



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**



**SOBREPESO EN MUJERES EMBARAZADAS DE LA CIUDADELA “LAS AMÉRICAS”, CIUDAD DE MILAGRO. ENERO – JULIO 2012.**  
**PROPUESTA**

**Informe de investigación, que se presenta como requisito previo para optar el Título de Licenciatura en Enfermería.**

**Autoras:**

Katherine Santillán Calderón  
Verónica Montoya Murillo  
**Egresadas de la Carrera de Enfermería**

**Periodo lectivo**  
**2011-2012**

**Tutora:**  
Lcda. Fanny E. Vera Lorenti Mg. Sc.

**Milagro – Ecuador**  
**Julio 2012**

## CERTIFICACIÓN DE LA DEFENSA

El TRIBUNAL CALIFICADOR previo a la obtención del título de Licenciado en Enfermería otorga al presente proyecto de investigación las siguientes calificaciones:

MEMORIA CIENTÍFICA [    ]

DEFENSA ORAL [    ]

TOTAL [    ]

EQUIVALENTE [    ]

---

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

---

PROFESOR DELEGADO

---

PROFESOR SECRETARIO

## CARTA DE ACEPTACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutor de la Carrera de Enfermería; nivel de Pre grado, nombrado por las autoridades de la Universidad Estatal De Milagro, para dirigir la presente tesis.

Certifico:

Que he tutorado y he analizado, el proyecto, los resultados de la investigación y la propuesta, presentados en el informe final del trabajo investigativo con el tema: **Sobrepeso en mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro. Enero – Julio 2012. Propuesta**, como requisito para su aprobación y optar el grado de licenciado en enfermería.

Katherine Santillán Calderón

0927004416

Autora

Cédula de identidad

Verónica Montoya Murillo

0921640330

Autora

Cédula de identidad

Lcda. Fanny E. Vera Lorenti Mg. Sc.

Tutora

Cédula de identidad

## **DECLARACIÓN DE AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Los autores de esta investigación declara ante el Consejo Directivo de la Unidad Académica Ciencias de la Salud de la Universidad Estatal de Milagro, que el trabajo presentado es de nuestra propia autoría, no contiene material escrito por otra persona, salvo el que está referenciado debidamente en el texto; parte del presente documento o en su totalidad no ha sido aceptado para el otorgamiento de cualquier otro Título o Grado de una institución nacional o extranjera.

Katherine Mercedes Santillán Calderón

CI: 0927004416

Verónica Benedicta Montoya Murillo

CI: 0921640330

## CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

MSc. Jaime Orozco Hernández

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Mediante el presente documento, libre y voluntariamente procedo a hacer entrega de la Cesión de Derecho del Autor del Trabajo realizado como requisito previo para la obtención de mi Título de Tercer Nivel, cuyo tema fue **Sobrepeso en mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro. Enero – julio 2012. Propuesta** y que corresponde a la Unidad Académica de Ciencias de la Salud.

Katherine Mercedes Santillán Calderón

C.I: 0927004416

Verónica Benedicta Montoya Murillo

C.I: 0921640330

## **AGRADECIMIENTO**

Para mí es una felicidad gratificar a todas las personas que han sido parte de este gran triunfo de mi culminación académica, la cual, es el anhelo más preciado de mi vida, para todos ellos va mi agradecimiento, ya que han sido el pilar fundamental para la culminación de mi carrera.

A Dios que es mi Guía, y Proveedor, El sabe lo primordial que ha sido en mi posición firme de alcanzar esta meta, esta alegría, que si pudiera hacerla material, la hiciera para entregártela, pero a través de esta meta, podré siempre de tu mano alcanzar otras que espero sean para tu Gloria.

Gracias a la Universidad Estatal de Milagro (UNEMI) por darme la oportunidad y la confianza de realizar mi estudio para obtener mi título como Licenciada en Enfermería. En especial agradecimiento a mi distinguida decana de la facultad ciencias de la salud, carrera de enfermería Msc. Fanny Cortez de Fariño, y Msc. Alicia Cercado Mancero, que con su noble paciencia y su lucha diaria hizo realidad este sueño y a mis docentes, que en mi dejaron sus conocimientos científicos.

El grato Agradecimiento a la luz que supo guiarme con su noble generosidad e inteligencia como es mi tutora Mg. Elsa Vera, que me dio apoyo incondicional con la finalidad de poder dar culminar este propósito. También por haber confiado en mi persona, por la paciencia, por la dirección de este trabajo, por los consejos, y el ánimo que me brindó en cada tutoría, que fue de mucha importancia para la elaboración de la Tesis.

**Santillán Calderón Katherine.**

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Estatal de Milagro, y en especial a la facultad de Ciencias de la salud, que me dieron la oportunidad de formar parte de ellas.

Gracias por su tiempo, por su apoyo, sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional, en especial: Lcda. Fanny Cortez de Fariño por haber guiado el desarrollo de este trabajo y llegar a la culminación del mismo, a la Lcda. Elsa Vera tutora de la tesis por el apoyo ofrecido en los momentos difíciles y por ser la guía de este trabajo y así poder alcanzar mi meta como licenciada en enfermería.

**Montoya Murillo Verónica**

## **DEDICATORIA**

**A Dios** por ser el guía de mi vida dándome fuerzas en los momentos más difíciles, poniendo los instrumentos necesarios para culminar una etapa más.

**A mi Madre**, que desde el cielo me dio fuerza para continuar el camino del éxito A mi Padre, un pilar importante que con su sacrificio y generosidad supo motivarme moralmente y económicamente para culminar unos de mis sueños, a mis hermanos, sobrinos y aquella persona especial que estuvo presente en los momentos que más lo necesite, a mi me han enseñado a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio.

A las autoridades de la Universidad Estatal de Milagro, en especial a la Carrera Ciencias de Salud, la misma que me ha formado intelectualmente como profesionales de la salud.

**Santillán Calderón Katherine.**



## **DEDICATORIA**

A Dios por que sin el nada es posible, el que me escucha siempre y me da fuerzas para seguir adelante cada día de mi vida.

A mis padres, porque creyeron en mi, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, para alcanzar mi meta deseándome impulsándome en los momentos mas difíciles de mi carrera y son siempre el orgullo que me dan fortaleza para poder lograr culminar mi meta.

A mi esposo pilar importante en la realización de uno de mis logros.

A todos espero no defraudarlos y contar siempre con el valioso apoyo, sincero e incondicional.

**Montoya Murillo Verónica**

## ÍNDICE GENERAL

	<b>Pág.</b>
Certificación de la defensa.....	II
Carta de aceptación del tutor.....	III
Declaración de autoría de la investigación.....	IV
Cesión de derechos de autor.....	V
Agradecimiento.....	VI
Agradecimiento.....	VII
Dedicatoria.....	VIII
Dedicatoria.....	IX
Índice general.....	X
Índice de cuadros y gráficos.....	XIII
Resumen ejecutivo.....	XVII
Abstract.....	XIX
Introducción.....	XVII

### **CAPÍTULO I**

#### **1. EL PROBLEMA**

1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.1.1. Problematicación.....	1
1.1.2. Situación conflicto.....	3
1.1.3. Causas y consecuencias del problema.....	7
1.1.4. Delimitación del problema.....	10
1.1.5. Formulación del problema.....	10
1.1.6. Evaluación del problema.....	11
1.2. Justificación.....	13
1.3. Objetivos.....	15

### **CAPÍTULO II**

#### **2. MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes del estudio.....	16
------------------------------------	----

2.2. Fundamentación teórica.....	20
2.3. Fundamentación legal.....	63
2.4. Hipótesis.....	70
2.5. Variables.....	70
2.6. Definición de variables.....	70

## **CAPÍTULO III**

### **3. MÉTODOS Y RESULTADOS**

3.1. Diseño de la investigación.....	72
3.1.1. Modalidad de la investigación.....	72
3.1.2. Tipo de investigación.....	73
3.1.3. Población y muestra.....	73
3.1.4. Operacionalización de variables.....	75
3.1.5. Técnicas e instrumentos de recolección.....	83
3.1.6. Procedimiento de la investigación.....	83

## **CAPÍTULO IV**

### **4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

4.1. Procesamiento de la información.....	84
4.2. Conclusiones.....	125
4.3. Recomendaciones.....	127

## **CAPÍTULO V**

### **5. PROPUESTA**

5.1. Título.....	128
5.2. Justificación.....	129
5.3. Fundamentación.....	130
5.4. Objetivo general.....	133
5.4.2. Objetivos específicos.....	134

5.5. Factibilidad.....	135
5.6. Ubicación.....	135
5.7. Impacto.....	136
5.8. Descripción de la propuesta.....	137
5.8.1. Beneficiarios.....	138
5.8.2. Actividades.....	139
5.8.3. Metodología para el desarrollo.....	139
5.9. Contenidos.....	136
5.10. Plan de acción.....	140
5.11. Cronograma de la propuesta.....	141
5.12. Recursos humanos y materiales.....	142
5.13. Lineamientos para evaluar la propuesta.....	144
5.14. Informe final de la propuesta.....	151
5.14.1 Antecedentes.....	151
5.14.2 Actividades Realizadas.....	151
5.15. Ejecución de la Propuesta.....	154
5.15.1. Presentación de Resultados.....	154
5.15.2. Bibliografía de la Propuesta.....	157
5.15.3. Anexos de la propuesta.....	159
Cronograma de la investigación.....	178

## INDICE DE CUADRO Y GRÁFICOS

Pág.

<b>CUADRO Y GRÁFICOS 1</b> Distribución porcentual según edad de mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	84
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 2</b> Distribución porcentual según el estado civil de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	85
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 3</b> Distribución porcentual según el nivel de educación de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	86
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 4</b> Distribución porcentual según el tipo de trabajo que realizan las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	87
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 5-</b> Distribución porcentual según la primera menstruación de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	88
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 6</b> Distribución porcentual según edad que obtuvo su primer embarazo las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	89
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 7</b> Distribución porcentual según embarazos obtenidos en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	90
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 8</b> Distribución porcentual según clasificación de estado en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	91
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 9</b> Distribución porcentual según trimestre de la gestante en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	92
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 10</b> Distribución porcentual según abortos presentados por las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	93
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 11</b> Distribución porcentual según métodos para evitar el embarazo por las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	94

<b>CUADRO Y GRÁFICOS 12</b> Distribución porcentual según veces que visita al médico las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	95
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 13</b> Distribución porcentual según suplementos vitamínicos que reciben las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	96
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 14</b> Distribución porcentual según el lugar de parto de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	97
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 15</b> Distribución porcentual según el profesional de control de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	98
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 16</b> Distribución porcentual según tipo de enfermedad de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	99
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 17</b> Distribución porcentual según problemas presentados durante el embarazo en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	100
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 18</b> Distribución porcentual según controles odontológicos durante el estado de gestación de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	101
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 19</b> Distribución porcentual según estado de piezas dentarias de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	102
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 20</b> Distribución porcentual según aplicación de vacuna DT en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	103
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 21</b> Distribución porcentual según importancia de la vacuna DT en la etapa del embarazo en las embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	104
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 22</b> Distribución porcentual según higiene personal en las embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	105
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 23</b> Distribución porcentual según Índice de masa corporal en las embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	106

<b>CUADRO Y GRÁFICOS 24</b> Distribución porcentual según estado nutricional de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	107
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 25</b> Distribución porcentual según la alimentación adecuada que tienen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	108
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 26</b> Distribución porcentual según el consumo de las tres comidas diarias en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	109
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 27</b> Distribución porcentual según frecuencia que se alimenta en el día las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	110
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 28</b> Distribución porcentual según el tipo de carnes que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	111
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 29</b> Distribución porcentual según el tipo de legumbres que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	112
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 30</b> Distribución porcentual según el tipo de fruta que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	113
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 31</b> Distribución porcentual según el tipo de dieta actual que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	114
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 32</b> Distribución porcentual según el tipo de alimento que consumen en el desayuno las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	115
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 33</b> Distribución porcentual según el tipo de alimento que consumen en el almuerzo las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	116
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 34</b> Distribución porcentual según el tipo de alimento que consumen en la merienda las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	117
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 35</b> Distribución porcentual según el tipo de agua que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	118

<b>CUADRO Y GRÁFICOS 36</b> Distribución porcentual según lo que realizan antes de preparar los alimentos las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	119
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 37</b> Distribución porcentual según el tipo de actividad física que realizan las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	120
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 38</b> Distribución porcentual según la razón porque no realizan ejercicios las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	121
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 39</b> Distribución porcentual según factores que influyen a las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	122
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 40</b> Distribución porcentual según Presión arterial de mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	123
<b>CUADRO Y GRÁFICOS 41</b> Distribución porcentual según la Frecuencia Respiratoria de mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.....	124



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**SOBREPESO EN MUJERES EMBARAZADAS DE LA CIUDADELA “LAS  
AMERICAS”, CIUDAD DE MILAGRO. ENERO – JULIO 2012.  
PROPUESTA**

**Autoras:** Katherine Santillán C.  
Verónica Montoya M.  
**Egresadas de la Carrera de enfermería**

**Tutora:** Mg.Sc. Elsa Vera Lorenti.  
**Milagro – Ecuador Julio 2012**

**RESUMEN EJECUTIVO**

En nuestro país Ecuador es una problemática que está afectando a nuestra población ya que es notorio que sobrepeso afecta a las personas por el consumo inadecuado de grasas y carbohidratos, otro factor es que afecta es el Sedentarismo, también influye la parte genética y ambiental.

Durante la etapa de embarazo las mujeres por lo general son capaces de elegir que comer, a qué hora hacerlo, donde lo hacen ellos deben de cierta manera elegir alimentos que sean mejor digeribles para su organismo ya que solo comer sustancias sólidas conlleva a sufrir de trastornos digestivos como el estreñimiento y un factor muy importante conllevarlos a un posible sobrepeso y con esto estar a un paso de la obesidad.

Los alimentos que no debemos consumir son los embutidos y las Salchipapas por lo que contienen excesiva grasa saturada que son las que elevan los valores normales del colesterol y por lo tanto la acumulación de lípidos en ciertas partes del cuerpo en especial en el tejido adiposo aumentando la masa corporal y así causando muchas enfermedades y complicaciones en la futura madre y a su producto.

**Palabras claves:** sobrepeso, mujer embarazada, sedentarismo, masa corporal, consumo inadecuado de grasas y carbohidratos, genética y ambiental

**STATE UNIVERSITY OF MIRACLE  
UNIT OF ACADEMIC HEALTH SCIENCES  
NURSING CAREER**

**OVERWEIGHT PREGNANT WOMEN OF THE CITA “OF THE AMERICAS”, IN THE  
CITY OF MIRACLE. JANUARY – JULY 2012.  
PROPOSAL**

**Authors: Katherine Santillán C.  
Verónica Montoya M.  
Graduates of the Nursing Career**

**Tutor: Mg.Sc. Elsa Vera Lorenti.  
Milagro – Ecuador Julio 2012**

**EXECUTIVE SUMMARY**

In our Ecuador country she is a problematic one that is affecting our population since he is well-known that overweight affects to the people by the inadequate consumption of fats and carbohydrates, another factor is that it affects is the Sedentarismo, also influences the genetic part and environmental During the pregnancy stage the women generally are able to choose that to eat, to that hour to do it, where they do must of certain way to choose foods that are better digeribles for their organism since single to eat solid substances it entails to undergo of digestive upheavals like the constipation and a factor very important to entail them to a possible overweight and with this to be to a passage of the obesity. The foods that we do not have to consume are the inlays and salchipapa reason why they contain excessive saturated fat that is those that elevates the normal values of the cholesterol and therefore the lipid accumulation in certain parts of the special body in in the fatty weave increasing the corporal mass and thus causing to many diseases and complications in the future mother and to her product

**Key words: overweight, pregnant women sedentary, body mass, inadequate intake of fats and carbohydrates, genetic and environmental.**

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo se realizó en la ciudadela “Las Américas” de la Ciudad de Milagro. Mi objeto de estudio fueron las mujeres embarazadas con sobrepeso, ya que se pudo detectar las causas que afectan en ellas, ya que los resultados nos permitió determinar los factores que influyen en la inadecuada alimentación de las mujeres grávidas.

Este proyecto de investigación, refleja en una realidad existente en nuestro medio y diario vivir la inadecuada alimentación que tienen las mujeres embarazadas debido a su desconocimiento sobre la alimentación y nutrición en esta etapa, ya que esto les implicaría a presentar complicaciones en la salud de la gestante y en el producto. A pesar de existir programas educativos establecidos para radicar esta situación aun sigue persistiendo el problema. Los controles prenatales son muy importantes llevarlos, mediante ellos nos permiten identificar factores de riesgo que se pueden presentar durante el embarazo, pero a pesar de que actualmente se conoce mucho sobre este tema, existen gran cantidad de mujeres embarazadas que no asisten a realizarse estos chequeos, el mismo que puede salvar la vida a la madre y al producto de la concepción.

El personal de enfermería tiene una labor muy importante de informar sobre los cuidados que deben de llevar en esta etapa las gestantes. En general el propósito de la investigación fue detectar los problemas el cual nos permitió realizar un club de mujeres embarazadas en nuestro lugar de estudio, mediante el cual se desarrolló talleres de alimentación y nutrición, donde se recalca lo más importantes como la demostración de menús de alimentación, con la finalidad de que concientizar a las madres. Otras de las actividades que se han realizado durante la ejecución de esta investigación, es el sembríos de huertos familiares desde los patios de las viviendas de las mujeres embarazadas, entre las semillas sembradas son: tomate, pimiento, pepino, sandia, badea, papaya, con el propósito de que adquieran fácilmente a los productos de primera necesidad, los cuales son importantes en la alimentación cotidiana de la familia, ayudando con esto a la economía de sus hogares.

En relación a la teoría que se empleo en este trabajo investigativo fue la de Dorotea Orem, la cual se basa el auto cuidado del individuo (mujeres embarazadas). En la teoría se abordó la consecución de objetivos, mediante la cual el paciente y el profesional comparten información sobre sus percepciones en la situación de enfermería. Así puedo notar que conforme a la teoría de Dorotea Oren, la misma que define al paciente como un ser que tiene funciones biológicas, simbólicas y sociales, y con potencial para aprender y desarrollarse, con capacidad para auto conocerse. Puede aprender a satisfacer los requisitos de auto cuidado; si no fuese así, serán otras personas las que le proporcionen los cuidados.

En relación a la aplicación de los resultados documentales, se los ha organizado por cada capítulo, lo que permitió un mejor entendimiento: **Capítulo I**, se refiere al planteamiento del problema, la ubicación, situación, causas y consecuencias del mismo, la formulación del problema, evaluación, objetivos y justificación; **Capítulo II**, se muestra los antecedentes del estudio, marco teórico y fundamentación legal los mismos que se encuentra basado en bibliografías confiables y la definición de las variables.

Por otra parte en el **Capítulo III**, se muestran los métodos y los materiales que se diseño la investigación incluyendo a la población objeto de estudio, Operacionalización de las variables e instrumentos de la investigación; **Capítulo IV**, se presenta el análisis e interpretación de los resultados que se obtuvieron en la ejecución de las encuestas a las mujeres embarazadas con sobrepeso, conclusiones y recomendaciones respectivas y por ultimo para dar solución al problema tenemos el **Capítulo V**, que corresponde a la propuesta, bibliografía y anexos respectivos al trabajo investigativo. Cabe recalcar que en desarrollo del trabajo investigativo se presento limitaciones de tiempo y aceptación de quienes forman parte de este estudio investigativo lo cual fue la parte más complicada lo que amerito el dialogo y el poder de convencimiento, adjuntando esto la ejecución de la propuesta planteada.

# **CAPÍTULO I**

## **SOBREPESO EN MUJERES EMBARAZADAS DE LA CIUDADELA “LAS AMÉRICAS”, CIUDAD DE MILAGRO. ENERO – JULIO 2012. PROPUESTA.**

### **1. EL PROBLEMA**

#### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

##### **1.1.1 Problematización.**

Nuestro Estado, está ubicado al noroeste de América del Sur. Limita por el Norte con Colombia, al Sur y Oeste con Perú y al Oeste con el Océano Pacífico. Posee aproximadamente una superficie de 256.370 kilómetros cuadrados. Su ubicación es en plena línea ecuatorial de latitud cero, siendo su capital Quito. La cual se divide en 24 provincias, estas dos últimas fueron incorporadas en el transcurso de la nueva presidencia, distribuidas en cuatro regiones naturales: Amazonía, Sierra, Costa y Región Insular.

Cuenta con varios volcanes pero el que resalta es el volcán Chimborazo por su altura, es muy reconocido tiene una medida alrededor de 6.310 metros de altura. Su clima es variado debido al relieve y a la corriente fría de Humboldt, esto le permite

tener un clima agradable, y presto para cualquier clase de productos lo que le permite cultivar unas grandes variedades de flores.

Ecuador, posee una importante producción interna de petróleo y algunos productos agropecuarios, estos son exportados a diversos países, entre los productos que se exportan esta: el banano, la caña de azúcar, el tabaco entre otros, nuestra patria se ha ganado una gran aceptación en el mercado internacional con la exportación de la flora.

Además cuenta con diferentes lugares turísticos entre ellos esta las isla Galápagos la cual es única en el mundo donde se puede encontrar diferentes tipos de animales como: los pingüinos, las tortugas gigantes, iguanas, el tiburón martillo, el flamenco etc. lo cual forma un aproximado de más de 80 especies de animales que habitan en esta isla.

La provincia del Guayas, tiene 28 cantones, siendo su capital Guayaquil, es una de las ciudades más importantes del país, cuenta con una población aproximada de 2'600,000 habitantes. Se localiza en la zona central de la costa del país, en una región bañada por la cuenca del río Guayas y el océano Pacífico, y se encuentra atravesada por el sistema montañoso Chongón-Colonche; sus límites son al norte con Manabí y parte de Los Ríos, al sur con El Oro y el golfo de Guayaquil, al este con Los Ríos, Chimborazo, Cañar y Azuay, y al oeste con el océano Pacífico.

El clima predominante es el cálido tropical o tropical húmedo y la temperatura promedio es de 25 °C. Encontramos dos estaciones marcadas: invierno (enero a mayo), dónde se marca la temporada de playa; y verano (junio a diciembre). Existen muchos lugares turísticos entre ellos esta: el cerro santa Ana, el malecón 2000 y muchos centros comerciales, entre otros aspectos muy importante de la provincia son sus playas, las que son consideradas como las mejores del Ecuador; lo que es indiscutible, y podemos afirmar que están a la altura de las mejores del mundo.

El Cantón Milagro está ubicado al suroeste de la República del Ecuador y sus límites son: al Norte con el Río Amarillo, al Sur con el Cantón Naranjito, al Oeste con el cantón Yaguachí, su clima es húmedo, ardiente y su temperatura oscila entre los 25 y 32°C. Esta ciudad tiene una población aproximada de 226,433 habitantes, está constituida por 5 parroquias urbanas y 4 parroquias rurales. Esta localidad es digna de admiración por su progreso en la agricultura, industria y comercio. Ocupa una importante zona agrícola, especialmente apta para la producción de piñas y caña de azúcar, además produce arroz, banano, Café, cacao, plátano, y toda clase de frutas tropicales.

Se destaca el ingenio azucarero Valdez este genera trabajo a una gran parte de la población de esta ciudad, sus habitantes a parte de trabajar en el ingenio se dedican a diferentes actividades agrícolas y comerciales. Además cuenta con extensas áreas ganaderas. Posee diferentes centros de distracción para los habitantes y las personas aledañas de esta ciudad.

Tenemos los siguientes centros comerciales tales como: El Paseo Shopping, Akí, Devies, Carson Inn. Y algunos casinos que ayudan al progreso de la ciudad. Cuenta con una infraestructura hotelera, residencias y discotecas, clubes sociales y canchas deportivas públicas y privadas, como las del club El Nacional, Oasis, Albricias, Club deportivo Valdez y Visaltur.

### **Situación conflicto**

Nuestro espacio de estudio comienza en la Ciudadela las “Américas”, está ubicada al sur-oeste de Milagro, fue fundada en el año de 2002 mediante invasiones, estos predios pertenecían a la Lotización Fuerza Aérea Ecuatoriana (FAE), luego de estos pasaron hacer parte de la municipalidad de Milagro. Se encuentra limitado: al Norte por el Colegio Técnico Milagro, al Sur y Este por la ciudadela “Las Mercedes” y al oeste la ciudadela “17 de Septiembre”, posee una superficie de 1.2 kilómetros aproximadamente. Este recinto tiene doce cuadras en su totalidad, cada una compuesta de quince a veinte familias.

El medio de transporte que se utiliza para poder trasladarse, son los buses de línea 4 y 7, que dejan a una distancia de cuatro cuadras de la Ciudadela “Las Américas”, además de contar con otros medios de transporte como: camionetas y motos. Al llegar al sector, observamos tubos de alcantarillado que se encuentra en medios de sus vías. Sus calles son amplias, lastradas con baches además poseen zanjas, y se pudo apreciar acumulación de basuras en terrenos abandonados. Sus primeras ochos cuadras poseen con los servicios básicos como: agua y energía eléctrica. y sus restantes se observa cables conectados al poste en las mismas casas que no se pudieron apreciar los medidores de energía eléctrica, ya que las familias dicen que la empresa eléctrica aun no le instalan los medidores, por lo que se ven en la necesidad de sustraerse energía eléctrica.

La infraestructura de las casas de las ciudadelas “Las Américas” está conformada por materiales tales como: ladrillo, caña, cemento. Unas están encima de gruesas estacas y otras al nivel del suelo, sus techos son de zinc desgastados y otros son de plásticos, los cercados de las casas son de caña, tienen en sus hogares sembríos de fréjol, mangos etc. Animales domésticos dentro de las casas como: gallinas, patos, perros, gatos entre otros.

Este sector tiene tres tiendas de abarrotes las cuales contienen los víveres básicos como: arroz, azúcar, fideos, fréjol, tomate, cebolla, pimienta, aceite, achiote, legumbres, carnes rojas, blancas y productos de librería como: cuadernos, plumas, lápiz, carpetas, borradores y láminas. Existen dos boticarios: el primero está ubicado al principio de la ciudadela y el segundo se lo puede encontrar en la séptima cuadra, las mismas que están equipadas con medicamentos más utilizados como: aspirina, contrex, ampibex, alcohol, algodón, curitas, tempra, toallas sanitarias, pañales entre otras.

Existen dos templos evangélicos con una infraestructura pequeña de cemento y de color celeste con blanco. Los mismos que abren sus puertas los días miércoles, sábado y domingos destinados a la instrucción espiritual para los niños y adultos. La



ciudadela posee una guardería denominada “**Rayitos del sol**” donde son acogidos los niños de seis meses a cinco años.

El dispensario médico donde acuden los pobladores es el Subcentro de salud “los Pinos”, el cual se encuentra a cinco cuadras de distancia de mencionada ciudadela también cuentan con un plantel educativo que es la: Escuela Fiscal Julio Viteri Gamboa, tiene una infraestructura amplia de construcción cemento con dos canchas deportivas una de futbol y otra de básquet, las mismas que se observan la ausencia de aros de baloncesto y arcos par futbol sin mantenimiento.

Las familias de dicho sector, están conformadas por: madres, padres, hijos, a diferencias de otras, que están constituidas por madres solteras o divorciadas. Cada familia está compuesta de cuatro a siete miembros aproximadamente. Su vida cotidiana se desenvuelve en un lugar tranquilo, trabajan en faenas durante todo el día, que comprenden desde el lunes hasta el domingo como: el sembrío, estibando banano, madres vendedoras de comida para solventar el gasto familiar, recurriendo a trabajos como: lavandería, empleadas domesticas o desgranando maíz, ya que el dinero de sus parejas no es suficiente y buscan la manera de ayudar para enviar a sus hijos a estudiar, existen niños que faltan a la escuela y se encuentran en las calles.

Las mujeres se dedican a realizar quehaceres domésticos tales como: el aseo de su casa, lavar ropa, planchar, realizan compras en las tiendas más cercanas para preparación de los alimentos. En el transcurso de la tarde, algunas madres embarazadas se dedican a realizar trabajos en casa como lo es la costura, otras simplemente se dedican a ver televisión, escuchan música para relajarse, ver novelas o programas de entretenimiento, o leer alguna revista, el visitar a sus familiares o simplemente se reúnen con sus amigas en las tiendas o en casa de vecinas cercanas para poder conversar de cosas en común, aunque lo que más prefieren hacer es descansar procurando llevar un buen cuidado en su embarazo. De esta forma asimilan que lo mejor es encontrarse en absoluto reposo, asumiendo la condición de sedentarismo.

Las mujeres embarazadas, de la localidad empiezan sus actividades en las primeras horas de la mañana, preparando el desayuno para la familia, el cual consiste en un vaso con leche, o en ocasiones aguas aromáticas dos tortillas de verde, pan y un huevo frito. A media mañana proceden a prepararse un refrigerio: papas fritas, mango con sal, empanadas y cola.

La hora de almuerzo es de doce y media a una de la tarde, donde el menú consiste en sopas queso, pollo o de legumbres y verduras, esto lo acompañan con arroz con huevo frito o embutidos, además ingieren cola o jugos como: Tang, yupi o frescosolo. Entre las tres y cuatro de la tarde, la embarazada ingiere una porción, de cake, snack, o empanadas de verde, o papas fritas, que son comercializadas por el sector, incluyendo los vasos con cola. A eso de las seis y media de la tarde preparan la merienda: patacones, arroz con menestra y carne frita, o tallarín acompañadas con jugos de diferentes frutas o cola. Diariamente ingiere cuatro vasos con agua.

En sí, podemos indicar que la alimentación, de estas mujeres se basa en comidas rápidas por lo que no tienen un control adecuado, ya que comen sin medida todo lo que se les antoje y esto se debe a la poca información que se les ha brindado sobre el tipo de alimentación que deben tener durante esta etapa de gravidez. También nos damos cuenta que la alimentación en las gestantes es de bajo requerimiento nutricional debido en ocasiones al factor económico. Se ha demostrado que las dietas bajas en proteínas provocan alteraciones en los recién nacidos, ya que los nutrientes que reciben las madres tienen que ser esenciales durante su embarazo y por lo consiguiente estos ayudan a un buen desarrollo del feto.

Otra problemática, es que las mujeres de esta ciudadela no ingieren frutas, y suficiente agua esto se debe a la poca educación sobre alimentación que tienen las gestantes. Como podemos darnos cuenta que el consumo de agua es de ocho vasos al día y en las mujeres embarazadas se deben agregar medio litro adicional a lo normal, y por lo consiguiente las frutas ya que estas son portadoras de vitaminas,

minerales y fibras. El problema se generaliza por que las mujeres gestantes no acuden al centro de salud más cercano.

Varias mujeres embarazadas de este sector, presentan las siguientes características: sus facies es pálida, se aprecian manchas blancas y cloasma en forma de mariposa en su cara debido a los trastornos del embarazo, a nivel de ojos podemos observar ligero edema palpebral, con esclerótica de color amarilla, esto es acompañado por la inadecuada alimentación que consumen las mujeres embarazadas. Con respecto a las necesidades biológicas ellas indican que las deposiciones han disminuido con relación antes de estar embarazada, se debe al consumo de escasas fibras y que la frecuencia urinaria aumenta conforme sienten que crece su útero y su embrión. En lo que les toma trabajo adaptarse a su nueva etapa.

En lo que cabe mencionar que al realizar sus actividades ellas manifiestan cansancio originando así la fatiga y también acompañándose de dificultad para respirar es por ese motivo este grupo de mujeres han preferido disminuir su actividad física, y así evitar desvanecimientos, y algunas de ellas nos mencionaron que presentan dolor de cabeza, sudoración excesiva, sed constante, orinan con bastante frecuencia ya que es propio del embarazo, entre otras. Lo que nos da una pauta para poder detectar que pueden estar padeciendo de complicaciones en el embarazo tales como: la, pre-eclampsia, eclampsia, diabetes o complicaciones en parto.

### **1.1.3 Causas y consecuencias del problema**

Referente a las causas que provocan el problema objeto de estudio, tenemos que uno de los factores que conlleva al tema a estudiar, es el tipo de alimentación y nutrición que mantienen este grupo de mujeres debido a las costumbres alimentarias que tienen. Su alimentación se caracteriza por el consumo excesivo de carbohidratos y lípidos donde van incluidas las comidas chatarras que producen daño al organismo induciendo la acumulación de grasa en el cuerpo, generando riesgos que ayudan a contraer enfermedades nutricionales, que pueden

desencadenar el exceso de colesterol en la sangre, la hipertensión arterial y la diabetes general y/o gestacional, lo que provoca tener un hijo con macrosomía y no bien nutrido.

Otra de las causas más comunes que se atribuyen al sobrepeso es el desconocimiento sobre la alimentación que debe consumir la madre en esta nueva etapa, producto de la educación sobre cómo nutrirse para llevar una vida sana y darle una mejor calidad de vida a su futuro hijo. También la poca información que hay en el medio en el que vive, sobre los alimentos que deben consumir, y sobre todo la más importante la falta de interés de la embarazada, para informarse de la clase de alimentos que son necesarios en este proceso.

El consumo de comidas solo para satisfacer los antojos propios de esta etapa es otro origen para que se produzca el sobrepeso en estas mujeres, la falta de educación que recibe la mujer a lo largo de su vida es lo que la lleva a no saber elegir el alimento adecuado para nutrirse sanamente. También influye el mito que se debe comer por dos, cuando lo que ella consume si está bien balanceado en cantidad y porciones adecuadas va a satisfacer las necesidades nutricionales para ella y el bebé.

Estas causas traen como consecuencias, que las mujeres tengan hábitos alimentarios desordenados, debido a que lo justifican por encontrarse embarazadas y además lo hacen comiendo alimentos ricos en proteínas y grasas, y no de forma variada, influido también, por consumir los alimentos a las horas que se les antoje o cuando su tiempo se los permita, debido a eso no tienen claro cómo organizar sus comidas y en que porciones o raciones dividir las en el transcurso del día para poder balancear su alimentación y a su vez el desarrollo del feto..

El resultado que vamos obtener de este tipo de alimentación excesiva va a producir cambios de ánimo y con lo referente a los horarios de comida no se va a comparar con las demás personas, gracias a esto, ellas estarán acostumbradas a comer en horarios inciertos, y no va hacer posible diferenciar a qué hora consumieron por

última vez su alimento en lo cual no van a ser adecuadamente asimilados por el cuerpo, esto hará que sus órganos trabajen más, produciéndoles un trastorno intestinal como es el estreñimiento al no ingerir fibra, líquidos para el debido proceso que necesita el organismo.

Como otro problema influyente esta el sedentarismo que es provocado por la disminución de la actividad física, ignorar que mantenerse en absoluto reposo contribuyen al sobrepeso, por ejemplo las costureras por estar la mayor parte del tiempo sentadas no realizan muchos movimientos otras ven televisión, duermen por las tardes.

Las consecuencias que trae esto, no es solo la acumulación de la grasa corporal que resulta del desequilibrio entre el gasto de energía que realiza y el consumo de la misma, provocando el aumento del índice de masa corporal (I.M.C) alterando así el normograma de peso y talla de la embarazada. Hay madre que por desconocimiento no asisten a los Subcentro más cercanos para los controles prenatales y así provoca que no tengan las debidas inmunizaciones requeridas como lo es el toxoide tetánico, y cuántas veces por mes son los controles del embarazo.

La herencia también esta como uno de los desencadenantes del sobrepeso, puesto que algunas madres han provenido de familias obesas y han traído con ellas distintas enfermedades como lo son: los problemas cardíacos, hígado graso, colesterolemia entre otros, lo que da una señal de que en toda serie problema de alimentación lo llevan en la sangre por sus genes y que por desconocimiento del factor hereditario no les prestan mucha atención, sin tomar en cuenta que sus futuros hijos pueden terminar en riesgo en el momento del parto y en el desarrollo de toda su vida, que podrían llegar a la obesidad de tipo III que esta produce demasiada limitación en actividades físicas (provoca la fatiga, disnea y movimientos lentos entre otros).

#### **1.1.4 Delimitación del problema**

**Campo:** Salud: Embarazo y nutrición

**Área:** Ciudadela “Las Américas”, de la Ciudad de Milagro

**Aspecto:** sobrepeso en mujeres embarazadas

**Tema:** sobrepeso en mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro Enero-Julio del 2012 Propuesta.

#### **1.1.5 Formulación del problema**

El Sobrepeso en las mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas” de la Ciudad de Milagro, se ha observado que una de las posibles causas, es el consumo de cualquier tipo de comida atribuyendo a esto el desconocimiento de la nutrición, alimentación y el índice de masa corporal (IMC) entre los rangos normales durante esta etapa de gestación.

La actividad que realizan las mujeres de esta localidad es limitada por lo que asumen de esta manera la posición de sedentarismo, entre otro problema en las que se ven afectadas este grupo de personas es la ubicación lejana del centro de salud en el sector, en lo que atribuye al desconocimiento sobre los controles prenatales y los cuidados que deben tener estas con su hijo y con ellas mismas.

En el consumo excesivo de carbohidratos y lípidos que tienen las comidas chatarras, producen daño al organismo induciendo a la acumulación de grasa en el cuerpo, creando el riesgos de contraer enfermedades por la mala nutrición, que pueden desencadenar el exceso de colesterol en la sangre (la hipertensión arterial y la diabetes general y/o gestacional), lo que provoca tener un hijo con macrosomía y no bien nutrido.

Por medio de los genes y la herencia también esta uno de las causas del sobrepeso, como lo mencionamos anteriormente lo que nos dice que la mala alimentación nos

lleva que sus futuros hijos pueden terminar en riesgo en el momento del parto y en el desarrollo de toda su vida en la cual pueden llegar a un tipo de obesidad excesiva.

Ante esta problemática nos podemos formular la siguiente pregunta:

¿Cuáles son los factores que influyen en las mujeres embarazadas con sobrepeso?

### **1.1.6 Evaluación del problema**

La problemática planteada será evaluada bajo Los cinco criterios que son los siguientes:

**Delimitación:** el objeto de la investigación, cumple con el criterio de delimitación, pues está delimitada en contenido, clasificación, tiempo y, espacio, por lo que estudiaremos el sobrepeso en mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, donde se refleja la realidad a estudiar.

**Relevante:** Este trabajo se proyecta para beneficiar el conocimiento de las madres en cuanto su alimentación y nutrición en la etapa gestacional y post-gestacional, por lo que es relevante contribuir con nuevos principios en la preparación y porciones adecuadas de los alimentos a consumir, para este grupo de personas a estudiar dentro de un tiempo y recursos necesarios.

**Evidente:** la investigación, sobre el sobrepeso en mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, nos permite conocer las causas y las consecuencias que pueden presentar en este grupo vulnerable de mujeres, debido a su déficit de conocimiento acerca de la nutrición, lo que nos lleva a elaborar un diseño sobre la educación nutricional.

**Factible:** la Posibilidad de solución a esta investigación esta si orientamos a las futuras madres, sobre adecuados hábitos alimenticios y actividades recreacionales a realizarse en su tiempo libre y en lo que se instruirá la importancia en sus controles

prenatales para que tengan un producto sano y así evitar complicaciones en ambos, en lo que se debería comenzar educando desde los niños. Por lo que se contarán con el tiempo y recursos necesarios.

**Variabes:** de acuerdo a la problemática planteada podemos identificar algunas de las variables, tales como: mujeres embarazadas, pacientes, sobrepeso, estado nutricional. En la cual nos permitirá ser claros y precisos, para reconocer los factores que originan dicha problemática, ajustándose de forma correcta a nuestro objeto de estudio.

Al conocer esta problemática, nos ha motivado a estudiar las causas por las cuales las mujeres de dicho sector poseen tal apariencia; cuáles son sus condiciones de vida y los efectos que pueden dar a corto o largo plazo para ellas y sus hijos que están por nacer; por lo que nos preguntamos:

- 1.- ¿Cómo determinar cuando una mujer embarazada está con sobrepeso?
- 2.- ¿Cuáles son las consecuencias y complicaciones en el niño cuando la madre esta con sobrepeso?
- 3.- ¿Las mujeres embarazadas con sobrepeso podrían llegar a la obesidad y a provocar patologías irreversibles en su producto?
- 4.- ¿Cómo se puede prevenir el sobrepeso en las mujeres embarazadas?



## 1.2 JUSTIFICACIÓN

Nuestra investigación es el “Sobrepeso en las mujeres embarazadas de las Ciudadela Las Américas” Ciudad de Milagro, porque pretende aportar con nuevas interpretaciones sobre la calidad y estilo de vida de estas personas y sobre todo, identificar las causas que pueden llevar a la embarazada a este estado. Procurando buscar métodos de aprendizaje y diversos tipos de enseñanzas para brindar una mejor atención en las familias de dicho sector.

La investigación propuesta ayudara a mejorar el estado nutricional de las mujeres embarazadas evitar que cuando estén embarazadas, lleguen al sobrepeso, orientándolas sobre su alimentación, y contribuir mediante procedimientos, métodos de técnicas alimentarias sencillas y prácticas, basados en los conocimientos científicos, con los cuales se pretende fomentar la adopción de adecuados hábitos nutricionales para sí mismo y su familia.

Con la identidad de los problemas a nivel del sobrepeso en las mujeres embarazadas, nos permite conocer las causas que producen la incidencia y el aumento de casos patológicos que nos ayuda a disminuir el número de mujeres embarazadas en alto riesgo falta el aporte a las mujeres embarazadas y comunidad de la Ciudad de Milagro.

Una vez conocido el problema, las mujeres gestantes se darán cuenta del riesgo que exponen al nuevo ser, con patologías tales como: niños macrosómicos, desnutridos, con problemas cardiovasculares de la Ciudadela “Las Américas” se aportara a la sociedad ayuda, brindando consejerías sobre la alimentación y nutrición de la mujer embarazada ayudando a la prevención de complicaciones durante su embarazo.

Este estudio del sobrepeso en las mujeres embarazadas, es respaldado por la Universidad Estatal de Milagro, la Unidad Académica Ciencias de la Salud y la

Carrera de Enfermería, como institución educativa e instructiva, tiene como una de las prioridades conocer este tipo de problema en salud, con la finalidad de facilitar al estudiante la adquisición de conocimientos, para la investigación del problema planteado.

Además tenemos el apoyo incondicional de la presidenta del comité del sector la Sra. Blanca Muñiz y las mujeres embarazadas de la localidad, las cuales están prestas a ayudar en todo lo que concierne a la solución de este problema, por lo que no se quedarán en bases teóricas sino se determinarán acciones precisas para evitar complicaciones en la salud de la madre y de su hijo.

Nosotras como egresadas de la Carrera de Enfermería, nos prepararemos más sobre el conocimiento teórico y empírico del estudio, para poder generar material educativo sobre cómo alimentarse mejor, con los recursos que posee la población pues con la aplicación de las normas de nutrición y alimentación., se intenta promover y establecer un mejor nivel de salud en la ciudadanía, en la que buscaremos diversos tipos de actividades que se puedan emplear y vamos a trabajar en su ejecución.

En base a la información que se encuentra, acerca de la temática expuesta, sobre el objeto de estudio propuesto, nos comprometemos como egresadas a encontrar información sobre los aspectos a investigarse como medida para incrementar la sustentación del problema en estudio. Además se cuenta con el tiempo y recurso humanos necesarios, con material bibliográfico actualizado, el cual lo obtuve de fuentes primarias y secundarias, como bibliotecas tradicionales y virtuales, también la cooperación de la Lcda. Elsa Vera Lorenti Mg. Sc. además la colaboración de los moradores del sector, y materiales actualizados como: libros, revistas, periódicos e internet.

## **1.3 OBJETIVOS**

### **1.3.1. Objetivos generales**

**1.3.1.1.** Determinar cuáles son los factores que influyen en el sobrepeso en mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro a partir de Enero a Julio del 2012.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

**1.3.2.1** Identificar a la mujer grávida si tiene conocimiento de los requerimientos nutricional durante el periodo por el está atravesando.

**1.3.2.2** Establecer en qué edad, las mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas”, son más vulnerable al sobrepeso.

**1.3.2.3** Reconocer cuáles son las patologías más predominantes que inciden en las mujeres gestantes con sobrepeso.

**1.3.2.4** Elaborar un programa educativo sobre el autocuidado alimentario, mediante el cual la embarazada aprenda a consumir alimentos variados saludables y de calidad.

## **CAPÍTULO II**

### **2. MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

Nuestro Estado, está ubicado al noroeste de América del Sur, limita por el Norte con Colombia al Sur y Oeste con Perú y al Oeste con el Océano Pacífico. Posee aproximadamente una superficie de 256.370 kilómetros cuadrados. Su ubicación es en plena línea ecuatorial de latitud cero, siendo su Capital Quito. La cual se divide en 24 provincias, estas dos últimas fueron incorporadas en el transcurso de la nueva presidencia, distribuidas en cuatro regiones naturales: Amazonía, Sierra, Costa y Región Insular.

El Cantón Milagro está ubicado al suroeste de la República del Ecuador y sus límites son: al Norte con el Río Amarillo, al Sur con el Cantón Naranjito, al Oeste con el cantón Yaguachí, su clima es húmedo, ardiente y su temperatura oscila entre los 25 y 32°C. Esta ciudad tiene una población aproximada de 226,433 habitantes, está constituida por cinco parroquias urbanas y cuatro parroquias rurales.

Nuestro espacio de estudio comienza en la Ciudadela “Las Américas”, está ubicada al sur-oeste de Milagro, es una de las más recientes creada en la Ciudad, ya que nació en el año de 2002 mediante una invasión, estos predios pertenecían a la Lotización (FAE) Fuerza Aérea Ecuatoriana, luego de estos pasaron hacer parte de la Municipalidad de Milagro.

Se encuentra limitado: al Norte por el Colegio Técnico Milagro, al Sur y Este por la Ciudadela “Las Mercedes” y al oeste la Ciudadela “17 de Septiembre”, posee una superficie de 1.2 kilómetros aproximadamente. Este recinto tiene doce cuadras en su totalidad, cada una compuesta de quince a veinte familias.

Cada familia está compuesta de cuatro a siete miembros aproximadamente. Su vida cotidiana se desenvuelve en un lugar tranquilo, trabajan en faenas durante todo el día, que comprenden desde el lunes hasta el domingo como: el sembrío, estibando banano, madres vendedoras de comida para solventar el gasto familiar, recurriendo a trabajos como: lavandería, empleadas domesticas o desgranando maíz, ya que el dinero de sus parejas no es suficiente y buscan la manera de ayudar para enviar a sus hijos a estudiar, existen niños que faltan a la escuela y se encuentran en las calles.

Las mujeres embarazadas de la localidad empiezan sus actividades en las primeras horas de la mañana, preparando el desayuno para la familia, el cual consiste en un vaso con leche, o en ocasiones aguas aromáticas dos tortillas de verde, pan y un huevo frito. A media mañana proceden a prepararse un refrigerio: papas fritas, mango con sal, empanadas y cola.

El menú para el almuerzo consiste en sopas de queso, de pollo, de legumbres y verduras esto lo acompañan el arroz con huevo frito o embutidos, además ingieren cola o jugos como: Tang, yupi, ya, o frescosolo. El horario del almuerzo es de doce y media a una de la tarde.

Entre las tres y cuatro de la tarde, la embarazada ingiere una porción, de cake, o de empanadas de verde, o de papas fritas, que son comercializadas por el sector, incluyendo los vasos con cola. A eso de las seis y media de la tarde preparan la merienda: patacones, arroz con menestra y carne frita, o tallarín acompañadas con jugos de diferentes frutas o cola. Diariamente ingiere cuatro vasos con agua.

Las mujeres se dedican a realizar quehaceres domesticas tales como: el aseo de su casa, lavar ropa, planchar, realizan compras en las tiendas más cercanas para preparación de los alimentos. En el transcurrir de la tarde las madres embarazadas se reúnen con sus amigas en las tiendas o en casa de vecinas cercanas para poder conversar de cosas en comunes. Por su condición creen que lo mejor es encontrarse en absoluto reposo, asumiendo la condición de sedentarismo.

Las mujeres embarazadas de la localidad empiezan sus actividades en las primeras horas de la mañana, preparando el desayuno para la familia, el cual consiste en un vaso con leche, o en ocasiones aguas aromáticas dos tortillas de verde, pan y un huevo frito. A media mañana proceden a prepararse un refrigerio: papas fritas, mango con sal, empanadas y cola.

En si podemos indicar que la alimentación, de estas mujeres se basa en comidas rápidas por lo que no tienen un control adecuado, ya que comen sin medida todo lo que se les antoje y esto se debe a la poca información que se les ha brindado sobre el tipo de alimentación que deben tener durante esta etapa de gravidez.

Referente a las causas que provocan el problema objeto de estudio, tenemos que uno de los factores que conlleva al tema a estudiar, es el tipo de alimentación y nutrición que mantienen este grupo de mujeres debido a las costumbres alimentarias que llevan. Su alimentación se caracteriza por el consumo excesivo de carbohidratos y lípidos donde van incluidas las comidas chatarras que producen daño al organismo induciendo la acumulación de grasa en el cuerpo, generando riesgos que ayudan a contraer enfermedades nutricionales, que pueden desencadenar el exceso de colesterol en la sangre, la hipertensión arterial y la diabetes general y/o gestacional, lo que provoca tener un hijo con macrosomía y no bien nutrido.

El consumo de comidas solo para satisfacer los antojos propios de esta etapa es otro origen para que se produzca el sobrepeso en estas mujeres, la falta de educación que recibe la mujer a lo largo de su vida es lo que la lleva a no saber

elegir el alimento adecuado para nutrirse sanamente. También influye el mito que se debe comer por dos, cuando lo que ella consume si está bien balanceado en cantidad y porciones adecuadas va a satisfacer las necesidades nutricionales para ella y el niño.

Estas causas traen como consecuencias, que las mujeres tengan hábitos alimentarios desordenados, debido a que lo justifican por encontrarse embarazadas y además lo hacen comiendo alimentos ricos en proteínas y grasas, y no de forma variada, influido también, por consumir los alimentos a las horas que se les antoje o cuando su tiempo se los permita, debido a eso no tienen claro cómo organizar sus comidas y en que porciones o raciones dividir las en el transcurso del día para poder balancear su alimentación y a su vez el desarrollo del feto

Como otro problema influyente esta el sedentarismo que es provocado por la disminución de la actividad física, ignorar que mantenerse en absoluto reposo contribuyen al sobrepeso, por ejemplo las costureras por estar la mayor parte del tiempo sentadas no realizan muchos movimientos otras ven televisión, duermen por las tardes.

Las consecuencias que trae esto, no es solo la acumulación de la grasa corporal que resulta del desequilibrio entre el gasto de energía que realiza y el consumo de la misma, provocando el aumento del índice de masa corporal (I.M.C) alterando así el normograma de peso y talla de la embarazada. Hay madre que por desconocimiento no asisten a los Subcentro más cercanos para los controles prenatales y así provoca que no tengan las debidas inmunizaciones requeridas como lo es el toxoide tetánico, y cuántas veces por mes son los controles del embarazo.

## 2.2 FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### 2.2.1. Características de las mujeres embarazadas a nivel mundial

Es necesario que la mujer lleve de lo mejor posible estas transformaciones, porque de ella depende que este período vital se convierta en una experiencia irrepetible e inmensa, cuyo fruto es la creación de una nueva vida. Durante el primer mes de gestación hay diversos cambios; en este periodo se produce la organogénesis del nuevo ser, que en su primera formación se lo conoce como embrión, y a partir del tercer mes se lo llamara feto.

Refiere al problema objeto de estudio expresa: **THOMPSON Alexi, (2006) [versión electrónica]. Investigaciones recientes han señalado que durante los primeros trimestres de embarazo el aumento de peso es débil, ósea 2,5kg deben aumentar, incluso algunas de las mujeres pueden perder peso al principio a causa de las náuseas y de los vómitos (Pág. 26).** Mediante esta cita podemos decir que el embarazo se los ha podido dividir por trimestres: en el primer trimestre de embarazo se pueden presentar signos y síntomas que son propios en las embarazadas como son: las náuseas y vómitos ya que es lo mas molestosos en las gestantes, y acompañándose a estas molestias la pérdida de peso, aunque al principio es normal, pero de ahí recuperan lo perdido y de ahí comienzan a subir de peso desmesuradamente en algunos casos, el peso promedio que las gestantes deben alcanzar es de dos punto cinco kilogramos.

Durante este trimestre la embarazada debe llevar un diagnóstico nutricional, con fines de implementar una serie de control en relación a sus características nutricionales. El diagnóstico se basa fundamentalmente en dos parámetros maternos: el peso y la talla. Ya que a través de estos parámetros podemos detectar signos de peligros en las embarazadas tratando de prevenir complicaciones en el embarazo.



Durante la etapa del embarazo la mujer tiene diferentes cambios fisiológicos que a veces provocan algunos síntomas o molestias que en algunos casos no requieren de medidas terapéuticas pero uno como Profesional de Enfermería hay que brindarle ayuda si es necesario, explicarles para que las futuras madres estén consientes de los diversos cambios que son propios en esta etapa, las mujeres embarazadas de esta comunidad necesitan educación referente a la alimentación y a los riesgos que son causados durante el embarazo.

Expresa: **MERRA Alberth, (2006) [versión electrónica].**

**“Durante el segundo trimestre de embarazo se debe de fraccionar las comidas y no privarse de los antojos, en el sexto mes, tiene que haber ganado seis kilos no menos, si sube uno o dos kilos más es muy grave para la vida de su bebé.”(Pág. 14).**

Durante el embarazo la madre debe de fraccionar las comidas, es decir deben consumir porciones y raciones pequeñas de igual forma que sea en calidad mas no en cantidad, ya que así podemos ayudar a no desarrollar este problema durante esta etapa y así mismo prevenir complicaciones durante el embarazo y el parto, que va hacer favorable tanto como para ella como para su futuro.

En cuanto al peso que debería aumentar la mujer embarazada durante este trimestre es seis kg no menos, porque si llega aumentar uno o dos kilos más la madre podría tener dificultades para la vida de su producto. Para esto es necesario llevar un control y así darnos cuenta que peso llevamos.

Es muy importante que la madre durante el segundo trimestre se cuide en la alimentación ya que ahí va ser de bien para ella poder mantener el peso adecuado, ya que si no logra mantenerse podría aumentar más y ya no estar en el sobrepeso sino que podría llegar a la obesidad poniendo en riesgo la vida de ella y la del futuro bebé.

Dice: **QUISNEA Ronald, (2004) [versión electrónica].**

**“Durante el tercer trimestre de embarazo se admite un aumento medio de un kilo por mes, y al final del embarazo se tiene que haber aumentado el peso entre 9 y 12 kilos, este aumento de peso conviene tanto a la madre como al futuro bebé ”(Pág. 6).**

Como miembros de la salud debemos de diferenciar cuanto es lo normal que debe aumentar la embarazada, ya que en este trimestre debe de tener más control durante su alimentación y los cuidados que debe tener, durante el tercer trimestre la mujer en estado d gravidez, debe de subir un peso promedio es decir, tiene que aumentar medio kilo por mes, ya que así va hacer de conveniencia tanto para ella como para su futuro hijo.

Es decir al final del tercer trimestre la embarazada debe de haber aumentado de 9 a 12 kilos lo cual debe cumplir con este régimen, porque si se pasa de esta regla establecida más de lo normal, ella podría tener un producto prematuro o sino con bajo peso. Si no se cuida la embarazada ella puede ser propensa a cualquier enfermedad no ahora sino a lo largo de su vida.

### **2.2.2. Mujeres embarazadas con sobrepeso a nivel mundial**

El sobrepeso es un problema que afecta a nivel mundial tanto a la población general como a embarazadas en países desarrollados y subdesarrollados, ya que alcanza en la actualidad a todas las regiones del planeta, independientemente de su grado de desarrollo, estudios han revelado que los índices del sobrepeso están aumentando aceleradamente, inclusive a nivel mundial.

Este es un problema que afecta a toda clase de personas tanto como a niños, jóvenes y adultos sin distinción de raza o sexo que muchas veces se sienten discriminadas por su condición corporal, y esto se debe a la mala alimentación,

también por problemas gastrointestinales, la falta de actividad física, y por problemas hereditarios, entre otros.

Las mujeres embarazadas, constituyen el grupo más vulnerable a este problema, para ello, se ha buscado encontrar métodos específicos con la finalidad de que no padezcan complicaciones, una de estas es; debido al excesivo consumo de calorías que ingieren durante este periodo, como consecuencia trae problemas a ellas y a su producto.

Así lo expresa: **MANZO Robert, (2003) [versión electrónica].**

**“El sobrepeso es un problema de salud pública, mundial, originado en gran parte por los cambios alimenticios basado en comidas rápidas y la vida sedentaria, que han acelerado el ritmo de vida con consecuencias negativas en la salud tanto para ella como a su bebé”(Pág. 7).**

Como apreciamos el sobrepeso, se ha convertido en uno de los principales problemas en la humanidad, ya que no solo lo observamos en nuestro país sino también a nivel mundial, y existen varios factores que pueden llevar a este estado, como son los malos hábitos en las mujeres embarazadas ya que consumen gran cantidad de kilocalorías.

Las mujeres embarazadas que se han inclinado por lo más rápido y fácil, que es el consumir las famosas comidas rápidas o también llamadas comidas chatarras, por lo cual podemos darnos cuentas que estas gestantes no están llevando un régimen alimentario adecuado, ya que esto traerá como consecuencia un bebé con sobrepeso, o con enfermedades congénitas.

Cabe recalcar que otro problema mayor es el sedentarismo, situación, por la cual las mujeres embarazadas dejan de hacer actividades, ya que el mundo contemporáneo de hoy trata de buscar la comodidad para las gestantes buscando la manera más facilitaría para su vida, existen embarazadas que tienen un estilo de vida

inadecuado, debido a sus conocimientos errados piensan que durante el embarazo es estar durmiendo y viendo televisión.

Cuando hay exceso de peso, aumentan las posibilidades de que se produzcan una serie de complicaciones durante el embarazo. Una mujer con sobrepeso no debería aumentar más de 7 kilos en todo el embarazo. De todas maneras es importante hablar con el médico para que le proporcione el peso que debería aumentar.

Dice: **TORRES Thousen, (2007) [versión electrónica]**

**“En los últimos años ha crecido notablemente la prevalencia tanto del sobrepeso como de la obesidad en mujeres en estado de embarazo. Esta situación provocó que en el año 2007 la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconociera a la sobrepeso como una epidemia global y, a partir de ese momento, los esfuerzos concentrados en la prevención desplazaron a los problemas de salud pública como la desnutrición y las infecciones” (Pág. 7).**

Esta cita nos hace referente a que gran cantidad de mujeres embarazadas que sufren de sobrepeso debido a la poca educación del régimen alimentario, por la inasistencia al sub centro cercano de la Ciudadela “Las Américas” ya que esta es una epidemiología global que está afectando a las mujeres embarazadas de esta comunidad.

También podemos notar que el aumento de masa corporal no es saludable, ya que en muchas ocasiones se detectan problemas de desnutrición que traerá como consecuencia un niño con signos de desnutrición e inmuno deprimido. Es por ende que Organización Mundial de la Salud reconociera este cerco epidemiológico de sobrepeso en las mujeres embarazadas que está prevaleciendo en esta etapa.

Como futuras Profesionales en Enfermería debemos fomentar en las mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas” los riesgos que puede traer como consecuencia el sobrepeso, con la finalidad de que las madres tomen consciencia y

puedan prevenir cualquier tipo de patología durante el estado de gestación que se encuentran ellas.

### **2.2.3. Nutrición y alimentación de la mujer embarazada a nivel mundial**

Durante el embarazo, el organismo de la mujer experimenta cambios que le afecta física y psicológicamente, por lo tanto su esfuerzo es mayor. La formación de un nuevo ser determina una serie de exigencias en la madre, una es la alimentación, la cual debe reunir las sustancias nutritivas que requieren tanto la madre como el bebé por nacer. Es necesario que las madres conozcan de los requerimientos que ellas necesitan en esta etapa.

Durante los primeros meses de embarazo, la cantidad de calorías deben mantenerse entre los 2.000 y 2.200 aproximadamente por día, conforme a la gestación progresa los requerimientos del niño aumentan y el consumo de calorías por parte de la madre y puede llegar a 2.600 al final del embarazo. Generalmente la actividad de la madre disminuye, no es necesario aumentar la ingesta calórica. Es importante recordarles a las madres que no descuiden sus controles prenatales, ya que ahí se podrá saber cómo va el crecimiento y desarrollo de su bebé.

Así lo expresa: Dr. **MIELE María (2010) [versión electrónica].**

**“La alimentación de la embarazada es de una importancia fundamental a nivel mundial, ya que de ella dependerá el crecimiento del feto, y será una de las bases para el desarrollo adecuado del embarazo y del parto, la función de la alimentación es conseguir una buena nutrición tanto para la madre como para el feto”. (Pág. 7).**

Según como nos expresa esta cita la alimentación es una base importante para todas las personas, sobre todo para la mujer en estado de gravidez, ya que de ella va a depender el adecuado crecimiento y desarrollo de su futuro hijo, el embarazo y el parto implica mucha responsabilidad para la salud de ambos.

Una alimentación equilibrada proporcionara los nutrientes adecuados para favorecer la calidad de vida de la mujer y del bebé, el nivel de energía a lo largo del embarazo también es importante para el parto y post-parto y sobre todo ayudara a prevenir de muchas enfermedades .Comer bien no significa comer en abundancia como muchas personas lo confunden, sino llevar una alimentación balanceada que contenga todo lo necesario.

Además de esto dependerá que la futura madre culmine con un embarazo saludable y no tenga problemas a la hora del parto o cesaría. La dieta de la madre debe ser de bajo contenido calórico, pobre en grasa y rica en proteína y vitaminas, como son las carnes, pescado, leche, frutas y verduras.

Una de las condiciones fundamentales para que la madre lleve una dieta bien balanceada es que no consuma demasiada cantidad de los alimentos, sino lo normal, para conseguir una nutrición adecuada para el bebe y la madre. Como futuros profesionales de la salud debemos de orientar a la madre de las porciones de alimentos que ella debe ingerir y sobre todo su contenido, de esta manera ayudaremos a traer a este mundo niños sanos y madres saludables.

#### **2.2.4. Importancia de la aplicación de la Pirámide Alimenticia en la mujer embarazada a nivel mundial**

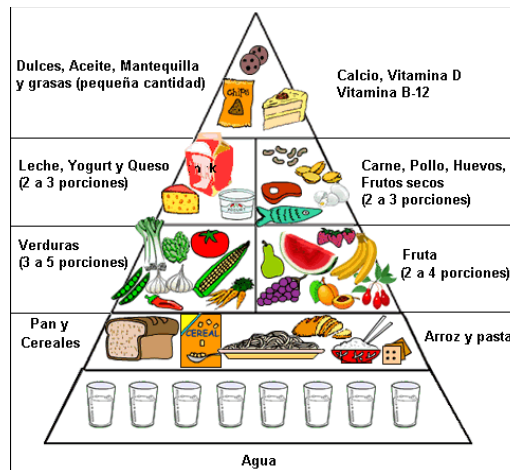
Debemos de saber repartir que la proporción de hidratos de carbono (harinas, pastas, pan, arroz, pan, legumbres) debe ser del 54%, la proporción de proteínas (carne, lácteos, huevos, pescados) deben de ser del 18%, la proporción de grasas ( aceites, mantequillas, frutos secos, nata, aceitunas) es del 28% y la cantidad de vitaminas de vitaminas y minerales (se encuentran en las frutas, verduras y lácteos) (que suelen encontrarse en las, frutas, verduras y lácteos) es de: calcio, hierro, vit A, vit D, vit C, Ácido fólico.

Durante el embarazo existe un incremento de las necesidades de casi todos los nutrientes, existe algunos que por su función en el adecuado crecimiento y

desarrollo del niño, deben tener un cuidado especial. Toda mujer embarazada necesita de una buena alimentación, ya que sus requerimientos nutricionales aumentan, para satisfacer las demandas del crecimiento y desarrollo del nuevo ser y para producir en cantidad suficiente la leche para darle de amamantar

**Figura1. Pirámide Alimenticia para las embarazadas**

Fuente: [www.nutricionyalimentacion](http://www.nutricionyalimentacion)



### 2.2.5. Autocuidado alimenticio de la mujer embarazada a nivel mundial

Algunos de los cuidados recomendados se relacionan con la mayor atención que debes poner a tu alimentación. Durante la gestación no se puede hacer dieta para adelgazar. No se trata de comer para dos, sino de comer de forma equilibrada para evitar el aumento excesivo de peso que podría dificultar el trabajo de parto, e incrementar la probabilidad de una cesárea. Sin embargo, es importante también darte pequeños gustos que te hagan sentir bien.

Como mujer en estado de gestación debe de tener un conocimiento de la información precisa y oportuna que te alerte sobre los riesgos que puede tener tu embarazo. Es importante que se mantenga en contacto con su médico para que así explique cualquier duda o problema que se le presente.

Así lo expresa: **PATÍÑO, Elijo (2006) [versión electrónica].**

**“Durante el embarazo se debe tener cuidado especial en escoger los alimentos para consumir la calidad y cantidad que realmente se necesita, sin comer el doble como acostumbran. No necesitan dietas especiales o restringidas, ni eliminar el consumo de algunos alimentos por creencias. Teniendo bajo el consumo de lácteos, verduras y frutas”. (Pág. 56).**

Es indiscutible, que la mujer requiere de un adecuado desarrollo físico y biológico para seguir cumpliendo con sus múltiples roles, sin perjuicio de su salud y ni del crecimiento y desarrollo de su bebe. Por esta razón es indispensable garantizar los aportes nutricionales específicos se requiere en esta etapa de gestación. La mujer debe mantener un buen estado de nutrición y salud que es fundamental en este periodo.

El estado nutricional de la madre antes del embarazo, tiene un impacto mayor en el peso del niño al nacer, que el incremento de peso durante el embarazo. El déficit nutricional de severo, antes y durante el embarazo puede ser causa para aborto espontaneo, parto prematuro, malformaciones congénitas, bajo peso al nacer. También debemos de tener en cuenta que estas consecuencias negativas, se incrementaran si el embarazo se presenta en adolescentes

#### **2.2.6. Teorías de Enfermería en relación de la alimentación y nutrición de la mujer embarazada con sobrepeso**

La enfermería es el cuidado de la salud del ser humano, esta es la ciencia que se dedica básicamente al diagnóstico y tratamiento de los problemas de salud reales o potenciales. La orientación del enfermero se centra en el estudio de la respuesta del individuo ya sea un problema de salud real o potencial, como complemento o suplencia de la necesidad de todo el ser humano de cuidarse a si mismo desde los puntos de vista biopsicosocial y holístico.



El pensamiento crítico enfermero tiene como base la fundamentación de preguntas y retos ante una situación compleja y el cómo actuar ante dicha situación. Un número mayor de profesionales se dedicó a desarrollar modelos de enfermería, que brindan las bases para elaborar teorías y avanzar en el conocimiento de la carrera. La teoría proporciona los conocimientos necesarios para perfeccionar la práctica diaria mediante la descripción, explicación, predicción y control de su embarazo.

Referente al problema objeto de estudio **NIGHTINGALE Florence (2006) [Versión electrónica]** expresa que:

**“El entorno de sus aportes hace referencia a la necesidad de la atención domiciliaria, las enfermeras que prestan sus servicios en la atención a domicilio, deben de enseñar a las embarazadas y a sus familiares a ayudarse a sí mismos a mantener su independencia.”(Pág.5).**

La teoría señalada en la cita nos hace referencia a las necesidad domiciliarias de la embarazada, ya que hoy en día el sobrepeso se presentan con mayor frecuencia debido a múltiples factores como son la mala alimentación, el sedentarismo, entre otros. Por otra parte el personal de enfermería debe de educar a las mujeres en estado de gestación con sobrepeso.

El entorno de las mujeres embarazadas requiere de mucho cuidado, cabe recalcar que el personal que trabaja a domicilio deben ser personal de enfermería capacitado, para evitar que se produzcan más sobrepeso en mujeres embarazadas, por otra parte la teoría se centra en el medio ambiente ya que el entorno que rodea a las gestantes deben ser saludable libre de contaminación que afecte a la salud de los mismos.

### **2.2.7. Complicaciones de las mujeres embarazadas con sobrepeso a nivel mundial**

La mayor parte de las mujeres experimentan embarazos y partos normales y libres de complicaciones, desafortunadamente algunas mujeres pueden llegar a experimentar ciertas complicaciones durante sus embarazos. Algunas complicaciones como diabetes gestacional y la anemia pueden ser prevenidas y evitadas fácilmente.

Si padeciera de una enfermedad preexistente como la diabetes sería necesario realizar algunos cambios en su régimen y en el tratamiento al que se estuviera sometiendo usualmente. En fin toda primigesta se preocupa por saber cómo será el momento del parto. Es importante contribuirles información a las madres ya que así se las educaría y le ayudamos a prevenir cualquier complicación a lo largo de su embarazo o al momento del parto.

Así lo expresa: **Germán Rojas Walls. (2010) [versión electrónica].**

**“Un estudio realizado en México concluyó que el 20 por ciento de los embarazos en mujeres con obesidad a nivel mundial tienen complicaciones graves por enfermedades como la diabetes gestacional o Pre eclampsia. Asimismo, Explicó que si la acumulación de grasa en la madre es en la cintura y abdomen, la mortalidad es mayor tanto en ella como en el feto, pues dificulta su extracción y aumenta el peligro de infección.”.(Pág. 10).**

Según nos expresa esta cita que a nivel mundial la obesidad ya es un problema de salud bastante serio que debemos tener en cuenta en las mujeres gestantes, además identificar a tiempo algunos tipos de complicaciones que en la madre se produce por diversos factores, entre esta complicaciones tenemos la diabetes gestacional y la Preeclampsia.

La diabetes gestacional es una de las enfermedades que se produce en el embarazo por el desconocimiento o descuido de algunas madres que no tienen un cuidado adecuado y no llevan un control prenatal que les ayude a identificar algún tipo de complicación a tiempo, como podemos notar la Pre eclampsia también está incluida en este tipo de complicaciones y esto se da cuando la presión arterial se encuentra elevada o no es controlada en el embarazo.

Como es en nuestro sitio de estudio las mujeres en estado de gravidez no llevan un control adecuado de su alimentación y de su presión debido al descuido o al no asistir a las citas correspondiente que tienen con su ginecólogo .Alguna de ellas no realiza ningún tipo de actividad que les permita mantenerse un estado de salud saludable, ellas prefieren realizar siestas.

Así lo expresa: **ATALAH Eduard, (2005) [versión electrónica].**

**“El sobrepeso en las mujeres embarazadas se está convirtiendo en uno de los graves factores de riesgo a nivel mundial, ya que está trayendo como consecuencia neonatos con trastornos cardiovasculares. Por lo que nos ha indicado que el número de muerte durante el embarazo es por una alimentación inadecuada durante el embarazo, han ido aumentando considerablemente en esta etapa”. (Pág. 7).**

A través de esta cita nos indica que el sobrepeso en las gestantes es una complicación que compromete el estado de salud tanto de ella como su bebe, o también se puede desencadenar un sin número de trastornos tales como: hipertensión arterial, edema y proteinuria ya que esta triada es signo de Preclampsia, por el cual él bebe puede sufrir enfermedades cardiovasculares a tal punto que puede llevar a la muerte al nuevo ser y a ella.

También nos quiere decir, que además de padecer de este terrible mal no solo podemos arrastrar una vida, aquí en el caso de la mujer embarazada llevaría a un

ser inocente a la tumba, o provocando este en la elección de la vida de una de las dos personas que serían en este caso la madre o su futuro hijo. Esto es muy admirable en la que induce a tomar medidas correctivas desde los más pequeños de la familia para así poder disminuir esta tasa de mortalidad de todas las mujeres embarazadas y la de sus hijos.

Relacionado al análisis, en el mismo texto **REYES Dora (2006)** expresa que: **“Es importante saber que un consumo excesivo de grasas favorece un aumento de peso también excesivo y, por lo tanto, resulta perjudicial para la evolución del embarazo” (Pág. 21)**. Esta cita nos da a conocer que el consumo excesivo de grasas durante el embarazo puede comportar complicaciones para la madre y su producto, ya que comportaría un aumento indeseable del peso corporal. Es por esta razón es suma importancia explicarle a las gestantes a que apartar el consumo de frituras, embutidos, debido a que son ricos en ácidos grasos saturados y cuya ingesta excesiva resulta dañino.

Si la dieta de la mujer embarazada es exagerada, puede comportar también un aumento de peso, ya que por ende se produciría complicaciones en el desarrollo de su embarazo, y luego se puede dificultar al momento del parto. Es importante educar a las madres en esta etapa ya que es de mucho cuidado.

#### **2.2.8. Alimentación de la mujer embarazada a nivel de Latinoamérica**

A nivel de Latinoamérica, las mujeres que están en estado de gravidez se encuentran indirectamente vinculadas a caer en un estado de sobrepeso de manera a que no controlan su régimen alimenticio, debido a los antojos que se produce en esta etapa. Las mujeres latinas somos las que más sobrepeso tenemos entre todas las mujeres de estados unidos, y somos las segundas, después de las mujeres afroamericanas.

Durante el embarazo es de suma importancia tener una buena alimentación ya que el estado nutricional de la mujer embarazada afecta tanto al embarazo como al peso

del niño al nacer. Sin duda, para tener un bebé sano, el camino más seguro es elegir una alimentación completa limitando el consumo de comidas rápidas (hamburguesas, hot dog), azúcares simples (golosinas, helados, gaseosas, tortas, etc.) e incrementar las proteínas y las fibras.

En general, la mayoría de las mujeres necesitan aproximadamente 300 calorías adicionales durante el embarazo. (Una merienda, como cuatro barritas de higo y un vaso de leche descremada, pueden proveer estas calorías.) Sin embargo, la cantidad de calorías adicionales que usted necesita depende de su peso antes del embarazo.

Según el análisis de la **GUIA DE TENDENCIAS (2007) [versión electrónica]**

**“En Chile la compra de alimentos que es una conveniencia que están relacionado con los (platos preparados) y tiene como objetivo facilitar el trabajo de las mujeres embarazadas y hacen que adquieran mas independencia a la hora de alimentarse, y que las frutas son consumidas con menor frecuencia”. (Pág.3).**

Las mujeres embarazadas actualmente adquieren independencia para elegir sus propios alimentos, esto se debe a que el mercado proporciona esa libertad de elección en las comidas, como la hora de comer. Ya que prefieren productos con sabores, colores, olores y textura (crujientes). Productos que en su gran mayoría no contienen la cantidad de nutrientes adecuados que ayuden al embarazo de ellas.

Esto se debe al excesos de publicidad que las empresas o las personas que proveen estas comidas hagan que sus consumidores inciten a las personas a comprar sus alimentos ya que están al alcance del público por sus bajos costos, y fácil preparación, haciéndose creer que estos tienen menos calorías.

### 2.2.9. Autocuidado de la mujer embarazada a nivel latinoamericano

Es importante que toda mujer que está en estado de gestación, debe de tener cuidado con él bebe que se está desarrollando dentro de ella, el embarazo no es solamente acerca del bebe o del parto sino también acerca de tu persona y de que vas a ser mama y tiene que prepararse y cuidarse para ese momento.

Hay que tener en cuenta que no solo lo que comes se los trasmite a tu bebé, sino también tus emociones y sentimientos. Ya que el comer en cantidades excesivas no quiere decir que se te están alimentando bien sino que están creando problemas en su embarazo, ya que después las complicaciones son para su producto.

Hay que resaltar que el descanso adecuado puede hacer una gran diferencia, como resista los cambios físicos durante el embarazo. El cansancio excesivo puede hacer sentir a la mujer gestante irritada o deprimida. Mantener un entorno saludable en el medio familiar y se debe respetar las necesidades biológicas y de privacidad.

Así lo expresa: **ROCHA Petter (2008) [versión electrónica].**

**“Uno de los aspectos relevantes del control prenatal es el diagnostico, evaluación y manejo de la condición nutricional de la embarazada. Es conocido el hecho de que el peso materno pre gestacional y su aumento durante el embarazo influyen directamente sobre el peso fetal. Es así como el bajo peso y la obesidad materna se relacionan con RN pequeños y grandes”. (Pág. 136).**

El sobrepeso es la condición de poseer más grasa corporal de la que se considera saludable. Es una condición común, especialmente donde los suministro de alimentos son abundantes y predominan los estilos de vida sedentario, ya que la gestante el saber que estar embarazada creen ella que lo mejor es comer y comer pensando que están llevando bien el embarazo y no saben que se están perjudicando ellas y su futuro bebé.

Debemos de ser claros y preciso y explicarle a las madres que lo primero que hay que dejar es de engordar durante el embarazo, el peso del bebé, de la placenta y del líquido amniótico son unos de los principales factores para que se dé el aumento de peso en la embarazada. Lo más importante en esta etapa es alimentarse en forma sana y equilibrada, otra cosa que debemos de estar pendientes es que el embarazo no es el momento adecuado para ponerse en dieta. Lo que si se recomienda y es normal es estar con un nutricionista y tener un control para no engordar más de lo necesario.

### **2.2.10. Mujeres embarazadas con sobrepeso a nivel de Latinoamérica**

El sobrepeso en las mujeres embarazadas es un problema alarmante, ya que se debe a una mala y excesiva alimentación, unida a la falta de ejercicio que conduce a un preocupante círculo vicioso debido a que se alimentan de comida rápida. Esto conduce irremediablemente a una sobrealimentación con todas las terribles consecuencias para ella y su producto.

La educación en lo que se refiere a salud y nutrición, juega un papel fundamental en el enfrentamiento a la problemática del sobrepeso. Un programa de nutrición y deporte fomenta al cambio de conducta contribuyendo a una sensibilización motivacional dando a conocer los beneficios de salud. El llevar a cabo una actividad regular favorece el aumento en la masa muscular.

Por lo tanto: **BROWS Francis (2004) [versión electrónica] “Considera que en toda Latinoamérica han habido un aumento importante del sobrepeso de todos los grupos y todas las edades y más del 50% de las mujeres embarazadas sufren de esta patología debido a los antojos que se produce durante esta etapa. (Pág.8).** Debido a esta investigación podemos decir que el aumento de peso es un problema que está afectando, y que no respeta edad, sexo, raza, y cultura. Lo que nos da una pauta para poder analizar la situación actual de todos los seres latinoamericanos en la que también se está viendo afectado por este gran mal.

Se pensaba que solo era a nivel de países desarrollados, pero que hoy en día está afectando a todas las personas y en especial al grupo vulnerable que son las mujeres embarazadas, al observar el gran número de porcentajes reportados en las últimas investigaciones. Se podría decir que la embarazada aumenta de peso debido a que la mujer durante esta etapa sufre algunas series de cambios que en ello se encuentra relacionado los famosos antojos que son propios de la embarazada.

Por lo que todo el equipo de salud debemos de tomar conciencia en investigar cada día más sobre dicha patología que está de moda, y también tratando de aportar más para las posibles soluciones, para así poder reducir el índice porcentual que se ha reportado en este estudio. Ya que ahí vamos a poder ayudar a la vida de ella y a el buen desarrollo de su bebé.

El empleo de alimentos rápidos o los refrigerios es muy popular en las mujeres embarazadas, los llamados alimentos rápidos como los restaurantes de autoservicios, tiendas de abarrotes y restaurantes de alimentos con franquicia. Estos alimentos por lo general tienen un bajo contenido de hierro, calcio riboflavina y cuentan con poca fuente de ácido fólico, el contenido de Vitamina C es también bajo, a menos que consuman una fruta o un jugo además de que la mayor parte de estas provean alimentos en un 50% más de grasas, Ahora prefieren los alimentos chatarras, ya que son más rápidos de preparar, de obtener en cualquier lugar y sobretodo no se puede negar que son deliciosos al momento de ingerir.

Dice: **SUAREZ Martin, (2006) [versión electrónica]**

**“Según el médico y nutricionista, autor de la investigación presentada en último Congreso de la Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos Alimentarios (Saota) es recomendable un examen a todas las mujeres embarazadas con sobrepeso, ya que el sobrepeso coexiste con el sobrepeso. En estos casos se deben trabajar en dos pilares fundamentales explica Leal: la alimentación y la actividad física. Se debe promover el consumo de alimentos ricos en hierro mediante la modificación de la dieta y la educación nutricional”(pág. 98).**



La alimentación de embarazada en esta etapa debe de ser muy importante, xq tiene la vida de un nuevo ser ya que el necesita de una gran cantidad de nutrientes minerales y proteínas para su desarrollo. Según el último congreso realizado en argentina hace énfasis en la alimentación de la embarazada y en la actividad física, ya que el estado de estar embarazada no implica que no debe realizar actividad, al contrario debe de reducir la cantidad.

Es importante promover en ellas el consumo de alimentos ricos en hierro, ya que ayudara al desarrollo de su producto, y así a la modificación de la dieta, y a inculcarle en ellas la educación nutricional. Como equipo de salud debemos de promover en ellas la buena alimentación y así ayudaremos a reducir el índice de sobrepeso en ellas.

Dice: **VERDUGO JOSE, (2009) [versión electrónica]**

**“Estudios realizados en Argentina se observó que uno de cada 3 mujeres en estado de gestación presenta sobrepeso y obesidad durante esta etapa. Los especialistas destacan sobre la importancia de incorporar hábitos alimenticios saludables que favorezcan en ellas desde los primeros meses de embarazo” (pág. 46).**

En relación a esta cita nos podemos dar cuenta el sobrepeso en las mujeres embarazadas se está observando a nivel de América latina, ya que según estudios realizados en argentina se observa que hay un incremento irreconocible que uno de cada tres mujeres embarazadas se está presentando el sobrepeso que ya pocas están por llegar a la obesidad.

Cabe recalcar que en el país y gracias a los especialista que se están preocupando y realizando campañas preventivas e incorporando hábitos alimentarios y con alto índice nutricional, ya que así se va ayudar a que la madre en estado de gestación tenga un embarazo saludable que será de mucha importancia para su su bebé.

En nuestro medio y a nivel latinoamericano, cuando hay un exceso de peso en una mujer embarazada, aumentan las posibilidades de que se produzcan una serie de complicaciones durante el embarazo como la: Pre eclampsia y la diabetes del embarazo, especialmente si estas un veinte por ciento por encima del peso ideal antes de quedar embarazada.

Otra complicación del sobrepeso en la mujer en estado de gestación es que el bebé puede nacer muy grande y tendría que practicarle una cesárea, otro problema puede ser que él producto pueda presentar problemas o desnutrición al nacer. Al final del embarazo ese aumento de peso es de aproximadamente el 20% del que se tenía antes del embarazo.

Por encima de este incremento y si se trata de aumentos producidos por depósitos de grasa, podemos establecer que estamos ante un caso de sobrepeso que si se incrementa notablemente se convierte en obesidad. Tiene que haber la necesaria para todos los procesos que se desarrollan durante y después el embarazo.

Manifiesta: **WORTNIAK Christopher (2002) [versión electrónica]**

**“En Chile el 50% del sobrepeso puede suponer un elemento negativo a la hora de emprender la aventura del embarazo y no solo en cuanto a la salud del embarazada sino también en las consecuencias que puede producirse en el desarrollo del futuro bebé”.  
(Pág.38).**

Demos de saber que cuando una mujer busca embarazarse siempre debe procurar el saber cómo se encuentra su salud, en esencial su estado nutricional el cual es un elemento de suma importancia para poder llevar consigo una gestación adecuada y sin riesgos de presentar complicaciones a lo largo del embarazo o al momento del parto, ya que podrían ser desfavorables para su producto.

Las mujeres durante el embarazo tienen problemas de sobrepeso por lo que a veces corren riesgo de contraer enfermedades como: diabetes mellitus, preeclampsia e

incluso llevarla a la obesidad, ya que podría ser resultante de un mal hábito alimenticio o por el desconocimiento que puede tener las embarazadas.

A más de no llevar una actividad física activa ellas adoptan una posición de sedentarismo, y así afectando la salud de la embarazada, también al bebé ya que ella a través del cordón umbilical alimenta al feto o embrión por lo que mantiene un contacto y convirtiéndose en una vía de transmisión de sus enfermedades que estas son detectadas después del parto o nacimiento.

Por lo tanto: **MERRA Fresia (2004) [versión electrónica]**

**“En Costa Rica el 40% del sobrepeso en las mujeres embarazadas tienden a tener el trabajo de parto activos y mucho más extensos (esto es por el tiempo que les tomaba dilatarse desde 4 cm hasta alcanzar los 10 cm”. (Pág.8).**

Si nos ponemos a ver este resultado, podemos indicar un gran porcentaje, que el 40% del sobrepeso en las embarazadas tienden a tener trabajos de partos activos y muy extensos, las mujeres con peso promedio, el trabajo de parto activo toma aproximadamente 6.2 horas, mientras que en el caso de las mujeres sobrepeso este proceso abarca un promedio de 7.2 a 7.9 horas.

Las mismas que tendrían a llegar hasta los cuatro o seis centímetros de dilatación, mientras que en un grupo de mujeres se utilizan algunos medicamentos que ayudarían para la dilatación. En ciertos casos se podrían llegar a tener partos inducidos que por medio del cual se podría necesitar más medicación con el fin de comenzar con el proceso del parto.

### **2.2.11. Factores para el sobrepeso en las mujeres embarazadas a nivel Latinoamericano**

La nutrición es el proceso por cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud. También se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo apartándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.

La gestación supone un notable aumento de las necesidades nutritivas en razón de la formación de los tejidos fetales y placentarios, del crecimiento mamario y uterino y de las recargas maternas: peso y volumen. El embarazo impone a la mujer un aumento de la necesidad de nutrientes que debe basarse en un correcto aporte de nutrientes, que asegure el crecimiento materno fetal y que conserve un estado nutricional satisfactorio.

Así lo expresa: **BARBOSA Rafael Edmundo, (2006) [versión electrónica].**

**“Dicha investigación en Chile tuvo como objetivo explorar los conocimientos de las mujeres gestantes de bajo riesgo sobre los requerimientos nutricionales en el embarazo, para lo cual se reclutó por conveniencia a 50 mujeres gestantes de bajo riesgo que acudieron a consulta prenatal”. (Pág. 69).**

Como Profesionales de Enfermería debemos de enseñarles a las madres en estado de gestación que uno de los aspectos relevantes del control prenatal es el diagnóstico, evaluación y manejo de la estado nutricional de la embarazada. Y como nos podemos dar cuenta el factor de riesgo nutricional materno es elevado.

Debemos de recordar que durante la gestación se produce un incremento del metabolismo anabólico, especialmente en el tercer trimestre. La embarazada debe de mantener una dieta rica y balanceada ya que es fundamental en esta etapa.

Durante el embarazo se debe tener un cuidado especial en escoger los alimentos para consumir la calidad y cantidad que realmente se necesita, sin comer doble.

### **2.2.12. Complicaciones en las mujeres embarazadas con sobrepeso en Latinoamérica**

El exceso de peso (sobrepeso) en el cuerpo provoca que todo el organismo se vea afectado a causa de este problema. Como consecuencia, la mujer en estado de gestación se ve más afectada ya que dentro de ella lleva un embarazo en el cual tiene una vida dentro, lo principal en este estado es fomentar la educación para así prevenir problemas a futuro.

La incidencia de las complicaciones del sobrepeso se ha incrementado en forma dramática. Las consecuencias de este problema es que puede padecer hipertensión, diabetes, patologías metabólicas, y cardiovasculares que incrementan los índices de mortalidad. Hablar de complicaciones es mencionar una serie de patologías que pueden ser perjudiciales para su producto.

Así lo expresa: RAMOS Gladys (2008) [versión electrónica].

**“Según investigaciones en Chile demuestra que las complicaciones durante el embarazo, el engordar mucho puede incrementar el riesgo de diabetes gravídica, Preeclampsia y dificultades durante el parto. Las normas presentes por el Instituto de Medicina indican que las mujeres deberían engordar un promedio de 11.5 a 16 kilos durante esta etapa”. (Pág. 86).**

El sobrepeso se está convirtiendo en un grave factor de riesgo de muerte durante el parto y el embarazo, y ya sabemos que lo importante es no excederse del peso en el embarazo, ya que como vemos en la cita existen varias complicaciones que se pueden dar en la madre o en desarrollo del feto o al momento del parto.

El embarazo constituye una de las etapas con mayores cambios metabólicos y hormonales en la vida de la mujer que resultaran a su vez una serie de requerimientos nutricionales especiales. Además hoy en día hay muchos problemas que pueden darse durante el embarazo ya que se da con el estado nutricional, el estado de la mujer antes o durante el embarazo. La nutrición constituye un pilar esencial en el control y manejo de la embarazada.

Ante lo manifestado **PEREZ José (2007)** manifiesta lo siguiente: "**La ingesta inadecuada de alimentos durante el embarazo es un tema muy delicado y al que hay que prestarle mucha atención. Las consecuencias nunca serán buenas para el bebé, el que incluso puede llegar a presentar patologías crónicas.**" (Pág. 10). Referente a esta cita nos indica que la ingesta inadecuada de alimentos durante la gestación es un factor de riesgo para el feto, ya que en esta etapa es de mucha importancia xq tenemos una vida dentro de uno, y que necesita de todos los nutrientes necesarios para crecer sano y fuerte dentro del vientre materno, y llegar a nacer sin ningún tipo de complicaciones.

Este problema de alimentación ocurre frecuentemente en personas de bajos recursos económicos o en mujeres que tienen desconocimiento de la importancia sobre la adecuada alimentación y nutrición con la finalidad de cubrir los requerimientos nutricionales del bebé, caso contrario se podría ocasionar problemas en la salud de su producto, ya que en muchas ocasiones podrían ser irreversibles.

### **2.2.13. Teoría de Enfermería aplicada en relación a sus necesidades de la mujer embarazada con sobrepeso nivel latinoamericano**

El autocuidado debe de ser propio del ser humano, toda mujer en estado de gestación presenta diversos cambios que le permiten desarrollar nuevos comportamiento en su vida, así como su alimentación y en su aspecto físico. Se considera como una conducta que permite actuar a la persona en una situación concreta en su etapa.

Refiere: **OREM Dorotea (2007) [Versión electrónica]** expresa que:

**“Define la salud como “el estado del bienestar físico, social y mental que se caracteriza por la firmeza o totalidad del desarrollo de las estructuras humanas y de la función física y mental”, por lo que la salud es un concepto inseparable de factores físicos, psicológicos, interpersonales y sociales. Incluye la promoción y el mantenimiento de la salud, el tratamiento de la enfermedad y la prevención de complicaciones” (pag7).**

Esta teoría nos define a la salud como la función física y mental del ser humano, a esto se incluye factores físicos, psicológicos entre otros, que se pueden ver involucrados entre personal de enfermería y la mujer embarazada, para que estos factores no sucedan se debe difundir y aplicar la teoría que Dorothea Oren explica en la cita anterior.

Cabe mencionar que el autocuidado se aprenden conforme el individuo madura y son afectados por creencias, culturales hábitos, costumbres de la familia, edad, etapa del desarrollo, y estado de salud, esto puede afectar la capacidad de las mujeres embarazadas para realizar actividades de autocuidado.

Como por ejemplo los cuidadores de la salud o un tutor debe brindar continuamente atención afectiva a las gestantes, ya que el personal de Enfermería es el encargado de vigilar el estado físico, psicológico y emocional de estas las gestantes con la finalidad que tengan un embarazo saludable.

Puedo notar que conforme a la teoría de Dorotea Oren, estas mujeres deben tener autocuidado propio, porque ellas necesitan llevar un embarazo saludable y un entorno en el cual se refleje la tranquilidad en su interior como un ser que tiene funciones biológicas, simbólicas y sociales, y con potencial para aprender y desarrollarse, con capacidad para auto conocerse. Puede aprender a satisfacer los

requisitos de autocuidado; si no fuese así, serán otras personas las que le proporcionen los cuidados.

Referente al problema objeto de estudio **OREM Dorotea (2007) [Versión electrónica]** expresa que:

**“El autocuidado es una actividad por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones correctas de la vida, dirigida por las personas sobre si mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud y bienestar ” (Pag.1).**

Toda mujer embarazada debe tener un autocuidado tanto en su cuerpo, sobre todo si esta presenta problemas de sobrepeso. Además es recomendable una dieta adecuada que le permita resolver este problema, al igual que una higiene personal apropiada para contribuir a que no se produzcan complicaciones en su embarazo, es aconsejable que toda mujer en esta etapa reciba los controles prenatales durante el tiempo de gestación

Relacionado a la teoría de autocuidado de **DOROTEA OREM (2006) [Versión electrónica]**, expresa que: **“El autocuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta sobre sí misma, los demás y su entorno, especialmente durante el embarazo”.** (Pág. 2). Esta cita nos relata a que las madres gestantes mantengan un control en su alimentación y su imagen corporal ya que la finalidad es evitar complicaciones en la salud de las madres y de su producto, esta es una conducta que todos deberíamos de adquirirla, porque solo de esta manera se lograra reducir consecuencias que muchas veces suelen ser desfavorables en la salud de la gestantes y la de su bebé.

Como se lo indica anteriormente, las mujeres gestantes deben aplicar este conocimiento durante todo su embarazo, es decir llevar un control estricto que permita detectar anomalías como: amenaza de parto prematuro, Preeclampsia,



anemia, embarazos ectópicos, etc. Que no solamente afectara a la madre, sino que también al producto, la gran importancia de aplicar la teoría durante la gestación, ya que estaría en riesgo es la vida de su bebé.

Así mismo, la teoría del déficit del autocuidado, describe y explica como la enfermera puede ayudar a las madres, lo cual favorece a la conservación de la salud, además relata el cuidado que muchas mujeres pueden tener sobre sí mismas, sobre todo durante su embarazo. Esta teoría de Dorotea Orem, explica a que el Profesional de Enfermería brinde todo su conocimiento y cuide de su salud actuando con responsabilidad.

#### **2.2.14. Mujeres embarazadas con sobrepeso en el Ecuador**

En nuestro país también se puede observar que las mujeres embarazadas no tienen un buen régimen alimentario, el cual hace que se desproporcionen en su alimentación trayendo como consecuencia el descuido en su imagen corporal y en su alimentación haciendo que se desarrolle en ellas el sobrepeso en las embarazadas.

El aumento de peso durante el embarazo no es un fenómeno uniforme, toda mujer tiene un periodo de incremento que se aparta del promedio. Es por eso que las gestantes es de suma importancia llevar un control prenatal, realizando vigilancia nutricional y estableciendo el peso y la talla en relación a la edad gestacional.

Este problema también es visible en nuestro país, así lo manifiesta: **RODRÍGUEZ William (2005)[versión electrónica]** que “ **En Ecuador del 25% a 30% de las mujeres embarazadas que padecen de sobrepeso es por la ausencia de actividad física**”. (Pág.8), se ve que las mujeres en este estado se descuidan físicamente y aumentan su peso, debido que descuidan su estado físico y con ello aumentan de peso, debido a que consumen alimentos de poco valor nutricional, y otra causa es la vida sedentaria, dándose lugar a tomar este tipo de estilo de vida.

El problema del sobrepeso ha crecido de forma considerable en el Ecuador y en varias partes. Muchas de las afecciones óseas se originan o se acentúan como consecuencia de la ausencia de actividad física y por el exceso de peso. La falta de ejercicio puede propiciar la pérdida de masa ósea, agravando los cuadros de osteoporosis. Asimismo, el auto rechazo corporal que causa el sobrepeso provoca reducción en la autoestima de las personas, además de graves procesos de ansiedad.

Según: **Dr. WROTNIA Bryan, (2005)[versión electrónica] “Alentar la alimentación sana y la actividad física, aeróbica en las mujeres embarazadas para ayudarlas a cumplir con los lineamientos del IMC, permitiría reducir la epidemia del sobrepeso en las embarazadas”.** (Pág. 12). El estado nutricional de la madre pueda influir en el resultado de su gravidez, pues el bienestar de una persona (feto) depende directamente de otra (la madre). La mujer embarazada debe tener una dieta equilibrada para que no aumente demasiado su peso, lo ideal es que consuma lo necesario para su bienestar y para el bebé.

Ciertos alimentos tienen propiedades especiales que aportan grandes beneficios por ejemplo el omega 3 garantiza que su bebe nazca a tiempo apropiado. La actividad física durante el periodo de gestación es fundamental, porque los niños de madres con sobrepeso nacen con menos o más libras de lo normal, y los que nacen con más de 9 libras son propensos a desarrollar diversas enfermedades.

Las mujeres embarazadas en nuestra ciudad se ha constatado que el problema primordial y fundamental es la inadecuada alimentación que ellas llevan, debido a que no tienen un conocimiento claro de cómo debe de ser su alimentación. Se converso con las mujeres embarazadas de la ciudadela y nos manifestó el problema, otro factor el ellas es el nivel socioeconómico.

Mediante investigaciones de: **VEGA María José, DIARIO HOY (2007) [Versión electrónica]** según la encuesta realizada en: **(de la costa) “Las mujeres embarazadas en un 13.7% con sobrepeso y 7.5% con obesidad; la incidencia la incidencia fue mayor en las mujeres embarazadas con sobrepeso y pocas con obesidad. Los autores determinaron que el principal problema es la mala alimentación”.** (Pag 6). Las frutas y verduras nos son hoy en día el alimento fundamental en la dietas de los Milagreños especialmente en las mujeres embarazadas puesto que han sido reemplazadas por las comidas rápidas como los productos congelados, enlatados y jugos con una excesivos colorantes y saborizantes, ya que el problema de la mala alimentación se ve reflejado en el nivel socioeconómico.

Uno de los motivos primordiales para que se presente esta situación es el que las mujeres embarazadas con sobrepeso no tienen la suficiente capacitación sobre una alimentación adecuada, ya que este problema puede llegar a tener riesgo de contraer complicaciones en el desarrollo del embarazo o al momento del nacimiento de su bebé.

#### **2.2.15. Alimentación de la mujer embarazada en el Ecuador**

En nuestro país los hábitos alimenticios de la población, son distintos a los antiguos tiempos, ahora existen nuevos hábitos alimenticios, en donde las diversas formas de preparar los alimentos se hacen más fáciles, solo se basan en frituras, comidas chatarras, enlatadas que no toman mucho tiempo de preparación como los alimentos que son principalmente de preparación del largo tiempo.

Afirma: **Dra. ZAMBRANO Narcisa (2008) “Las mujeres del ecuador en especial las mujeres embarazadas pueden comer de todo, pero en sus debidas proporciones. Desde proteínas, carbohidratos, ricos en fibra, grasas buenas, hasta el agua”.** (Pág.8). Nos indica que la dieta recomendable por lo general es de 2200 a 2400 calorías al día con cincuenta por ciento de carbohidratos complejos ricos en fibra, diez a veinte por ciento de proteínas y veinte a treinta por ciento de

grasa divididos en tres comidas, es por eso que se recomienda a la embarazada a eliminar de su dieta a las calorías vacías en formas de dulce, también se recomienda vitaminas y complementos de ácido fólico.

Es por eso que las mujeres en estado de gestación deben alimentarse de forma equilibrada, nutritiva y sana, para evitar y prevenir complicaciones en el embarazo o al momento del parto. Además debemos de considerar en ellas que el factor a que se alimenten descontroladamente se debe a la situación económica que afecta y trae como consecuencia un embarazo con sobrepeso, ya que se debe a la inadecuada nutrición y como resultado retraso en el desarrollo del embarazo.

De la misma manera, el **DIARIO EL UNIVERSO (20-09-2010) [versión electrónica]** Menciona que: "**La alimentación cobra, durante el embarazo, una importancia y una función irreemplazables; ya que los alimentos deben cubrir las necesidades energéticas, no sólo de la mujer sino de la criatura y preparar, a para el momento de la lactancia**". (Pág. # 9). Durante la gestación la nutrición y alimentación cobra una gran importancia, ya que los alimentos que la mujer ingiere deben facilitar suficiente energía, no solo para la madre, sino que también para el producto que crece dentro de ella, y esta energía adquirida a lo largo del embarazo servirán de mucho cuando llegue el momento del parto, evitando de esta forma que se presenten complicaciones en esta etapa.

Es importante recalcarle a las gestantes a que lleven una buena alimentación, va ayudar a que se produzca leche materna de calidad, la misma que favorecerá al crecimiento y desarrollo de su bebé, es decir tendrá más probabilidades de ser en el futuro un niño sano con un buen coeficiente intelectual.

Ante lo mencionado **ORTEGA Rosa (2010)** expresa que: "**La dieta debe ser balanceada, por lo tanto son necesarios alimentos de los 4 grupos básicos, sobre todo Leche, carnes, vegetales verdes, amarillos y frutas**".(Pág. # 2). Como relata la autora ella hace énfasis en la dieta de la embarazada, ya que debe ser rica y balanceada, es decir incluir los grupos de alimentos necesarios para el

desarrollo del feto, puesto que, a través del cordón umbilical el producto obtiene todas las sustancias nutritivas de la madre, lo que alimenta y oxigena al bebé que lleva dentro de ella.

La carne y la leche, son alimentos de origen animal que proporcionan proteínas, las cuales están compuestas por hierro y vitaminas del grupo B, por lo que ayuda a la formación de los tejidos del feto durante su crecimiento, haciendo que tenga un bebé sano. De igual forma las frutas y vegetales, ya que también son necesarias incluirlas en la dieta de la embarazada, debido a que aportan una gran cantidad de vitaminas y minerales, que se requieren durante esta etapa

Mediante investigaciones de **FUENTES Rosa Elena (2009)** informa que: "**En el desayuno las mujeres embarazadas deben consumir: zumos de frutas frescas, galletas, tostadas o rebanadas de pan con mermelada o queso, frutas frescas solas o en ensalada, yogur con frutas o cereales, (Pág. # 1)**". Las mujeres durante su embarazo requieren de una buena alimentación, ya que el desarrollo y crecimiento del producto de la concepción va ligado a la nutrición materna, es por esta razón que existe una variedad de menú durante esta etapa y, que muchas veces van acorde con las necesidades nutricionales de la mujer embarazada.

Este tipo de desayuno, es muy importante consumirlo durante la gestación, ya que los ingredientes por los que está compuesto tiene una gran variedad de vitaminas y minerales, las ensaladas se la puede variar con brócoli, cocidos, lechuga y tomate, las cuales son esenciales para la mujer y el feto, debido a que existe combinación de proteínas, carbohidratos, etc.

#### **2.2.16. Modelos de menú para la mujer embarazada ecuatoriana**

El embarazo es una etapa en la que la diversidad de los alimentos es muy importante, para la prevención de las complicaciones como por ejemplo: la anemia ferropenia, mal formaciones en el producto, entre otros trastornos graves que se

puedan presentar. Al consumir alimentos ricos en sustancias nutritivas hace que el embarazo avance sin complicaciones futuras.

Es importante recomendarles los menús saludables, para las gestantes, ya que sería una de las alternativas para que la alimentación sea rica y balanceada y por consiguiente la mujer se deleite al consumir alimentos variados, y no el mismo tipo de alimento que consumen, lo que permite una alimentación satisfactoria y nutritiva.

Para ello, hemos diseñado algunos menús, que reúnan los alimentos nutritivos necesarios en esta etapa de la vida, en donde se forma un nuevo ser; para lo cual se presenta algunos tipos de menú, al alcance de la economía de las mujeres embarazadas ecuatorianas.

Según **TORRES, Adriana**, en entrevista realizada sobre esta problemática, expresa que: **“Que durante el embarazo es el mejor momento para cuidar la nutrición, que no es lo mismo que cuidar la línea, es necesario equilibrar la alimentación en esta etapa.”** Como nos relata la nutricionista nos indica que se ha elaborado menú de dieta que sirvan como guía general para la alimentación de las embarazadas. Debido a que el sobrepeso es un problema frecuente, se debe adecuar la alimentación de ellas restringiendo alimentos altamente energéticos como cereales y sus derivados (arroz, fideos o pastas, pan, galletas, etc.) papas, grasas (aceites, mantequilla, grasas contenidas en los alimentos, etc.) y azúcares refinados (azúcar de mesa o sacarosa, miel y mermeladas).

De todas formas, no se debe exceder diariamente de las 8 cucharaditas de aceite, 2 cucharaditas de margarina o mantequilla y 14 cucharaditas de azúcar. Es recomendable que la gestante mantenga consultas con un nutricionista ya que así se le ayudara a que lleve una alimentación y nutrición adecuada. Es importante saber que el nutricionista prescribe la alimentación según el estado nutricional al embarazarse, estatura y actividad física.

Dieta del día ejemplo de una alimentación diaria para una embarazada

### **Menú # 1:**

#### **Desayuno:**

- 1 vaso de jugo natural de naranja o pomelo (toronja).
- 1 taza de leche semidescremada o descremada.
- rebanadas de pan de molde integral (de trigo entero) o centeno.
- cucharaditas de té de margarina o mantequilla.
- cucharaditas de miel de abeja o mermelada.
- Colación
- 1 vaso de yogurt descremado con 1 taza de hojuelas de maíz.

#### **Almuerzo:**

- 1 filete mediano de pescado al horno.
- 2 papas medianas con cáscara al horno.
- 1 plato regular de ensaladas surtidas (ej: lechuga, tomates y zanahoria).
- 2 cucharaditas de aceite vegetal crudo para sazonar.
- Sal con moderación y limón o vinagre a gusto.
- 1 fruta mediana (ej: pera).

#### **Colación**

- 1 taza de leche semidescremada o descremada con 4 galletas de salvado de trigo.

#### **Cena:**

- 1 plato regular de fideos con bolitas de carne y salsa de tomate.
- 1 plato regular de ensalada de espinaca y champiñones (setas).
- cucharaditas de aceite vegetal crudo para sazonar.
- Sal con moderación y limón o vinagre a gusto.
- Gelatina con fruta picada.

#### **Colación**

- 1 taza de leche semidescremada o descremada con esencia de vainilla.

### 2.2.17. Autocuidado de la mujer embarazada en el Ecuador

El autocuidado durante el embarazo, parto y puerperio se logra a través de una información programada y organizada que esta será dada por el médico que se estará dando durante las visitas de control prenatal. La importancia del control prenatal y las pruebas y estudios que son necesarios para el desarrollo de su bebe. Así, el fin de los cuidados en el embarazo está orientado, además de mantener la salud de la madre, a lograr que el bebé nazca sano y que el embarazo pueda llegar a un desenlace feliz; un parto y un nacimiento sin riesgo para el producto. Esta educación favorecerá el conocimiento de tu cuerpo en beneficio de tu autoestima, te impulsara al autocuidado y te prepara para el momento de amamantar.

Refiere al problema objeto de estudio Emite la: **OMS (2006)[Versión electrónica]** **“A nivel del mundo la edad de una mujer embarazada está relacionada con el autocuidado y con los problemas que puedan desarrollar una mujer en su estado de gestación” (pág. 4).** Según la organización mundial de la salud toda mujer embarazada debe practicar autocuidado durante su estado de gestación, para de esta manera evitar riesgos que conlleven a la aparición y complicaciones durante su embarazo y en el momento del parto.

El autocuidado tiene influencia en la edad de la embarazada, las mujeres de veinticuatro a veinticinco de edad, pueden desarrollar problemas en el embarazo, entre las causas de estas complicaciones se encuentran enfermedades crónicas como: la diabetes, daños renales y el sobrepeso entre otras.

Toda mujer en estado de gestación debe de tener autocuidado tanto en su cuerpo, las actividades que realiza y la alimentación, a su vez es recomendable una higiene personal para contribuir a que no se produzcan complicaciones en su embarazo. Es recomendable que la mujer embarazada reciba, los controles prenatales adecuados durante el tiempo de gestación, esto va a contribuir a que presente menos complicaciones en su etapa gestacional tanto como en el momento del parto.



Así lo expresa: **DORIS Lizbeth, (2006) [versión electrónica].**

**“El embarazo constituye una de las etapas de mayor vulnerabilidad nutricional en la vida de la mujer, los cambios fisiológicos y metabólicos se manifiestan en la ganancia de peso durante el embarazo. Existe una importante actividad anabólica que determina un aumento de las necesidades nutricionales con relación al periodo preconcepcional, por lo tanto es un tema controvertido, muchas veces ignorado, puede darse a un conocimiento insuficiente del tema.”.(Pág. 549).**

Los consejos nutricionales para la mujer han variado con el tiempo; muchas veces eran estimuladas a modestos incrementos de peso durante la gestación y a consumir dietas bajas en calorías (hipocalóricas) dado a la condición que se encuentren sobrepeso u obesidad; y en otras ocasiones incentivas por el decir que deben de “comer por dos”, no existiendo restricciones sociales ni culturales frente al consumo de alimentos que conlleven a aumentar de peso.

Como futuras enfermeras debemos de realizar programas educativos para fomentar en cada una de las madres en estado de gestación, métodos de intervención que ayuden a mejorar el estado nutricional materno debe comenzar antes que se produzca el embarazo con el fin de garantizar que ellas comiencen un embarazo en condiciones óptimas.

#### **2.2.18. Teorías de Enfermería aplicada en relación a las necesidades básicas de la mujer embarazada con sobrepeso, nivel de Ecuador.**

Como es de conocimiento público, las teorías de enfermería sirven de guía para el mejoramiento de la profesión y como base de investigaciones que aumenten la capacidad de conocimientos de la enfermería, siendo esta la clave principal del éxito en cuanto a la atención a la paciente.

Estas teorías podrán participar como un objetivo determinado y de la manera eficaz en el proceso de atención de enfermería, además que también se ocupan y especifican las relaciones que existen entre cuatro conceptos principales como son: persona, entorno, salud/ enfermedad y Enfermería.

Así mismo **PEPLAU Hildegard (2007), [Versión electrónica]**, expresa que: **“Su teoría de enfermería psicodinámica dice que la enfermera es ser capaz de entender la conducta para ayudar a otras personas y entender sus dificultades.”(Pág. 1)**. La enfermera debe entender la conducta que todas las personas para que pueda llevar una eficaz atención, podemos explicar que existen factores socioculturales y económicos que muchas personas poseen y que es el impedimento para que las madres gestantes lleven una alimentación balanceada.

Es necesario que el personal de Enfermería pueda saber cómo actuar en estos momento, es decir saber educar a las personas, indicándoles que existen maneras para mejorar la alimentación, respetando y entendiendo sus dificultades, solo de esta forma se lograra disminuir los índices de mortalidad materno infantil, ya que la mala alimentación durante el embarazo trae como consecuencias muy graves, la importancia que tiene que el Profesional de Enfermería debe estar capacitado para instruir a las personas que necesiten ayuda.

#### **2.2.19. Factores para el sobrepeso en las mujeres embarazadas del Ecuador**

Ahora en nuestra situación económica que obliga a la mujer embarazada a tener jornadas de trabajo muy pesadas no puede alimentarse de buena manera consumiendo comida de chatarra, también por la crisis económica que sufre nuestro país, en ocasiones es difícil obtener la canasta básica con el escaso ingreso que se obtiene.

Según: **Dr. MARTINEZ ERAZO Michael, (2002)**

**“El alto nivel de productos químicos en alimentos elaborados y el sedentarismo de la vida moderna altera el metabolismo provocando elevación del colesterol y almacenamiento de los mismos, motivo por el cual el incremento de tejido adiposo provoca el sobrepeso”. (Pág.3).**

Debido a la utilización de elementos químicos como: abonos, fertilizantes, maduradores y también otros productos que el hombre usa con la finalidad de obtener ganancia a corto plazo a logrado introducir un sinnúmero de patología a través de los alimentos, sumándose esto a la vida monótona que adquieren las personas.

Otra de las causas que acompañan a las gestantes es el famoso y conocido como sedentarismo, adicionado para que su organismo se altere provocando elevación de los triglicéridos que conlleva a una colesterinemia que hace que la persona fácilmente incremente su peso cayendo en el sobrepeso y luego a la obesidad. Es por esto que luego se ve relegado la acumulación de lípidos en el tejido adiposo.

#### **2.2.20. Consecuencias del sobrepeso en las mujeres embarazadas del Ecuador**

Una mujer embarazada que tiene sobrepeso durante su periodo de gestación puede tener graves problemas al momento del parto y a su vez o durante el crecimiento y desarrollo del feto. Las consecuencias de este problema en el embarazo puede ser la inducción a que el parto sea prematuro es decir antes de cumplir las 38 semanas de gestación. En su bebé se pueden desarrollar algunos problemas o complicaciones o defectos al momento del nacimiento.

Así lo expresa: **RIVERO Manuel, (2005) [versión electrónica].**

**“Estado nutricional, comportamiento en el embarazo y el parto, realizaron un estudio epidemiológico descriptivo lo constituyeron 134 gestantes, la información se obtuvo de los consultas de atención prenatal y HC del recién nacido. Las complicaciones ante parto fueron más frecuentes en pacientes malnutridas (bajo peso y obesa) aportaron recién nacidos bajo peso”.**(Pág. 49).

Debemos de explicarles a cada una de las madres embarazadas que la clave para un embarazo saludable es una dieta balanceada, los médicos relatan que en la alimentación encuentran los nutrientes que la madre y el bebe necesitan. Durante el embarazo las necesidades de hierro aumentan considerablemente ya que estos son necesarios para la formación de los glóbulos rojos.

Los riesgos de deficiencia de hierro aparecen durante el tercer trimestre del embarazo, por lo que se le debe de explicarles a las madres a doblar la ingesta de hierro. Como profesionales debemos de inculcarle a las madres cuales son las fuentes de hierro como: legumbres, semillas, nueces, frutas, cereales, y vegetales de hojas verdes.

Así lo expresa: **PAJUELO Jaime, (2005) [versión electrónica].**

**“El sobrepeso en la embarazada es una enfermedad crónica que compromete numerosas alteraciones orgánicas tanto físicas como psicológicas fundamentalmente con alteración de los hábitos alimentarios, distorsión de la percepción de la propia imagen corporal, incremento de la ansiedad, depresión e incluso trastornos de conducta.”.**(Pág. 120).

Con respecto a la cita estudiada nos podemos dar cuenta que la composición de la dieta, la sobrealimentación, sumado a esta causa la escasa o falta de actividad

física, así también como el desconocimiento sobre la alimentación y nutrición, también debemos de añadir en esto los bajos ingresos ya que son uno de los factores que inciden en esta problemática.

Como futuras licenciadas de Enfermería creemos necesario abordar un tema del sobrepeso en esta etapa, ya que constituye un importante problema de salud en nuestra población. Debemos de analizar los factores o causas principales que se acogen en el embarazo. Ya que durante la gestación, se producen una serie de cambios hormonales que se acompañan con un aumento excesivo de alimentos y como resultado tenemos el aumento de peso en las madres gestantes.

### **2.2.21. Alimentación de las mujeres embarazadas en Milagro**

En la Ciudadela "Las Américas" de la Ciudad de Milagro, residen varias embarazadas, que se ven afectadas por el desconocimiento de cómo deben llevar a cabo una buena alimentación durante su estado de gravidez, En sí, podemos indicar que la alimentación, de estas mujeres se basa en comidas rápidas por lo que no tienen un control adecuado, ya que comen sin medida todo lo que se les antoje y esto se debe a la poca información que se les ha brindado sobre el tipo de alimentación que deben tener durante esta etapa de gravidez.

También nos damos cuenta que la alimentación en las gestantes es de bajo requerimiento nutricional debido en ocasiones al factor económico. Se ha demostrado que las dietas bajas en proteínas provocan alteraciones en los recién nacidos, ya que los nutrientes que reciben las madres tienen que ser esenciales durante su embarazo y por lo consiguiente estos ayudan a un buen desarrollo del feto. Otra problemática, es que las mujeres de esta ciudadela no ingieren frutas, y suficiente agua esto se debe a la poca educación sobre alimentación que tienen las gestantes. El problema se generaliza por que las mujeres gestantes no acuden al centro de salud más cercano.

Según **SABANDO, Carolina**<sup>1</sup>, en entrevista realizada sobre esta problemática, expresa que: **“Las mujeres grávidas deben de mantener una alimentación equilibrada en, proteínas, minerales y vitaminas, ya que se debe proporcionar en cada consulta prenatal cuales son las necesidades nutricionales, con la finalidad de ayudar a que tengan un buen estado, y evitar complicaciones antes y después del parto”**. Es importante recalcar que durante el embarazo la mujer debe de cuidar de su salud, ya que la vida del bebe depende de la buena alimentación de la madre. Las mujeres embarazadas deben de consumir y comer en cantidad suficiente para sustentar la vida de su hijo, pero eso no quiere decir que es comer bastante y cualquier tipo de comidas rápidas. Pero sobre todo hay que comer variedad y calidad. Ambas son las que debe regirse una mujer grávida.

Además de cada grupo de lo mencionado en la cita, es necesario incluir todo tipo de productos para asegurarse de que esta ingiriendo toda la cantidad de nutrientes que se necesitan en este periodo. Es importante insistir en cada una de ellas que no pueden consumir alimentos en exceso.

Referente al tema de estudio, **DIARIO SUPER (25-10-2011)** Menciona que: **“Los requerimientos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requerimientos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, la actividad física y el gasto inducido por la dieta” (Pág. 8)**. El propósito de la alimentación y los requerimientos nutricionales es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Ya que como sabemos que una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia.

Debemos de inculcar a las mujeres embarazadas que una alimentación equilibrada en la embarazada es fundamental para la salud de la madre y del hijo. Así también como realizar ejercicios ya sean caminatas ya que así ayudaremos a no caer en el sedentarismo ya que es otra de las causas. El embarazo y la lactancia son etapas de

---

<sup>1</sup>Entrevista: Obstetra del Subcentro de Salud “Los Pinos” (17 de julio 2011)

la vida de la mujer en las que es necesario incrementar el aporte de energía a través de la dieta.

De acuerdo a esto, **MUÑIZ Blanca**<sup>2</sup>, expresa en la entrevista lo siguiente: **“Nosotros consumimos alimentos como: pan, tortillas de verde y huevo frito, café, aguas aromáticas, en el almuerzo sopa de queso, y en las meriendas, arroz con embutidos, pollo frito o salchipapas y lo acompañan con cola.”** Este problema se debe al desconocimiento que tienen las madres de esta ciudadela y también a los bajos ingresos económicos. Ya que son causas para que las gestantes se pongan en riesgo la vida de ellas y la de su producto. Debemos acotar que se pueden dar complicaciones en ellas como padecer anemia por carencia de hierro y otras vitaminas durante la gestación, ya que se pudiera ocasionar consecuencias al producto en el momento del parto.

El embarazo, es un estado fisiológico donde se realiza un crecimiento celular, el mismo que es indispensable para la constitución de tejidos maternos- fetales, y esto implica a que las mujeres embarazadas incrementen el consumo de nutrientes que son necesarios e importantes en el periodo de gestación. Si estas demandas nutricionales, si son deficientes, ponen en riesgo la salud de la madre como la del producto.

Así mismo, **SABANDO Carolina**<sup>3</sup>, en entrevista realizada referente al tema estudiado, adiciona que: **“El aumento de peso en el embarazo es de 12 kilos, y está provocado principalmente por el peso del bebe, la placenta y el líquido amniótico, el aumento de tamaño del útero, y de las mamas”**. Debemos de conocer que en esta etapa el cuidado debe de ser bien estricto ya que las mujeres embarazadas deberían llevar una buena alimentación, hay que recalcar que existen

---

<sup>2</sup>Entrevista realizada a moradora de la Cdla. "Las Américas", ciudad de Milagro, 12 de julio del 2011

<sup>3</sup>Entrevista: Obstetra del Subcentro de Salud "Los Pinos" (17 de julio 2011)

mujeres prefieren no alimentarse por conservar su figura, sabiendo que podrían traer como consecuencias graves problemas de salud en su producto o en ellas.

El feto dentro de la cavidad uterina, no se comporta como un ser pasivo que crece y se desarrolla gracias a las aportaciones que llegan desde la madre durante todo el embarazo desempeña un rol importante. Por ello el momento actual se considera al feto y a la placenta como componentes de la unidad funcional llamada unidad feto – placentaria. También nos sirve como función protectora, función metabólica y función endocrina.

### **2.2.22. Consecuencias del sobrepeso en las mujeres embarazadas de Milagro**

La dicha de ser madre trae consigo una felicidad inmensa para quienes esperan con gran ternura la llegada de un bebé. Siempre se desea que toda la etapa de gestación de la madre vaya por buen proceso para que el nuevo ser nazca saludable. Aun así muchas personas desconocen del tema planteado es decir que el sobrepeso en una mujer próxima a ser madre conlleva a consecuencia que pueden ser perjudiciales para su producto y para la madre.

Una mujer con sobrepeso durante el periodo de gestación puede tener graves problemas al momento del parto o al momento que nazca su bebé, puede nacer con problemas de salud. Una de las principales consecuencias del sobrepeso en el embarazo es la inducción a un parto prematuro. Es decir la madre debe de llevar un estricto control prenatal con la finalidad de llevar un excelente embarazo.

Según él: **DIARIO SUPER (15/07/2011)** indica que. **“Un estudio realizado concluyo que el 20% de los embarazos en mujeres embarazadas con sobrepeso tienen complicaciones graves por enfermedades como la diabetes gestacional o preeclampsia, causando retraso en el crecimiento del feto o hasta la muerte.” (Pág. 12).** Como nos podemos dar cuenta en la cita al aumentar de peso antes y durante el embarazo aumentan las posibilidades de riesgo de padecer diabetes gestacional, Preeclampsia y se puede llegar a que la madre



gestante se someta a una cesárea. Cabe recalcar que es de mucha importancia que la futura madre recurra a su médico para que así le indique las pautas necesarias para un parto normal y también evitando complicaciones mayores.

Debemos de tener claro que el bajo peso de su bebé puede condicionar a que pueden tener un problema de daño cerebral. Tampoco significa que el estar embarazada y aumentar de kilos sea algo que no se puede manejar. Por esta razón se les recomienda a las madres a seguir una dieta equilibrada y balanceada, realizar ejercicios suaves con la finalidad de estimular a su bebe.

Ante lo mencionado **RIVERA Gabriela (2007)** manifiesta que: **“El sobrepeso en las mujeres embarazadas aumenta el riesgo de malformaciones congénitas mayores en especial los defectos del tubo neural. Por ello se ha llevado a sugerir que las mujeres con sobrepeso requieran una mayor cantidad de ácido fólico” (Pág. 5)**. Las embarazadas con sobrepeso tienen más riesgos de malformaciones fetales como es la espina bífida, el labio leporino o las anomalías cardiacas son dos veces más frecuentes en gestantes obesas.

También debemos de tener claro que aumenta el riesgo de abortos espontáneos. Es importante explicarles a ellas acerca de la buena nutrición en esta etapa ya si llevan un control cada mes van a tener un favorable embarazo. Ya que el estado nutricional es uno de los aspectos más importante en esta etapa, y así la madre ayudara a que su bebe salga sano y a término.

Según nos expresa: **Dr. JOYCE ANDRADRES (2011) [versión electrónica]**

**“La Preeclampsia afecta a casi el 8 % de las mujeres embarazadas, es una de las complicaciones propias del embarazo en todo el mundo o también llamada toxemia gravídica que incluye hipertensión arterial, edema y proteinuria, normalmente se categoriza la pre eclampsia en leve, moderada y severa.” (pag7).**

Como podemos notar en la siguiente cita una de las características mas comunes de la embarazada es la preeclampsia o también denominada toxemia gravídica, se

dice que el 8 % de las mujeres gestantes están expuestas a este tipo de complicación propias del embarazo en todo el mundo, por diversos factores entre ellas tenemos el aumento de peso por el desorden alimenticio que sufren algunas de ellas, la hipertensión arterial que se presenta cuando esta se encuentra por encima de los valores normales ,por eso es necesario que la embarazada acuda a sus chequeos para que sea valorada y poder detectar o prevenir esta enfermedad a tiempo ya que esta complicación afecta no solo a la madre, sino también a su futuro hijo .

Además nos expresa que el edema y la proteinuria (presencia de proteína en la orina) son alteraciones que están relacionadas con esta enfermedad, algunas madres expresan que el edema es algo normal en embarazo sin tener en cuenta que podían presentar otro tipo de complicación y confunden lo uno con lo otro, algunas madres desconocen sobre este tema.

Como futuras licenciadas de Enfermería debemos de tener en cuenta todas estas complicaciones para orientar a la embarazada sobre el problema de estudio, educar en cuanto a una buena alimentación y controles prenatales en el transcurso del embarazo.

Según expresa **EL UNIVERSO (2011) [versión electrónica]**

**“Cinco gestantes de cada cinco sufren de diabetes gestacional en el país según la sociedad ecuatoriana de endocrinología, entre las mujeres con mayor riesgo de desarrollar la diabetes durante el embarazo están las de 35 años de edad y aquellas con antecedentes de sobrepeso, vida sedentaria y mala alimentación.” (pag7).**

Como nos dice esta investigación el 1 % de la gestante sufren de diabetes gestacional en el país, este problema se debe a la mala alimentación, el sobrepeso, la edad y la vida sedentaria según nos mencionan. Las mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas” nos expresan que la alimentación de ellas es buena pero

al ser mencionados los tipos de alimentos que consumen ,nos damos cuenta que no es la apropiada para ellas , además algunas de ellas refieren comer solo lo que se les antoja pero no llevan una dieta apropiada para llevar un embarazo saludable ,algunas por desconocimiento de los tipos de alimentos o dietas que deben consumir y otras porque no les place, solo suelen comer comidas rápidas con alto contenido calórico.

El sedentarismo como bien nos mencionan también es una causa para el sobrepeso y como resultado la diabetes, el estar en casa les llama la atención las novelas u otros programas que según nos dicen son muy interesantes para ellas y no realizan ningún tipo de recreación, que les ayude a mejorar su problema de salud, el caminar o hacer ejercicio les parece aburrido o molesto. Nosotras con futuras licenciadas sabemos que el desorden alimenticio las conlleva a padecer diversos tipos de complicaciones que se deben mejorar con la enseñanza y la educación para la madre y la familia y combatir este mal.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

Considerando que las Naciones Unidas han proclamado en la Declaración universal que toda mujer en estado de gestación tiene derechos y libertades en especial los enunciados en ella, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, opinión política o de cualquiera otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición,.

Considerando que la necesidad de esa protección especial ha sido enunciada en la Declaración de Ginebra de 1924 sobre los Derechos de las embarazadas y reconocida en la Declaración Universal de Derechos Humanos y en los convenios constitutivos de los organismos especializados y de las organizaciones internacionales que se interesan en el bienestar de la gestantes.

Según lo manifestado por la **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE SALUD (2006)**.

[Versión electrónica] expresa:

**“Proclama la presente Declaración de los Derechos de la embarazada a fin de que pueda tener un embarazo saludable y gozar, en su propio bien y en bien de su bebé, los derechos y libertades que en ella se enuncian a través de la organización mundial de la salud”. (pag98).**

En esta cita se proclama la presente declaración de los derechos de la embarazada con el fin de que pueda gozar de una buena atención de salud, y que se reconozcan esos derechos y se luche para que los embarazos puedan ser saludables, con medidas a probadas por la ley; en cuanto a la sociedad debe de hacer que se respetan los derechos de la mujer en estado de gestación.

Cabe mencionar que La información incluye el diagnóstico, pronóstico, complicaciones, riesgos, beneficios y alternativas disponibles terapéuticas que ayuden a que el embarazo sea saludable y de menos riesgos para ella y su bebé. La información debe ser y darse de manera comprensible y adecuada a las necesidades y los requerimientos de la mujer embarazada.

De acuerdo al problema objeto de estudio refiere que: **EL CODIGÓ DE SALUD REGIONAL (2006)[Versión electrónica]“Se debe satisfacer las necesidades de salud de las embarazadas de alto riesgo ya que por sus condiciones son más vulnerables”. (Pag 75)**. Toda mujer tiene el derecho de satisfacer las necesidades de ellas y la de su bebe, toda la embarazada recibe el mismo nivel de atención ya que así previenen complicaciones. La atención que brinda el equipo de trabajo de los centros de salud, debe de ser de calidad óptima, para que así la mujer embarazada tenga un nivel de salud bueno, mediante los controles que se realice para prevenir complicaciones que se puedan dar durante toda su etapa de gestación, la misma que puede presentar un resultado de un producto sin problemas en el momento de nacimiento.

Esta resolución guarda relación con la **CONSTITUCIÓN DEL CONGRESO NACIONAL ARTICULO 49 (2007)[Versión electrónica]** que establece: **El estado asegura y garantiza a las mujeres embarazadas “El derecho a la salud integral y nutrición” además que adoptara las medidas que aseguren atención prioritaria para las mujeres gestantes, que garanticen nutrición, salud educación y cuidado. (Pag 9).** En lo que dice el derecho de los ecuatorianos, gozar de una salud integral, esto se va a obtener llevando una alimentación apta para el consumo, a pesar de que existen leyes nacionales e internacionales suficientes para garantizar el derecho a una alimentación adecuada, todavía no se ha conseguido que el gobierno del Ecuador cumpla en su totalidad.

Además se les recomiendan a las embarazadas a consumir una alimentación rica basándose en la pirámide nutricional. El estado ha creado programas de asistencia nutricional para tener una base y ayudar a las madres que están en estado de gestación a alimentarse y que aprendan a mejorar de su alimentación.

Según la **CONSTITUCIÓN POLITICA DEL ESTADO (2007)[Versión electrónica]** señala que el artículo 16: **“El estado tiene la obligación de garantizar la seguridad alimentaria a través de una alimentación sana, adecuada y suficiente para la mujer en estado de gestación”.** (Pag 8). Este artículo nos quiere decir que el estado debe garantizar una nutrición balanceada a las mujeres en estado de gestación, ya que los ecuatorianos merecemos una alimentación sana.

Deben de haber otros servicios que ayuden a mejorar el estilo de vida y salud de la embarazada. Una buena alimentación va ayudar al buen desarrollo de su embarazo y así previniendo complicaciones en ellas y en su progenitor. También debe de haber educación sobre la buena seguridad alimentaria.

Acota: **CÓDIGO DE LA SALUD (2006) art 250 (fondo de solidaridad;”El fondo de solidaridad será un organismo autónomo destinados a eliminar la pobreza y la indigencia solo su utilidades se emplearan para financiar, en forma inclusiva programa de educación y salud” (Pág.33).** Con respecto a este articulo podemos decir que el estado debe tener presente que la población merece una vida digna para así poder tratar de cambiar su estilo de vida que solamente hasta ahora no ha podido ser apreciado por todos los habitantes del país.

Para así poder conseguir si hay un mejor control y distribución sobre los recursos del país esto permitirá que no se pueda palpar fácilmente la pobreza en lugares que todavía son urbanos marginal que solamente siendo atendidos todos los puntos de vista de la población, salud y una calidad de vida más aceptable para todos. A través de las diferentes leyes del estado y de la salud, se pretende dar a conocer a la población sobre sus deberes y derechos en los cuales se pueden apoyar para así poder discernir acerca de lo que el estado tiene para ofrecer a las personas.

Acorde: **CÓDIGO DE LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA TÍTULO III CAPÍTULO II DERECHO DE SUPERVIVENCIA**

**“El poder público y las instituciones de salud y asistencia para niños recién nacidos se crearan las condiciones adecuadas para la atención durante el embarazo y el parto, a favor de la madre y el niño especialmente tratándose de madres adolescentes y de niños con peso inferior a 2500gr.”.(Pág.27).**

Las instituciones públicas de salud tienen el deber de brindar mucho más atención a los recién nacidos y del mismo modo dando apertura sobre los cuidados durante las diferentes etapas que son: desde la concepción, embarazo, parto y postparto tales como charlas que les facilite que tengan un mejor conocimiento sobre el cuidado en ellas y en la atención al recién nacido, para así favorecer a la madre y al niño, con el fin de evitar el nacimiento de niños con bajo peso y mujeres con sobrepeso o con alteraciones metabólicas.

En relación al: **CÓDIGO DE LA SALUD (2006) responsabilidad del estado y de particulares por los servicios públicos**

**“Las instituciones del estado, sus delegaciones y concesionarios estarán obligados a indemnizar a los particulares por los perjuicios que los irrigen como consecuencia de la prestación deficiente de los servicios públicos o de los actos de su funcionarios e empleados en el desempeño de sus cargos”. (Pág.27).**

La ley en nuestro país ayuda en diversas formas a las personas que han sido perjudicada por alguna institución pública, sin embargo no se puede decir que es del todo cierto, ponemos de ejemplo a nuestros hospitales que en cada día de ellos hay neonatos fallecidos en muchas circunstancias, no bien definidas pese a esto nos da notar la negligencia de los centros de salud, mas aun el estado ecuatoriano que se ha dedicado a otras cosas y no ha puesto mano dura a estas instituciones.

Las entidades que están encargadas de estos servicios públicos no logran poder poner del todo la práctica de cada uno de sus artículos puesto que esto permanece al pendiente de otras obligaciones, que también son importantes pero que no es más que la salud, siendo así esta gente deficiente en sus cargos públicos.

Según dice la: **CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR, (2008) Cap.2 derechos del buen vivir, sección agua y alimentación.**

**“Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producido a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.” (Pág.19).**

Las personas tienen derecho de vivir en un país que les provea de alimentos, además de tener un adecuado entorno donde vivir y desarrollarse, siempre y cuando

se respeten las identidades y tradiciones culturales de acuerdo a cada individuo y región. Para lo cual el estado debe promover y velar por todos sus habitantes para así evitar ciertos problemas que puedan provocar desordenes en la alimentación la cual podría llevar afectar el estado de salud de dicha persona. Es por eso que deben de tener un mejor control en su alimentación, y no consumir alimentos que les resulte complicaciones.

Podemos mencionar que la constitución ecuatoriana esta señalando artículos que benefician a la mujer en estado de gestación, ya que hará referencia a la educación, alimentación y nutrición y cuidados de cómo llevar un embarazo saludable, con esto pretendemos mejorar el estilo de vida, evitando complicaciones a lo largo del embarazo y en el momento del parto.

Es importante que para llevar un buen embarazo es recomendable realizar planificación, ya que primero es contribuir una dieta bien equilibrada, si no se alimenta bien las posibilidades de que su bebe nazca antes de tiempo o sea un producto pequeño. Cabe recalcar que los profesionales de salud se les están brindando educación con la finalidad de enriquecer el conocimiento de cada una de las madres.

Según la **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR (2008)** expresa: **“Art. 46.El estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a la embarazada: atención a las gestantes con sobrepeso, que garanticen, su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos”.** (Pág. 41) El estado ecuatoriano garantiza a las embarazadas a la promoción, educación, prevención y la atención a la mujer embarazada con sobrepeso, para así, mejorar su nivel nutritivo, así que diferentes centros de salud hoy en día están ayudando a las nutrición de ellas, mediante los programas de PANN 2000, como es la mi bebida, ya que este es un requerimiento nutritivo muy esencial en esta etapa.



Además la atención hacia ellas es muy buena, ya que ahora hasta los medicamentos son gratuitos, por lo que las madres tienen que tener la obligación de realizar los controles médicos prenatales, el cual va a ayudar a determinar su estado nutricional con el fin de descartar y prevenir posibles enfermedades a futuro.

De acuerdo a la **CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR (2008)** expresa: **“Art. 360. El sistema garantizará, a través de instituciones que lo conforman, promoción de la salud, prevención y atención integral a la mujer embarazada, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención”.** (Pág. 171) La Constitución, a lo largo de este tiempo ha ido escalando barreras en las cuales está garantizando la salud integral en las mujeres embarazadas en general, esto promueve realmente a la prevención de no traer al mundo niños con problemas.

Atención para mejorar el nivel de salud de la embarazada y su bienestar sea garantizado en esta etapa que se encuentra la gestante. A través del estado y así confiar seriamente en nuestro país se plantee necesariamente la atención adecuada para mujeres embarazadas con sobrepeso para la prevención de enfermedades.

Al respecto en la **CONSTITUCIÓN ECUATORIANA (2006)[Versión electrónica]** sobre el derecho a una alimentación adecuada, es estipulada en el artículo 42 de la siguiente manera: **“El derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación, nutrición, atención necesaria y el derecho a la salud, promoción y protección, por medio del desarrollo de la seguridad alimentaria”.** (Pag 5). Este artículo se refiere a que el estado ecuatoriano debe garantizar, promover y proteger la salud, la alimentación y nutrición que la población ecuatoriana necesita.

Las mujeres embarazadas ecuatorianas tienen derecho a una vida adecuada y a una alimentación apta para un buen desarrollo tanto físico como intelectual. Es un deber del estado ecuatoriano ofrecer a la población, medios para su alimentación, además de otros servicios para que puedan mejorar su estilo de vida y salud.

Acota: **PLAN DEL BUEN VIVIR (2009) política 3.1 (promover practicas de vida saludable en la población;”optimizar y equipar los servicios de atención materno – infantil y acompañar a las madres durante el embarazo, con calidad y calidez, promoviendo una adecuada nutrición, cuidado y preparación, e impulso a la maternidad y paternidad” (Pág.204).** Con respecto a este artículo podemos decir que el estado tiene como compromiso promover procesos de promoción de la salud con la finalidad de inculcarle a cada una de las madres gestantes sobre el cuidado que debe de tener durante el embarazo, ya que es de sumamente importante buena educación sobre la alimentación y sus controles prenatales.

Como profesionales de la salud debemos de educar a cada una de las madres gestantes a que el consumo de comidas chatarras durante el embarazo y la maternidad es un problema de salud muy importante en nuestro país por el enorme costo sanitario y social que puede generar. Como consecuencia de la mala alimentación pueden producir enfermedades en el niño o la madre.

## **2.4. HIPOTESIS GENERAL**

**2.4.1** El consumo excesivo de alimentos tiene relación con el sobrepeso de las mujeres embarazadas de la ciudadela “Las Américas” Ciudad de Milagro, dado el desorden en su dieta diaria debido al consumo de comidas rápidas, como producto de los hábitos alimentarios adoptados durante el embarazo, dando como resultado la acumulación de tejido adiposo lo que altera el índice de masa corporal (IMC) y problemas de salud en su embarazo, observando la irregularidad de los controles prenatales influenciados por la inadecuada administración de su tiempo el sedentarismo y la disminución de actividades físicas, lo que se expone al aumento de peso y contraer complicaciones prevenibles que afectara al producto y desmejora su estilo de vida.

## 2.5. VARIABLES

- Sobrepeso ----- Variable dependiente
- Mujeres embarazadas ----- Variable interviniente
- Consumo de alimentos ----- Variable Independiente
- Estado Nutricional

## 2.6 DEFINICIÓN DE VARIABLES

**Mujeres embarazadas.-** es el periodo que transcurre entre la implantación en el útero del ovulo fecundado y el momento del parto. En cuanto a los significativos cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos y se producen en la mujer encaminados a proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto.

**Paciente.-** es alguien que sufre dolor o malestar (muchas enfermedades causan molestias diversas, y un gran número de pacientes también sufr3en dolor). Paciente es el sujeto que recibe los servicios de un medico u otro profesional de la salud y se somete a un examen, a un tratamiento o a una intervención.

**Sobrepeso.-** Es la acumulación de grasa en el cuerpo de la persona, que se da por ingerir demasiados productos que contengan, grasas y carbohidratos, y también se producen situaciones de ansiedad que se tiende a saciar con la comida.

**Estado nutricional.-** es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. Evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar.

## **CAPÍTULO III**

### **3. MÉTODOS Y RESULTADOS**

#### **3.1 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

##### **3.1.1 Modalidad de la investigación**

En el estudio a seguir a cerca de sobrepeso: en las mujeres embarazadas, Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro. Se elaborará tomando como referencia el desconocimiento sobre la alimentación y nutrición, que tienen las mujeres embarazadas, quienes no deben mantener durante esta etapa, el sedentarismo, el desorden alimenticio, la acumulación de lípidos en los tejidos del organismo los hábitos alimentarios, porque estos son los factores que afecta a la alimentación a las mujeres en estado de gravidez siendo este el motivo para este proyecto.

Este trabajo es de campo por que se acude al lugar para apreciar las características que presentan y la carencia de conocimiento que tienen las madres de familia, sobre el autocuidado alimenticio en su etapa de gravidez valorando así el estado nutricional, dándoles pautas para mejorar su alimentación y salud.

La investigación se aplicará el método descriptivo y explorativo, ya que es de carácter comunitario y familiar porque después de analizar, recolectar y describir el problema trazado nos ayudara a comparar los factores que influyen el sobrepeso en las mujeres embarazadas. También nos permitirá, bosquejar una propuesta con

técnicas factibles para aplicarlas, la cual está apoyada en las causas identificadas y los factores que influyen en los tipos de alimentación de los que, podemos deducir que la mala alimentación y nutrición es la causa para que estas madres estén padeciendo de sobrepeso durante la etapa de gestación.

### **3.1.2 Tipo de investigación**

Nuestro trabajo propuesto es de tipo observacional: Porque a través de nuestros sentidos, apreciamos el entorno en que se desenvuelven las personas de dicho sector, en especial las mujeres embarazadas donde vamos a detectar las causas y efectos del problema a estudiar. Es explorativo, debido a que examinaremos y analizaremos el lugar donde se va a realizar el proyecto investigativo, para buscar información de los aspectos fundamentales que producen el problema.

Este estudio también es descriptiva: Porque por medio de esta problemática hemos podido conocer detalles y características del estilo de vida de las mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas” de la Ciudad de Milagro. Por lo que también es de campo: Ya que la información se la obtuvo en el lugar donde se manifiesta dicha problemática. Bibliográfica: Puesto que las fuentes investigativas se encuentran en diversos tipos de documentos como libros, revistas, periódicos e Internet.

### **3.1.3 Población y muestra**

#### **3.1.3.1 Población**

En nuestra investigación, el universo de estudio está conformado por 40 mujeres embarazadas que representa el 100% de las que están en el primer trimestre hasta el tercer trimestre de gravidez del sector “Las Américas”.

### **3.1.3.2. Muestra**

Del total del universo que son 40 mujeres embarazadas que habitan en la Ciudadela “Las Américas” Ciudad de Milagro, estudiaremos el 50% del universo que corresponde a 20 mujeres embarazadas, para determinar la dimensión de la muestra se seleccionaran las siguientes acciones:

### **3.1.3.3 Tipo de muestra**

Para poder determinar la muestra de nuestro estudio la obtendremos de la Técnica estadística no probabilista intencionada de acuerdo a lo que revele nuestra investigación.

### **3.1.3.4 Unidad de observación**

Las unidades de observación que se tomarán en cuenta para efectuar el trabajo de investigación con el tema del sobrepeso en las mujeres embarazadas.

### **3.1.3.5 Criterios**

- Mujeres embarazadas que presenten sobrepeso
- Gestantes que cursen el primer, segundo y tercer trimestre de gestación
- Embarazadas cuyas edades oscilen entre los 16 y 35 años de edad
- Mujeres embarazadas que habiten en la Ciudadela. “Las Américas”
- Embarazadas primigestas y multíparas

### 3.1.4. Operacionalización de Variables

HIPÓTESIS GENERAL	DIMENSIÓN	VARIABLE	INDICADOR	ITEMS
El consumo excesivo de alimentos tiene relación con el sobrepeso de las mujeres embarazadas de la ciudadela “Las Américas” Ciudad de Milagro, dado el desorden en su dieta diaria debido al consumo de comidas rápidas, como producto de los hábitos alimentarios adoptados durante el embarazo, dando como resultado la acumulación de tejido adiposo lo que altera el índice de masa corporal (IMC) y problemas de salud en su embarazo, observando la irregularidad de los controles prenatales influenciados por la inadecuada administración de su tiempo el sedentarismo y la disminución de actividades físicas, lo que se expone al aumento de peso y contraer complicaciones prevenibles que afectara al producto y desmejora su estilo de vida	<p>Es la persona que sufre dolor o malestar que causan diversas molestias. Es el sujeto que recibe los servicios de un medico</p> <p>Tiempo que el embrión se desarrolla dentro del útero desde la fecundación hasta el parto</p>	<p>Paciente</p> <p>Escolaridad de la paciente</p> <p>Profesión</p> <p>Embarazada</p>	<p>Edad en años</p> <p>Estado civil</p> <p>Tipo de instrucción educativa</p> <p>Tipo de trabajo</p> <p>Salud reproductiva</p> <p>Edad de su 1º embarazo</p>	<p><b>1.- ¿Qué edad tiene usted? ----- años</b></p> <p><b>2.- ¿Cuál es su estado civil?</b>  Soltera <input type="checkbox"/>  Casada <input type="checkbox"/> Viuda <input type="checkbox"/>  Divorciada <input type="checkbox"/> Unión libre <input type="checkbox"/></p> <p><b>3.- ¿Cuál es su nivel de educación?</b>  Primaria <input type="checkbox"/>  Secundaria <input type="checkbox"/>  Superior <input type="checkbox"/></p> <p><b>4.- ¿Qué tipo de trabajo realiza usted?</b>  Quehaceres domestico <input type="checkbox"/>  Secretaria <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/>  Profesora <input type="checkbox"/>  Comerciante <input type="checkbox"/></p> <p><b>5.- ¿A qué edad fue su primera menstruación?</b>  _____</p> <p><b>6.- ¿Cuándo fue su fecha ultima de menstruación?</b>  _____</p> <p><b>7.- ¿A qué edad tuvo su primer embarazo?</b>  15... 16... 17... 18...19... 20 a 30.... 30 años y +....</p>

### 3.1.4. Operacionalización de Variables

HIPÓTESIS GENERAL	DIMENSIÓN	VARIABLE	INDICADOR	ITEMS
El consumo excesivo de alimentos tiene relación con el sobrepeso de las mujeres embarazadas de la ciudadela "Las Américas" Ciudad de Milagro, dado el desorden en su dieta diaria debido al consumo de comidas rápidas, como producto de los hábitos alimentarios adoptados durante el embarazo, dando como resultado la acumulación de tejido adiposo lo que altera el índice de masa corporal (IMC) y problemas de salud en su embarazo, observando la irregularidad de los controles prenatales influenciados por la inadecuada administración de su tiempo el sedentarismo y la disminución de actividades físicas, lo que se expone al aumento de peso y contraer complicaciones prevenibles que afectara al producto y desmejora su estilo de vida	Es el periodo que transcurre entre la implantación en el útero del ovulo fecundado y el momento del parto	Embarazada	<p>Número de embarazos</p> <p>Trimestre de embarazo</p> <p>Aborto</p> <p>Razones para quedar embarazada</p>	<p><b>8.- ¿Cuántos embarazos Usted ha tenido?</b>            1 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> Mayor de 5 <input type="checkbox"/>            2 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/></p> <p><b>9.- ¿De acuerdo al número de hijos clasificar si la gestante es?</b>            Primigesta <input type="checkbox"/>            Múltipara <input type="checkbox"/></p> <p><b>10.- ¿En qué trimestre de embarazo se encuentra usted?</b>            Primer trimestre <input type="checkbox"/>            Segundo trimestre <input type="checkbox"/>            Tercer trimestre <input type="checkbox"/></p> <p><b>11.-¿Cuántos abortos ha tenido usted?</b>            Espontaneo <input type="checkbox"/>            Inducido <input type="checkbox"/>            Ninguno <input type="checkbox"/></p> <p><b>12.-¿Qué método utiliza para evitar el embarazo?</b>            DIU <input type="checkbox"/>            Inyecciones anticonceptivas <input type="checkbox"/>            Pastillas anticonceptivas <input type="checkbox"/>            Planificación familiar <input type="checkbox"/>            Ninguno <input type="checkbox"/></p>



### 3.1.4. Operacionalización de Variables

HIPÓTESIS GENERAL	DIMENSIÓN	VARIABLE	INDICADOR	ITEMS
<p>El consumo excesivo de alimentos tiene relación con el sobrepeso de las mujeres embarazadas de la ciudadela “Las Américas” Ciudad de Milagro, dado el desorden en su dieta diaria debido al consumo de comidas rápidas, como producto de los hábitos alimentarios adoptados durante el embarazo, dando como resultado la acumulación de tejido adiposo lo que altera el índice de masa corporal (IMC) y problemas de salud en su embarazo, observando la irregularidad de los controles prenatales influenciados por la inadecuada administración de su tiempo el sedentarismo y la disminución de actividades físicas, lo que se expone al aumento de peso y contraer complicaciones prevenibles que afectara al producto y desmejora su estilo de vida</p>	<p>Es el periodo que transcurre entre la implantación en el útero del ovulo fecundado y el momento del parto</p> <p>Acciones y procedimientos sistemáticos, periódicos destinados a la prevención y al tratamiento</p>	Embarazada	<p>Controles prenatales</p> <p>Profesional que lleva el control del embarazo</p> <p>Tipos de Patologías que sufre en el embarazo</p>	<p><b>13.- ¿Cuántas veces usted visita al médico?</b>  Al mes <input type="checkbox"/>  a los 3 meses <input type="checkbox"/>  a los 6 meses <input type="checkbox"/>  a los 9 meses <input type="checkbox"/></p> <p><b>14.- ¿Qué suplementos Vitamínicos le ha recetado su médico?</b>  Acido fólico <input type="checkbox"/> Calcio <input type="checkbox"/>  Hierro <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/></p> <p><b>15.- ¿Al momento de nacer su hijo a qué lugar acudiría?</b>  Hospital <input type="checkbox"/>  comadrona <input type="checkbox"/>  Clínica privada <input type="checkbox"/></p> <p><b>16.- ¿Qué profesional lleva el control de su embarazo?</b>  Medico general... ginecólogo... obstetra...  comadrona... No se controla...</p> <p><b>17.- ¿Qué tipo de enfermedades presenta usted?</b>  Diabetes <input type="checkbox"/> Hipertensión <input type="checkbox"/>  SIDA <input type="checkbox"/> IVU <input type="checkbox"/>  Ninguno <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/></p>

### 3.1.4. Operacionalización de Variables

HIPOTESIS GENERAL	DIMENSIÓN	VARIABLE	INDICADOR	ITEMS
El consumo excesivo de alimentos tiene relación con el sobrepeso de las mujeres embarazadas de la ciudadela "Las Américas" Ciudad de Milagro, dado el desorden en su dieta diaria debido al consumo de comidas rápidas, como producto de los hábitos alimentarios adoptados durante el embarazo, dando como resultado la acumulación de tejido adiposo lo que altera el índice de masa corporal (IMC) y problemas de salud en su embarazo, observando la irregularidad de los controles prenatales influenciados por la inadecuada administración de su tiempo el sedentarismo y la disminución de actividades físicas, lo que se expone al aumento de peso y contraer complicaciones prevenibles que afectara al producto y desmejora su estilo de vida	<p>Estudio de todas las piezas dentarias, sus tratamientos y dolencias</p> <p>Preparado que se basa en microorganismo delimitados vivos o muertos</p>	Embarazada	<p>Controles Odontológicos</p> <p>Tipos de vacunas</p> <p>Cuidado personal</p>	<p><b>18.- ¿Qué tipo de problemas ha presentado durante el embarazo?</b>  Hinchazón en los pies <input type="checkbox"/> Cansancio <input type="checkbox"/>  Dolor de cabeza <input type="checkbox"/> Nauseas y vómitos <input type="checkbox"/>  Otros <input type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/></p> <p><b>19.- ¿Durante el embarazo cuantos controles odontológicos se ha realizado?</b>  1 <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/>  3 <input type="checkbox"/> ninguno <input type="checkbox"/>  5 <input type="checkbox"/></p> <p><b>20.- ¿Cómo son sus piezas dentarias?</b>  Completas <input type="checkbox"/> Prótesis <input type="checkbox"/>  Incompletas <input type="checkbox"/></p> <p><b>21.- ¿Usted se ha aplicado la vacuna de DT?</b>  Si <input type="checkbox"/>  No <input type="checkbox"/></p> <p><b>22.-¿Cree usted que es importante vacunarse en esta etapa?</b>  Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p><b>23.- ¿Cómo cree que es su higiene personal?</b>  Excelente <input type="checkbox"/> Muy bueno <input type="checkbox"/>  Buena <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/>  Mala <input type="checkbox"/></p>

### 3.1.4. Operacionalización de Variables

HIPOTESIS GENERAL	DIMENSIÓN	VARIABLE	INDICADOR	ITEMS
<p>El consumo excesivo de alimentos tiene relación con el sobrepeso de las mujeres embarazadas de la ciudadela "Las Américas" Ciudad de Milagro, dado el desorden en su dieta diaria debido al consumo de comidas rápidas, como producto de los hábitos alimentarios adoptados durante el embarazo, dando como resultado la acumulación de tejido adiposo lo que altera el índice de masa corporal (IMC) y problemas de salud en su embarazo, observando la irregularidad de los controles prenatales influenciados por la inadecuada administración de su tiempo el sedentarismo y la disminución de actividades físicas, lo que se expone al aumento de peso y contraer complicaciones prevenibles que afectara al producto y desmejora su estilo de vida</p>	<p>Aquella magnitud física que nos permite indicar la cantidad de materia que contiene el cuerpo</p> <p>Es la ciencia de estudiar los nutrientes que constituyen los alimentos</p>	<p>Estado nutricional</p>	<p>Índice de masa corporal</p> <p>Alimentación de la embarazada</p> <p>Número de veces al día que la embarazada se alimenta</p> <p>Tipos de alimentos cárnicos que consume la embarazada</p>	<p><b>24.- ¿Índice de masa corporal en las mujeres embarazadas?</b>  <math display="block">IMC = \frac{\text{peso Kg}}{\text{Talla (2)}}</math></p> <p><b>25.- ¿Cuál es su estado nutricional durante su embarazo?</b>            Bajo peso <input type="checkbox"/> Riesgo de obesidad <input type="checkbox"/>            Obesidad <input type="checkbox"/> normal <input type="checkbox"/></p> <p><b>26.- ¿Cree usted que lleva una alimentación adecuada?</b>            Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/></p> <p><b>27.- ¿Realiza usted las tres comidas diarias?</b>            Si <input type="checkbox"/>            No <input type="checkbox"/></p> <p><b>28.- ¿De acuerdo a sus hábitos alimentarios, cuántas veces al día se alimenta usted en su estado?</b>            Una vez ___ Dos veces ___ Tres veces ___ Tres y más veces ___</p> <p><b>29.- ¿Qué tipo de carnes consume usted?</b>            Res <input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/>            Cerdo <input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/>            Otros <input type="checkbox"/></p>

### 3.1.4. Operacionalización de Variables

HIPOTESIS GENERAL	DIMENSIÓN	VARIABLE	INDICADOR	ITEMS
<p>El consumo excesivo de alimentos tiene relación con el sobrepeso de las mujeres embarazadas de la ciudadela “Las Américas” Ciudad de Milagro, dado el desorden en su dieta diaria debido al consumo de comidas rápidas, como producto de los hábitos alimentarios adoptados durante el embarazo, dando como resultado la acumulación de tejido adiposo lo que altera el índice de masa corporal (IMC) y problemas de salud en su embarazo, observando la irregularidad de los controles prenatales influenciados por la inadecuada administración de su tiempo el sedentarismo y la disminución de actividades físicas, lo que se expone al aumento de peso y contraer complicaciones prevenibles que afectara al producto y desmejora su estilo de vida</p>	<p>Es la ciencia de estudiar los nutrientes que constituyen los alimentos</p> <p>Sustancias nutritivas solidas o liquidas que cumplen funciones vitales del ser vivo</p>	<p>Estado Nutricional</p>	<p>Tipos de legumbres que consume</p> <p>Tipos de frutas</p> <p>Dieta de la gestante</p> <p>Tipo de dieta diaria de la embarazada</p>	<p><b>30.- ¿Qué tipo de legumbres consume usted?</b>  Espinaca <input type="checkbox"/> Berro <input type="checkbox"/>  Coliflor <input type="checkbox"/> Acelga <input type="checkbox"/>  Nabo <input type="checkbox"/> Verduras <input type="checkbox"/></p> <p><b>31.- ¿Qué tipo de fruta consume usted?</b>  Guineo <input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/>  Manzana <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/>  Uva <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/></p> <p><b>32.- ¿Cuál es su dieta actual?</b>  Con sal <input type="checkbox"/>  Libre de sal <input type="checkbox"/>  Poca sal <input type="checkbox"/></p> <p><b>33.-¿Qué tipo de alimento consume en el desayuno?</b>  Leche <input type="checkbox"/> Papas fritas <input type="checkbox"/>  Huevo <input type="checkbox"/> Café <input type="checkbox"/>  Yogurt <input type="checkbox"/> Aguas aromáticas <input type="checkbox"/>  Tortillas <input type="checkbox"/> Pan <input type="checkbox"/></p> <p><b>34.- ¿Qué tipo de alimento consume en el almuerzo?</b>  Sopa de legumbres <input type="checkbox"/> ensaladas <input type="checkbox"/>  Sopa de queso, pollo <input type="checkbox"/> Arroz con huevo <input type="checkbox"/>  Hamburguesa Hortalizas <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  Otro tipo de comida <input type="checkbox"/></p>

### 3.1.4. Operacionalización de Variables

HIPOTESIS GENERAL	DIMENSIÓN	VARIABLE	INDICADOR	ITEMS
<p>El consumo excesivo de alimentos tiene relación con el sobrepeso de las mujeres embarazadas de la ciudadela “Las Américas” Ciudad de Milagro, dado el desorden en su dieta diaria debido al consumo de comidas rápidas, como producto de los hábitos alimentarios adoptados durante el embarazo, dando como resultado la acumulación de tejido adiposo lo que altera el índice de masa corporal (IMC) y problemas de salud en su embarazo, observando la irregularidad de los controles prenatales influenciados por la inadecuada administración de su tiempo el sedentarismo y la disminución de actividades físicas, lo que se expone al aumento de peso y contraer complicaciones prevenibles que afectara al producto y desmejora su estilo de vida</p>	<p>Conjunto de sustancias alimenticias que compone el comportamiento nutricional</p> <p>Acumulación de grasa</p>	<p>Estado Nutricional</p> <p>Sobrepeso</p>	<p>Dieta de la embarazada</p> <p>Tipos de medidas de higiene de los alimentos</p> <p>Actividad física que realiza</p> <p>Sedentarismo</p>	<p><b>35.- ¿Qué tipo de alimento consume en la merienda?</b>            Arroz con menestra y carne <input type="checkbox"/>            Arroz con atún <input type="checkbox"/>            Arroz con ensaladas <input type="checkbox"/>            Embutidos <input type="checkbox"/>            Otro tipo de comida <input type="checkbox"/></p> <p><b>36.- ¿Qué tipo de agua usted consume?</b>            Hervida <input type="checkbox"/> En botellón <input type="checkbox"/>            Directamente de la llave <input type="checkbox"/></p> <p><b>37.- ¿Qué realiza usted antes de preparar los alimentos?</b>            Lava los alimentos <input type="checkbox"/>            Los hierve <input type="checkbox"/>            No los lava <input type="checkbox"/></p> <p><b>38.- ¿Qué tipo de actividad física realiza usted?</b>            Camina <input type="checkbox"/>            Realiza ejercicios <input type="checkbox"/> ninguno <input type="checkbox"/>            Bailar <input type="checkbox"/></p> <p><b>39.- ¿Cuál es la razón a que no realice ejercicios?</b>            Pereza <input type="checkbox"/> Miedo <input type="checkbox"/>            Cansancio <input type="checkbox"/> Falta de interes <input type="checkbox"/></p>



### **3.1.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Los instrumentos que se utilizarán para poner en prácticas en la elaboración de la investigación van hacer: el Análisis de la situación, Selección del objeto de estudio, Conceptualización de variables obtenidas en el área de estudio y la elaboración de Operacionalización de las variables.

Para la elaboración de la Operacionalización de variables, se ha empleado la hipótesis, dimensiones, variables e ítems, lo que permite recoger la información en relación al objeto de estudio, dará como resultados, la construcción de los formularios, que nos permitirán evaluar el conocimiento que tienen las madres, en cuanto al autocuidado alimentario que deben llevar ellas durante esta etapa de gestación, identificando las causas del sobrepeso, de esta manera llegaremos a investigar los factores que incluyen en la inadecuada alimentación de estas personas.

### **3.1.6.- Procedimiento de la investigación**

Para el desarrollo de esta investigación seguiremos los siguientes pasos:

- Recolección de la información
- Recolección bibliográfica
- Técnica de análisis y síntesis
- Técnica de estadísticas
- Plan tabular
- Procesamiento de la información
- Preparación del informe final

## CAPITULO IV

### 4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Procesamiento de la información

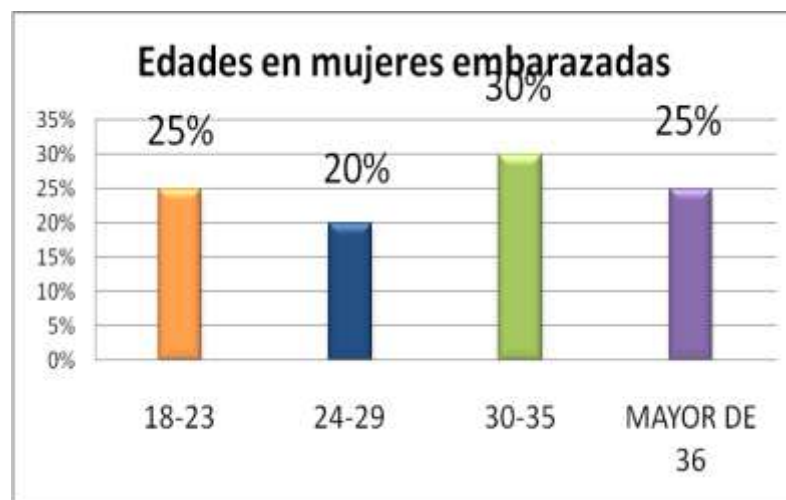
**CUADRO 1. Distribución porcentual según edad de mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

EDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18-23	5	25%
24-29	4	20%
30-35	6	30%
MAYOR DE 36	5	25%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

#### GRÁFICO 1



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 30% de las mujeres embarazadas se encuentran entre las edades de 30 a 35 años. El 25% pertenecen a las edades de 18 a 23 años, al igual que mayor de 36. El 20% corresponden a las edades de 24 a 29 años de edad. Se concluye la mayoría de las mujeres embarazadas son de 30-35, relacionando con la fundamentación teórica observando que uno de las causas del sobrepeso en ellas es el desorden alimenticio.



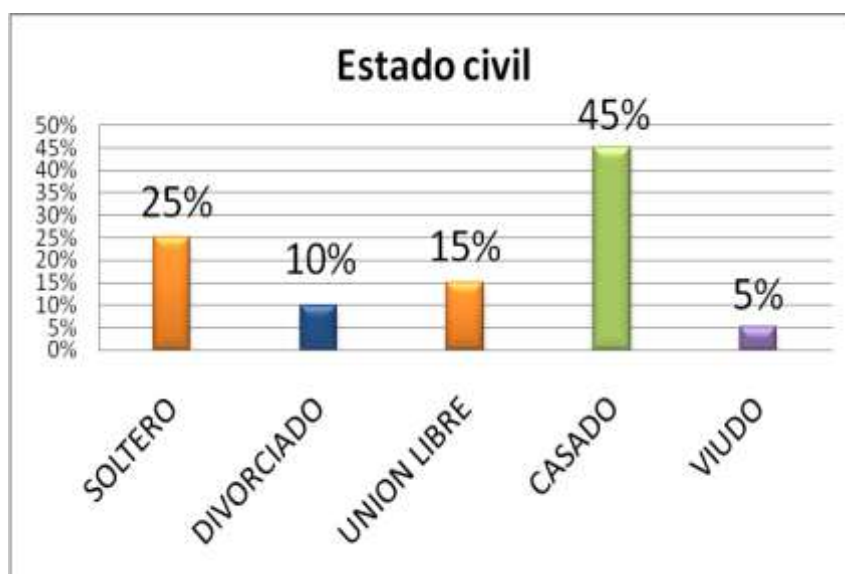
**CUADRO 2.- Distribución porcentual según el estado civil de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

ESTADO CIVIL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SOLTERO	5	25%
DIVORCIADO	2	10%
UNION LIBRE	3	15%
CASADO	9	45% %
VIUDO	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 2**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que existe mayor cantidad de mujeres embarazadas en estado civil casado con un 45%, solteras con un 25% y un 5% viudas. Se determinó que la mayor parte de las mujeres embarazadas son casadas.

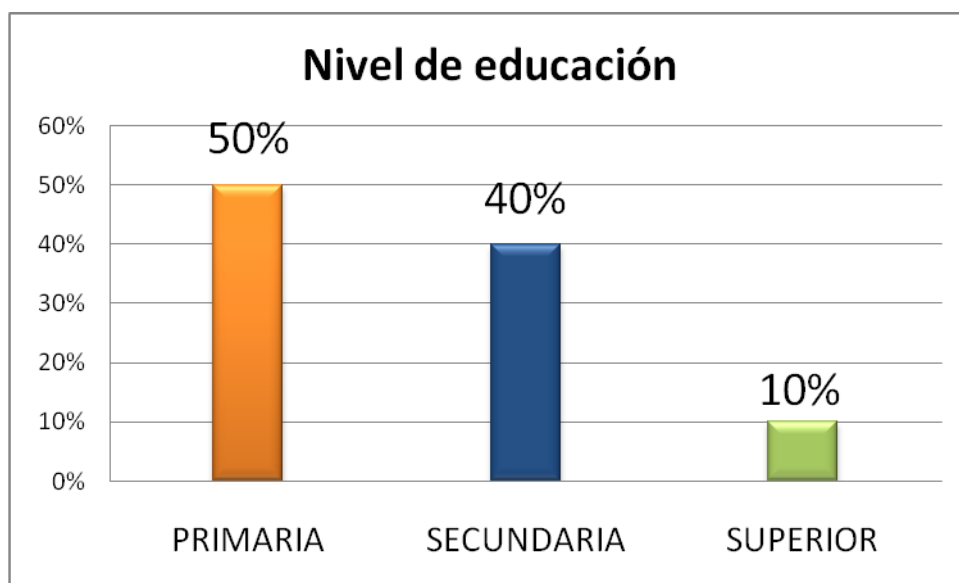
**CUADRO 3.- Distribución porcentual según el nivel de educación de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

NIVEL DE EDUCACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PRIMARIA	10	50%
SECUNDARIA	8	40%
SUPERIOR	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 3**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que existe en un 50% de mujeres embarazadas con un nivel de educación primaria, mientras que el 40% secundaria, y el 10% superior. Se concretó que la mayoría de las mujeres embarazadas tienen un nivel de educación primaria, ya que sería un factor para que las gestantes consuman cualquier tipo de comida debido a que no conocen sobre importancia de los requerimientos nutricionales en esta etapa.

**CUADRO 4.- Distribución porcentual según el tipo de trabajo que realizan las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

TIPO DE TRABAJO QUE REALIZA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
QUEHACER DOMESTICO	15	75%
SECRETARIA	0	0%
PROFESORA	0	0%
COMERCIANTE	4	20%
OTROS	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la carrera de enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 4**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 75% de las mujeres embarazadas tiene como tipo de trabajo quehacer domestico, en un 20% comerciante y en un 5% otros. Se determino que la mayoría de las mujeres embarazadas realizan trabajo de quehacer domestico y que dependen del sueldo de su esposo ya que la situación económica sea baja y por ende influye en la alimentación de ellas.

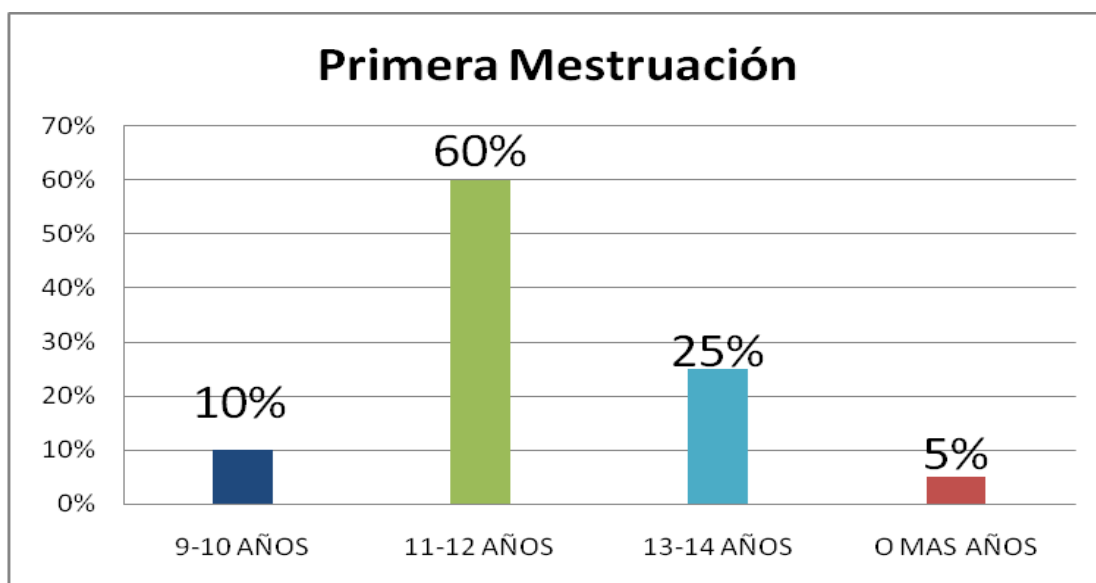
**CUADRO 5.- Distribución porcentual según primera menstruación de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

PRIMERA MENSTRUACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9-10 AÑOS	2	10%
11-12 AÑOS	12	60%
13-14 AÑOS	5	25%
O MAS AÑOS	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 5**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 60% de las mujeres embarazadas tuvieron su menarquía de 11-12 años, en un 25% que fue su menarquía de 13-14 años, y en un 5% en más años. Se determina que las mujeres embarazadas tuvieron su menarquía de 11- 12 años.

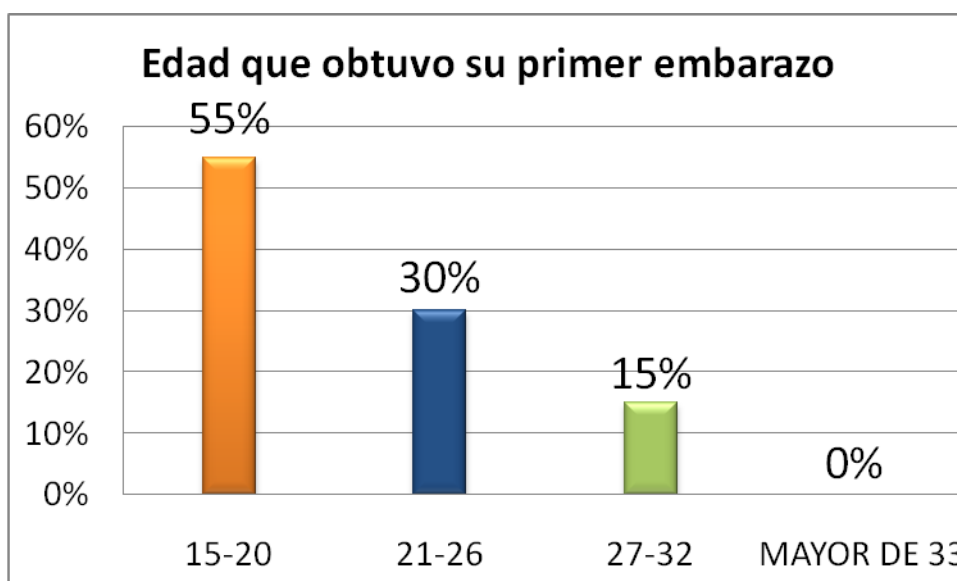
**CUADRO 6.- Distribución porcentual según edad que obtuvo su primer embarazo las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

EDAD QUE OBTUVO SU PRIMER EMBARAZO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15-20	11	55%
21-26	6	30%
27-32	3	15%
MAYOR DE 33	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 6**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 55% de las mujeres embarazadas obtuvieron su primer embarazo entre las edades de 15 a 20 años. El 30% entre las edades de 21 a 26 años, mientras que el 15% en las edades de 27 a 32 años de edad. Se concluye que en la mayoría de las mujeres embarazadas obtuvo su primer embarazo en las edades de 15 a 20, y no lleva el control de su peso.

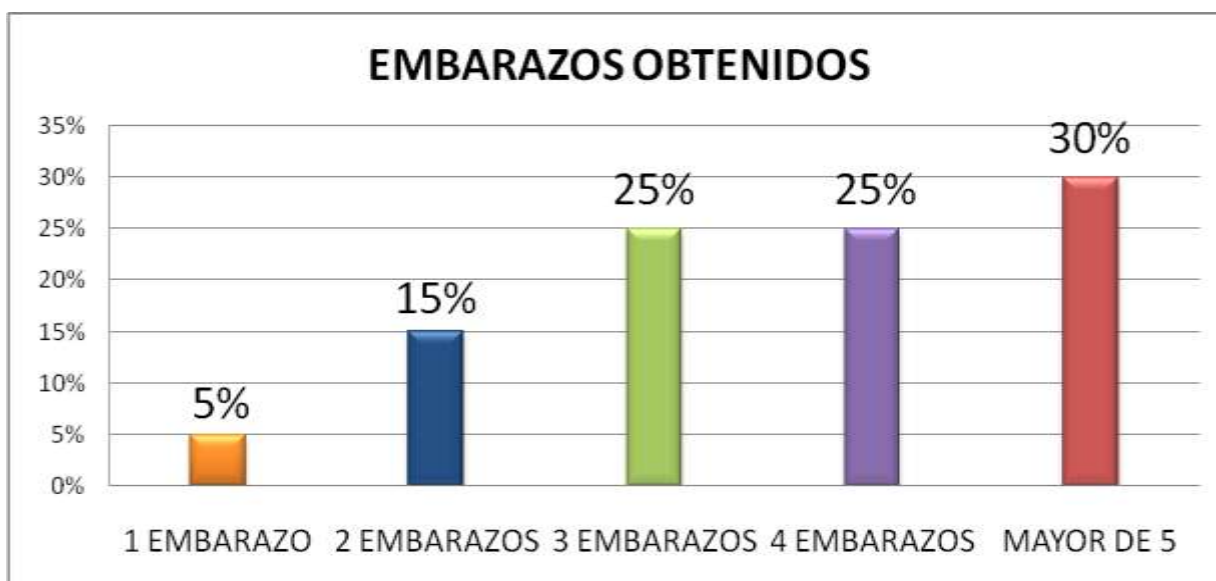
**CUADRO 7.- Distribución porcentual según embarazos obtenidos en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

EMBARAZOS OBTENIDOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 EMBARAZO	1	5%
2 EMBARAZOS	3	15%
3 EMBARAZOS	5	25%
4 EMBARAZOS	5	25%
MAYOR DE 5	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 7**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 30% de las mujeres embarazadas manifiestan que han adquirido un embarazo, el 25% tres al igual que cuatro embarazos, mientras que el 5% un embarazo. Se determina que la mayoría de las mujeres embarazadas tienen mayor de cinco embarazos ya que la orientación que tienen sobre la alimentación es muy pobre.

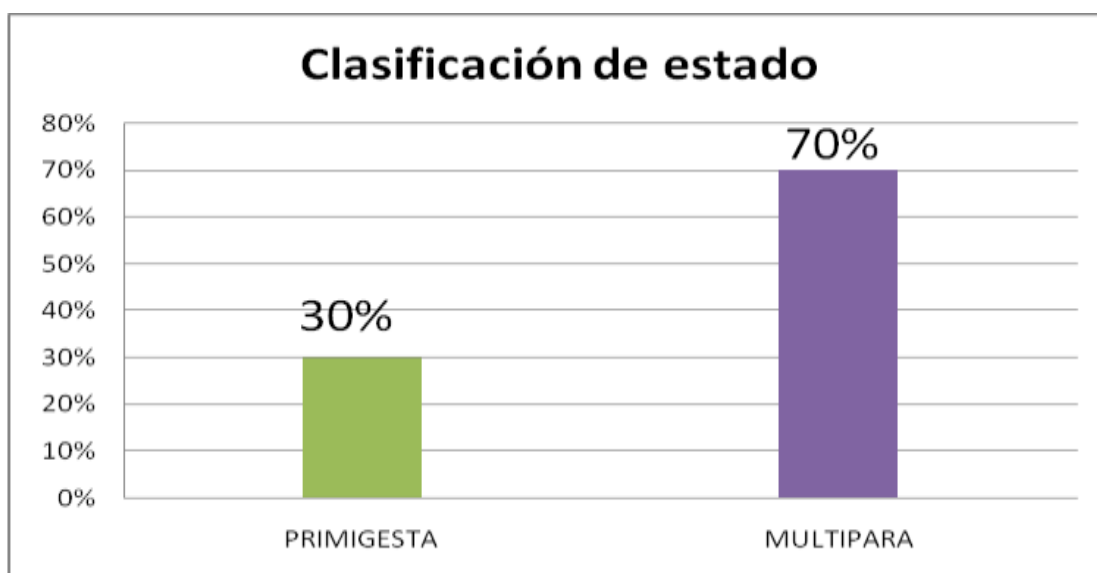
**CUADRO 8.- Distribución porcentual según clasificación de estado en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

CLASIFICACIÓN DE ESTADO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PRIMIGESTA	6	30%
MULTIPARA	14	70%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 8**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 70% de las mujeres embarazadas predominan las múltiparas, y el 30% son primigesta. Se concluye que la mayoría de las gestantes son múltiparas es decir que no cuidan su alimentación en esta etapa debido a que ya son enseñadas a llevar un desorden alimentario.

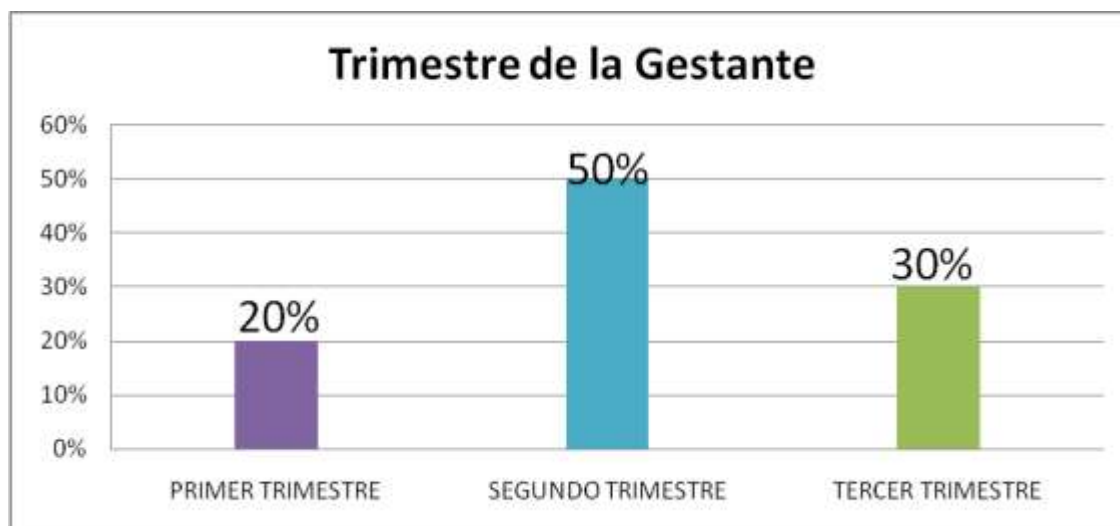
**CUADRO 9.- Distribución porcentual según trimestre de la gestante en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

TRIMESTRE DE LAS GESTANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PRIMER TRIMESTRE	4	20%
SEGUNDO TRIMESTRE	10	50%
TERCER TRIMESTRE	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 9**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 50% de las mujeres embarazadas se encuentran en el segundo trimestre de embarazo, el 30% representan al tercer trimestre de embarazo y el 20% a las que cursan el primer trimestre de embarazos. Se determina que la mayoría de las embarazadas se encuentran en el segundo trimestres de gestación y es donde más deberían llevar una alimentación sana rica y balanceada ya que ayudaría a evitar complicaciones.



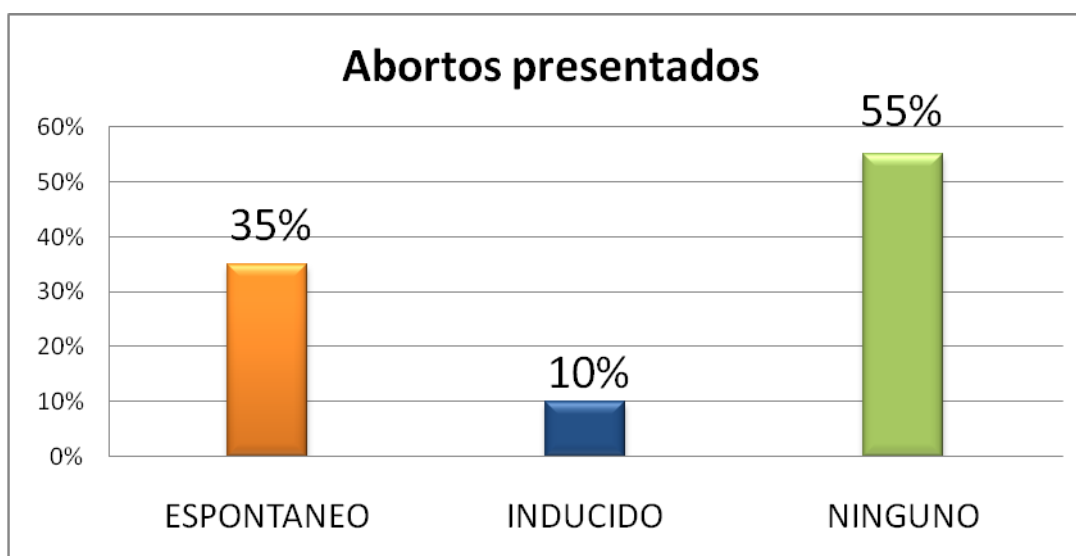
**CUADRO 10.- Distribución porcentual según abortos presentados por las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

ABORTOS PRESENTADOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESPONTANEO	7	35%
INDUCIDO	2	10%
NINGUNO	11	55%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 10**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 55% de las mujeres embarazadas no han presentado ningún aborto. El 35% espontáneo, mientras que el 10% inducido. Se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas no han obtenido ningún aborto.

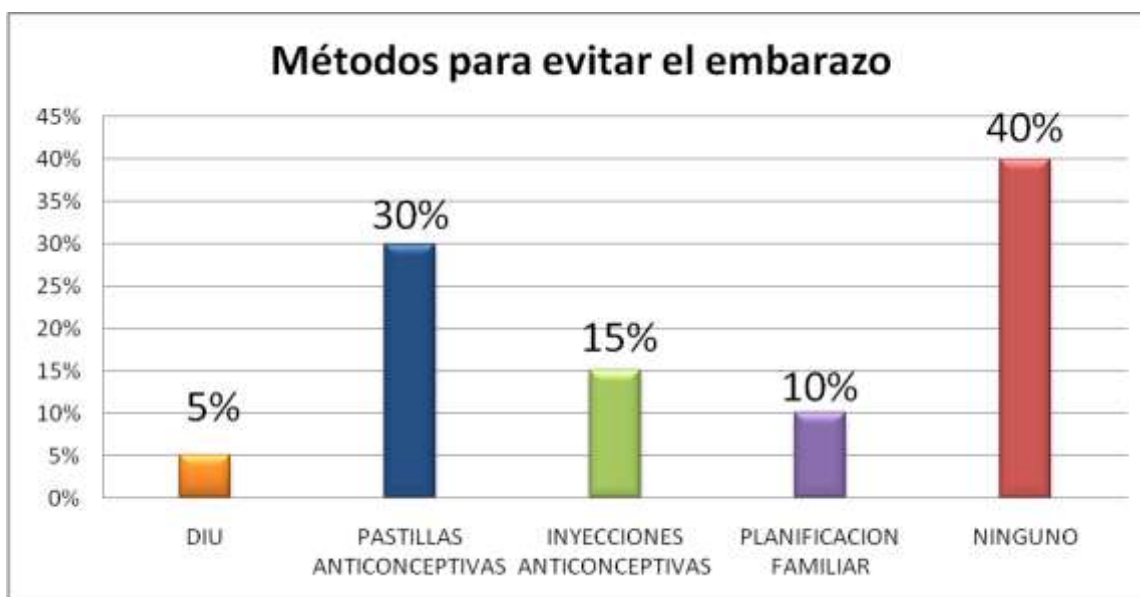
**CUADRO 11.- Distribución porcentual según métodos para evitar el embarazo por las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

METODOS PARA EVITAR EL EMBARAZO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIU	1	5%
PASTILLAS ANTICONCEPTIVAS	6	30%
INYECCIONES ANTICONCEPTIVAS	3	15%
PLANIFICACION FAMILIAR	2	10%
NINGUNO	8	40%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 11**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 40% de las mujeres embarazadas manifiestan no utilizar ningún método para evitar el embarazo, el 30% utiliza pastillas anticonceptivas, mientras que el 5% utiliza dispositivos intrauterinos. Se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas no utilizan métodos para evitar embarazos, es esta la razón que se evidencia familias numerosas y sería una causa para llevar una alimentación baja en requerimientos nutricionales

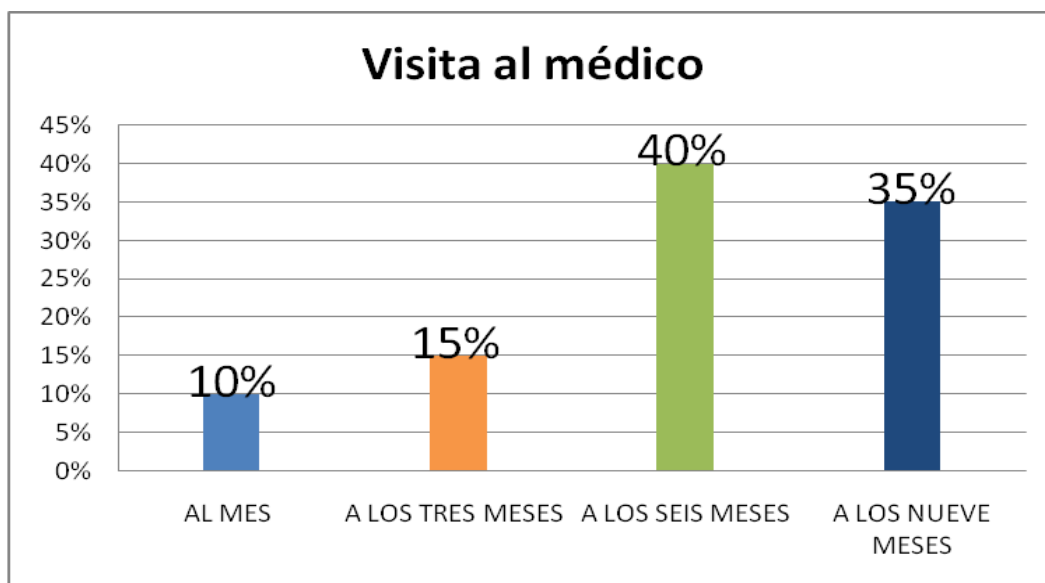
**CUADRO 12.- Distribución porcentual según veces que visita al médico las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

VISITA AL MÉDICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
AL MES	2	10%
A LOS TRES MESES	3	15%
A LOS SEIS MESES	8	40%
A LOS NUEVE MESES	7	35%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 12**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 40% de las mujeres embarazadas manifiestan que acuden al médico a los seis meses, el 35% refleja que a los nueve meses acuden, mientras que el 10% acuden al mes de gestación. Se concluyen que las gestantes acuden más a los seis meses de embarazo ya que se evidencia que no tienen una claridad sobre lo importante que es visitar al médico en esta etapa.

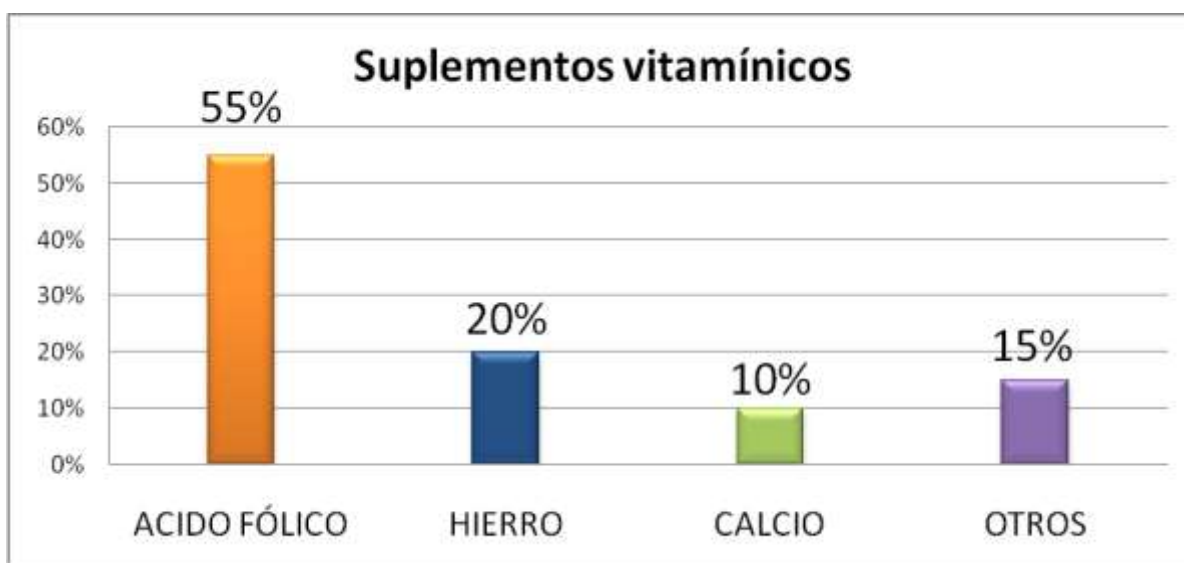
**CUADRO 13.- Distribución porcentual según suplementos vitamínicos que reciben las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

SUPLMENETOS VITAMÍNICOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ACIDO FÓLICO	11	55%
HIERRO	4	20%
CALCIO	2	10%
OTROS	3	15%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 13**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 55% de las mujeres embarazadas indican que consumen suplementos vitamínicos de ácido fólico, el 20% manifiesta que ingieren hierro, mientras que el 10% calcio, se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas consumen ácido fólico ya que es un suplemento vitamínico que ayuda al crecimiento y desarrollo del bebé.

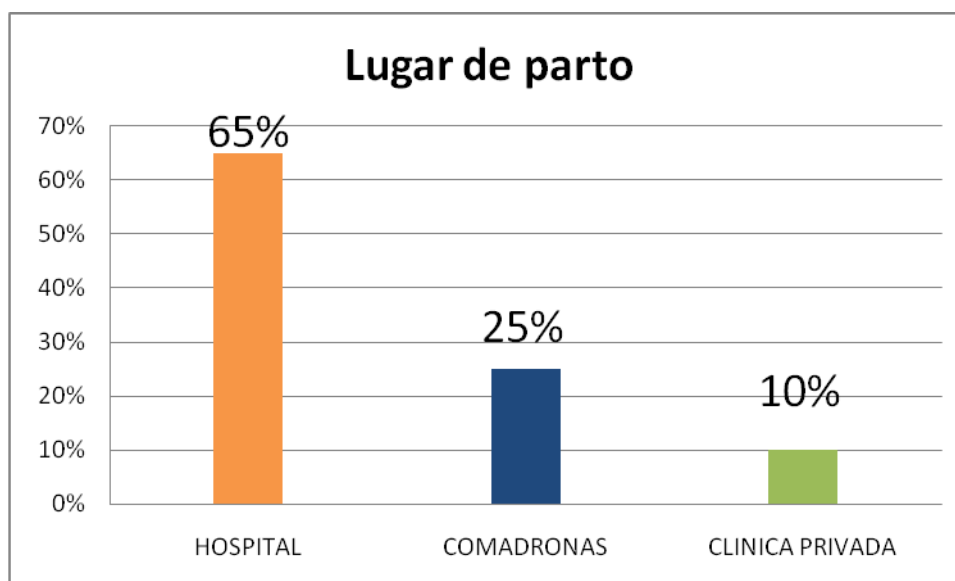
**CUADRO 14.- Distribución porcentual según el lugar de parto de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

LUGAR DE PARTO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
HOSPITAL	13	65%
COMADRONAS	5	25%
CLINICA PRIVADA	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 14**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 65% de las mujeres embarazadas indican que al lugar de parto es el hospital, el 25% manifiesta asisten a las comadronas, mientras que el 10% asisten a clínica privada, se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas visitan a los hospitales al momento del parto, ya que se evidencian por los resultados obtenidos.

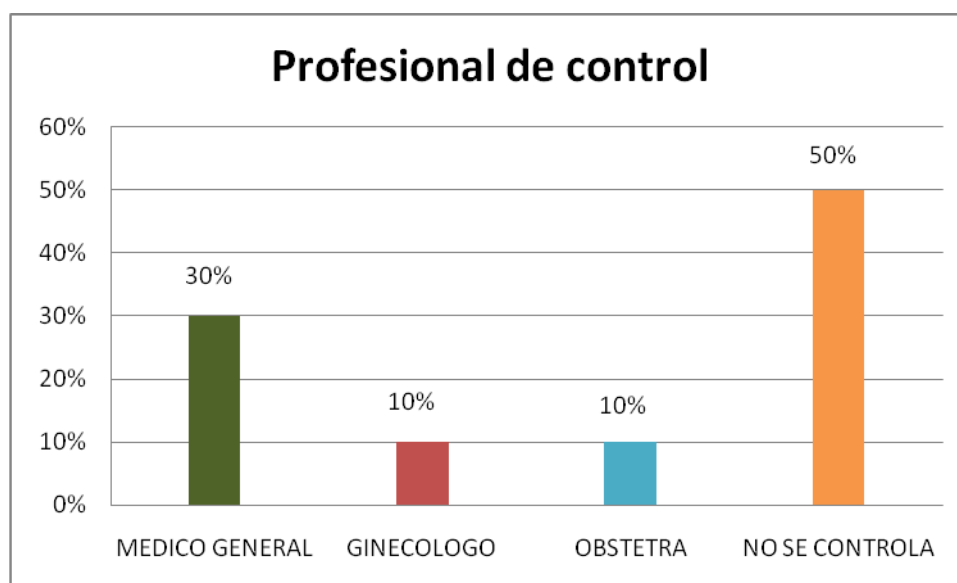
**CUADRO 15.- Distribución porcentual según el profesional de control de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

PROFESIONAL DE CONTROL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MEDICO GENERAL	6	30%
GINECOLOGO	2	10%
OBSTETRA	2	10%
NO SE CONTROLA	10	50%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 15**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 50% de las mujeres embarazadas indican que no llevan control con ningún personal, el 30% manifiesta que asisten al médico general, mientras que el 10% asisten al ginecólogo igual que al obstetra. se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas no visitan al médico, ya que es uno de los factores para que las gestantes presentes complicaciones en el embarazo o al momento del parto.

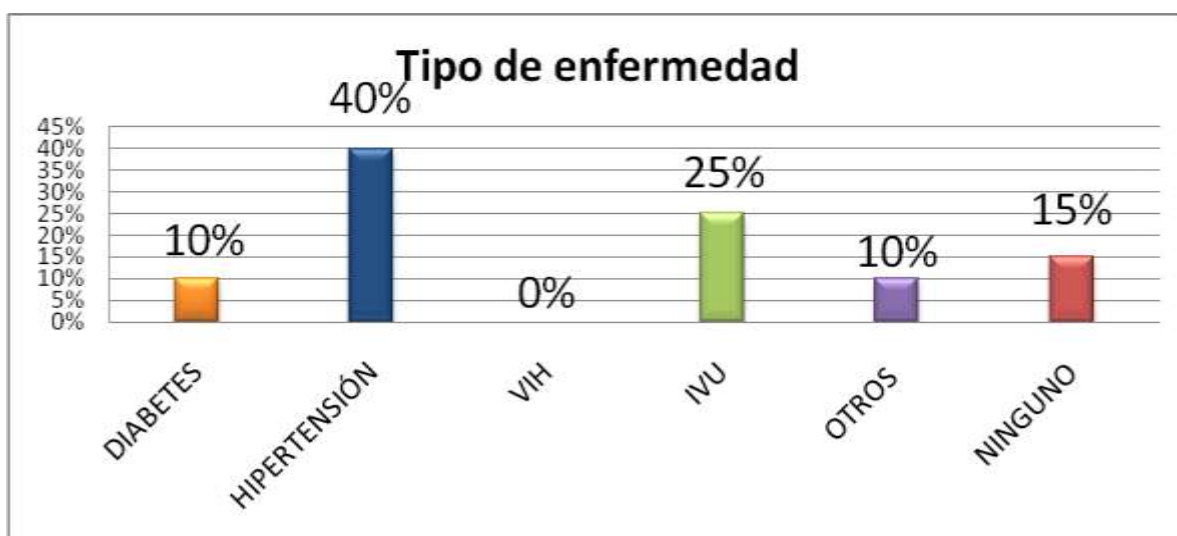
**CUADRO 16.- Distribución porcentual según tipo de enfermedad de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.**

TIPO DE ENFERMEDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DIABETES	2	10%
HIPERTENSIÓN	8	40%
VIH	0	0%
IVU	5	25%
OTROS	2	10%
NINGUNO	3	15%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 16**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 40% de las mujeres embarazadas indican tener como enfermedad hipertensión, el 25% manifiesta, tener como patología infección de vías urinarias, mientras que el 10% manifiesta poseer diabetes y entre otros tipos de enfermedades, se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas tienen como patología hipertensión ya que es una de las causas por no llevar un control durante esta etapa, ya que traería como consecuencias problemas en el futuro.

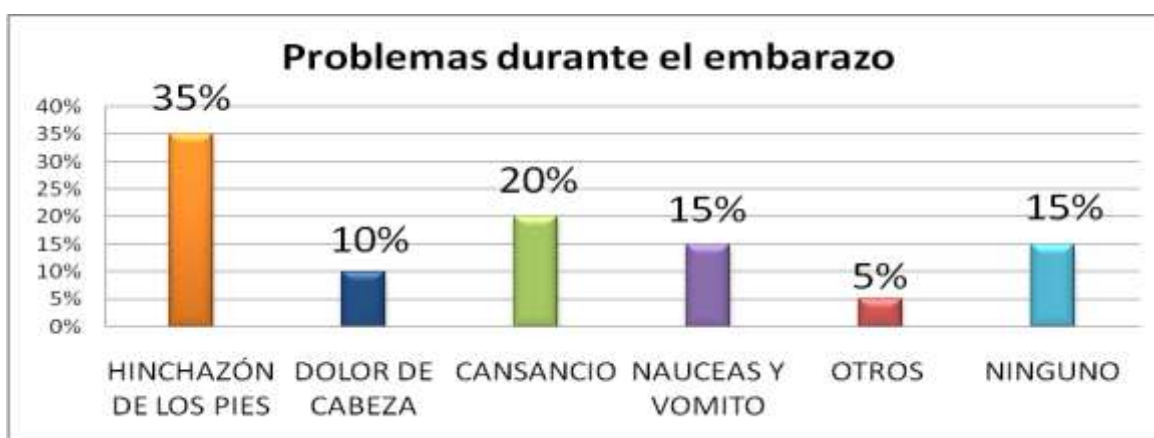
**CUADRO 17.- Distribución porcentual según problemas presentados durante el embarazo en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.**

PROBLEMA DURANTE EL EMBARAZO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
HINCHAZÓN DE LOS PIES	7	35%
DOLOR DE CABEZA	2	10%
CANSANCIO	4	20%
NAUCEAS Y VOMITO	3	15%
OTROS	1	5%
NINGUNO	3	15%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 17**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 35% de las mujeres embarazadas indican que tienen hinchazón de los pies, el 20% manifiestan tener cansancio, mientras el 5% demuestran tener otro tipo de enfermedades durante el embarazo, se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas tienen hinchazón de los pies. Los porcentajes reflejan, que las mujeres aun necesitan conocer más a fondo la importancia de la alimentación antes, durante y después del embarazo.



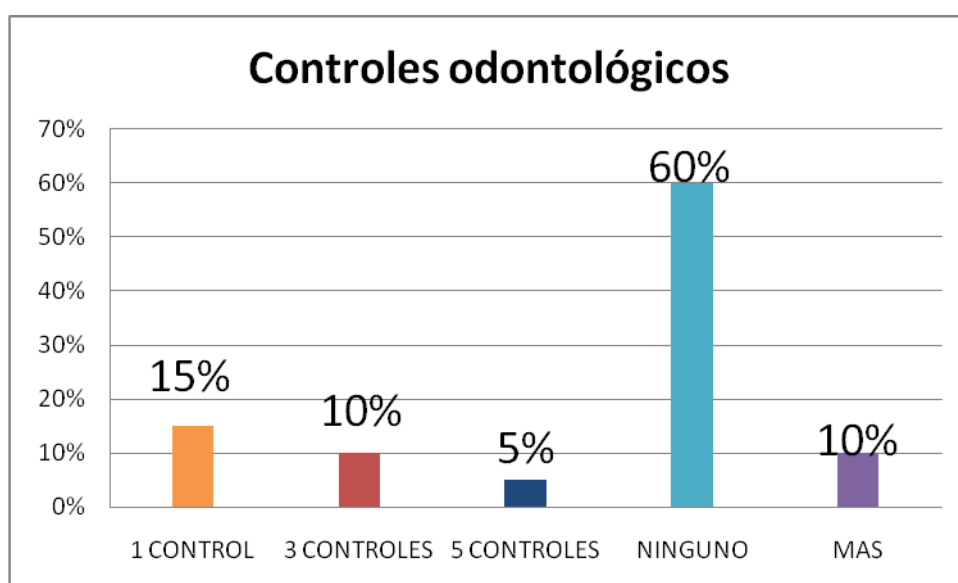
**CUADRO 18.- Distribución porcentual según controles odontológicos durante el estado de gestación de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

CONTROLES ODONTOLÓGICOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 CONTROL	3	15%
3 CONTROLES	2	10%
5 CONTROLES	1	5%
NINGUNO	12	60%
MAS	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 18**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 60% de las mujeres embarazadas indican no recibir controles odontológicos, el 15% manifiesta haber recibido un control odontológico, mientras que el 5% manifiesta haber tomado 5 controles odontológicos. Se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas no asisten a controles odontológicos. Es importante recalcar que el control odontológico es necesario en esta etapa de gestación.

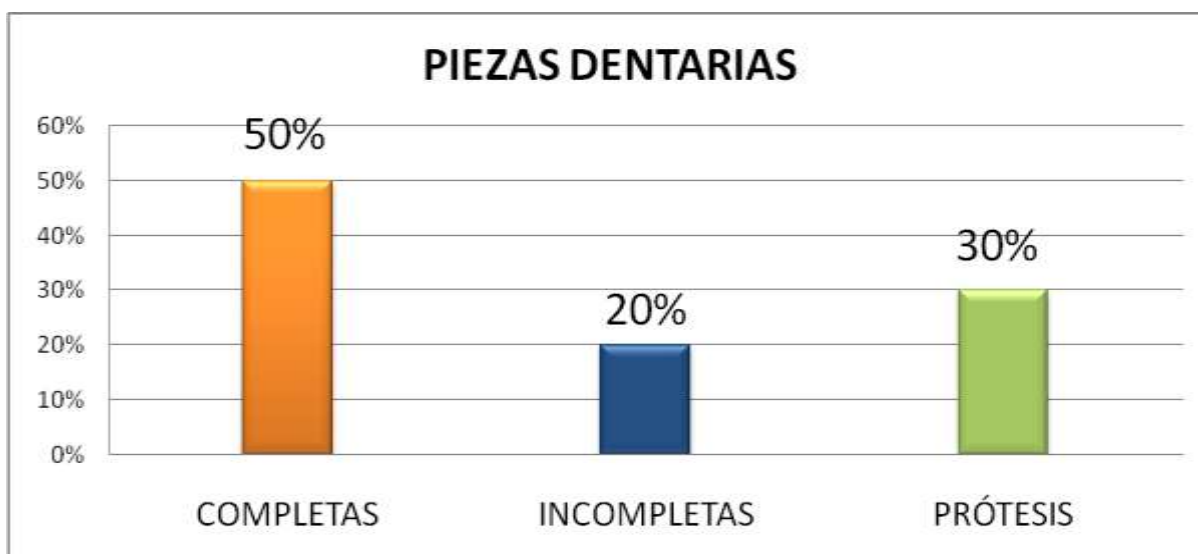
**CUADRO 19.- Distribución porcentual según estado de piezas dentarias de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

PIEZAS DENTARIAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
COMPLETAS	10	50%
INCOMPLETAS	4	20%
PRÓTESIS	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 19**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 50% de las mujeres embarazadas indican que tienen completas sus piezas dentarias, el 30% manifiestan tener prótesis, mientras el 20% poseen incompletas sus piezas dentarias, se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas tienen completas sus piezas dentarias, ya que los controles odontológicos es vital en esta etapa de gestación.

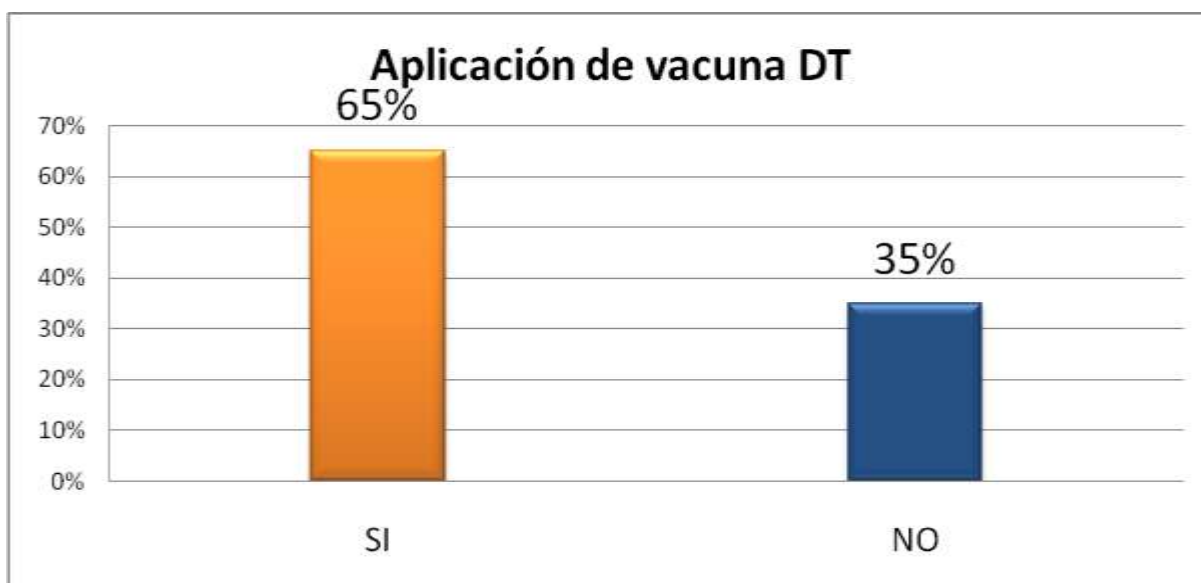
**CUADRO 20.- Distribución porcentual según aplicación de vacuna DT en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.**

APLICACIÓN DE VACUNA DT	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	13	65%
NO	7	35%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 20**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 65% de las mujeres embarazadas indican aplicarse la vacuna DT, mientras que el 35% manifiestan no aplicarse la vacuna. Se determina que la mayoría de las mujeres embarazadas se aplican la vacuna DT ya que es muy importante durante el embarazo ya que ayudaría a prevenir complicaciones.

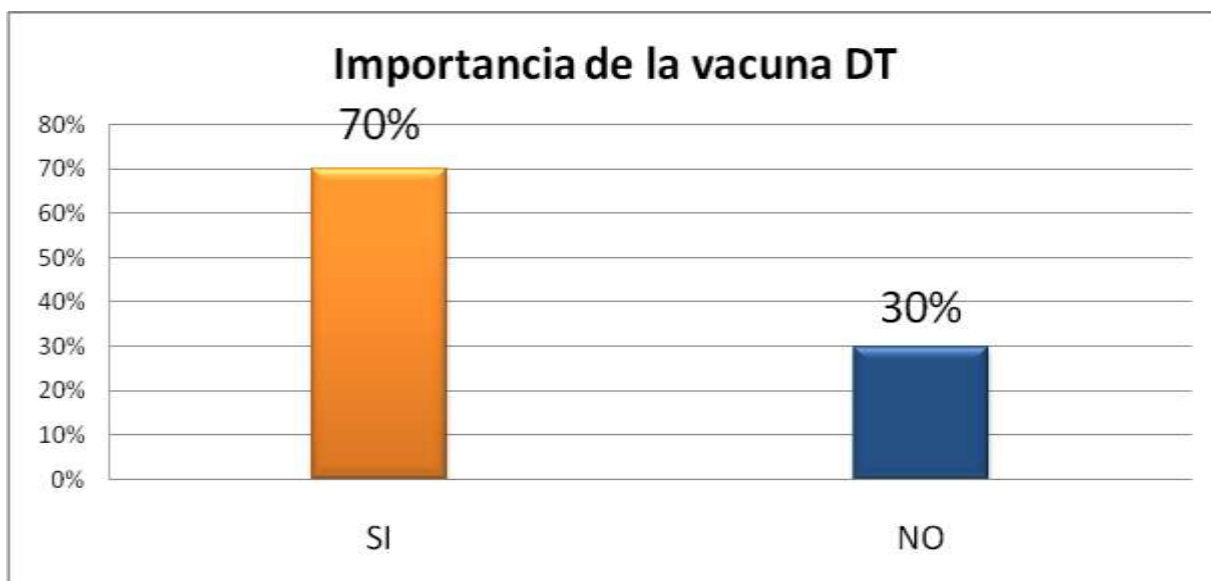
**CUADRO 21.- Distribución porcentual según importancia de la vacuna DT en la etapa del embarazo en las embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.**

IMPORTANCIA DE LA VACUNA DT	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	70%
NO	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 21**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 70% de las mujeres embarazadas indican tener conocimiento sobre la importancia de la vacuna DT, el 30% manifiestan desconocer sobre la calidad de la vacuna DT, se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas tienen conocimiento sobre la importancia de la vacuna DT.

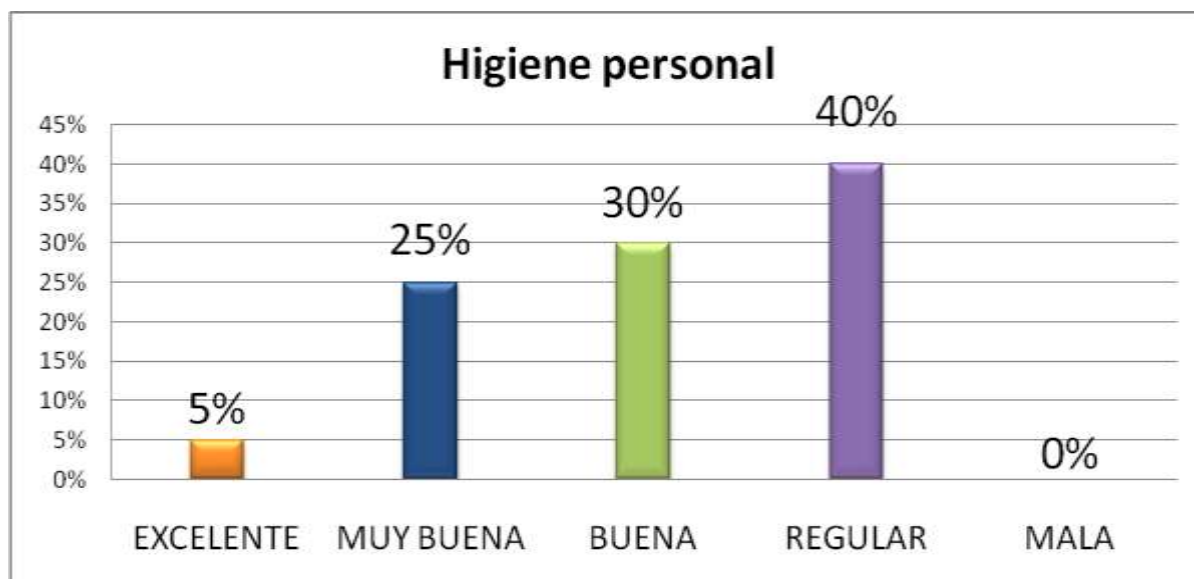
**CUADRO 22.- Distribución porcentual según higiene personal en las embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.**

HIGIENE PERSONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EXCELENTE	1	5%
MUY BUENA	5	25%
BUENA	6	30%
REGULAR	8	40%
MALA	0	0%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 22**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 40% de las mujeres embarazadas indican que su higiene personal es regular, el 25% manifiestan que es muy buena, mientras que el 5% demuestran que es excelente, se determina que la mayoría de las mujeres embarazadas llevan una higiene personal regular, ya que es demostrado por el poco interés que tienen sobre su cuidado personal.

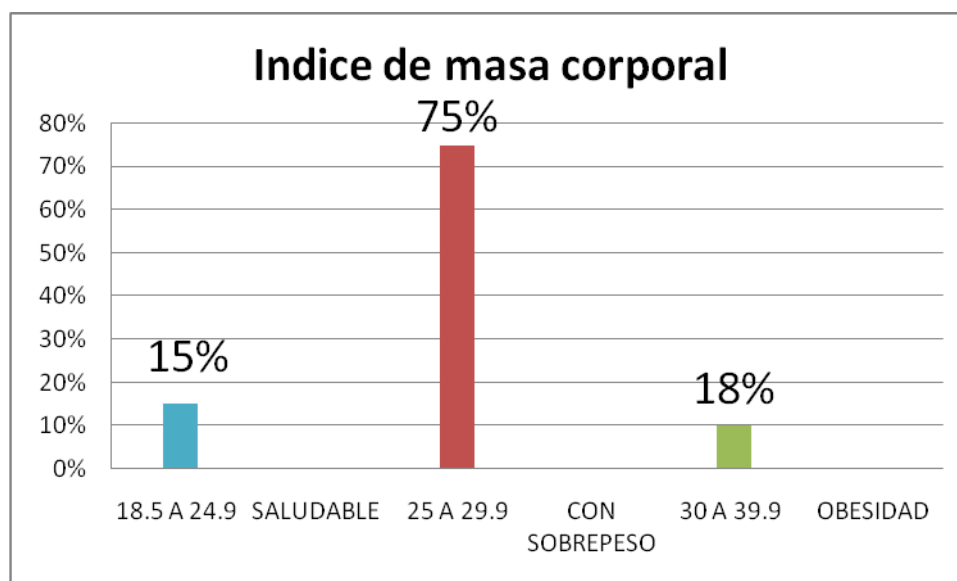
**CUADRO 23.- Distribución porcentual según Índice de masa corporal en las embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.**

IMC (VALORES REFERENCIALES)	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18.5 A 24.9 SALUDABLE	3	15%
25 A 29.9 CON SOBREPESO	15	75%
30 A 39.9 OBESIDAD	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 23**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 75% de las mujeres embarazadas tienen sobrepeso entre los valores de 25 a 29.9 del IMC, el 18% demuestra que tienen obesidad y están entre los valores de 30 a 39.9, mientras que el 15% indican que su peso es saludable para su embarazo. Se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas tienen sobrepeso debido a la ingesta excesiva de alimentos con alto contenido calórico produciendo problemas de salud en ella y en su producto.

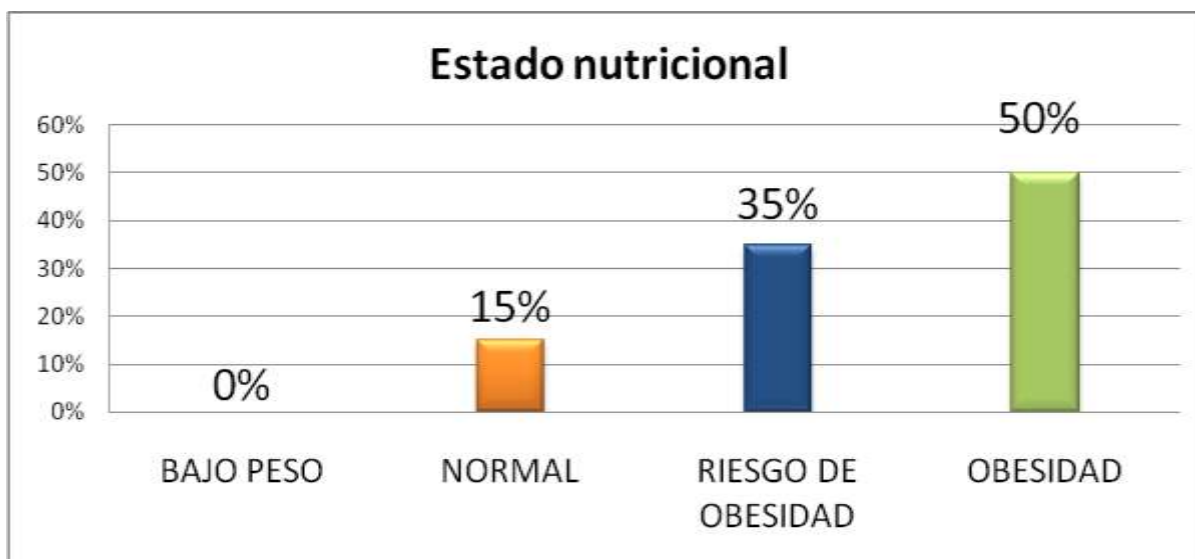
**CUADRO 24.- Distribución porcentual según estado nutricional de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

ESTADO NUTRICIONAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BAJO PESO	0	0%
NORMAL	3	15%
RIESGO DE OBESIDAD	7	35%
OBESIDAD	10	50%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 24**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 50% de las mujeres embarazadas indican que tienen un estado nutricional de obesidad, el 35% manifiestan tener riesgo de obesidad, mientras el 15% permanecen en un estado nutricional normal, se demuestra que la mayoría de las mujeres embarazadas tienen un estado nutricional de obesidad ya que es evidenciado por el consumo excesivos de alimentos, trayendo como consecuencias problemas en el desarrollo y creciendo de su bebé o al momento del parto.

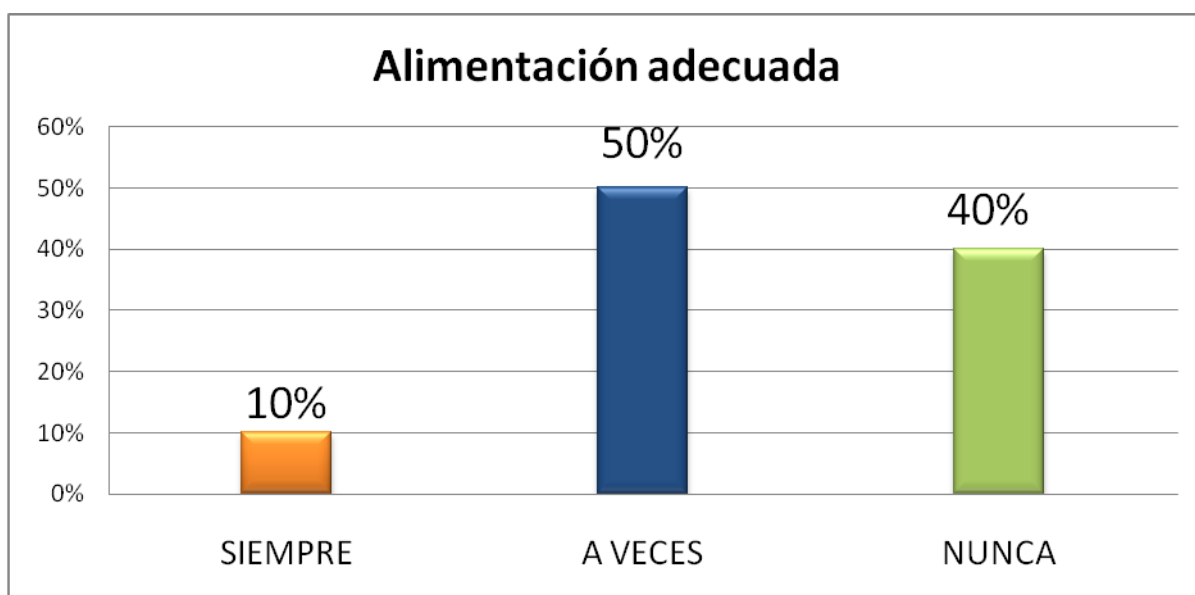
**CUADRO 25.- Distribución porcentual según la alimentación adecuada que tienen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

ALIMENTACIÓN ADECUADA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	10%
A VECES	10	50%
NUNCA	8	40%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 25**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 50% de las mujeres embarazadas manifiestan que a veces llevan una alimentación adecuada. El 40% nunca, mientras que el 10% siempre. Se concluye que las mujeres embarazadas a veces llevan una alimentación adecuada, indicándonos que existen gestantes que les falta información acerca de la alimentación durante el embarazo, ya que dicen tener alimentación adecuada, y vemos que es pobre el consumo de alimentos.



**CUADRO 26.- Distribución porcentual según el consumo de las tres comidas diarias en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

COMIDAS DIARIAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	80%
NO	4	20%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 26**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 80% de las mujeres embarazadas indican que consumen las tres comidas diarias, el 20% manifiestan que no consumen, se comprueba que la mayoría de las mujeres embarazadas consumen las tres comidas diarias y que se evidencian por los resultados obtenidos que consumen alimentos pobres en proteínas, ya que será un factor desfavorable para el buen desarrollo de su embarazo.

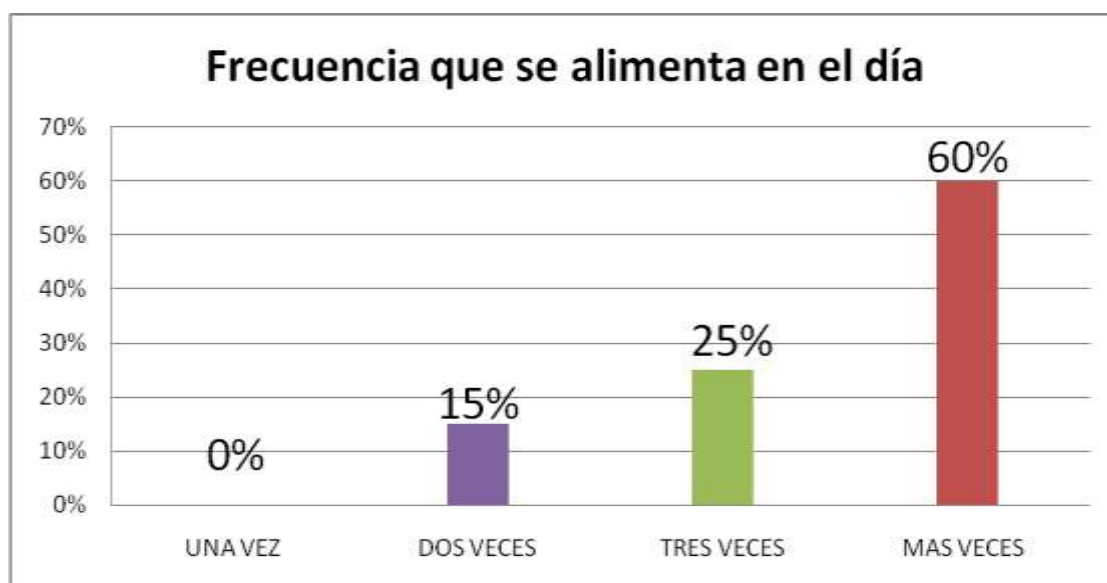
**CUADRO 27.- Distribución porcentual según frecuencia que se alimenta en el día las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

FRECUENCIA QUE SE ALIMENTA EN EL DÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
UNA VEZ	0	0%
DOS VECES	3	15%
TRES VECES	5	25%
MAS VECES	12	60%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 27**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 60% de las mujeres embarazadas indican que se alimentan más veces, el 25% manifiestan que se alimentan tres veces, y que el 15% se alimentan dos veces. Se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas se alimentan más veces. Pues esto indica que aun existen mujeres que les falta más información acerca de la alimentación durante el embarazo.

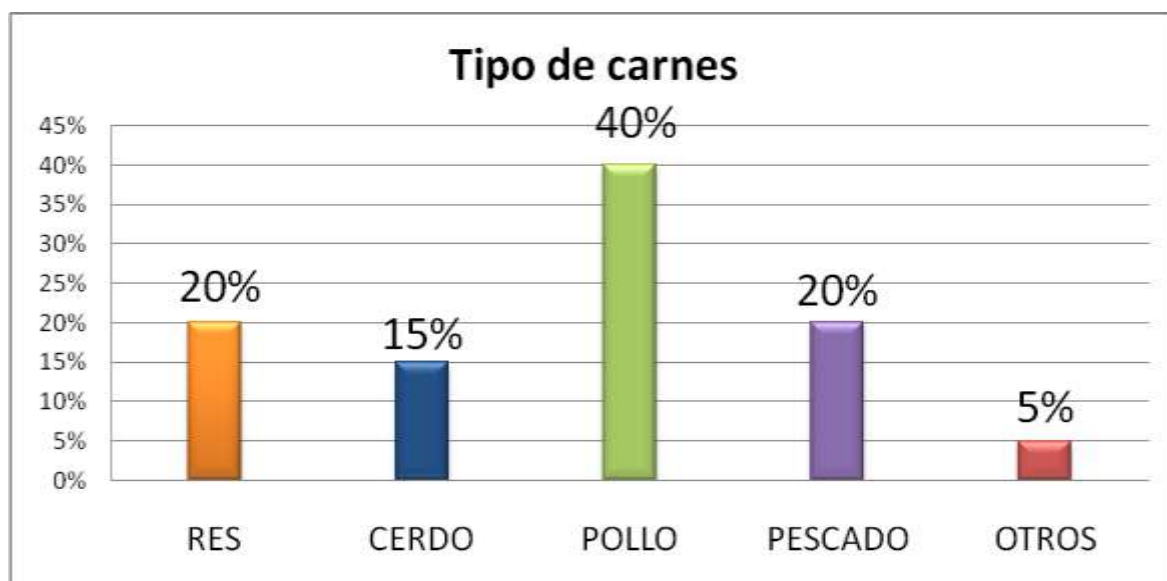
**CUADRO 28.- Distribución porcentual según el tipo de carnes que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

TIPO DE CARNES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
RES	4	20%
CERDO	3	15%
POLLO	8	40%
PESCADO	4	20%
OTROS	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 28**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 40% de las mujeres embarazadas manifiestan consumir como tipo de carne pollo, el 20% pescado al igual que res, mientras que el 5% otros, se determina que la mayoría de las mujeres embarazadas consumen carne de pollo. Pues, esto refleja que existen mujeres con bajo consumo de proteínas durante el embarazo, siendo esta primordial para la formación de los tejidos del feto.

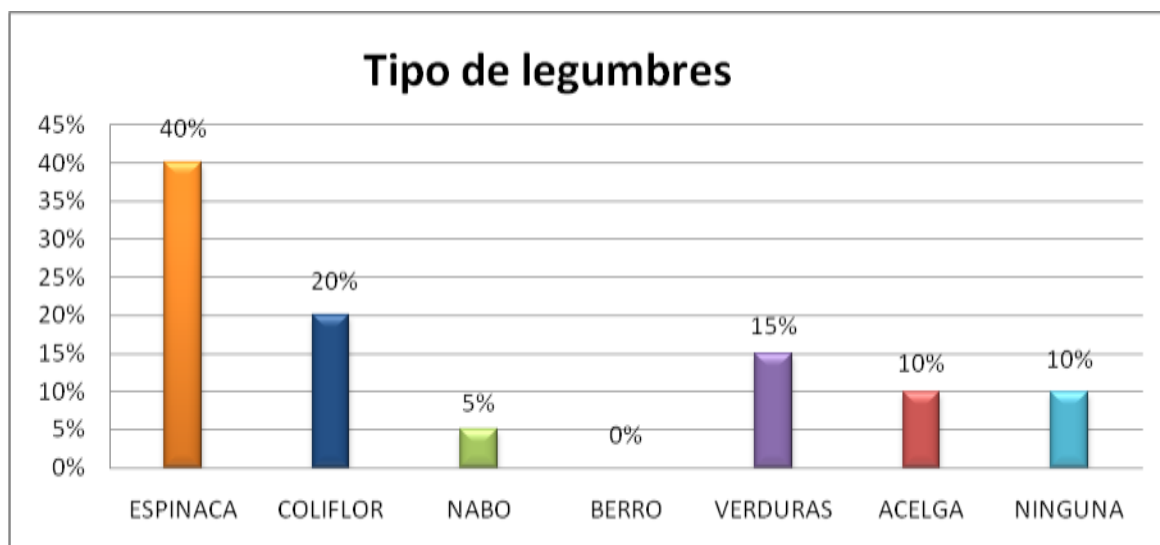
**CUADRO 29.- Distribución porcentual según el tipo de legumbres que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

TIPO DE LEGUMBRES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ESPINACA	8	40%
COLIFLOR	4	20%
NABO	1	5%
BERRO	0	0%
VERDURAS	3	15%
ACELGA	2	10%
NINGUNA	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 29**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 40% de las mujeres embarazadas manifiestan que consumen espinaca. El 20% se alimenta de coliflor, el 10% acelga y ningún tipo de legumbres, mientras que el 5% consume nabo. Se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas consumen como tipo de legumbres espinaca. Las legumbres son una gran fuente de vitaminas, y es importante que conozcan cuán beneficiosas son para su salud, así como para el buen desarrollo y crecimiento del feto.

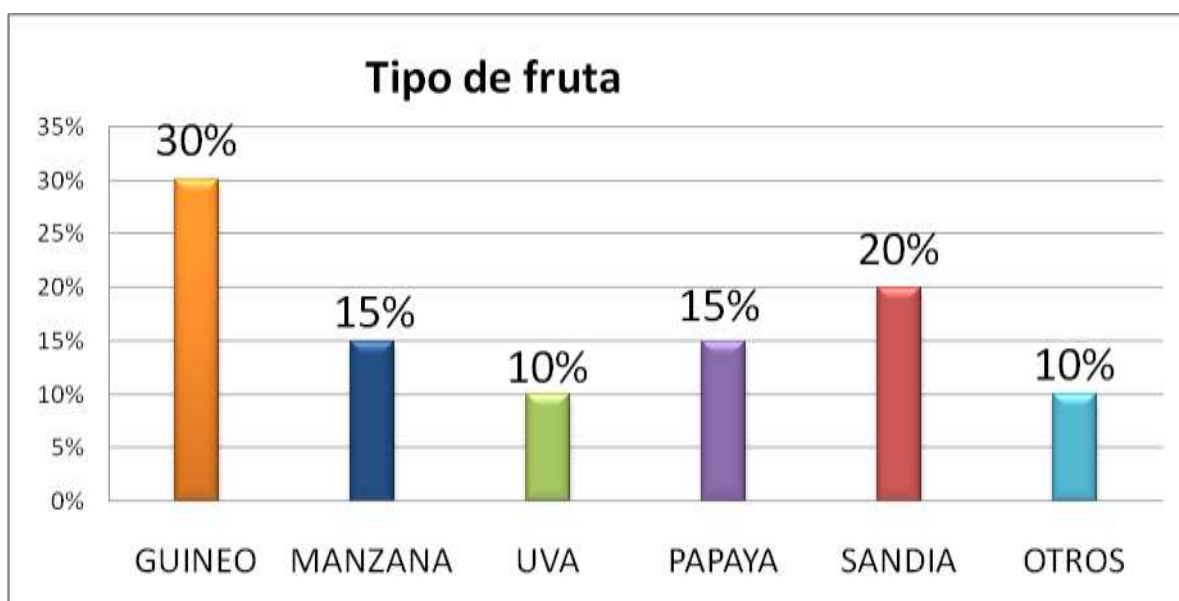
**CUADRO 30.- Distribución porcentual según el tipo de fruta que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

TIPO DE FRUTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
GUINEO	6	30%
MANZANA	3	15%
UVA	2	10%
PAPAYA	3	15%
SANDIA	4	20%
OTROS	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 30**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 30% de las mujeres embarazadas manifiestan que consumen guineo, el 20% consumen sandía, mientras que el 15% manzana y papaya, se comprueba que la mayoría de las mujeres embarazadas consumen guineo. Esto no indica que falta conocimiento sobre los beneficios que tiene este alimento durante esta etapa, ya que las frutas aportan muchas vitaminas y minerales muy esenciales para el embarazo.

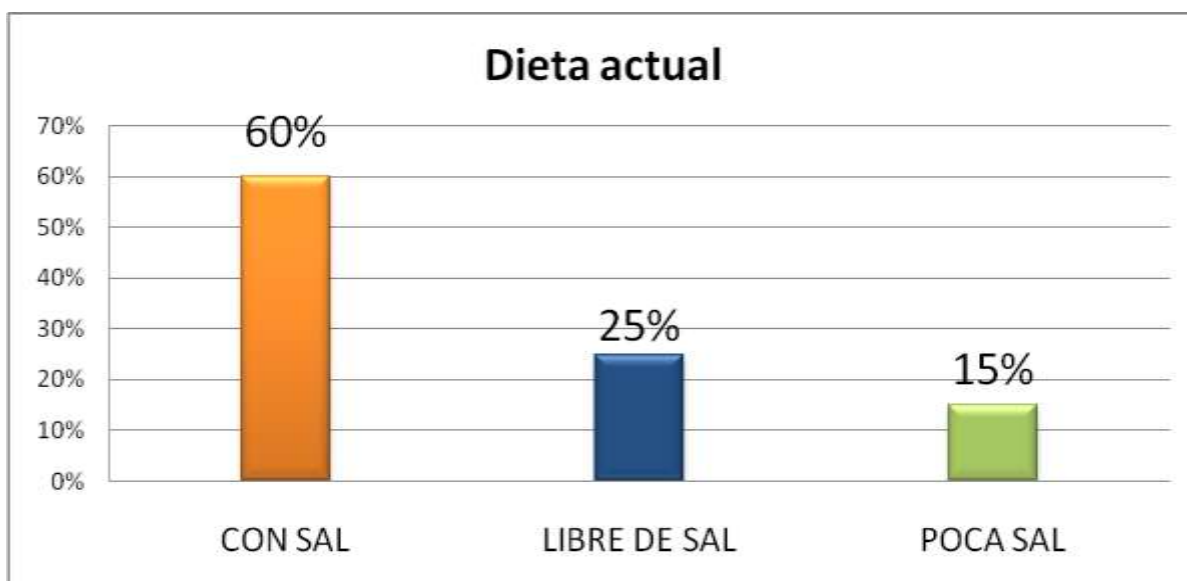
**CUADRO 31.- Distribución porcentual según el tipo de dieta actual que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

DIETA ACTUAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CON SAL	12	60%
LIBRE DE SAL	5	25%
POCA SAL	3	15%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 31**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 60% de las mujeres embarazadas indican que llevan una dieta actual con sal, en un 25% consumen dieta libre de sal, y en un 15% con poca sal, se demuestra que la mayoría de las mujeres embarazadas consumen dieta con sal, indicándonos que el consumo excesivo de sal estaría produciéndole edema en las piernas. Es importante explicarle que reduzcan el consumo de sal.

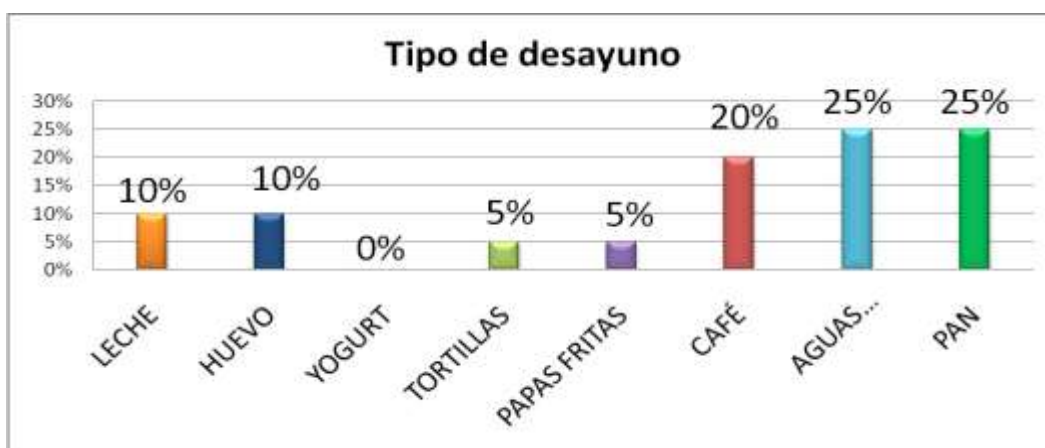
**CUADRO 32.- Distribución porcentual según el tipo de alimento que consumen en el desayuno las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

TIPO DE DESAYUNO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LECHE	2	10%
HUEVO	2	10%
YOGURT	0	0%
TORTILLAS	1	5%
PAPAS FRITAS	1	5%
CAFÉ	4	20%
AGUAS AROMÁTICAS	5	25%
PAN	5	25%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 32**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 25% de las mujeres embarazadas manifiestan consumir como tipo de alimento en el desayuno como aguas aromáticas al igual que pan, el 10% consume leche y huevo, mientras que el 5% tortillas y papas fritas. Se concluye que las embarazadas consumen pocos alimentos nutritivos en el desayuno y se evidencia la poca importancia que tienen sobre la alimentación y nutrición.

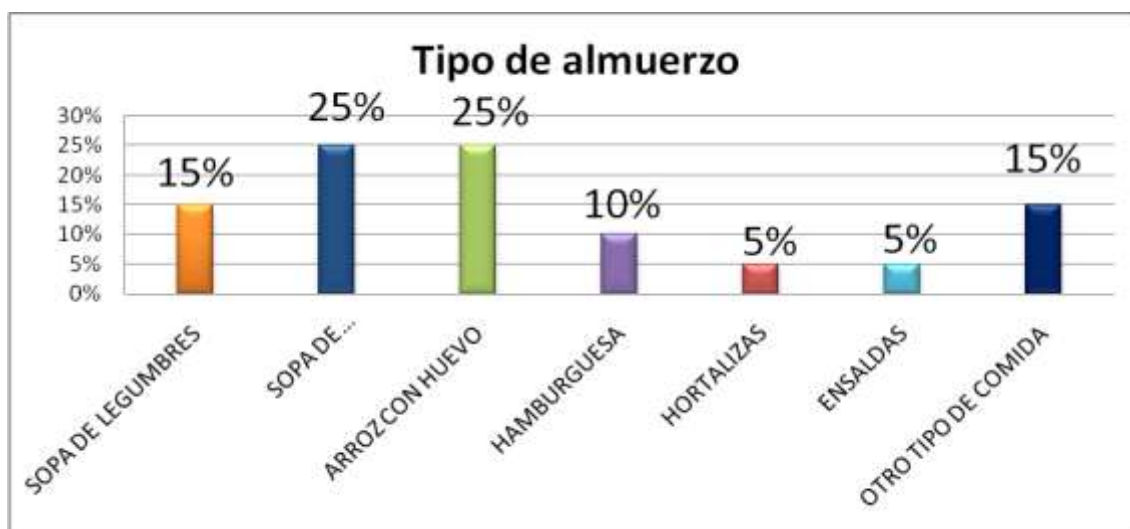
**CUADRO 33.- Distribución porcentual según el tipo de alimento que consumen en el almuerzo las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

TIPO DE ALMUERZO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SOPA DE LEGUMBRES	3	15%
SOPA DE QUESO, POLLO	5	25%
ARROZ CON HUEVO	5	25%
HAMBURGUESA	2	10%
HORTALIZAS	1	5%
ENSALDAS	1	5%
OTRO TIPO DE COMIDA	3	15%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 33**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 25% de las mujeres embarazadas manifiestan que consumen sopa de queso, pollo al igual que arroz con huevo. El 15% se alimentan de sopa de legumbres y otro tipo de comidas, mientras que el 5% consumen hortalizas y ensaladas. Se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas consumen sopa de queso, pollo y arroz con huevo ya que manifiesta que son los que están acorde a su economía.



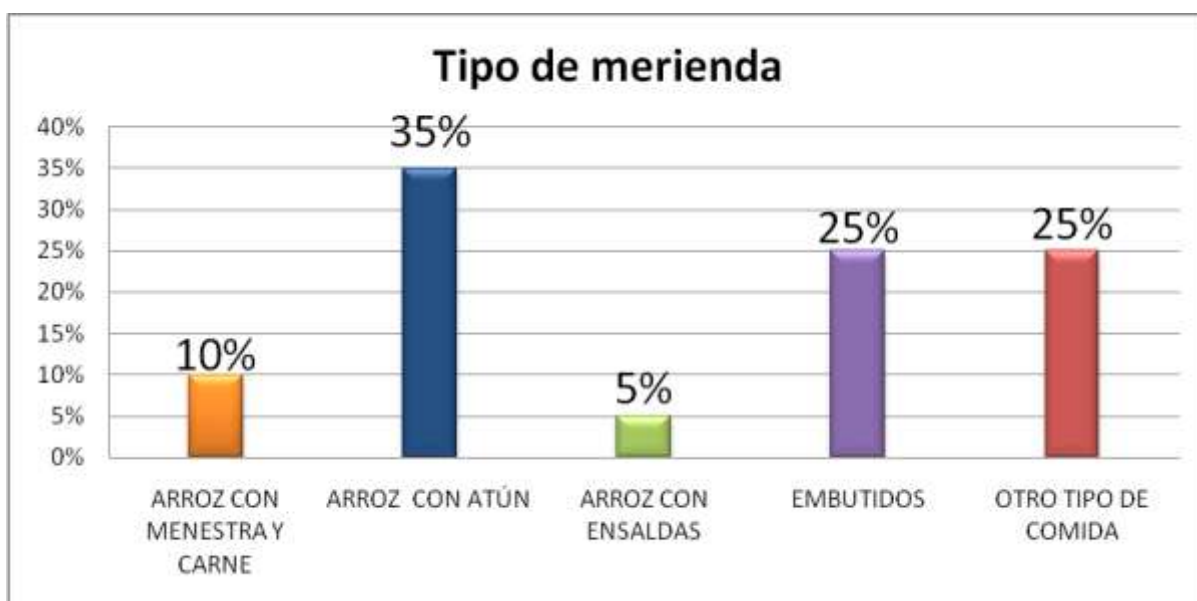
**CUADRO 34.- Distribución porcentual según el tipo de alimento que consumen en la merienda las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

TIPO DE MERIENDA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ARROZ CON MENESTRA Y CARNE	2	10%
ARROZ CON ATÚN	7	35%
ARROZ CON ENSALADAS	1	5%
EMBUTIDOS	5	25%
OTRO TIPO DE COMIDA	5	25%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 34**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 35% de las mujeres embarazadas demuestran consumir arroz con atún, en un 25% consumen embutidos y otro tipo de comida, y en un 5% arroz con ensaladas. Se comprueba que la mayoría de las mujeres embarazadas consumen arroz con atún dando como referencia el consumo de alimentos chatarras que no cumple con los requerimientos nutricionales.

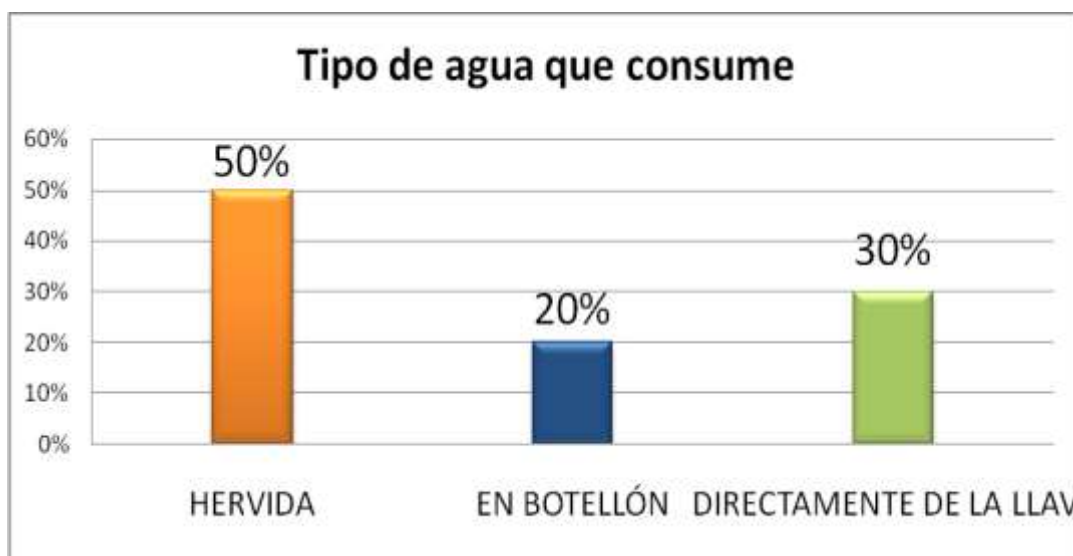
**CUADRO 35 Distribución porcentual según el tipo de agua que consumen las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

TIPO DE AGUA QUE CONSUME	FRECUENCIA	PORCENTAJE
HERVIDA	10	50%
EN BOTELLÓN	4	20%
DIRECTAMENTE DE LA LLAVE	6	30%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 35**



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que el 50% de las mujeres embarazadas indican que consumen agua hervida, el 30% manifiestan que no consumen en botellón, mientras que el 10% lo realiza directamente de la llave se comprueba que la mayoría de las mujeres embarazadas consumen agua hervida, ya que es una medida de prevenir infecciones.

**CUADRO 36.- Distribución porcentual según lo que realizan antes de preparar los alimentos las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

REALIZA ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LAVA LOS ALIMENTOS	10	50%
LOS HIERVE	2	10%
NO LOS LAVA	8	40%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 36**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 50% de las mujeres embarazadas indican que lavan los alimentos antes de prepararlos, el 40% manifiesta que no los lava, mientras el 10% los hierve, se demuestra que la mayoría de las mujeres embarazadas lavan los alimentos antes de prepararlos, ya que sería una manera de protección para ella u su producto.

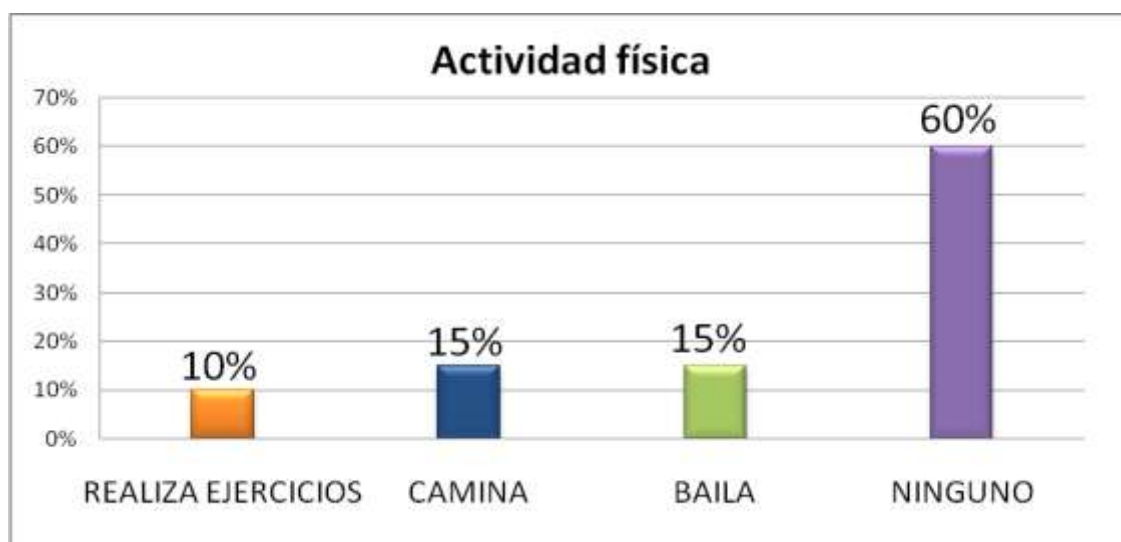
**CUADRO 37.- Distribución porcentual según el tipo de actividad física que realizan las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

ACTIVIDAD FÍSICA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
REALIZA EJERCICIOS	2	10%
CAMINA	3	15%
BAILA	3	15%
NINGUNO	12	60%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 37**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 60% de las mujeres embarazadas manifiestan no realizar ningún tipo de actividad física, el 15% camina y baila, mientras que el 10% realiza ejercicios. Ya que este resultado nos indica que las mujeres embarazadas mantienen un desconocimiento sobre la actividad física en esta etapa ya que es factor causante para el aumento de peso incentivándolas al sedentarismo.

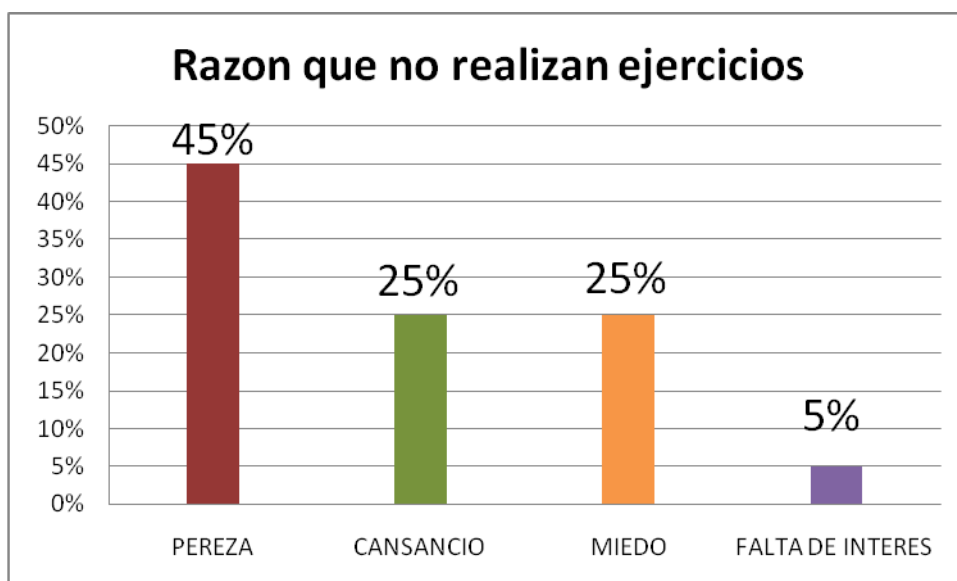
**CUADRO 38.- Distribución porcentual según la razón porque no realizan ejercicios las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

RAZON PORQUE NO REALIZAN EJERCICIOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
PEREZA	9	45%
CANSANCIO	5	25%
MIEDO	5	25%
FALTA DE INTERES	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 38**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 45% de las mujeres embarazadas manifiestan no realizar ejercicios por pereza, el 25% no realiza ejercicios por cansancio y miedo, mientras que el 5% no realiza ejercicios por la falta de interés. Se concluye que la mayoría de las embarazadas no realizan ejercicios por pereza ya que este será una de la causa para que estén con sobrepeso en esta etapa de embarazo.

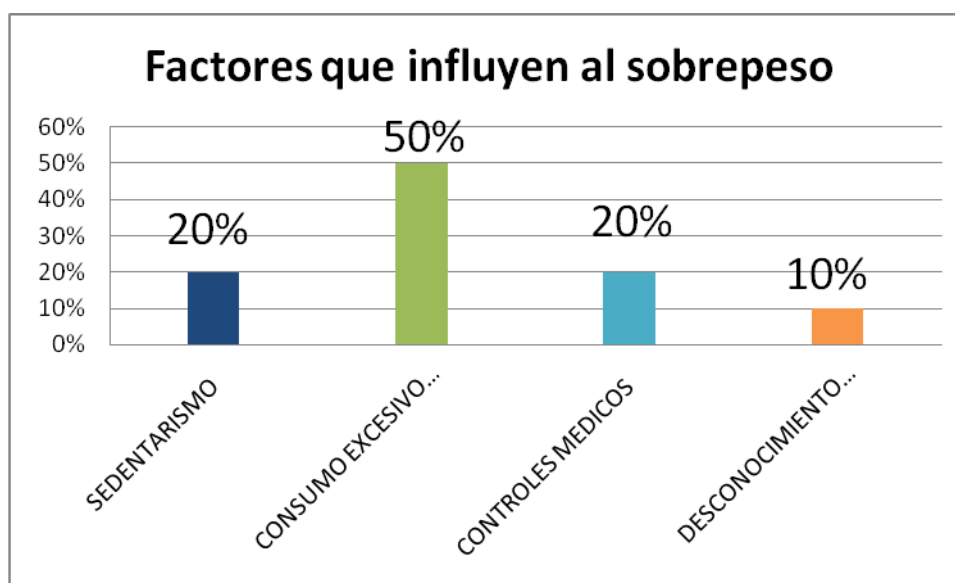
**CUADRO 39 Distribución porcentual según factores que influyen a las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

FACTORES QUE INFLUYEN AL SOBREPESO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SEDENTARISMO	4	20%
CONSUMO EXCESIVO DE ALIMENTOS	10	50%
CONTROLES MEDICOS	4	20%
DESCONOCIMIENTO DEL AUTOCUIDADO	2	10%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 39**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 50% de las mujeres embarazadas manifiestan que consumen excesivo alimentos el 20% se observa que es el sedentarismo al igual que controles médicos, mientras que el 10% se basa al desconocimiento del autocuidado. Se determina factor que influye al sobrepeso es que la mayoría de las embarazadas consumen excesivo cantidad de alimentos y no tienen una enriquecida información sobre la nutrición.

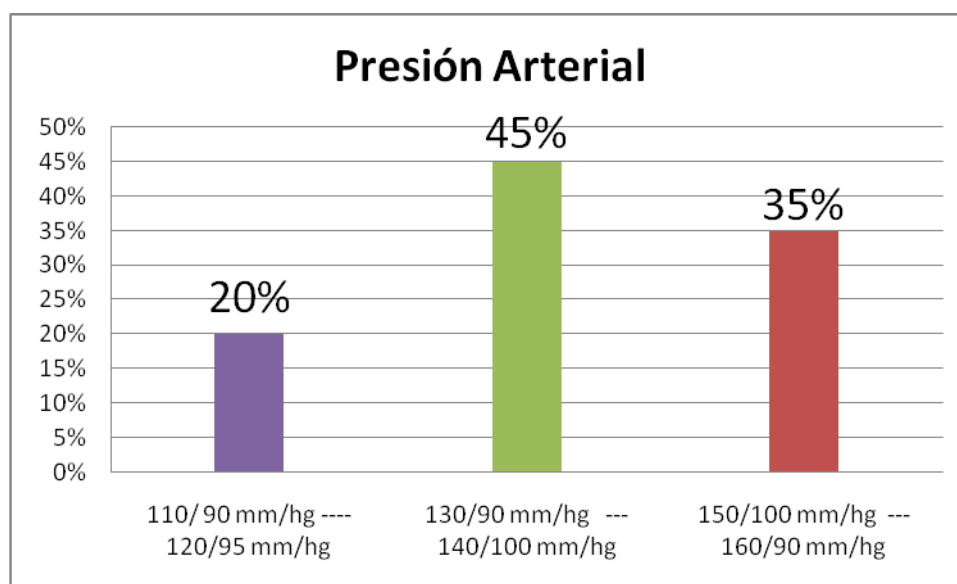
**CUADRO 40 Distribución porcentual según Presión arterial de mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.**

PRESIÓN ARTERIAL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
110/ 90 mm/hg ---- 120/95 mm/hg	4	20%
130/90 mm/hg --- 140/100 mm/hg	9	45%
150/100 mm/hg --- 160/90 mm/hg	7	35%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 40**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 45% de las mujeres embarazadas se encuentran con Presión arterial de 130/90mm/Hg a 140/100mm/Hg, el 35% se observa que se oscila dentro de los 110/ 90 mm/Hg a 120/95 mm/Hg, mientras que el 20% están dentro de los parámetros de 110/90mm/Hg a 120/95mm/Hg. Se determina que las mujeres embarazadas están con hipertensión ya que no cumplen con los controles prenatales, trayendo como consecuencias problemas en el producto.

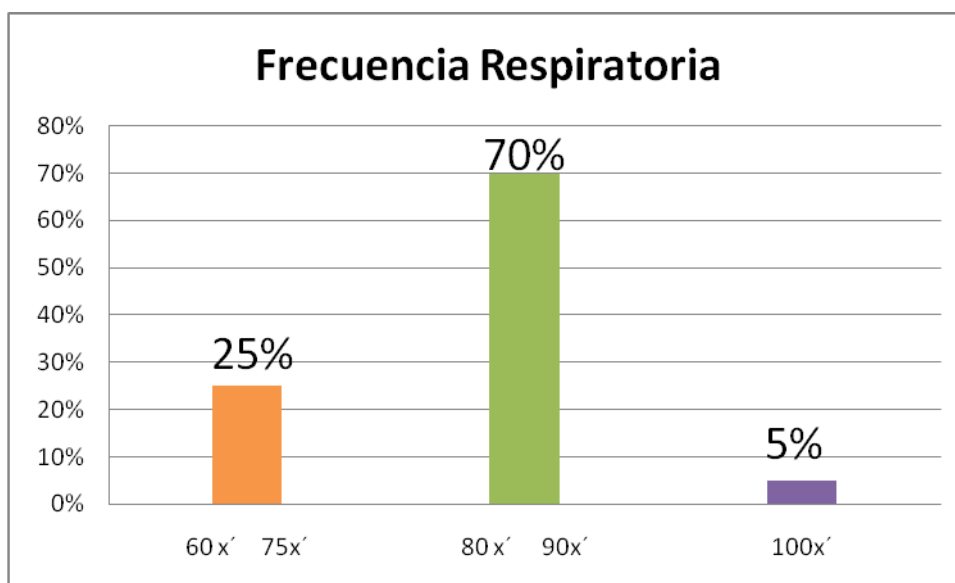
**CUADRO 41 Distribución porcentual según la Frecuencia Respiratoria de mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012.**

FRECUENCIA RESPIRATORIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
60 x´ 75x´	5	25%
80 x´ 90x´	14	70%
100x´	1	5%
TOTAL	20	100%

Fuente: Base de datos

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

**GRÁFICO 41**



**Análisis:** Se observa en la gráfica que el 70% de las mujeres embarazadas se encuentran con una Frecuencia respiratoria de 80X´ a 90X´, el 25% se observa que se oscila dentro de los 60X´ a 75X´, mientras que el 5% están dentro de los 100X´. Se concluye que la mayoría de las mujeres embarazadas están con una Frecuencia Respiratoria de 80X´ a 90X´.



## 4.2 CONCLUSIONES

Analizando la situación actual en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la ciudadela “Las Américas”, ciudad de Milagro, Julio 2012 se obtuvieron resultados verídicos mediante encuestas realizadas en mencionado lugar.

Se concluye que las mujeres embarazadas de la ciudadela “Las Américas”, en su generalidad se encuentran entre las edades de 30-35 años de edad, como estado civil casadas, los mismos que cuentan con un nivel de educación primaria.

Se comprueba que en su generalidad las mujeres embarazadas indican que realizan como trabajo el quehacer doméstico, manifestando que no realizan ningún tipo de actividad física, ya que el factor influyente en ellas es el consumo excesivo de alimentos.

Las mujeres embarazadas en su mayoría mencionan que su primera menstruación fue de 11- 12 años, motivo para el cual obtengan su primer embarazo entre los 15-20 años de edad, indicando que han tenido mayor de 5 embarazos, las mismas que mencionan que no han obtenido ningún tipo de aborto, señalando que no usan ningún método anticonceptivo para evitar el embarazo y evidenciando que existen más mujeres multíparas que primigesta y que se oscila en el segundo trimestre de embarazo.

En su totalidad las mujeres embarazadas indican que no llevan ningún control prenatal de su embarazo, mencionando así mismo que no asisten al médico, y que visitan los hospitales al momento del parto, señalando que consumen como suplemento vitamínico ácido fólico.

Se concluye que las mujeres embarazadas en su generalidad tienen como patología hipertensión arterial, con un rango de 130/90 mm/hg a 140/100 mm/hg y una frecuencia respiratoria de 80X' a 90X', indicaron que presentan problema durante el embarazo como edema en los pies.

Se determinó que las mujeres embarazadas en su mayoría se aplican la vacuna DT, así como también que tienen conocimiento sobre la importancia de esta vacuna.

Se comprueba que las mujeres embarazadas en su totalidad llevan una higiene personal regular, indicando que no se realizan ningún control odontológico, y que tienen completas sus piezas dentarias.

Las mujeres embarazadas en su generalidad mencionan que a veces llevan una alimentación adecuada, manifestando que consumen como tipo de carnes pollo, y como tipo de legumbres espinaca.

Se concluye que las mujeres embarazadas en su mayoría en el desayuno consumen pan al igual que aguas aromáticas, en el almuerzo ingieren sopa de queso y arroz con huevo, mientras que en la merienda arroz con atún.

Se determinó que las mujeres embarazadas en su totalidad consumen como tipo de fruta el guineo, indicando que su dieta actual es con sal, manifestando así mismo que consumen las tres comidas diarias.

Se comprueba que las mujeres embarazadas en su generalidad lavan los alimentos antes de prepararlos, señalando que consumen agua hervida, indicando que su estado nutricional se encuentra en un grado de obesidad.

Se determinó que las mujeres embarazadas en su mayoría tienen sobrepeso, ya que es evidenciado por qué no realizan ninguna clase de actividad física por la sencilla razón que les da pereza, lo que les estaría produciendo estar en obesidad.

## 4.2 RECOMENDACIONES

Evaluando a las mujeres embarazadas con sobrepeso de la ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012, obteniendo los resultados y analizando la situación actual de mencionadas personas se puede recomendar que:

Elaborar un programa de capacitación sobre el autocuidado nutricional con énfasis en su nutrición y alimentación y el cultivo de huertos familiares con la finalidad de que puedan conocer la importancia de la alimentación en esta etapa de su vida actualizando sus conocimientos para mejorar la calidad de vida de estas personas. Ya que sería beneficiario para el desarrollo y crecimiento del bebé

Realizar cambios en sus hábitos alimentarios, con la finalidad de prevenir consecuencias desfavorables en su embarazo.

Selección de los alimentos que van a consumir, ya que en esta etapa el consumo de proteínas, vitaminas y minerales aseguran una alimentación favorable.

Importancia de llevar los controles prenatales de manera regular, puesto que, a través de ellos se puede evitar cualquier anomalía en el embarazo.

## **CAPÍTULO V**

### **5. PROPUESTA**

**UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
UNIDAD ACADEMICA CIENCIA DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**5.1. CLUB DE MADRES EMBARAZADA SOBRE LA ALIMENTACIÓN Y  
NUTRICIÓN CON ÉNFASIS EN EL CULTIVO DE HUERTOS FAMILIARES.  
CIUDADELA “LAS AMÉRICAS”, CIUDAD DE MILAGRO, JULIO 2012**

**Autoras:**

Katherine Santillán Calderón

Verónica Montoya Murillo

**Egresadas de la carrera de Enfermería:**

**Periodo 2010 - 2012**

**Tutora:**

Lcda. Fanny E. Vera Lorenti Mg. Sc.

**Milagro – Ecuador**

**Julo - 2012**

## 5.2. JUSTIFICACIÓN

Es muy importante que el Profesional de Enfermería, cumpla con la realización de esta propuesta referente al club de madres embarazadas sobre la alimentación y nutrición con énfasis en el cultivo de huertos familiares de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, porque a través de un análisis exhaustivo de esta situación hemos conocido que las mujeres embarazadas que habitan en este sector, no tienen el conocimiento sobre la importancia de su alimentación en esta etapa de gravidez, en la cual ellas deben saber diferenciar la calidad, y cantidad de los alimentos antes de ingerirlos.

Esta investigación es de importancia, por lo que existe un número significativo de mujeres embarazadas, con sobrepeso, patología que va incrementando considerablemente de acuerdo con el diario vivir y con los cambios al mundo moderno, esto puede provocar complicaciones en sus producto y en ellas mismas, lo que nos a motivo a realizar el club de madres en etapa de gravidez, para poder dar soluciones y evitar así madres eclámpticas, diabéticas, niños con bajo peso y prematuros, que se da por el déficit de conocimientos sobre su alimentación, causando esto el aumento de la tasa de mortalidad.

Estas circunstancias nos ha motivado a plantearnos a la realización de diversos programas educativos y prácticos sobre el tema, para dar a conocer a las mujeres embarazadas, sobre el autocuidado alimenticio que deben tener durante este periodo, para lo cual brindaremos conocimientos fáciles de captar y llevarlos acabo en su vida diaria, favoreciendo de manera positiva el mantenimiento de su salud y de su producto con la finalidad que tengan una alimentación equilibrada, además orientándolas sobre el peso corporal que deben mantener en relación con la edad gestacional, especialmente en el primer trimestre de su embarazo.

### 5.3. FUNDAMENTACIÓN

La motivación para realizar este estudio como el club de madres se basa en los conocimientos adquiridos de la realidad palpada, durante la realización del estudio, para la cual se lograron datos específicos que permitieron la identificación de los factores que influyen en la alimentación de la mujer durante el estado de gestación, que habitan en la Ciudadela las “Américas” de la Ciudad de Milagro.

Cabe recalcar, que la gestación es un periodo de gran vulnerabilidad desde el punto de vista nutricional, eso es muy importante que la mujer embarazada se alimente y se nutra de una manera adecuada para que de esta manera favorezca el crecimiento y desarrollo fetal y por ende tenga un embarazo sin complicaciones. Las mujeres embarazadas de esta ciudadela pronuncian que muchas veces no se alimentan bien debido a que son de bajos recursos económicos y esto les impide a que consuman sus alimentos las tres veces al día, impidiendo con esto satisfacer las demandas que requiere el embarazo para el buen desarrollo del nuevo ser.

Por este análisis, nos motivo a crear huertos familiares proporcionándoles alimentos variados para que adopten hábitos alimentarios saludables, ya que los vegetales como: zanahoria, acelga, nabo, rábano, pepino, papaya, tomate, entre otros brindan una gama de nutrientes que son muy necesarios consumirlos en esta etapa, además estos sembríos les ayudará en la economía de estas familias.

En base al problema planteado **MERRA Albert, (2004) [versión electrónica]** nos dice:

**“Durante el segundo trimestre de embarazo se debe de fraccionar las comidas y no privarse de los antojos, en el sexto mes, tiene que haber ganado seis kilos no menos, si sube uno o dos kilos más es muy grave para la vida de su bebé.”(Pág. 14).**

Durante el embarazo la madre debe de fraccionar las comidas, es decir deben consumir porciones y raciones pequeñas de igual forma que sea en calidad mas no en cantidad, ya que así podemos ayudar a no desarrollar este problema durante esta etapa y así mismo prevenir complicaciones durante el embarazo y el parto, que va hacer favorable tanto como para ella como para su futuro.

En cuanto al peso que debería aumentar la mujer embarazada durante este trimestre, es seis kg no menos, porque si llega a aumentar uno o dos kilos más la madre podría tener dificultades para la vida de su producto. Para esto es necesario llevar un control y así darnos cuenta que peso llevamos.

Es muy importante que la madre durante el segundo trimestre se cuide en la alimentación, ya que ahí va ser de bien para ella poder mantener el peso adecuado, ya que si no logra mantenerse podría llegar a la etapa del sobrepeso y pone en riesgo la vida de ella y la del futuro bebé.

Fundamentación de la propuesta se sustenta en la identificación de varios factores que inciden en la problemática del sobrepeso en la mujer embarazada, lo que permitió establecer los objetivos de intervención, los cuales nos da ideas de cómo la creación de programas educativos y talleres, acerca de la alimentación adecuada de estas mujeres priorizando las porciones en el consumo de la variedad y calidad de los alimentos, en relación a la edad de la madre y edad gestacional en la que se encuentre.

Esto permite brindarle información nutricional, sustentado en los diferentes alimentos adecuados que debe consumir para el crecimiento y desarrollo, de su futuro hijo y así orientarla sobre los beneficios que tiene la variedad de ingesta de alimentos de calidad y cantidad, necesarios para el desarrollo del feto y de acuerdo a las actividades que realiza, consideran su peso, talla y edad.

Las embarazadas de esta ciudadela, desconocen que la alimentación para que pueda ser considerada sana debe cumplir con tres requisitos: ser completa,

variada y equilibrada, ya que si bien son básicas en cualquier etapa de nuestras vidas, es mucho mas importantes en el embarazo, debido a que la alimentación debe aportar todos los nutrientes necesarios para cubrir todos los requerimientos del organismo materno.

Es por eso que me basado en lo que manifiesta **VEGA, Z. (2001)**, que: **Dorotea Orem**, en el modelo **autocuidado del individuo**. **Imogene King** abordó la teoría de la consecución de objetivos, mediante la cual la embarazada y el médico gineco-obstetra comparten información sobre sus percepciones en su salud. (pág.23) Así puedo notar que conforme a la teoría de Dorotea Oren, la misma que define a la persona como un ser que tiene funciones biológicas, simbólicas y sociales, y con potencial para aprender y desarrollarse, con capacidad para auto conocerse. Puede aprender a satisfacer los requisitos de autocuidado; si no fuese así, serán otras personas las que le proporcionen los cuidados.

Además el Profesional de Enfermería es aquel que proporciona más cuidados a este tipo de mujeres embarazadas, ya que estarán cuidando de su salud y la de su progenitor entonces también el autocuidado es definitivamente una acción sanitaria fundamental del sistema de atención de salud. Por otra parte el aspecto de educación es una estrategia para promover la salud y cuidado de las mujeres embarazadas, además es responsabilidad del equipo de salud que la gestante requiera la atención adecuada ya que ellas demandan de mucha dedicación y constancia para que de esta manera se puede prevenir problemas en ellas o en su producto.

La mujer en estado de embarazo debe de recibir una alimentación adecuada ya que las reservas nutricionales de la madre son utilizadas en beneficio del hijo que espera, y cuando estas son escasas, la mujer embarazada se coloca en grave peligro de padecer desnutrición, y de no poder proporcionar al bebé todas las sustancias que el necesita para que sea un niño verdaderamente sano.



Sería lamentable que las mujeres embarazadas sufran de toxemias gravídicas a causa de llevar una mala alimentación y nutrición durante la gestación entre las más frecuentes tenemos: anemia, diabetes gestacional, eclampsia, entre otras, así como también la falta de controles prenatales y esto sucede debido a que desconocen la importancia que tienen para prevenir o detectar ciertas anomalías presentadas en el embarazo.

## **5.4. OBJETIVOS**

### **5.4.1. Objetivo General**

**5.4.1.1** Proporcionar alternativas alimentarias esenciales, a las mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las América”, Ciudad de Milagro, sobre lo que implica el cuidado alimenticio que deben tener en relación a sus necesidades nutricionales requeridas, dando a conocer sobre la alimentación y la nutrición que deberían llevar durante el estado de gravidez, estableciendo con claridad cuáles son los factores de riesgo que afectan al desarrollo del embarazo en especial sobre el feto, si no se mantiene un régimen alimenticio en la que se diferencie la calidad, cantidad y consumo adecuado de alimentos basado en la pirámide nutricional. Proporcionando cuidados y manejos adecuados sobre lo que concierne a su peso, talla y en relación a la edad gestacional que se encuentre la madre, con el fin de evitar futuras complicaciones durante su proceso de parto.

**5.4.1.2.** Crear huertos familiares, en los patios de las casas de las gestantes, con la finalidad de que puedan acceder fácilmente a los productos de primera necesidad, adoptando de esta forma buenos hábitos alimentarios al consumir productos ricos en nutrientes, los que les ayudará a tener un embarazo saludable y un producto sano.

## **5.4.2. Objetivos Específicos.**

**5.4.2.1** Orientar a las mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las América”, Ciudad de Milagro, sobre la adecuada alimentación que deben mantener en esta etapa.

**5.4.2.2** Consejería sobre la ingesta de los alimentos que las mujeres embarazadas deben consumir en el desayuno, almuerzo y merienda a través de menú básicos, para lograr que su dieta sea equilibrada.

**5.4.2.3** Identificar las propiedades y nutrientes de los alimentos en las mujeres embarazadas de la Ciudadela “Las América”, Ciudad de Milagro.

**5.4.2.4** Contribuir a la protección de la salud materno-infantil, contra los riesgos que se puedan presentar durante el transcurso de esta etapa de gestación.

**5.4.2.5.** Demostrar preparación de platos de alimentos en relación a la variedad de alimentos tanto en cantidad y calidad adecuada a ingerir.

**5.4.2.6.** Establecer los alimentos que son básicos en este periodo, en especial sobre los grupos de alimentos en forma concreta y de fácil aprensión y aplicación en su vida diaria.

**5.4.2.7.** Promover la aplicación de las medidas enseñadas acerca de los hábitos alimenticios antes durante y después de su embarazo.

**5.4.2.8** Educar a las madres sobre la importancia que tiene la pirámide alimenticia y adecuarlas a poner en práctica.

**5.4.2.9.** Favorecer a la disminución del sobrepeso y los factores de riesgo que va a estar relacionados con el embarazo.

## **5.5. FACTIBILIDAD**

La propuesta se la ejecutara en la Ciudadela “Las Américas” de la Ciudad de Milagro, con la anticipada aprobación y aceptación de las respectivas mujeres embarazadas que habitan en dicho sector, en donde nos permiten recolectar y obtener la información que necesitamos para efectuar nuestro estudio y además lograr la realización del cambio en ellas y prevenir complicaciones de madre a hijos, para así lograr los objetivos planteados.

Hemos notado la necesidad de crear sembríos de huertos familiares desde los hogares de las mujeres embarazadas, ya que la mayoría de estas familias son de bajos recursos económicos, esto lo hacemos con el único propósito de que tengan una buena alimentación durante esta etapa importante de la vida, accediendo con facilidad a los diversos tipos de alimentos que puedan tener desde sus hogares.

Nuestra labor de intervención será realizada, ya que contamos con la colaboración de la directora de la unidad académica ciencias de la salud, Carrera de Enfermería y docentes altamente capacitados de la Universidad Estatal de Milagro, que forman parte de nuestro recurso humano primordial, también debemos de incluir a la presidenta del sector la Sra. Blanca Muñiz que nos ayuda a coordinar con las mujeres embarazadas.

También contamos con recursos, materiales y económicos necesarios para llevar a cabo el programa educativo, didáctico y dinámico sobre la alimentación de las mujeres embarazadas, para obtener niños y madres sanos y ayudar a este grupo de personas a tener unas nuevas costumbres alimentarias.

## **5.6. UBICACIÓN**

La Ciudadela “Las Américas”, está ubicada al sur-oeste de Milagro, es una de las más recientes creada en la Ciudad, ya que nació en el año de 2002 mediante una invasión, estos predios pertenecían a la Lotización (FAE) Fueza

Aérea Ecuatoriana, luego de estos pasaron hacer parte de la municipalidad de Milagro.

Se encuentra limitado: al Norte por el Colegio Técnico Milagro, al Sur y Este por la Ciudadela “Las Mercedes” y al oeste la Ciudadela “17 de Septiembre”, posee una superficie de 1.2 kilómetros aproximadamente. Este recinto tiene doce cuadras en su totalidad, cada una compuesta de quince a veinte familias.

Cuenta con un Subcentro de salud “Los Pinos”, donde acuden los pobladores el mismo que está ubicado a cinco cuadras de distancia de dicha Ciudadela también consta con un plantel Educativo que es la: Escuela Fiscal Julio Viteri Gamboa, tiene una infraestructura amplia de construcción cemento con dos canchas deportivas una de futbol y otra de básquet.

Para desarrollar la propuesta sobre consejería sobre el club de madres embarazadas sobre la alimentación y nutrición con énfasis en el cultivo de huertos familiares Ciudadela “Las Américas” Ciudad de Milagro nuestro estudio nos ubicaremos en la nutrición de las mujeres embarazadas del primer trimestre, segundo y tercer trimestre para brindar un cuidado sobre su alimentación de acuerdo a su edad gestacional.

## **5.7. IMPACTO**

Las actividades que hemos realizado, nos ayuda a reducir los factores que influyen en la alimentación durante la etapa de embarazo y sobre todo el desconocimiento de ingerir alimentos que no proveen nutrientes o suplementos vitamínicos, de esta manera se trataría de ayudar para que concientice el verdadero significado del ser madre y traer niños sanos. por estos y más motivos procuramos que la aplicación de esta propuesta logre obtener resultados positivos que cambien considerablemente la situación actual de las madres que habitan en dicho sector, además contamos con el valioso aporte de nuestro conocimiento empírico y científico, que nos ayudará para trabajar en conjunto con las madres a través de diversos métodos educativos y

explicativos, en que las mujeres grávidas participen activamente y así encuentren sus fortalezas y falencias que interfieren en sus acciones de hábitos alimentarios, con el objeto de obtener un cuidado alimenticio antes, durante y después del embarazo.

También se propone disminuir la ansiedad por ingerir alimentos altos en grasa, azúcares y otros alimentos que no le proveen alimentación adecuada y que hacen que las mujeres embarazadas tengan esa ansiedad de comer sin desmedida y lleguen en la obesidad por no saberse controlar sus deseos. Que estaría en relación con factores que desencadenen complicaciones en su etapa de gestación y así ver sus números de controles escasos que también influirán en la salud de su hijo.

Se establecerían talleres educativos en la Ciudadela “Las Américas” ubicada en la Ciudad de Milagro, a las mujeres que proceso de gestación o estén en riesgo de caer en la obesidad, de esta forma estaríamos dando la oportunidad de que su embarazo sea sano y su producto sea óptimo.

## **5.8. DESCRIPCIÓN DE LA PROPUESTA**

Esta investigación está basada en el conocimiento empírico y científico de la problemática planteada que en el transcurso de la investigación se pretende dar a conocer a las madres embarazadas de la Ciudadela “Las Américas” de la Ciudad de Milagro un plan de alimentación adecuado, es decir, que consista en concientizar a las madres a que lleven un régimen alimenticio basada en la pirámide de alimentos, en la que se fomentara nuevos hábitos alimenticios el cual sean de beneficios tanto para las madres como para su producto.

Los talleres, van a servir de orientación sobre la nutrición y alimentación que deben llevar la mujeres grávidas, mediante el desarrollo de programas destinados a fortalecer la aplicación de normas alimenticias en la adquisición, conservación, preparación y consumo de alimentos, con la participación activa

de las madres, la incondicional ayuda de la presidenta del sector que está pendiente de los problemas que existen en esta población.

Todas las actividades a efectuarse trataran de ser muy dinámicas e instructivas para que las mujeres de la Ciudadela de “Las Américas”, puedan captar de una manera sencilla los contenidos que se van a desarrollar dentro de la población en estudio. Procurando establecer un sin número de acciones que nos ayuden a solucionar nuestra problemática, para el desarrollo de estas normas alimenticias se elaborara una guía instructiva y educativa, que facilite el aprendizaje y aplicación del mismo en su cotidiano vivir.

La cual nosotras como Egresadas de la Carrera de Enfermería estamos capacitadas para hacer actividades de carácter asistencial por lo tanto nuestra propuesta tiene como objetivo fomentar en ellas el autocuidado alimenticios y nuevos hábitos en el consumo de alimentos nutritivos en el cual se ajuste a la edad de las madres y de gestación optimizando si los requerimientos energéticos, formadores y protectores lo cual ayude al desarrollo de su producto.

### **5.8.1. Beneficiarios**

**1.- Mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”.-** quienes recibirán el conocimiento de parte mía y se fomentará medidas de alimentación y nutrición en ellas y así se brindará que mantenga un favorable embarazo.

**2.- Nueva generación (futuros progenitores) de la Ciudadela “Las Américas”.-** a quienes se aplicara técnicas educativas sobre una alimentación adecuada, y se ayude a prevenir problemas en ellos.

**3.- En el área de trabajo Ciudadela “Las Américas”.-** en esta población es donde se van a realizan los cambios de alimentación en las mujeres en estado de gestación, logrando que la salud de ellas y la de su producto sea integra.

**4.- Nosotras como Egresada de la Carrera de enfermería de la UNEMI.-** que al realizar este trabajo adquirimos conocimientos científicos sobre la forma de elaborar medidas nutricionales que ayuden a mejorar la alimentación y nutrición en estas mujeres en estado de gestación.

### **5.8.2. Plan de actividades.**

De manera que se realizara la propuesta en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, espero que de forma persistente se mejore el conocimiento sobre la nutrición y alimentación, empleando las herramientas respectivas, como medio para mejorar la calidad nutrición y alimentación en ellas. Ya que aportará de gran manera al fortalecimiento de los conocimientos obtenidos.

Actividades establecidas en la propuesta:

- Realizar Consejería alimentaria y del autocuidado en el embarazo, sobre dietas equilibradas en calidad y cantidad, sencillas de preparar con productos alimentarios locales, con la finalidad de beneficiar a las mujeres gestantes
- Crear huertos familiares en los patios de sus viviendas con la finalidad de que accedan fácilmente al consumo de los alimentos.
- Efectuar técnicas educativas sobre el desarrollo de su producto, complementada con controles médicos prenatales, y medidas de autocuidado para que su embarazo culmine con normalidad.

### **5.8.3. Metodología para el desarrollo.**

Los métodos que se han utilizados para la realización de nuestra propuesta:

**5.8.3.1. Método participativo.-** herramienta de aprendizaje que nos ayudó para integrar a las mujeres embarazadas que habitan en la Ciudadela "Las Américas" de la ciudad de Milagro.

**5.8.3.2. Método activo.-** maximiza y motiva a desarrollar la capacidad de pensamiento creativo.

**5.8.3.3. Método de interacción.-** son las influencias o acciones mutuas que ejercen los cuerpos.

**5.8.3.4. Método observación indirecta.-** es una técnica que consiste en observar atentamente al fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

#### **5.8.4. Tiempo**

**Fecha:** 19 – 23 de Julio del 2012

**Hora:** 09 – 11 h

09 – 11 h

**Lugar:** Ciudadela "Las Américas" de la Ciudad de Milagro



## **5.9. Contenido educativo para las mujeres embarazadas con sobrepeso**

### **5.9.1. Nutrición durante el embarazo**

- Pirámide de nutrición de los alimentos
- Período del consumo de los alimentos
- Alimentos formadores
- Alimentos energéticos
- Alimentos protectores

### **5.9.2. Nutrición de la embarazada**

- Alimentos a consumir de acuerdo a la edad de gestación
- Consumos de alimentos de acuerdo peso y talla
- Ingesta de alimentos ricos en proteínas

### **5.9.3. Pirámide de alimentos**

- Escala requerida de la pirámide alimenticia
- Categorizar el estado nutricional
- Alimentos recomendados

### **5.9.4. Los nutrientes**

- Nutrientes básicos
- Nutrientes adicionales ácido fólico
- Hierro
- Suplementos vitamínicos

### **5.9.5. Alimentos**

- Alimentación adecuada.
- Preparación de dietas
- Consumo de alimentos beneficiosos para la salud de la madre y su producto.

#### **5.9.6. Principales fuente alimentarias donde obtener nutrientes en el embarazo**

- Fuente de proteínas
- Alimentos ricos en calcio
- Productos que contienen hierro
- Alimentos ricos de yodo y fósforo

#### **5.9.7. Formas de selección y preparación de los alimentos**

- Alimentos que proporcionan energía: plantas, cereales, zanahoria
- Alimentos formadores: se basa en todas la proteínas como el pollo pescado, carne, huevos, soya mantequilla.
- Alimentos protectores: aceites y todo tipo de grasas.
- Estado y mantención de los alimentos a ingerir
- Porciones adecuadas y necesarias.

#### **5.9.8. Huertos familiares**

- Que son los huertos familiares
- Que alimentos se pueden sembrar
- Beneficios que brindan
- Consejos útiles para cuidar los huertos

#### **5.9.9. Materiales e insumos para crear huertos familiares**

**5.9.9.1. Materiales para semillero:** Bandejas germinadoras o recipientes adaptados, guantes, semillas.

**5.9.9.2. Insumos:** abono, agua, machete, tierra de sembrado, solución para control de plagas (1 cucharadita de detergente, 8 gotitas de aceite, 1 bote con atomizador, 1 litro de agua)

**5.9.9.2.1. Forma de preparar la solución anti – plagas:**1) En un recipiente agregue el detergente, el aceite y media taza de agua. 2) Mezcle constantemente

por un minuto. 3) Deposite esta mezcla y el agua restante en el bote con atomizador y agítelo para que el detergente y el aceite se disuelvan con el agua.

#### **5.9.10. Forma de sembrar las semillas para crear los huertos**

- **Bandejas germinadoras o recipientes adaptados:** se deposita en las bandejas y se presiona suave con las yemas de los dedos para compactar, luego se suministra un riego que permita humedecer todo el sustrato, se coloca una semilla en cada cavidad a 5 mm de profundidad aproximadamente, y se la cubre con el mismo sustrato.
- **Trasplante:** se realiza de 18 a 20 días después de la siembra al lugar definido.
- **Riego:** dos veces por semana, dependiendo de las condiciones climáticas del suelo.
- **Fertilización del suelo:** se debe aplicar abono granulado
- **Productos a sembrar:** pepino, tomate, pimiento, papaya, badea.
- **Control de los huertos:** luego de realizar el trasplante se realiza el control de plagas y para que estas no sorprendan ni invadan el huerto, se debe revisar los cultivos por lo menos tres veces a la semana.
- **Periodicidad de mantenimiento:** Si se observa insectos en el cultivo, rociar la solución preparada en la parte de atrás de las hojas, en la mañana o en la tarde, una vez por semana. Esta mezcla pega las alas de los insectos voladores y los deja expuestos a los rayos del sol, además, dificulta su respiración.

##### **5.9.10.1. Glosario de términos**

- **Bandejas germinadoras:** son recipientes que contienen varias cavidades, las cuales sirven para sembrar las semillas en forma individual y en hileras.

- **Trasplante:** es el traspaso de una planta a otro lugar, para que continúe su ciclo de desarrollo y crecimiento.
  
- **Riego:** consiste en aportar agua al suelo para que los vegetales tengan el suministro que necesitan favoreciendo así su crecimiento. Se utiliza en la agricultura y en jardinería.
  
- **Fertilización del suelo:** es la técnica que se emplea para nutrir tanto a la planta como al suelo que la sustenta, para mantener y fomentar la fertilidad de este conjunto.
  
- **Control de los huertos:** es la acción de cuidar las plantas de las plagas como moscas blancas, pulgones y otros insectos voladores, con la finalidad de preservar los cultivos.

**Periodicidad de mantenimiento:** es el proceso que se efectúa para el cuidado de las plantas, así como su frecuencia



5.10 PLAN DE ACCIÓN: CLUB DE MADRES EMBARAZADAS SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICION CON ENFASIS EN EL CULTIVO DE HUERTOS FAMILIARES. CIUDADELA, "LAS AMERICAS", CIUDAD DE MILAGRO, JULIO DEL 2012.

Actividades a realizar	Mayo. 2012	Julio 2012		Julio del 2012				Responsables
		25,26, 27	4, 5,6	9	11- 12	23	24	
➤ <b>Actividades preliminares</b>	25,26, 27							Katherine Santillán Calderón Verónica Montoya Murillo <b>Egresadas de enfermería</b>
Entrevista con Las mujeres embarazadas.								
Visita del lugar de estudio								
Obtener el plano del lugar de estudio								
Preparación de las charlas a brindar								
Preparación del material didáctico								
• <b>Socialización de la propuesta, como motivación a las mujeres embarazadas estudiadas</b>								
2.1. Programación de la propuesta a plantear								
2.2. Reconocimiento del lugar donde se brindará la charla								
2.3 Informar a las embarazadas sobre los temas a tratar								
<b>Organización de los talleres</b>								
Inauguración de los talleres								
<b>Ejercicios favorables para la madre</b>								
Informar mediante las charlas sobre las consecuencias de una mala alimentación en el embarazo								
Realizar demostraciones de menús en su dieta.								
3.5.Educacion sobre los controles prenatales								
<b>Organización de huertos familiares en el sector</b>								
Distribución de las semillas en relación a los huertos								
Reconocimiento del lugar donde se va a sembrar								
Preparación de materiales e insumos a utilizar								
Ejecutar los sembríos de las semillas								

Clave: 09:00 – 11:00

Asesora de la Unidad de Ciencias de la Salud

Elaborado por: Katherine Santillán Calderón, Verónica Montoya Murillo, egresadas de la carrera de enfermería. Julio del 2012.

5.11 CALENDARIO PARA ACTIVIDADES A REALIZAR EN LOS CLUB DE MADRES EMBARAZADAS SOBRE ALIMENTACION Y NUTRICION CON ENFASIS EN EL CULTIVO DE HUERTOS FAMILIARES. CIUDADELA, "LAS AMERICAS", CIUDAD DE MILAGRO, JULIO DEL 2012

FECHA	HORA	ACTIVIDADES	TÉCNICA	RESPONSABLES	OBSERVACION
19/07/12	9 –11 h	<b>Inauguración de la propuesta a ejecutar.</b>			
		<b>TEMAS A TRATAR:</b>			
		<b>a. Pirámide Nutricional</b>			
		Qué es	Charlas		
		Grupo de alimentos			
		selección y consumo de alimentos variados			
		<b>b. Dieta de la mujer embarazada</b>	Club de madres	Katherine Santillán	
		Alimentos que incluyen en la dieta			
		Dietas básicas. modelos	Demostraciones	Verónica Montoya	
		Definición			
		Beneficios de tener buenos hábitos alimentarios	Entrega de trípticos		
		Consecuencias de una mala nutrición			
		<b>b. Suplementos vitamínicos</b>	Presentar tipos de menús		
23/07/12	9-11h	<b>Controles prenatales</b>			
		Para qué sirven y que permiten detectar			
		Ejercicios favorables para las embarazadas			
24/07/12	9-11h	<b>Huertos familiares</b>			
		Qué son los huertos			
		Qué alimentos se pueden sembrar			
		Beneficios que brindan			
		<b>7. Pasos para de crear los huertos</b>			
		7.1. Entrega de semillas (tomate, pimiento, pepino, papaya)			
02/07/12	14- 17 h	7.2. Sembrar las semillas en recipientes plásticos			
09/07/12	8-12 h	7.3. Acudir al control de las semillas sembradas			
13/07/12	10-13h	7.4. realizar el trasplante de las plantas al lugar definitivo			
16/07/12	10-13	7.5. riego de las plantas y rociar la solución anti plagas			

Elaborado por: Katherine Santillán Calderón, Verónica Montoya Murillo, Egresadas de la carrera de enfermería. Julio del 2012

## 5.12.- RECURSOS HUMANOS, MATERIALES, ECONÓMICOS

### 5.12.1.- Recursos humanos

#### Responsables:

Katherine Santillán Calderón y Verónica Montoya Murillo, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Julio 2012

#### Tutora:

Lcda. Fanny E. Vera Lorenti Mg. Sc. Docente de La Unidad Acadêmica de La Salud

### 5.10.2.- Colaboradores:

#### Colaboradores:

- ⇒ Ms. Jaime Orozco - **Rector de la Universidad Estatal de Milagro**
- ⇒ MAE. Fabricio Guevara Viejó, Vicerrector de la UNEMI.
- ⇒ Msc. Fanny Cortés de Fariño - **Decana de la Unidad Académica Ciencias de la Salud**
- ⇒ Msc. Alicia Cercado – **Vicedecana de la Unidad Académica Ciencias de la Salud**
- ⇒ Msc. Elsa Vera – **Directora de la Carrera de Enfermería**
- ⇒ Sra. Blanca Muñiz - **Presidenta del Comité de la Cdla. “Las Américas”**
- ⇒ Mujeres Embarazadas de la Ciudadela. “Las Américas”, Ciudad de Milagro

### 5.12.2- PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA

Descripción	Cantidad	Costo unitario \$	Costo total \$
<b>Recurso económicos</b>			
Impresiones de papelería	400 imp.	0.15	60.00
Horas de internet	60 h.	1.00	60.00
Transporte			30.00
Plantas para el cultivo	64 plantas	0.70	44.00
<b>Sub total</b>		<b>\$ 1.85</b>	<b>\$194.00</b>
<b>Recursos materiales</b>			
Copias	600cop.	0.05	3.00
Resmas de hojas	6 paq.	3.00	18.00
Marcadores	4 mar.	1.00	4.00
Corrector	2 correctores	1.00	2.00
Trípticos	50 trípticos	0.20	10.00
Pen drive	1pen	25.00	25.00
Esferográficos	5 esferos	0.30	1.50
Regla	1 regla	0.25	0.25
Borrador	1 borrador	0.30	0.30
<b>Subtotal</b>	152 mat.	<b>\$ 31.10</b>	<b>\$ 64.05</b>
<b>TOTAL</b>		<b>\$ 32.95</b>	<b>\$ 258.05</b>



### 5.13.- LINEAMIENTOS PARA EVALUAR LA PROPUESTA<sup>4</sup>

Para que evaluar la propuesta, en relación a las acciones planteadas, se ha empleado las dimensiones con sus respectivos criterios, empleadas en investigación, para evaluar la veracidad del trabajo, dirigida a las mujeres embarazadas de la Ciudadela. “Las Américas” de la Ciudad de Milagro

Entre las dimensiones con sus respectivos criterios se encuentran: la de **efectividad**, que nos va a permitir comparar los objetivos propuestos con los logros alcanzados; a través del criterio de la programación.

En la dimensión de **relevancia**, vamos a medir el criterio de impacto que tendrá el trabajo para las mujeres embarazadas, con el criterio de pertinencia evaluamos si la propuesta fue conveniente realizarla, y con el criterio de adecuación nos permite adaptarnos a las diferentes situaciones que aparezcan al momento de ejecutar nuestra propuesta.

La dimensión de los **recursos humanos, materiales y de información**, que es la que nos va a permitir realizar este trabajo con éxito, con los cual contamos con el apoyo de las personas que habitan en el sector mencionado cuando lo necesitemos y nuestro compromiso es aprovechar al máximo la ayuda que me brindan.

**5.13.1. Dimensión de efectividad:** Evaluar congruencia entre los objetivos planteados en el programa de investigación y resultados obtenidos. Sin cuestionar si los objetivos fueron adecuados o no al desarrollo de la investigación

**5.13.1.1. Criterio de programación de la investigación:** Evaluar grado de cumplimiento de la programación establecida por la investigación.

---

<sup>4</sup>MENENDEZ, NOBOA, Benilda; Manual para elaborar diseño de proyecto e informe final de la Investigación científica, Unidad Académica Ciencias de la Salud, Universidad Estatal de Milagro, Ecuador, 2009, Pp., 37

**5.13.1.2. Criterios de los objetivos de la evaluación:** Evaluar grado de cumplimiento de los objetivos propuestos en la investigación

**5.13.1.3. Criterios de los contenidos del informe<sup>5</sup>** Evaluar grado de cobertura de contenidos señalados en la programación de la investigación.

**5.13.2. Dimensión de eficacia:** Uso del tiempo previsto para la realización de las diferentes etapas de la investigación.

**5.13.2.1. Criterio de utilización del tiempo:** Exclusivo uso del tiempo previsto para la realización de las actividades de investigación.

**5.13.3. Dimensión de relevancia:** Valora importancia y significación de la investigación, en correspondencia con las expectativas de la sociedad.

**5.13.3.1. Criterio de pertinencia:** Grado de correspondencia entre los contenidos de la investigación y los requerimientos del desarrollo académico y social.

**5.13.3.2. Criterio de impacto:** Valora si los contenidos de la investigación han influenciado y propiciado cambios: En el proceso curricular, equipo de trabajo, sectores sociales vinculados con la investigación.

**5.13.4. Dimensión de utilización de recursos:** Evaluar la utilización de los recursos, humanos, materiales y de información utilizados.

**5.13.4.1. Criterio de utilización de recursos humanos:** Evaluar si se contó con el personal suficiente: cantidad y en calidad, Si el personal dispuso del tiempo suficiente para cumplir con las tareas encomendadas.

---

<sup>5</sup> MENENDEZ, NOBOA, Benilda; Manual para elaborar diseño de proyecto e informe final de la Investigación científica, Unidad Académica Ciencias de la Salud, Universidad Estatal de Milagro, Ecuador, 2009, Pp., 37

**5.13.4.2. Criterio de utilización de recursos materiales:** Evaluar si se dispuso: infraestructura física, el equipamiento y demás materiales para llevar a cabo la investigación.

**5.13.4.3. Criterio de utilización de recursos de información:** Evaluar si se contó con fuentes: Información apropiada, Sistemas de procesamiento para la realización de la investigación.

## GUIA DE EVALUACION DE LAS ACCIONES DE LA PROPUESTA<sup>6</sup>

**Tema:** Club de madres embarazadas sobre la alimentación y nutrición con énfasis en el cultivo de huertos familiares Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro Julio del 2012.

**Responsables:** Katherine Santillán Calderón y Verónica Montoya Murillo, Egresadas de la Carrera de Enfermería, Unidad Académica Ciencia de la Salud, UNEMI, 2011 -2012.

### PROCESO DE LA EVALUACIÓN

**Dimensión:** efectividad

**Criterio:** programación

DESCRIPCION DE LA PROGRAMACIÓN	EVALUACION DE LA PROGRAMACIÓN	COMPROMISO
<p>Actividades con mujeres embarazadas:</p> <p>Educación sobre la pirámide nutricional, dieta de la mujer embarazada, alimentación y nutrición de la embarazada, suplementos vitamínicos, controles prenatales y huertos familiares.</p> <p>Se realizó la creación de los huertos con la finalidad de ayudar a las mujeres embarazadas con la finalidad de que puedan llevar una buena alimentación en su embarazo, así como también mediante los huertos adquieran fácilmente a los productos de primera necesidad en el hogar, ayudándolas en su economía.</p>	<p>Estas actividades diseñadas en la propuesta van a ser ejecutadas con el fin de:</p> <p>Evaluar congruencia entre los objetivos planteados en la propuesta y resultados obtenidos</p> <p>se valoró que las embarazadas, después de los talleres aplicaran los conocimientos sobre los beneficios que brinda la correcta alimentación a la madre y al feto en su alimentación</p> <p>Se logró organizar huertos familiares en los patios de las embarazadas, para que tengan productos de ciclo corto, como tomate, pepino, pimiento badea, papaya, etc. para lograr una mejor alimentación.</p>	<p>✓ Participar en todas las actividades con la colaboración de las mujeres embarazadas que habitan en la ciudadela Cien Camas, de Milagro.</p> <p>✓ Lograr que las embarazadas de este sector adopten buenos hábitos alimentarios con nuestros programas emprendidos.</p>

<sup>6</sup>. Tomado de manual para elaboración de diseño de proyecto e informe final de la investigación científica, Lic. Benilda Menéndez Noboa Mg. Sc., Docente-Tutora de Evaluación de Proyecto, Universidad Estatal de Milagro, Ecuador, 2010.

**Dimensión:** efectividad

**Criterio:** acciones realizadas

DESCRIPCION DE LA ACCION	EVALUACION DE LAS ACCIONES	COMPROMISO
Entrevista con las mujeres embarazadas que habitan en la ciudadela "Las Américas", de la ciudad de Milagro, con la finalidad de concientizar las graves consecuencias que produce el llevar una mala alimentación durante la gestación, así como no acudir a los controles prenatales.	Esta acciones servirán para brindar información a las mujeres embarazadas sobre la importancia de la alimentación y nutrición en esta etapa, ya que de no ser así no ponen en riesgo solo su salud, sino que también la de su hijo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ participación de las mujeres embarazadas en la ejecución de nuestro proyecto investigativo.</li> <li>✓ efectuar todas las actividades que hemos planteado en la ciudadela "Las Américas".</li> <li>✓ ofrecer información a las mujeres embarazadas sobre los problemas que se pueden presentar en su salud y la del feto por no llevar una correcta alimentación y nutrición en el embarazo</li> </ul>

**Dimensión:** efectividad<sup>7</sup>

**Criterio:** logros alcanzados

DESCRIPCION DE LOS LOGROS ALCANZADOS	EVALUACION DE LOS LOGROS ALCANZADOS	COMPROMISO
Captación y ejecución provenientes de las mujeres embarazadas en la realización de las distintas actividades planteadas sobre la importancia de la alimentación en el embarazo, importancia de los controles prenatales y sembríos de huertos familiares.	El desarrollo de nuestras charlas servirá para que las mujeres embarazadas mejoren sus hábitos alimentarios, y así lograr que su embarazo culmine con normalidad y su bebé nazca sano. Así también, los huertos facilitarán a que tengan acceso directo a los productos de primera necesidad desde los patios de sus hogares.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Se trabajará de manera ordenada, sistemática y estricta para ejecutar la aplicación de nuestro proyecto investigativo.</li> <li>✓ realizar todas las actividades con responsabilidad, para que nuestros objetivos planteados culminen con eficiencia, obteniendo de esta forma los logros alcanzados</li> </ul>

<sup>7</sup> Tomado del manual para elaboración de diseño de proyecto e informe final de la investigación científica. Lcda. Benilda Menéndez Noboa Sc. Docente – tutora de evaluación de proyecto. UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO Ecuador 2010

**Dimensión:** relevancia<sup>8</sup>

**Criterio:** pertinencia

DESCRIPCION DE LOS CONTENIDOS CLAVES	EVALUACION DE LA PERTINENCIA	COMPROMISO
Asistencia de las mujeres embarazadas a las charlas que implementaremos, para que de esta forma adquieran conocimiento sobre la importancia de la alimentación, controles prenatales, consumo de suplementos vitamínicos y sembríos de huertos familiares, pretendiendo de esta manera prevenir complicaciones durante su gestación.	Es importante que las mujeres embarazadas se muestren interesadas en conocer más a fondo sobre los beneficios que brinda el llevar una buena alimentación a la madre y al bebé.  De igual forma es necesario que este grupo de mujeres embarazadas acepten la ejecución de sembríos de huertos familiares desde los patios de sus viviendas para que puedan obtener sus productos básicos, ayudándoles en la economía de su hogar.	Realizar consejerías para las mujeres embarazadas sobre la dieta que deben llevar durante el embarazo  Educar a las mujeres embarazadas que la correcta alimentación en esta etapa promueve el buen crecimiento y desarrollo de su hijo, así como también los problemas que se pueden detectar mediante los controles prenatales

**Dimensión:** relevancia

**Criterio:** impacto

DESCRIPCION DE LOS CONTENIDOS CLAVES	EVALUACION DE IMPACTO	COMPROMISO
Socialización con las mujeres embarazadas que habitan en la ciudadela "Las Américas", con la finalidad de ayudar al bienestar de la salud de las mujeres embarazadas, así como la del producto.	La colaboración e integración de las mujeres embarazadas serán muy importantes, ya que con su colaboración trataremos de mejorar sus hábitos alimentarios y por ende su calidad de vida, logrando con esto, un embarazo saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participación eficaz del grupo de embarazadas planteadas en la propuesta.</li> <li>✓ Culminar con éxito nuestros objetivos planteados.</li> <li>✓ Impulsar a la unión de más mujeres en la realización de estas actividades.</li> </ul>

<sup>8</sup> Tomado del manual para elaboración de diseño de proyecto e informe final de la investigación científica. Lcda. Benilda Menéndez Noboa Sc. Docente – tutora de evaluación de proyecto. UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO Ecuador 2010

**Dimensión:** disponibilidad de recursos<sup>9</sup>

**Criterio:** recursos humanos y materiales

DESCRIPCION DE LOS RECURSOS HUMANOS	EVALUACION DE LOS RECURSOS HUMANOS	COMPROMISO
Mediante el desarrollo de nuestra propuesta contaremos con la presencia de: las mujeres Autoridades de la Carrera de Enfermería, docente autorizada de la Investigación, y las autoras de este proyecto investigativo.	La colaboración de este grupo de personas será muy importante, ya que con su presencia y colaboración nos demuestran el interés de adquirir más conocimiento sobre la importancia de la alimentación en el embarazo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Participación de las mujeres embarazadas interesadas en adquirir más conocimiento sobre la alimentación en esta etapa.</li> <li>✓ Brindar accesibilidad para crear huertos familiares desde sus hogares.</li> <li>✓ Fortalecer contenidos referentes a la investigación</li> </ul>

**Dimensión:** disponibilidad de recursos

**Criterio:** información

DESCRIPCION DE LA INFORMACION	EVALUACION DE LA INFORMACION	COMPROMISO
Aplicación de técnicas educativas, demostraciones de menús y sembríos de huertos, los mismos que servirán para la captación y comprensión del tema expuesto.	Los datos empleados en la realización de la propuesta servirán para que la mujeres embarazadas que asistan a este programa fortalezcan sus conocimientos con la finalidad de que adquieran un mejor estilo de vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cumplir con a cabalidad las actividades visuales por las autoras del proyecto.</li> <li>✓ Fortalecer nuestros conocimientos a través de fuentes bibliográficas y virtuales para la realización de nuestra investigación.</li> </ul>

<sup>9</sup> Tomado del manual para elaboración de diseño de proyecto e informe final de la investigación científica. Lcda. Benilda Menéndez Noboa Sc. Docente – tutora de evaluación de proyecto. UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO Ecuador 2010

## **5.14. INFORME FINAL DE LA PROPUESTA**

### **5.14.1. Antecedentes**

Nosotras como Egresadas de la Carrera de Licenciatura en Enfermería y futuras Profesionales de la Salud, hemos realizado esta propuesta de acuerdo a los resultados obtenidos en relación a nuestro objeto de estudio, sobre alimentación de las mujeres embarazadas que habitan en la Ciudadela "Las Américas", Ciudad de Milagro, así como los sembríos de huertos familiares, para que de esta forma adquieran más conocimientos sobre la importancia de la alimentación durante esta etapa, así mismo a través de estos sembríos obtengan los productos de primera necesidad para la preparación e ingestión de los alimentos. Cabe recalcar que este trabajo fue desarrollado con mucho empeño y constancia, ya que ha sido una larga tarea, contando siempre con la guía y apoyo de nuestra tutora, también con la colaboración de las mujeres embarazadas que habitan en esta ciudadela, ya que nos han brindado la facilidad de ingresar hasta los patios de sus viviendas para realizar sembríos de: tomate, pimiento, badea, pepino, papaya, permitiendo de esta forma efectuar nuestras metas ya antes planteadas.

Hemos contado con la ayuda de las mujeres embarazadas, quienes nos ayudaron a realizar tareas de mayores esfuerzos mientras realizábamos estas trabajosas jornadas, las cuales las hemos hecho con muchos esfuerzos y sacrificio con el único objetivo de que desarrollen exitosamente para que nazcan sus frutos.

### **5.14.2. Actividades realizadas**

#### **a.Sembríos de huertos familiares desde los patios de las mujeres embarazadas**

Se creó sembríos de huertos familiares con la finalidad de que las embarazadas tengan en sus viviendas los alimentos de consumo local, los cuales aportan muchas vitaminas y minerales necesarios para el desarrollo del embarazo, entre



los alimentos sembrados están: tomate, pimiento, pepino, papaya, entre otros. Cabe recalcar que para que estos huertos florezcan hemos tenido que acudir al lugar de estudio para realizar los riegos correspondientes, así como aplicar la solución anti plagas a nuestros sembríos.

#### **a.1.Evidencia de los sembríos de huertos familiares.**

##### **Foto #1. Sembrando las semillas en sitio preparado para su crecimiento**



**F.I.:** Patios de la Sra. Reyes Marisela, Ciudadela "Las Américas", Ciudad de Milagro

##### **Foto #2. Transplante de las plantas al lugar definitivo**



**F.I.:** Patios de la Sra. Reyes Marisela, Ciudadela "Las Américas", Ciudad de Milagro.

**Foto #3. Aplicando abono a los huertos**



**F.I.:** Patios de la Sra. Reyes Marisela y Morejón Julia Ciudadela "Las Américas", Ciudad de Milagro.

**Foto #4. Desarrollo de las plantas**



**F.I.:** Patios de la Sra. Morales Rosa y Morejón Julia Ciudadela "Las Américas", Ciudad de Milagro.

## 5.15. EJECUCIÓN DE LA PROPUESTA

### 5.15.1 Presentación de Resultados

#### a.1. Resultados Logrados en los sembríos de las semillas

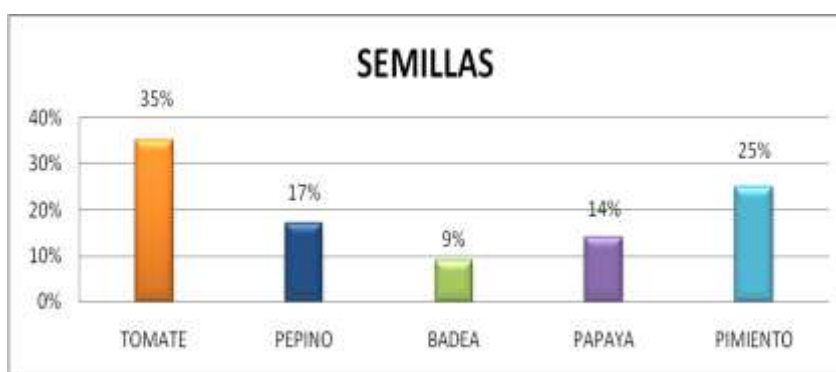
**CUADRO 1.- Distribución porcentual según las semillas sembradas en el patio de sus viviendas, de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012**

SEMILLAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TOMATE	40	35%
PEPINO	20	17%
BADEA	10	9%
PAPAYA	16	14%
PIMIENTO	30	25%
TOTAL	116	100%

**Fuente:** Ejecución de los sembríos de huertos familiares, Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

#### GRÁFICO N°1



**Análisis:** Se puede observar en la distribución que de los diez huertos que hemos sembrado, lo cual corresponde al 100%, las plantas que más se han sembrado con el 35 % corresponde a las de tomate, el 25 % las de pimiento, mientras que el 17 % las de pepino, y 9 % las de badea. Esto es un resultado muy satisfactorio, puesto que, con mucho empeño y constancia se han cuidado estos huertos para que lleguen a desarrollarse sin ningún problema y puedan brindar frutos a las mujeres embarazadas con sobrepeso.

## Resultados logrados durante la ejecución de nuestra propuesta

**CUADRO 2** Distribución porcentual según las exposiciones educativas empleadas en la ejecución de la propuesta en las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012

TÉCNICAS PARA EVALUAR LA PARTICIPACION DE LOS ASISTENTES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LLUVIA DE IDEAS	8	36%
DINAMICAS	4	18%
PREGUNTAS Y RESPUESTAS	10	46%
TOTAL	22	100%

**Fuente:** Ejecución de los sembríos de huertos familiares, Ciudadela “Las Américas”, Ciudad de Milagro, Julio 2012

Elaborado por: Katherine Santillán, Verónica Montoya, Egresadas de la Carrera de Enfermería. Unidad Académica Ciencias de la Salud de la UNEMI

### GRÁFICO N° 2



**Análisis:** Se puede observar en la gráfica que el total de las mujeres embarazadas con sobrepeso que asistieron a las exposiciones brindadas, el 46% de las mujeres participaron en las lluvia de ideas, mientras que el 35% participaron en la técnica de preguntas y en un 20% participaron con dinámicas. Con esta distribución porcentual podemos concluir que todas las mujeres embarazadas con sobrepeso que asistieron a nuestras exposiciones se mostraron interesadas en todo momento, pues esto demuestra que estuvieron atentas a todos los temas brindados para fortalecer sus conocimientos y mejorar sus condiciones de salud.

**Facilidades:**

Para la ejecución de nuestras actividades hemos contado con la colaboración de las mujeres embarazadas de la Ciudadela "Las Américas" Ciudad de Milagro, quienes siempre estuvieron dispuestas a colaborarnos con la información necesaria, para poder hacer posible la realización de nuestra investigación.

Mediante este lapso hemos compartido muchas experiencias, quienes demostraron positivismo en nuestras actividades, mostrándose interesados en los programas educativos brindados.

**Limitaciones:**

Cabe mencionar que también hemos tenido momentos difíciles, ya que la accesibilidad a las mujeres embarazadas, al principio fue dura, porque mostraron desconfianza, pero con perseverancia y entusiasmo logramos llegar a ellas y ganarnos esa confianza y aprecio.

## 5.15. BIBLIOGRAFÍA DE LA PROPUESTA

### LIBROS

- 1.-**GÓMEZ E., MONTERO, CANARIO** m. patrones de alimentación  
Materna en distrito nacional de la república  
mexicana. Pág. 67, 68, 69
- 2.-**MENDEZ Luis**; el sobrepeso, 3º ed., Editorial McGraw Hill, Caracas-  
Venezuela, 2010
- 3.-**MACIAS Harold**; salud reproductiva 1ºed, editorial cultural S.A. Bogotá 2008
- 4.- **SUAREZ Martha**; factores que provocan el sobrepeso, Liberia Jenny S.A.  
Editorial el Ateneo Barcelona- España (2011)
- 5.-**LOPEZ Juan**; enfermedades gastrointestinales, 2ºed, editorial cultural  
S.A. Madrid – España 2009 Pág. 45, 58, 60
- 7.-**PEREZ ESCAMILLA R.** Breastfeeding in Africa and Latin American and  
Caribbean Region: the potential role of  
urbanization. Jtrop obstetric 1999

### Periódicos

- 1.-**ZAMBRANO Narcisa**; comer sano una rica forma de prevenir, opinión  
diario el súper, Guayaquil – Ecuador,  
Viernes 26 de septiembre, del 2008.
- 2.-**PLUAS Manuel**; sobrepeso un problema a nivel mundial, opinión diario  
El universo, Guayaquil - Ecuador,  
Miércoles 23 de junio 2011
- 3.-**MACIAS Carlos**; importancia de los controles durante el embarazo,  
opinión Diario súper Guayaquil- Ecuador,  
sábado 20 de junio del 2009

**5.-SALTOS Carlos;** salud- obesidad en revista “la revista”, Guayaquil- Ecuador, noviembre del 2011

**INTERNET**

**ALCARAZ Pedro,** [versión electrónica] Editorial diabetes causada por el Sobrepeso, Barcelona 2003

**MANZO Robert,** [versión electrónica]. “sobrepeso problema de salud

**RODRÍGUEZ William** [versión electrónica] “embarazo en el ecuador” (2009)

**MERO Robinson,** [versión electrónica] “causas del sobrepeso” (2010)

**PONCE Carlos** [versión electrónica] “embarazo y sus problemas” (2011)

**WONG Emilio,** [versión electrónica] “salud y enfermedad” (2010)

**JIMENEZ Ruiz** [versión electrónica] “nutrición y alimentación en el Embarazo” (2010)

**MANCERO Leonardo** [versión electrónica] “consecuencias del sobrepeso” (2012)

**ALCARAZ Pedro,** [versión electrónica] Editorial diabetes causada por el sobrepeso, Barcelona 2008

**WROTNIA Bryan,** [versión electrónica] “alimentación sana y actividad Física (2011)

**MANZO Robert,** [versión electrónica]. “sobrepeso problema de salud (2011)

**RODRÍGUEZ William** [versión electrónica] “embarazo en el ecuador” (2011)

# **ANEXOS DE LA PROPUESTA**



## Contenido de las charlas brindadas a las mujeres embarazadas sobre la importancia de la alimentación durante el embarazo y huertos familiares.

Anexo #1

### PIRÁMIDE NUTRICIONAL

#### INTRODUCCION

La pirámide nutricional es usualmente el método utilizado para sugerir la variedad de alimentos a consumir en forma cotidiana, esta pirámide propone el consumo de los productos que la componen en proporciones parecidas a las de sus escalones.

Por ello se dice que la pirámide nutricional es la herramienta más frecuente para dar indicaciones sobre la cantidad y los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para tener una dieta balanceada y mantenernos saludables, por ello es importante tratar de aplicarla durante el embarazo, ya que el ingerir una gama de alimentos sanos durante esta etapa, dará como resultado el nacimiento de un bebé sano.

#### 1. OBJETIVOS

##### 1. Objetivo general

- Orientar a las mujeres embarazadas a tomar decisiones saludables en la alimentación, con la finalidad de que obtengan el requerimiento necesario de las calorías que consumen, equilibrando los alimentos y la actividad física permaneciendo dentro de las necesidades calóricas propias, las cuales fortalecerán al bebé que se encuentra en su vientre.

##### 1.1. Objetivos específicos

- Explicar a las gestantes sobre la pirámide nutricional
- Equilibrar los alimentos para que su alimentación sea la adecuada.
- Brindarles información a las embarazadas sobre los nutrientes que proporcionan la pirámide nutricional.

#### 2. PREGUNTAS DE MOTIVACIÓN

- ¿Conocen la pirámide nutricional?
- ¿Conocen que alimentos se encuentran en la pirámide nutricional?
- ¿Algunas de ustedes han escuchado hablar sobre los grupos de alimentos?
- ¿Cree usted que su alimentación se rige a la pirámide nutricional?
- ¿Cree usted que es importante alimentarse mediante la pirámide nutricional?

### PIRÁMIDE NUTRICIONAL



**Definición.-** La pirámide nutricional es un triángulo donde se ve cómo alimentarse desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población en los que concierne a: niños, jóvenes, adultos, ancianos, mujeres

embarazadas, etc. Esta pirámide, se basa en recomendaciones como el tipo de alimento y la frecuencia con que se deben consumir con el objetivo de mantenerse sano.

### Grupos de alimentos



**Grupo 1. Leche y derivados.** La leche y sus derivados son alimentos que destacan por su contenido en proteínas, grasas e hidratos de carbono. Es buena fuente de vitaminas A y D, la cual facilita la absorción de calcio.



**Grupo 2. Carnes, pescados y huevos.** El valor nutritivo de la carne radica en su riqueza en proteínas: Son ricas en hierro y fósforo.

**Huevos:** Ricos en nutrientes esenciales, los huevos son un alimento de gran valor nutritivo, ya que contienen vitaminas A, E, D, Ácido Fólico, Hierro, Fósforo y Zinc y son ricos en proteínas.

### Grupo 3. Legumbres, tubérculos y frutos secos

**Legumbres:** Además de su riqueza en proteínas, las legumbres tienen un alto contenido en fibra, un elemento fundamental en la salud, ayuda mucho para el alivio del estreñimiento.

**Tubérculos:** La patata es el tubérculo más importante. Aunque en pequeñas cantidades, aportan proteína y hierro y son fuente de vitamina C, y fibra, por lo que pueden ser un buen alimento para las personas que las consumen en cantidad.

**Frutos secos:** Los frutos secos pueden constituir una buena alternativa a las proteínas animales. Entre ellos están: almendras, avellanas, etc.

### Grupo 4. Verduras y hortalizas:



Son una fuente importante de minerales y oligoelementos: calcio (berros, espinacas, acelgas, y pepinos), potasio (alcachofa, remolacha, champiñones), magnesio, hierro (espinacas, col, lechuga, champiñón, alcachofa, rábanos), cinc, manganeso, cromo, yodo, cobalto, selenio, cobre y sodio. Su composición dependerá del suelo donde se han cultivado.

## Grupo 5. Frutas



Las frutas constituyen uno de los alimentos más sanos para el organismo. La función de las frutas es similar a la de las verduras, puesto que actúan como alimentos reguladores, proporcionando a la dieta minerales y vitaminas, principalmente vitamina C y A y fibra. Las frutas contienen agua en un porcentaje que oscila entre el 80 y el 90% de su peso. Son ricas en azúcares, pero su contenido calórico es bajo.

## Grupo 6. Cereales y derivados

Son ricos en hierro, potasio, fósforo y vitaminas del complejo B, y carecen de vitamina C. Si se consumen integrales, son muy buena fuente de fibra y vitaminas.

## DIETA DE LA MUJER EMBARAZADA



Durante **el embarazo** es muy importante cuidar la **alimentación** de la mujer gestante, ya que es decisiva para el buen desarrollo del feto.

No se trata de "comer por dos". Se trata más bien de comer bien en cuanto a calidad pero no en cuanto a cantidad.

### Alimentos que incluyen en la dieta de la mujer embarazada

La **dieta** que debes seguir durante el embarazo debe ser variada y completa. Es importante cocinar de forma sencilla, evitando los fritos.

### Alimentación diaria:

Carne, Cereales y granos, pan, huevos, leche, grasas, queso, frutas, vegetales, ensaladas, postres, papas, pastas y líquidos.

## Modelos de menús:



### Menú # 1

**Desayuno:** 1 vaso de leche, 1 pan y un huevo cocido

**Refrigerio:** 1 vaso de batido de guineo

**Almuerzo:** sopa de legumbres (zanahoria, papa, brócoli, habas), 1 porción de arroz con ensalada fría (cebolla, tomate, verduras), una porción de carne acompañado de un vaso de jugo.

**Refrigerios:** 1 manzana

**Merienda:** arroz con moros de lenteja sin achiote, con puré de zapallo y 1 rodaja de queso.

### Menú # 2

**Desayuno:** 1 taza de café, con galletas

**Refrigerio:** un vaso de jugo de tomate de árbol o 1 porción de uvas

**Almuerzo:** crema (brócoli, con zanahoria, leche y queso), arroz con ensalada de veteraba y zanahoria revuelta con cebolla colorada, un vaso de jugo de cualquier fruta.

**Refrigerios:** 1 pera o rodajas de piña

**Merienda:** 1 porción de arroz con bistec de carne o puré de papa.

## Resumen

**Definición.-** La pirámide nutricional es un triángulo donde se ve cómo alimentarse desde lo más recomendable para la salud hasta lo menos nutritivo. Es un recurso didáctico que se propone como guía dietética para la población en los que concierne a: niños, jóvenes, adultos, ancianos, mujeres embarazadas, etc.

**Grupos de alimentos:** constitución

**Grupo 1. Leche y derivados:** contienen proteínas, grasas e hidratos de carbono y vitaminas.

**Grupo 2. Carnes, pescados y huevos.** El valor nutritivo de la carne radica en su riqueza en proteínas.

**Huevos:** contienen vitaminas, Ácido Fólico, Hierro, Fósforo, Zinc y proteínas.

**Grupo 3. Legumbres, tubérculos y frutos secos**

**Legumbres:** son ricos en proteínas y fibra, lo cual ayuda mucho para el alivio del estreñimiento.

**Tubérculos:** La papa es el tubérculo más importante. Aportan proteína y hierro y son fuente de vitamina C, y fibra.

**Frutos secos:** buena alternativa a las proteínas animales. Entre ellos están: almendras, avellanas, etc.

#### **Grupo 4. Verduras y hortalizas:**

Son ricos en minerales y oligoelementos: berros, espinacas, acelgas, y pepinos, alcachofa, remolacha.

**Grupo 5. Frutas:** proporcionan minerales, vitaminas y fibra.

#### **Grupo 6. Cereales y derivados**

Son ricos en hierro, potasio, fósforo y vitaminas del complejo B, y carecen de vitamina C. Si se consumen integrales, son muy buena fuente de fibra y vitaminas.

#### **Alimentos que incluyen en la dieta de la mujer embarazada**

La **dieta** que debes seguir durante el embarazo debe ser variada y completa. Es importante cocinar de forma sencilla, evitando los fritos.

#### **Alimentación diaria:**

Carne, Cereales y granos, pan, huevos, leche, grasas, queso, frutas, vegetales, ensaladas, postres, papas, pastas y líquidos.

#### **Preguntas de motivación**

1. ¿Conocen la pirámide nutricional?
2. ¿Conocen que alimentos se encuentran en la pirámide nutricional?
3. ¿Algunas de ustedes han escuchado hablar sobre los grupos de alimentos?
4. ¿Cree usted que su alimentación se rige a la pirámide nutricional?
5. ¿Cree usted que es importante alimentarse mediante la pirámide nutricional?

## LA NUTRICIÓN

### INTRODUCCION

Para mantener una buena alimentación es necesaria que el ser humano adopte hábitos alimentarios que beneficien su salud, y, para que esto ocurra, desde hace mucho tiempo existen una variedad de consejos que se pueden aplicar para que las personas puedan conocer más sobre los beneficios que brindan los diferentes alimentos.

La alimentación y nutrición durante el embarazo debe ser lo más sana posible, pues, de esta dependerá la salud de la madre como la del producto de la concepción, sin embargo, en la actualidad aun existen casos de anemia durante la gravidez como consecuencia de no llevar una adecuada alimentación en esta etapa importante de la vida.

Para los problemas mencionados anteriormente existen los suplementos vitamínicos, los cuales ayudan mucho cuando existe una deficiencia de hierro, calcio y ácido fólico mejorando la salud de la madre, así como también la del producto de la concepción.

### 1. OBJETIVOS

#### 1.1. Objetivo general

- Orientar a las mujeres embarazadas de la ciudadela “Las Américas”, ciudad de Milagro sobre la importancia de la alimentación y nutrición durante el embarazo.

#### 1.2. Objetivos específicos

- Ayudar a las mujeres embarazadas a tomar decisiones saludables, obteniendo el máximo de nutrición.
- Educar a las embarazadas sobre la importancia de la alimentación durante esta etapa.
- Educar a las mujeres embarazadas sobre las consecuencias que se pueden presentar si se lleva una mala alimentación en la gravidez.
- Indicarles que la buena alimentación ayuda a tener un producto sano.
- Realizar demostraciones de menús alimentarios con alimentos sencillos y de bajo costo.
- Educar a las mujeres embarazadas sobre la importancia del consumo de suplementos vitamínicos durante el embarazo.

### 2. PREGUNTAS DE MOTIVACIÓN

- ¿Explique con sus palabras que es la nutrición?
- ¿Conoce la diferencia entre nutrición y alimentación?
- ¿Sabe qué beneficios brinda la buena nutrición al feto?

### ALIMENTACION

**Definición de alimentación:** Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

**Definición de nutrición:** La nutrición es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes. La nutrición también es la ciencia que estudia la relación que existe entre los alimentos y la salud, especialmente en la determinación de una dieta.

### **Diferencia entre nutrición y alimentación**

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus nutrientes, y su asimilación en las células del organismo.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico.

### **Beneficios de una buena nutrición para la madre y el feto**



- Es necesaria para la formación de los tejidos en el feto.
- Se necesitan vitaminas, minerales y proteínas para proporcionar energía que requiere la madre y para el desarrollo normal del bebé.
- Los riñones e intestinos y el corazón de la madre necesitan alimentos que los ayuden a trabajar en forma eficiente.
- Se trata de una alimentación equilibrada, ya que de caer en la desnutrición, una madre puede presentar un retardo en el crecimiento intrauterino y su bebé podría nacer bajo peso.

### **Consecuencias de una mala alimentación para la madre y el feto**

Un descuido en la alimentación de la madre durante el embarazo, ya sea por desconocimiento o por miedo a perder la línea puede traer graves riesgos en la salud del bebe, como por ejemplo:

- Retardo de crecimiento del bebe dentro del útero
- El bebe puede presentar un menor coeficiente intelectual
- Predisposición de enfermedades crónicas durante la vida adulta
- Mayor índice de mortalidad infantil perinatal

### **Importancia de una buena nutrición para obtener leche materna de calidad**



La lactancia es uno de los momentos en los que mayor atención debe prestarse a la buena alimentación, equilibrada y nutritiva, porque de eso depende también una buena alimentación y crecimiento del bebé.

Como lo hemos nombrado anteriormente. “El principal regulador del volumen de leche que produce una mujer es la succión del bebé, así, la alimentación materna juega un rol fundamental en la calidad de la leche producida pero no en la cantidad.

En algunos casos, sobre todo para micronutrientes, su composición guarda correlación con la dieta de la madre. Es el caso de vitaminas como las del grupo B, en las que se ha observado deficiencia en niños amamantados por madres vegetarianas estrictas, vitamina D, E, K. minerales como el calcio, flúor, yodo y otras sustancias muy importantes para el desarrollo neuronal del bebe que son los ácidos grasos esenciales.

Qué debería incluir una buena dieta y qué evitar.

Los **micronutrientes** importantes en el periodo de lactancia son:

- **Hierro:** las necesidades de hierro son inferiores a las requeridas durante el embarazo, con lo cual es cubierta generalmente por la alimentación se lo encuentra en las vísceras, vegetales de hojas verdes.
- **Calcio:** es importante mantener al menos el consumo de lácteos durante el embarazo, para evitar los efectos a largo plazo de la resorción ósea.
- **Zinc:** es un micro nutriente al cual se debería hacer ajustes en la dieta para aportarlo. Las necesidades aumentan a lo largo de todo el periodo de lactancia. Lo podemos encontrar en las carnes, la yema de huevo, las lentejas.
- **Vitamina A:** se aconseja un aporte extra, encontrándolo en muchos alimentos fortificados como leches, yogures y quesos; además en pescados y yema de huevo, y en vegetales de hoja verde, frutas y hortalizas rojas y naranjas.

### SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS



Un suplemento vitamínico es un preparado que contiene vitaminas. Se suele utilizar cuando se prevé una carencia de vitaminas bien porque se tenga una alimentación inadecuada o por cualquier motivo (estrés, hacer deporte o embarazo), ya que las necesidades del cuerpo aumentan.

**Acido fólico:** El consumo de acido fólico en cantidades adecuadas durante el período preconcepcional, desde dos meses antes del embarazo y hasta los primeros dos meses de gestación, disminuye en un 70% el riesgo de tener un hijo con defectos del tubo neural y otras malformaciones congénitas como:

- Fisuras labio palatinas
- Mal formaciones del tracto genitourinario
- Defectos cardiacos



**En que alimentos los encontramos:** las principales fuentes alimentarias de ácido fólico son las vísceras, sobre todo hígado y riñón, carne de res o de ternera, huevos, vegetales, en especial los de hojas verdes (brócoli, espinaca, berros, vainita, etc.), leguminosas cereales integrales, nueces.

**Hierro:** Durante el embarazo, el consumo de hierro es de vital importancia para la mujer y su bebé, pues una carencia de este importante elemento produce anemia y por lo tanto podría aumentar los riesgos de mortalidad en el parto por hemorragia.

Para prevenir la anemia y mantener los depósitos de hierro en la mujer en forma efectiva, se recomiendan las siguientes medidas que pueden ayudar:

1. **Aporte de hierro dietario:** Consumir alimentos fuentes de vitamina C y A y evitar el consumo de alimentos inhibidores de la absorción como café, té, bebidas carbonatadas.

2. **Suplementación:** En las embarazadas, la norma recomienda para prevenir la deficiencia de hierro, sulfato ferroso a una dosis de 60 mg por día dos veces por semana desde el inicio del embarazo.

Para el tratamiento de la anemia se recomienda 60 mg de sulfato ferroso diario, desde el momento que se diagnostique la madre anémica y hasta seis meses después del parto, para asegurar que los depósitos de hierro alcancen un nivel adecuado.

**En que alimento los encontramos:** El hierro se encuentra en las carnes rojas, el pescado y los granos como los frijoles o lentejas, cereales, lácteos y legumbres.

**Calcio:** Es un mineral necesario para el buen curso del embarazo y especialmente imprescindible en el tercer trimestre, cuando el bebé lo requiere para desarrollar sus dientes y sus huesos y tu cuerpo lo precisa para la producción de leche.

**Fuentes:** Se puede encontrar calcio en una gran variedad de alimentos. Derivados lácteos, vegetales de hoja verde, frutos secos y semillas.

### Preguntas de evaluación

1. ¿Algunas de ustedes conocen que es la alimentación?
2. ¿Explique con sus palabras que es la nutrición?
3. ¿Conoce la diferencia entre nutrición y alimentación?

## HUERTOS FAMILIARES

### INTRODUCCION

Los huertos familiares ayudan mucho en la economía de una familia, pues el tenerlos hace que las personas tengan accesibilidad a los alimentos de primera necesidad, y a su vez mejoren su nutrición. El crear estos huertos en los hogares de las mujeres embarazadas las ayudara mucho durante el desarrollo de su embarazo, ya que la demanda de nutrientes aumenta en esta etapa.

### 1. OBJETIVOS

#### 1.1. Objetivo general

- Mejorar la alimentación de las mujeres embarazadas que habitan en la ciudadela “Las Américas”, ciudad de Milagro mediante la creación de huertos familiares en los patios de sus viviendas indicándoles los beneficios que estos les brindarán para su salud y la de su bebé.

#### 1.2. Objetivos específicos

- Realizar sembríos de huertos familiares en los hogares de las mujeres embarazadas
- Mejorar la alimentación de la mujer embarazada
- Ayudar en la economía del hogar, ya que son familias de bajos recursos económicos.
- Evitar la desnutrición consumiendo los alimentos cultivados.
- Motivar a las mujeres embarazadas a que sigan realizando dicha actividad.

### 2. PREGUNTAS DE MOTIVACIÓN

1. ¿Conoce los beneficios que brindan los huertos familiares?
2. ¿Explique con sus palabras, qué es un huertos
3. ¿Tiene conocimiento sobre qué alimentos se pueden sembrar?

#### Huertos familiares



**Definición.-** Como huerto familiar se define a una parte del terreno de la casa, bien sea en el solar o jardín, que puede ser habilitado para la siembra de hortalizas de consumo diario para la familia.

#### Que alimentos se pueden sembrar

- **Hortalizas de frutos:** Tomate, Pimiento verde y rojo, Berenjena, Pepino, Zapallo.
- **Hortalizas de hojas:** Col, Lechuga, Acelga, Cilantro, Perejil, Nabo, Albahaca
- **Hortalizas de Flores:** Coliflor, Brócoli
- **Hortalizas de raíces:** Rábano, Zanahoria, Remolacha, Camote
- **Hortalizas de Bulbos:** Cebolla colorada, Cebolla perla

## Beneficios que brindan

Beneficios educacionales, sociales, ambientales, terapéuticos y, en algunos casos, económicos. No es necesario para su creación y desarrollo disponer de grandes extensiones de terreno; se puede utilizar un solar que está en desuso, las azoteas de los edificios o los balcones y terrazas de la propia vivienda.

## Consejos útiles para cuidar tu huerto

- Evita las plagas intercalando entre las hortalizas otras plantas como manzanilla, rosa de muerto, ruda, que por sus características sirven como repelente de algunos insectos.
- Si utilizas tus propias semillas selecciona los mejores frutos de plantas sanas de tu huerto. Extrae las semillas, lávalas y déjalas reposar para que se sequen y germinen mejor.
- Para conservar la humedad del huerto; cubre el suelo con aserrín, paja o tamo de arroz.
- El huerto necesita de vigilancia y cuidado permanente

## Resumen

Parte del terreno de la casa, bien sea en el solar o jardín, que puede ser habilitado para la siembra de hortalizas de consumo diario para la familia.

Que alimentos se pueden sembrar

- **Hortalizas de frutos:** Tomate, Pimiento verde y rojo, Berenjena, Pepino, Zapallo.
- **Hortalizas de hojas:** Col, Lechuga, Acelga, Cilantro, Perejil, Nabo, Albahaca
- **Hortalizas de Flores:** Coliflor, Brócoli
- **Hortalizas de raíces:** Rábano, Zanahoria, Remolacha, Camote
- **Hortalizas de Bulbos:** Cebolla colorada, Cebolla perla

## Beneficios que brindan

Beneficios educacionales, sociales, ambientales, terapéuticos y, en algunos casos, económicos.

## Consejos útiles para cuidar tu huerto

- Evita las plagas intercalando entre las hortalizas otras plantas como manzanilla, rosa de muerto, ruda.
- Si utiliza sus propias semillas selecciona los mejores frutos de plantas sanas de su huerto.
- Para conservar la humedad del huerto; cubra el suelo con aserrín, paja o tamo de arroz.
- El huerto necesita cuidado permanente

## Preguntas de motivación

1. ¿Conoce los beneficios que brindan los huertos familiares?
2. ¿Explique con sus palabras, qué es un huerto?
3. ¿Tiene conocimiento sobre qué alimentos se pueden sembrar?
4. ¿Sabe usted qué cuidados debe tener los huertos?

**LISTADO DEL GRUPO DE LAS MUJERES EMBARAZADAS DONDE SE REALIZARON  
LOS HUERTOS FAMILIARES**

**Julia Morejón Salazar**

**Marisela Reyes Moran**

**Cecilia Murillo Arreaga**

**Karla Gómez Veliz**

**Gina Matamoros Vera**

**Angélica Mejía Zúñiga**

**Olga Ullauri Ortega**

**Juliana Dutan Gonzales**

**Rosa Espinoza Murillo**

**Fátima Pinargote Castro**

## RESULTADO FINAL DE LAS ACTIVIDADES

### Realizando talleres educativos en base a la alimentación y nutrición de la embarazada

Educando a las madres de lo tan importante es el consumo nutritivo de los alimentos ya que estos los podemos encontrar en la pirámide nutricional y así se ayudaría a prevenir complicaciones en su producto.



Evaluando a la mujer embarazada acerca de de información que recibió



## RESULTADO FINAL DE LAS ACTIVIDADES

Realizando ejercicios profilácticos que ayudan al encajamiento del producto y evitar complicaciones al momento del parto



Estos ejercicios son favorables para la madre, ya que así el bebé logra estar ubicado listo para el canal del parto





## RESULTADO FINAL DE LAS ACTIVIDADES

**Realizando los sembríos de huertos familiares en los patios de las mujeres embarazadas con sobrepeso de la Ciudadela “Las Américas” Ciudad de Milagro**

Realizando el huerto



Llevando agua para colocar en el huerto



Aplican agua en el lugar de sembrío



Poniendo la planta en el lugar de cultivo



**CROQUIS DE LA CIUDADELA “LAS AMERICAS” DE MILAGRO,  
FEBRERO 2010.**



**FUENTE:** Sr. Amando Vélez Torres  
**FECHA:** Febrero del 2010





## La Alimentación



La alimentación adecuada es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que la embarazada necesita para nutrir al nuevo ser.

### Importancia de la alimentación

Es muy importante para que el producto pueda desarrollarse ya que ayudaría al crecimiento, y poder aprender buenos hábitos alimenticios la gestante.

### Requerimiento Nutricional de la gestante

Los requerimientos nutricionales se satisfacen gracias a la incorporación de los nutrientes contenidos en los distintos alimentos.

Los nutrientes son:

Proteínas: lácteos, carnes, pescado, huevos, cereales

Carbohidratos o hidratos de carbono: cereales, patatas, arroz, pasta, fruta y azúcar.

Grasas o lípidos: aceite, margarina, determinados tipos de carnes y pescados se aconseja consumir grasas de origen vegetal

Vitaminas: las frutas, verduras, leche, carne son fuente de vitaminas.

Minerales: (calcio, fósforo, hierro, magnesio)

Además en conjunto con Frutas y verduras, Granos, Productos animales, Grasas y azúcares

### Las comidas del día

El desayuno comida muy importante Debemos elegir alimentos ricos en carbohidratos como:

- Cereales
- Pan con mermelada
- Fruta o jugo de frutas
- Lácteos: queso, leche o yogur,
- Frutas secas (almendras, nueces, avellanas, castañas, piñones)



### El almuerzo

Es recomendable que contenga una porción mediana de:

- Carne: pescado, cordero, vaca, pollo con poca grasa.
- Una porción de vegetales cocidos y crudos
- Fruta: al horno, en compota, cruda, sin pelar, pelada, cortadita, merengada
- Bebidas: agua, puede ser jugo de fruta o la bebida que le guste, evitando el consumo elevado de gaseosas.



### La merienda

En la merienda podemos ofrecer un vaso de leche con cacao, un sándwich de queso o pan, galletitas, tostadas con mermelada

### Respetar horarios

Si comen en los momentos correspondientes, posiblemente no tendrán necesidad de picar fuera de estos horarios y evitaremos el consumo excesivo de alimentos con exceso de grasa, sal y azúcar

### Colaciones

Ofrecer gelatinas, postres con fruta, yogures con fruta o cereal, flanes, en las colaciones a 1/2 mañana, 1/2 tarde o antes de acostarse si sienten hambre, para evitar que consuman "alimentos chatarra".



### Alimentos que se Deben Evitar Son los siguientes:

- **Chuches y gominolas:** aportan azúcar y grasa que no sirven para nada, no son buenas las chokolatinas con caramelo, galleta y toda clase de azúcares extras.
- **Las patatas de bolsa:** aportan grasas poco aconsejables, sodio y calorías.
- **Los bollos industriales:** le estás dando grasas saturadas e hidrogenadas, azúcares y colorantes. Un cóctel bastante explosivo.
- **Los refrescos:** Contribuyen activamente a la obesidad infantil, por no hablar del sistema nervioso si tienen cafeína o de la

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DEL PROYECTO ACADÉMICO A REALIZAR SOBRE INGESTA DE ALIMENTOS NUTRITIVOS EN MUJERES EMBARAZADAS DE LA CIUDADELA “CIEN CAMAS”, CIUDAD DE MILAGRO. MAYO DEL 2012**

ACTIVIDADES PRELIMINARES.	MESES						OBSERVACIONES
	FEBRER	MARZO	ABRIL	MAY	JUNI	JULIO	
Presentación del protocolo de denuncia del problema objeto de investigación	→	→					
Recolección de información documental durante el proceso investigativo	→	→					
Elaboración del proyecto: delimitación del problema. Justificación. Marco teórico. Objetivos. Hipótesis. Variables. Operacionalización de variables. Metodología bibliografía. Cronograma. Anexos	→	→					
<b>2º ETAPA:</b> Recolección de la información	→	→					
Análisis y discriminación de la información recolectada	→	→					
Preparación de instrumentos de recolección de información: documental y de campo	→	→					
Prueba piloto de los instrumentos de recolección de información de campo	→	→	→	→	→	→	
Complementación del marco teórico, si fuera preciso	→	→					
Recolección de la información de campo	→	→					
Procesamiento de la información de campo	→	→	→	→	→	→	
Plan tabular: presentación de resultados	→	→	→	→	→	→	
<b>3º ETAPA:</b> análisis e interpretación de resultados.	→	→	→	→	→	→	
Conclusiones y recomendaciones.	→	→	→	→	→	→	
Preparación de la propuesta	→	→	→	→	→	→	
4º Preparación del informe final	→	→	→	→	→	→	
Sustentación de los resultados de la investigación (la tesis)	→	→	→	→	→	→	
Tutorías	→	→	→	→	→	→	

**Elaborado por:** Katherine Santillán Calderón, Verónica Montoya Murillo, Egresadas de la carrera de enfermería. Julio del 2012



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO  
UNIDAD ACADÉMICA CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA



ENCUESTA EN MUJERES EMBARAZADAS CON SOBREPESO DE LA CIUDADELA  
“LAS AMERICAS”, CIUDAD DE MILAGRO, JULIO 2012

INSTRUCCIONES

El presente documento presenta un instructivo de investigación que nos permite recolectar los datos que usted nos proporciona referente al presente trabajo investigativo; esta información es de carácter confidencial y solo servirá para los resultados de esta investigación. Gracias por la información brindada.

CUESTIONARIO

1.- ¿Qué edad tiene usted? ----- años

2.- ¿Cuál es su estado civil?

Soltera   
Casada  Viuda   
Divorciada  Unión libre

3.- ¿Cuál es su nivel de educación?

Primaria   
Secundaria   
Superior

4.- ¿Qué tipo de trabajo realiza usted?

Quehaceres domestico   
Secretaria  Otros   
Profesora   
Comerciante

5.- ¿A qué edad fue su primera menstruación?

\_\_\_\_\_

6.- ¿Cuándo fue su fecha ultima de menstruación?

\_\_\_\_\_

7.- ¿A qué edad tuvo su primer embarazo?

15... 16... 17... 18...19... 20 a 30.... 30 años y +....

8.- ¿Cuántos embarazos Usted ha tenido?

1  3  Mayor de 5   
2  4

9.- ¿De acuerdo al número de hijos clasificar si la gestante es?

Primigesta   
Múltipara

**10.- ¿En qué trimestre de embarazo se encuentra usted?**

Primer trimestre   
Segundo trimestre   
Tercer trimestre

**11.- ¿Cuántos abortos ha tenido usted?**

Espontaneo   
Inducido   
Ninguno

**12.- ¿Qué método utiliza para evitar el embarazo?**

DIU  Pastillas anticonceptivas   
Planificación familiar  Inyecciones anticonceptivas   
Ninguno

**13.- ¿Cuántas veces usted visita al médico?**

Al mes  a los 6 meses   
a los 3 meses  a los 9 meses

**14.- ¿Qué suplementos Vitamínicos le ha recetado su médico?**

Acido fólico  Calcio   
Hierro  Otros

**15.- ¿Al momento de nacer su hijo a qué lugar acudiría?**

Hospital   
Comadrona   
Clínica privada

**16.- ¿Qué profesional lleva el control de su embarazo?**

Medico general   
Ginecólogo...   
Obstetra...   
Comadrona...   
No se controla...

**17.- ¿Qué tipo de enfermedades presenta usted?**

Diabetes  Hipertensión   
SIDA  IVU   
Ninguno  Otros

**18.- ¿Qué tipo de problemas ha presentado durante el embarazo?**

Hinchazón en los pies  Cansancio   
Dolor de cabeza  Nauseas y vómitos   
Otros  Ninguno

**19.- ¿Durante el embarazo cuantos controles odontológicos se ha realizado?**

1  Otros  5   
3  ninguno

**20.- ¿Cómo son sus piezas dentarias?**

Completas  Prótesis   
Incompletas

**21.- ¿Usted se ha aplicado la vacuna de DT?**

Si   
No

**22.- ¿Cree usted que es importante vacunarse en esta etapa?**

Si  No

**23.- ¿Cómo cree que es su higiene personal?**

Excelente   
Muy bueno   
Buena   
Regular   
Mala

**24.- ¿Índice de masa corporal en las mujeres embarazadas?**

$IMC = \frac{\text{peso Kg}}{\text{Talla (2)}}$

**25.- ¿Cuál es su estado nutricional durante su embarazo?**

Bajo peso  Riesgo de obesidad   
Obesidad  normal

**26.- ¿Cree usted que lleva una alimentación adecuada?**

Siempre  A veces  Nunca

**27.- ¿Realiza usted las tres comidas diarias?**

Si   
No

**28.- ¿De acuerdo a sus hábitos alimentarios, cuántas veces al día se alimenta usted en su estado?**

Una vez \_\_\_\_ Dos veces \_\_\_\_ Tres veces \_\_\_\_ más veces \_\_\_\_

**29.- ¿Qué tipo de carnes consume usted?**

Res  Pollo   
Cerdo  Pescado   
Otros

**30.- ¿Qué tipo de legumbres consume usted?**

Espinaca  Berro   
Coliflor  Acelga   
Nabo  Verduras

**31.- ¿Qué tipo de fruta consume usted?**

Guineo  Papaya   
Manzana  Sandía   
Uva  Otros

**32.- ¿Cuál es su dieta actual?**

Con sal   
Libre de sal   
Poca sal

**33.- ¿Qué tipo de alimento consume en el desayuno?**

Leche  Papas fritas   
Huevo  Café   
Yogurt  Aguas aromáticas   
Tortillas  Pan

**34.- ¿Qué tipo de alimento consume en el almuerzo?**

Sopa de legumbres  ensaladas   
Sopa de queso, pollo  Arroz con huevo   
Hamburguesa Hortalizas    
Otro tipo de comida

**35.- ¿Qué tipo de alimento consume en la merienda?**

Arroz con menestra y carne   
Arroz con atún   
Arroz con ensaladas   
Embutidos   
Otro tipo de comida

**36.- ¿Qué tipo de agua usted consume?**

Hervida  En botellón   
Directamente de la llave

**37.- ¿Qué realiza usted antes de preparar los alimentos?**

Lava los alimentos  Los hierve   
No los lava

**38.- ¿Qué tipo de actividad física realiza usted?**

Camina   
Realiza ejercicios  ninguno   
Bailar

**39.- ¿Cuál es la razón a que no realice ejercicios?**

Pereza  Miedo   
Cansancio  Falta de interes

**40.- ¿Cuál de estos factores cree usted que influyen al sobrepeso?**

Sedentarismo  Consumo excesivo de alimentos   
controles médicos  Desconocimiento del autocuidado en el embarazo

**41.- ¿Cuál es su presión arterial?**

110/ 90 mm/hg ---- 120/95 mm/hg  
130/90 mm/hg --- 140/100 mm/hg  
150/100 mm/hg --- 160/90 mm/hg

**42.- ¿ Cual es su Frecuencia Respiratoria?**

60 x´ 75x´  
80 x´ 90x´  
100x´

