secundaria completa. Estos resultados coinciden con el estudio de Pajares E. (2019)³⁶ en donde se observó que la mayoría de gestantes encuestadas tienen grado de instrucción secundaria completa con un 29.79%. De la misma forma, coinciden con el estudio de Cervantes R. (2018)³⁷ donde predominó el grado de instrucción de secundaria completa con un 73.8% de gestantes encuestadas.

La gestante debe conocer la importancia que tiene el consumo de frutas y verduras durante esta etapa, esto se ve perjudicado por la poca información al que tienen

acceso, en este sentido los resultados que se presentan en el estudio son preocupantes porque existe un predominio de gestantes con nivel de conocimiento medio sobre el consumo de frutas y verduras durante la etapa de gestación (gráfico 3) con un total de 70% de gestantes encuestadas. Resultados que tienen similitud con el estudio de Aguirre J. (2021)¹³ donde predominó el nivel de conocimiento medio (62.29%) sobre una alimentación saludable. A diferencia del estudio de Jara E. (2018)³⁸ en donde se observó que predominó el 73% de gestantes que tenían un nivel deficiente sobre los conocimientos nutricionales, esto se debe según el autor probablemente por algunos factores como la formación académica, la diferencia de edades, el hecho que la mayoría son amas de casa, el acceso limitado a programas de información y comunicación, entre otros.

Por otro lado, en cuanto a la pregunta sobre la principal función de la fibra en la etapa de gestación (gráfico 7), el 58.33% de gestantes desconoce del tema. Estos resultados se asemejan al estudio de Aguirre J. (2021)¹³ el cual evidenció que el 23.17% de las gestantes encuestadas no conocían los beneficios de la ingesta de alimentos con fibra; sin embargo, se diferencian del estudio de Escobedo L y Lavado R. (2015)³⁹, donde se observó que el 54% de gestantes si conocía los alimentos que aportan fibra para no sufrir de estreñimiento.

Con respecto al nivel de conocimiento del consumo de raciones de frutas y verduras que se debe consumir al día durante el embarazo (gráfico 8 y 9) se observó que, en las dos preguntas referidas a este tema, solo el 56.67% de gestantes respondió de forma correcta. Estos resultados se asemejan con el estudio de Gálvez J. (2019)¹¹, en donde el 84.55% de gestantes si conocen sobre la alimentación de vitaminas y minerales. Mientras que, difiere con el estudio de Torres T y colaboradores (2012)⁴⁰ ya que en este estudio el 76.6% de gestantes no conoce sobre el porqué es importante incluir frutas y verduras en la dieta durante la etapa de gestación.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Respecto a la información general de las gestantes encuestadas, la mayoría de las gestantes son jóvenes adultas. Asimismo, en cuanto al grado de instrucción, la mayoría de ellas tienen secundaria completa.
- El nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en la gestante que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria en el 2021, tienen un conocimiento de nivel medio con el 70% de gestantes encuestadas. Sin embargo, la mayoría de ellas desconocen cuáles son sus principales funciones en el organismo y los principales beneficios del consumo de frutas y verduras durante la etapa de gestación. Además de ello, la mayoría de las gestantes desconocen sobre el aporte de vitaminas, minerales que da el consumo de frutas y verduras diario durante esta etapa.
- En contraste, el 56.67% de gestantes encuestadas si conocen las raciones de frutas y verduras que se debe consumir al día durante la gestación.

5.2. Recomendaciones

- Diseñar programas de intervenciones nutricionales focalizados en la importancia del consumo diario de frutas y verduras durante el embarazo tanto en el centro de salud como en todo el sector, realizando consejerías nutricionales y campañas de educación, para así generar resultados favorables.

- Se recomienda se diseñen campañas comunicacionales que promuevan el consumo de frutas y verduras sea diario para lograr un adecuado desarrollo y crecimiento del bebe, y así garantizar un adecuado estado nutricional de la madre y de futuro niño.
- Difundir información a nivel de los colegios públicos y privados sobre los alimentos ricos en Vitamina C, Vitamina A y fibra dietética. Asimismo, sensibilizar a la población escolar adolescente sobre las consecuencias y riesgos que corre tanto el feto como la madre mediante el inadecuado consumo de frutas y verduras durante la gestación; tomando en cuenta las tasas de embarazo adolescente en el Perú.
- Se recomienda realizar próximas investigaciones a nivel nacional, acerca de conocimientos sobre el consumo de frutas y verduras durante la gestación, para tener un enfoque más amplio del nivel de conocimiento que tienen las gestantes en nuestro país de acuerdo con este tema.

REFERENCIAS

1. *García D. Prevención de la enfermedad y la muerte en el embarazo y la primera infancia. Capítulo 5 Obesidad, desnutrición y hábitos saludables en el embarazo. [INTERNET]. Fundación Universitaria Konrad Lorenz. Colombia: Bogotá, 2020 p 149. [Citado 1 julio 2021]. Disponible en: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2558/5.pdf?sequence=5&isAllowed=y>*
2. *Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional. Estado nutricional de gestantes peruanas 2019-I. [INTERNET]. Perú; 2019 [Citado 06 Julio 2021]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_2/2019/EN_GESTANTES%20SIEN%20-%20I%20Semestre%202019.pdf*
3. *Carhuavilca D. Encuesta Demográfica y de Salud Familiar, 2020. [INTERNET]. Lima; 2020. [Citado 1 julio 2021]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/presentacion-resultados-endes-2020.pdf>*
4. *Arredondo A, Torres C, Orozco E, (et. Al). Indicadores socioeconómicos de la obesidad materna en México y Francia. Análisis comparado de dos cohortes. [INTERNET]. Rev. Salud Pública. 2018. [Citado 1 julio 2021]. Vol 20 (2): 245-253. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n2/0124-0064-rsap-20-02-245.pdf>*
5. *Pacheco J. Gestación en la mujer obesa: consideraciones especiales. [INTERNET]. Anales de la Facultad de Medicina. Lima; 2017. [Citado 1 julio 2021]. vol.78 no.2. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=SI025-55832017000200017#:~:text=La%20obesidad%20se%20asocia%20con,riesgo%20de%20malformaciones%20cong%C3%A9nitas%20en*
6. *Digournay Piedra C, Simonó Digournay N, Lorenzo Perera M. Influencia del sobrepeso y obesidad en el embarazo. Rev Panorama. Cuba y Salud [Internet]. 2019 [citado 1 julio 2021]; 14(1):28-32 Disponible en: <http://www.revpanorama.sld.cu/index.php/rpan/article/view/>*
7. *Miguel P, Feria G, González N, (et. Al). Obesidad, inflamación y embarazo, una tríada peligrosa. [INTERNET]. Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología. Cuba; 2020. [Citado 1 julio 2021]. Vol 46(4): 1-26. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubobsgin/cog-2020/cog204i.pdf>*
8. *Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). PERÚ Enfermedades No Transmisibles y Transmisibles 2020. [INTERNET]. Lima; 2020. [Citado 1 julio 2021].*

Disponible

en:

https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/SALUD/ENFERMEDADES_ENDES_2020.pdf

9. Ministerio de Salud. Normativa 029. Normas de alimentación y nutrición, para embarazadas, puérperas y niñez menor de cinco años. [INTERNET]. Managua; 2009 [actualizado 12 diciembre 2018; citado 06 julio 2021]. Disponible en: https://www.siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_accion_files/ni_0022_0.pdf
10. Carvajal J, Ralph C. Manual de Obstetricia y Ginecología. 9° ed. [INTERNET]. Chile; 2018. [Citado 13 julio 2021]. Disponible en: <https://medicina.uc.cl/wp-content/uploads/2018/08/Manual-Obstetricia-y-Ginecologi%CC%81a-2018.pdf>
11. Gálvez J. Nivel de conocimiento en mujeres embarazadas sobre alimentación saludable adscritas a la UMF NO. 1 de Aguascalientes. [Tesis para optar el título de especialidad]. México: Universidad autónoma de Aguascalientes; 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 M. Estudio de hábitos alimentarios y conocimiento nutricionales en embarazos de distintas áreas de salud de la Comunidad de Madrid. [Tesis para optar el título de doctora]. Madrid: Universidad Complutense de Madrid; 2016. [Citado 1 julio 2021]. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/38752/1/T37581.pdf>
13. Aguirre J. Nivel de conocimiento de alimentación en gestantes, que acuden al servicio de obstetricia del hospital “Félix Torrealva Gutiérrez” setiembre – noviembre del 2020. [Tesis para optar título de médico]. Ica: Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”; 2021. [Citado 1 julio 2021]. Disponible en: <https://repositorio.unica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13028/3203/NIVEL%20DE%20CONOCIMIENTO%20DE%20ALIMENTACION%20EN%20GESTANTES%20QUE%20ACUDEN%20AL%20SERVICIO%20DE%20OBSTETRICIA%20DEL%20HOSPITAL%20F%3%89LIX%20TORREALVA%20GUTI%3%89RREZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Salina F, Miñano J. Mitos y creencias alimentarias en gestantes atendidas en el Centro de Salud Alto Trujillo. El Porvenir – 2020”. [Tesis para optar el título de licenciatura]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego; 2021. [Citado 1 agosto 2021]. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/7794/1/REP_OBST_FIOREL_A.SALINAS_JENNIFER.MI%3%91ANO_MITOS.CREENCIAS.ALIMENTARIAS.GE

f

15. Guio S. *Relación entre el nivel de conocimiento, actitud y prácticas sobre micronutrientes en puérperas atendidas en el Centro Matero Infantil Miguel Grau, Lima, 2019. [Tesis para optar título de licenciatura].* Lima: Universidad peruana unión; 2019. [Citado 1 julio 2021]. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/2117/Suely_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
16. Ventocilla L. *Nivel de conocimiento sobre alimentación nutritiva en gestantes con anemia del Centro de Salud Pilcomayo, Huancayo 2018. [Tesis para optar título de especialista].* Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica ;2018. [Citado 1 julio 2021]. Disponible en: [https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2504/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-VENTOCILLA%20YAURI.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Algunos%20resultados%20respecto%20a%20los,bajo%20\(7%2C3%25\).](https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2504/TESIS-SEG-ESP-OBSTETRICIA-2019-VENTOCILLA%20YAURI.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=Algunos%20resultados%20respecto%20a%20los,bajo%20(7%2C3%25).)
17. Benito A, Nuin B. *Guía del EMBARAZO, preconcepción, parto y puerperio SALUDABLE. [INTERNET].* Vasco: Osakidetza; 2017. [Citado 12 julio 2021]. Disponible en: https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/salud_embarazo_parto_posparto/es_def/adjuntos/Gu%C3%ADa%20del%20embarazo,%20preconcepcion,%20parto%20y%20puerperio%20saludable.pdf
18. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. *Periodo fetal EN OBSTETRICIA.* StuDocu [INTERNET] México; 2021. [Citado 1 julio 2021]. Disponible en: <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-juarez-autonoma-de-tabasco/obstetricia/periodo-fetal-en-obstetricia/11506765>
19. Fournier S. *¡Voy a ser mamá! ¿Y ahora qué?* [INTERNET]. España: Planeta; 2017. [Citado 12 julio 2021]. Disponible en: https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/35/34779_Voy_a_ser_mam_a_Y_ahora_que.pdf
20. Sánchez A. *Guía de alimentación para embarazadas.* [INTERNET]. España: Medicadiet; 2015. [Citado 13 julio 2021]. Disponible en: https://www.seedo.es/images/site/Guia_Alimentacion_Embazaradas_Medicadiet.pdf
21. Academia Española de Nutrición y Dietética. *Alimentación saludable en el embarazo. Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España.* [INTERNET]. España; 2017.

- [Citado 13 julio 2021]. Disponible en: https://diamundialdietistanutricionista.org/wp-content/uploads/2017/05/folleto_saludable.pdf
22. Aguilar L. *Guía Técnica: Consejería Nutricional en el marco de la atención integral de salud de la gestante y puérpera*. Ministerio de Salud, Instituto nacional de salud. [INTERNET]. Lima; 2016. [Citado 14 julio 2021]. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/342323/Consejer%C3%ADa_nutricional_en_el_marco_de_la_atenci%C3%B3n_integral_de_salud_de_la_gestante_y_pu%C3%A9rpera_Gu%C3%ADa_t%C3%A9cnica20190716-19467-r0rac8.pdf
23. Orane A. *Requerimientos nutricionales en el embarazo y de dónde suplirlos*. Rev CI EMed UCR – HSJD. [INTERNET]. 2016 [Citado 14 julio 2021]. Vol 6:1-13. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revliescmed/ucr-2016/ucr164h.pdf>
24. Unidad Técnica de Formación y Desarrollo de Recursos Humanos en SAN del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá –INCAP–, Food and Nutrition Technical Assistance (FANTA), Nutri-Salud. *Diplomado Nutrición Materno – Infantil en los primeros 1,000 días de vida*. 2da Ud. [INTERNET]. 2015 [Citado 14 julio 2021]. Disponible en: <https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/GDL-Unidad2-Jun2015.pdf>
25. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), Secretaria Ejecutiva del Consejo Agropecuario Centroamericano (SECAC). *Los frutos de la Identidad: El libro de las frutas de Centroamérica y República Dominicana*. 2da Ed. [Internet]. Guatemala; 2017 [Citado 15 julio 2021]. Disponible en: <http://bvssan.incap.int/local/D/DCE-190.pdf>
26. Arroyo P, Mazquiarian L, Rodríguez P, et al. *Informe de estado de situación sobre “Frutas y hortalizas: Nutrición y salud en la España del S. XXI”*. Fundación española de la nutrición (FEN). [INTERNET]. España; 2018 [Citado 15 julio 2021]. Disponible en: <https://www.fesnad.org/resources/files/Noticias/frutasYHortalizas.pdf>
27. Rodríguez E. *Guía de capacitación en alimentación y nutrición para docentes y comités de alimentación escolar*. [INTERNET]. Managua; 2016 [Citado 15 julio 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-i5208s.pdf>
28. Fernández C. *Recomendaciones nutricionales para gestantes*; 2017. [INTERNET]. [Citado 16 julio 2021]. Disponible en: <https://www.adenyd.es/wp-content/uploads/2017/01/GESTANTES-rectif.-Neri.pdf>
29. Repullo P. *Nutrición y salud*. 2da Ed. España: MARBÁN; 2013.
30. Ministerio de Producción y Trabajo Presidencia de la Nación. *Nutrición y educación alimentaria: Frutas y Hortalizas*. Ficha 59. [Internet]. Argentina; 2017 [Citado 16

- julio 2021]. Disponible en:
http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_59_Frutas_Hortalizas.pdf
31. Ministerio de Salud. *Guía técnica: Consejería nutricional en el marco de la atención integral de salud de la gestante y puérpera*. [INTERNET]. Lima; 2015. [Citado 16 julio 2021].
32. Lázaro M, Domínguez C. *Guías alimentarias para la población peruana*. Ministerio de Salud. Instituto nacional de Salud – CENAN. [INTERNET]. Lima; 2019 [Citado 16 julio 2021]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
33. Cerecedad M, Quintana M. *Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo*. Simposio Nutrición en la gestación y lactancia. [INTERNET]. Lima; Revista peruana de Ginecología y Obstetricia p. 153 – 159. [Citado 11 marzo 2022]. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rgo/v60n2/a09v60n2.pdf>
34. Francia C. *Conocimientos asociados a las prácticas de alimentación en gestantes atendidas en el Hospital Vitarte, setiembre 2017*. [Tesis para optar el título de médico]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2018. [Citado 11 marzo 2022]. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1248/64%20CFRANCIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
35. Chimbo C. *Prácticas y conocimientos, creencias y tabús alimentarios que influyen en el estado nutricional de las mujeres gestantes y lactantes atendidas en el centro de salud de Huachi Chico durante el período junio-noviembre del 2013*. [Tesis para optar el título de médico]. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2014. [Citado 11 marzo 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/7660/1/Cristina%20Elizabeth%20Chimbo%20Oyaque.pdf>
36. Pajares E. *Conocimientos y actitudes acerca de nutrición gestacional en mujeres en edad fértil la victoria Chiclayo 2016-2017*. [Tesis para optar el título de médico]. Chiclayo: Universidad San Martín de Porres; 2019. [Citado 11 marzo 2022]. Disponible en: https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4423/pajares_per.pdf?sequence=3&isAllowed=y
37. Cervantes R. *Conocimiento, actitud y prácticas sobre alimentación de las gestantes que acuden al Centro de Salud Micaela Bastillas Ate, 2017*. [Tesis para optar el título de maestría]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018. [Citado 11 marzo 2022]. Disponible en:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14362/Cervantes_CRM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

38. Jara 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. [Tesis para optar el título de licenciatura]. Puno: Universidad nacional del altiplano; 2017. [Citado 12 marzo 2022]. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9932/Jara_Peralta_Eulalia_Mercedes.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Escobedo L, Lavado C. *Conocimientos y actitudes sobre requerimientos nutricionales durante el embarazo en gestantes del I trimestre. Hospital Belén de Trujillo año 2012*. [Tesis para optar el título de licenciatura]. Trujillo: Universidad privada Antenor Orrego; 2015. [Citado 12 marzo 2022]. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/1118/1/ESCOBEDO_LOURDES_CONOCIMIENTO_ACTITUDES_EMBARAZO.pdf
40. Torres L, Jiménez G, Calderón G, (et al.). *Conocimientos y prácticas alimentarias en gestantes asistentes al programa de control prenatal, en municipios del departamento de Antioquia, Colombia*. 2010. [INTERNET]. Colombia: Universidad de Antioquia; 2012. [Citado 12 marzo 2022]. Vol. 14, N° 2 julio-diciembre de 2012, p. 185-196. Disponible en: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/nutricion/article/view/16488/14312>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO
<p>Problema General: ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo diario de frutas y verduras en gestantes que acuden al Centro de Salud Defensores de la Patria, Lima 2021?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo diario de frutas en gestantes que acuden al Centro de Salud Defensores de la Patria, en el 2021? 2. ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre el consumo diario de verduras en gestantes que acuden al Centro de Salud Defensores de la Patria, en el 2021? 	<p>Objetivo General: Evaluar el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en la gestante que acude al Centro de Salud Defensores de la Patria en el 2021.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar el nivel de conocimiento sobre el consumo diario de frutas en gestantes que acuden a un Centro de Salud Defensores de la Patria, en el 2021 2. Identificar el nivel de conocimiento sobre el consumo diario de verduras en gestantes que acuden a un Centro de Salud Defensores de la Patria, en el 2021 	<p>Variable 1 Dimensiones:</p> <p>Conocimiento</p>	<p>Tipo de Investigación:</p> <p>Descriptivo, con un enfoque cuantitativo, de corte transversal, no experimental.</p> <p>Investigación:</p> <p>Deductivo</p> <p>Población Y Muestra:</p> <p>La población estuvo conformada por 60 gestantes que asisten al Centro de Salud Defensores de la Patria del distrito de Ventanilla, Lima, durante el año 2021.</p>

Anexo 2: Instrumento de recolección de datos

Nivel de conocimiento del consumo de frutas y verduras en gestantes en el Centro de Salud Defensores de la Patria, Lima 2021

ENCUESTA DE CONOCIMIENTO DEL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN GESTANTES

PRESENTACION:

Buen día soy Ada Cabrera, Bachiller de la carrera Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener, me encuentro realizando un estudio, el cual tiene como objetivo "Evaluar el nivel de conocimiento sobre la importancia del consumo de frutas y verduras en la gestante que acude al Centro de Salud Defensores de la Patria en el 2021. Por ello solicito su cooperación para llegar a los objetivos del estudio.

DATOS PERSONALES:

N: _____

Nombre y Apellidos: _____ Nivel de Educación: _____ Edad: _____

CONOCIMIENTO SOBRE FRUTAS Y VERDURAS:

Lea cuidadosamente el documento y responda con una (X) la opción que considere correcta. Marcar solo una respuesta. Gracias por su participación.

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

- a) Sí
- b) No
- c) No sé

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

- a) Sí
- b) No
- c) No sé

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

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

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

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

5. Para usted las frutas son fuente principal de:

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

6. Para usted las verduras son fuente principal de:

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

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

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

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

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

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

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

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

- a) Sí
- b) No
- c) No sé

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

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

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

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

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

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

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

- a) Grasa
- b) Sal
- c) No sé

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

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

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

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

17. Señale que frutas son muy ricas en Vitamina C:

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

18. Señale que verduras son muy ricas en Vitamina A:

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

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

- a) Sí
- b) No
- c) No sé

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

- a) Si
- b) No
- c) No sé

Anexo 3: Validez del instrumento

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr/Doctor: Andrea Yaipen

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo egresada de la Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de licenciatura.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN GESTANTES EN EL CENTRO DE SALUD DEFENSORES DE LA PATRIA, LIMA 2021" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Ada Liliana Cabrea Gallegos

D.N.I: 71619093

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Sí hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Andrea Yaipen Ayca

DNI: 45223702

Especialidad del validador: Mg en Salud Internacional

21 de diciembre del 2021

¹*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.*

²*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo*

³*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo*

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr/Doctor: Saby Mauricio Alza

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo egresada de la Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de licenciatura.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN GESTANTES EN EL CENTRO DE SALUD DEFENSORES DE LA PATRIA, LIMA 2021" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Ada Liliana Cabrea Gallegos

D.N.I: 71619093

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dra. Saby Marisol Mauricio Alza

DNI: 10138949

Especialidad del validador: Doctora en Salud Pública

Lima, 18 de noviembre del 2021

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

CARTA DE PRESENTACIÓN

Mgtr/Doctor: Franco Lujan

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo egresada de la Escuela Académico Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Norbert Wiener requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de licenciatura.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN GESTANTES EN EL CENTRO DE SALUD DEFENSORES DE LA PATRIA, LIMA 2021" y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de investigación.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,



Ada Liliana Cabrea Gallegos

D.N.I: 71619093

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Franco Silvio Lujan Torrealva

DNI: 44194332

Especialidad del validador: Nutrición Pública

21 de noviembre del 2021

¹*Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.*

²*Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo*

³*Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo*

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

Prueba Binomial para Validez de Cuestionario de Conocimientos mediante Juicio de Expertos:

$$H_0: \pi \geq 0.85$$

$$H_1: \pi < 0.85$$

$$\alpha = 0.05$$

Juez	Calificación	Frecuencia	Proporción	Prop. De Prueba	p-valor
Dra. Saby Mauricio	SI	20	1.00	0.85	1.00
	NO	0	0.00		
Mg. Andrea Yaipén	SI	20	1.00	0.85	1.00
	NO	0	0.00		
Mg. Franco Lujan	SI	20	1.00	0.85	1.00
	NO	0	0.00		

Con p-valores iguales a 1, podemos concluir que no encontramos evidencia estadística suficiente para rechazar la hipótesis nula. Por lo tanto, podemos afirmar que la proporción de validez y aprobación de las preguntas en el cuestionario de Conocimientos es mayor o igual a 0.85.

Dadas dichas afirmaciones estadísticas, se puede concluir que el cuestionario a utilizar, para medir el conocimiento de las madres gestantes sobre el consumo diario de frutas y verduras, ha sido validado.

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

Lima, 03 de febrero de 2022

Investigador(a):
Cabrera Gallegos Ada Lilliana
Exp. N° 1478-2022

Cordiales saludos, en conformidad con el proyecto presentado al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, titulado: "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS EN GESTANTES EN EL CENTRO DE SALUD DEFENSORES DE LA PATRIA, LIMA 2021" V02, el cual tiene como investigador principal a **Cabrera Gallegos Ada Lilliana**.

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 5: Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Investigador principal: Bach. Cabrera Gallegos Ada Liliana

Celular: 944963766

Correo electrónico: ada.lilianacg@gmail.com

Mediante el presente documento se le solicita su apoyo para que participe en un estudio de investigación sobre el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes que se atienden en el Centro de Salud Defensores de la Patria, Lima 2021, que se desarrolla para optar el título de Licenciatura en Nutrición Humana. Su participación es completamente voluntaria, si no desea participar comunicarle al investigador encargado y continuara con su atención habitual sin ningún inconveniente.

Lea toda la información brindada en este documento y realice todas las preguntas que necesite al investigador. Si considera necesario consultarlo con otra persona puede llevarse el documento y tomarse su tiempo para decidir si desea participar o no.

El estudio tiene como:

1) Objetivo

Evaluar el nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en la gestante que acude al Centro de Salud Defensores de la Patria en el 2021.

2) Procedimiento

La investigación consiste en una encuesta dirigida a la gestante consta de 20 preguntas sobre conocimientos del consumo de frutas y verduras durante la etapa de gestación.

3) Riesgos y Beneficios

La participación en el estudio no presenta algún riesgo. Usted se beneficiará con la información que se le brindara al terminar el estudio, si desea puede realizarle consultas al investigador encargado sobre la importancia del consumo de frutas y verduras durante la gestación.

4) Costos e Incentivos

Usted no tendrá algún gasto ni incentivo por participar en el estudio.

5) Confidencialidad

Toda respuesta marcada en la encuesta no será mostrada a otra persona que sea ajena al estudio de investigación.

6) Declaratoria

He leído el Consentimiento informado y comprendido la información brindada para la participación del estudio. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho de retirar mi participación si así lo deseo.

Nombre del participante	Firma	Fecha (DD/MM/AA)

Anexo 6: 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° 100-2021-EAPNH/FCS/UPNW

Dr. Jorge Valderrama Ushinalhua
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. -

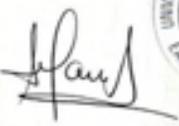
Por la presente reciba mi saludo cordial y a la vez aprovecho para hacer de su conocimiento que en la Universidad Peruana Norbert Wiener viene desarrollando actividades de investigación que está, enmarcadas en los ejes transversales de la Responsabilidad Social Universitaria y de Investigación. En esta oportunidad es grato hacer de su conocimiento que la Srta. egresada de Nutrición Humana: Cabrera Gallegos, Ada Liliama quien está desarrollando un estudio de investigación titulado:

"Nivel de conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes del Centro de Salud Defensores de la Patria de Ventanilla, Lima 2021."

En síntesis, el trabajo consiste aplicar un cuestionario a cada una de las gestantes que acuden al Centro de Salud, para estudiar sus conocimientos sobre el consumo de frutas y verduras, previo consentimiento informado.

Dicho trabajo es de suma importancia porque estudia los principios nutritivos de la dieta de la gestante, 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

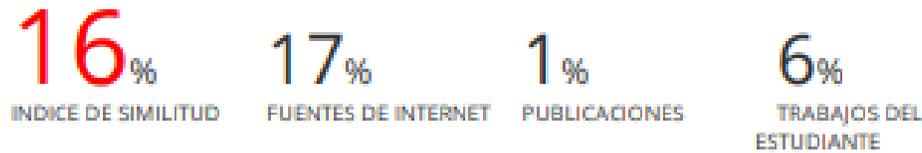


Dr. Valderrama Ushinalhua Jorge
Médico Jefe

Anexo 7: Informe del asesor de Turnitin

Nivel de Conocimiento sobre el consumo de frutas y verduras en gestantes en el Centro De Salud Defensores de la Patria, Lima 2021."

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	hosteleriaynutricion.com Fuente de Internet	2%
4	documentop.com Fuente de Internet	1%
5	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	weddingfuntime.com Fuente de Internet	1%
7	moam.info Fuente de Internet	1%
8	repositorio.konradlorenz.edu.co Fuente de Internet	1%

Anexo 8: Cuadro de Resultados

PREGUNTAS	N° CORRECTAS	%	N° INCORRECTAS	%	TOTAL
1. ¿Cree usted que es necesario el consumo diario de frutas durante la gestación?	55	91.67%	5	8.33%	100.00%
2. ¿Cree usted que es necesario el consumo diario de verduras durante la gestación?	56	93.33%	4	6.67%	100.00%
3. Para usted las frutas en la gestación contribuyen a:	16	26.67%	44	73.33%	100.00%
4. Para usted las verduras en la gestación contribuyen a:	23	38.33%	37	61.67%	100.00%
5. Para usted las frutas son fuente principal de:	48	80.00%	12	20.00%	100.00%
6. Para usted las verduras son fuente principal de:	50	83.33%	10	16.67%	100.00%
7. ¿Cuál cree usted que es la principal función de la fruta en el organismo?	35	58.33%	25	41.67%	100.00%
8. ¿Cuál cree usted que es la principal función de las verduras en el organismo?	27	45.00%	33	55.00%	100.00%
9. ¿Cuál cree usted que es la principal función de fibra en la gestación?	25	41.67%	35	58.33%	100.00%
10. ¿Usted cree que las frutas y verduras contienen un alto aporte de fibra?	53	88.33%	7	11.67%	100.00%
11. ¿Cuántas raciones de frutas al día se debe consumir durante el embarazo?	34	56.67%	26	43.33%	100.00%
12. ¿Cuántas raciones de verduras al día se debe consumir durante el embarazo?	34	56.67%	26	43.33%	100.00%
13. Para usted el consumo de frutas y verduras ricas en Vitamina A durante la gestación ayuda:	20	33.33%	40	66.67%	100.00%
14. Para una mejor absorción de Vitamina A se requiere un adecuado aporte de:	6	10.00%	54	90.00%	100.00%
15. Para usted consumir frutas y verduras ricas en Vitamina C aportan en la absorción de:	42	70.00%	18	30.00%	100.00%
16. Para usted un bajo consumo de frutas y verduras, fuentes de Vitamina C durante la gestación tiene como consecuencia:	20	33.33%	40	66.67%	100.00%
17. Señale que frutas son muy ricas en Vitamina C:	53	88.33%	7	11.67%	100.00%
18. Señale que verduras son muy ricas en Vitamina A:	26	43.33%	34	56.67%	100.00%
19. ¿Usted cree que el inadecuado consumo de frutas y verduras la pone en riesgo durante la gestación?	59	98.33%	1	1.67%	100.00%
20. ¿Usted cree que el inadecuado consumo de frutas y verduras durante la gestación pone en riesgo al bebe?	54	90.00%	6	10.00%	100.00%
TOTAL	60				