

NOMBRE DEL TRABAJO

**TESIS FINAL - VIVIANA y ROSARIO - U.R  
OOSEVELT - OBSTETRICIA\_\_docx**

RECUENTO DE PALABRAS

**14027 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**77201 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**71 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**3.9MB**

FECHA DE ENTREGA

**Feb 6, 2024 4:16 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Feb 6, 2024 4:17 PM GMT-5****● 4% de similitud general**

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

- 4% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

**● Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA**  
**TESIS**

**“HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN GESTANTES  
ATENDIDAS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL EL CARMEN -  
HUANCAYO, 2023”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE OBSTETRA**

**PRESENTADO POR:**

**BACH. BALTAZAR ALMONACID, ROSARIO MAURA**  
**BACH. CORDOVA ALIAGA, VIVIANA HERMELINDA**

**ASESOR:**

**DR. JAVIER EDUARDO CURO YLLACONZA**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**ATENCIÓN INTEGRAL DE LA GESTANTE**

**HUANCAYO - PERÚ**

**2023**

## **DEDICATORIA**

este trabajo se lo dedico de manera especial a dios, a mis padres y a mi hijo que en el transcurso de mi vida me supieron inculcar valores y confiaron en mi persona y en mis deseos de superación depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo momento en mi capacidad. es por ellos que soy lo que soy ahora. los amo con mi vida

Rosario

## **DEDICATORIA**

A Dios, por guiar mis pasos día a día, por la fortaleza e iluminar mi mente y puesto aquellas personas que han sido mi soporte durante el proceso de estudio. A mi madre que ha sabido formarme con buenos sentimientos, hábitos y valores, lo cual me ha ayudado a salir adelante en los momentos más difíciles. A mis hermanos que siempre han estado junto a mí y brindándome su apoyo. Al hombre que me dio la vida, el cual a pesar de haberlo perdido a muy temprana edad, ha estado siempre cuidandome y guiándome desde el cielo.

Viviana

## **AGRADECIMIENTO**

Nuestro agradecimiento a nuestra estimada institución, la "Universidad Franklin Roosevelt", por brindarnos una experiencia educativa excepcional. También extendemos nuestro agradecimiento al comprometido cuerpo docente de la Escuela Profesional de Obstetricia, cuyas lecciones han contribuido significativamente a nuestro recorrido académico. Además, queremos agradecer a la Dr. Javier Eduardo Curo Yllaconza nuestro asesor, por su indispensable tutoría e inquebrantable paciencia. Por último, deseamos expresar nuestro agradecimiento a los directivos y profesionales del "Hospital Materno Infantil El Carmen" por la provisión de instalaciones que han permitido la ejecución exitosa de esta investigación.

## PÁGINA DE JURADO

DR. ....

---

**Presidente**

MG. ....

---

**Secretaria**

MG. ....

---

**Vocal**

## **DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD**

Huancayo, ..... de ..... del 2023

Yo, Viviana Hermelinda Cordova Aliaga identificada con DNI 71882264 y yo Rosario Maura Baltazar Almonacid identificada con DNI 48798522 a efectos de cumplir con los requisitos correspondientes al procedimiento de Sustentación de Tesis, DECLARO BAJO JURAMENTO que los documentos o la información siguientes son legítimos y representan con precisión los hechos contenidos en ellos.

\_\_\_\_\_  
Viviana Hermelinda Cordova Aliaga  
DNI 71882264

\_\_\_\_\_  
Rosario Maura Baltazar Almonacid  
DNI 48798522

## ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
I. INTRODUCCIÓN.....	3
II. MÉTODO.....	9
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	9
2.2. Operacionalización de variables.....	10
2.3. Población, muestra y muestreo.....	10
2.3.1 Población:.....	10
2.3.2 Muestra.....	11
2.3.3. Muestreo.....	11
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	12
2.4.1 Técnica.....	12
2.4.2 Descripción de instrumentos.....	12
2.4.3 Validación.....	12
2.4.4 Confiabilidad.....	13
2.5. Procedimiento.....	13
2.6. Método de análisis de datos.....	13
2.7 Aspectos éticos.....	14
III. RESULTADOS.....	15
REFERENCIAS.....	40
ANEXOS.....	45

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Validación por juicio de expertos.....	13
Tabla 2 Hábitos alimentarios.....	15
Tabla 3 Dimensión Aspectos generales de la alimentación .....	16
Tabla 4 Dimensión Consumo de suplementos vitamínicos.....	17
Tabla 5 Dimensión Consumo de proteínas.....	18
Tabla 6 Dimensión Consumo de carbohidratos.....	19
Tabla 7 Dimensión Consumo de lípidos .....	20
Tabla 8 Dimensión Consumo de fuentes de vitaminas y minerales de mayor requerimiento .....	21
Tabla 9 Dimensión Consumo de líquidos .....	22
Tabla 10 Estado nutricional de la gestante .....	23
Tabla 11 Índice de Masa Corporal Pregestacional .....	24
Tabla 12 Ganancia de peso en el embarazo.....	25
Tabla 13 Nivel de Hemoglobina.....	26
Tabla 14 Prueba de chi-cuadrado Hipótesis general .....	28
Tabla 15 Prueba de chi-cuadrado Hipótesis E1 .....	29
Tabla 16 Prueba de chi-cuadrado Hipótesis E2.....	30
Tabla 17 Prueba de chi-cuadrado Hipótesis E3.....	31
Tabla 18 Valores de Alfa de Cronbach .....	59



## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Hábitos alimentarios de las gestantes evaluadas .....	16
Gráfico 2 Dimensión Aspectos generales de la alimentación .....	17
Gráfico 3 Dimensión Consumo de suplementos vitamínicos.....	18
Gráfico 4 Dimensión Consumo de proteínas.....	19
Gráfico 5 Dimensión Consumo de carbohidratos .....	20
Gráfico 6 Dimensión Consumo de lípidos .....	21
Gráfico 7 Dimensión Consumo de fuentes de vitaminas y minerales de mayor requerimiento .....	22
Gráfico 8 Dimensión Consumo de líquidos .....	23
Gráfico 9 Estado nutricional de la gestante .....	24
Gráfico 10 Índice de Masa Corporal Pregestacional .....	25
Gráfico 11 Ganancia de peso en el embarazo.....	26
Gráfico 12 Nivel de Hemoglobina.....	27

## 1 RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general el Determinar la relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023. En cuanto al aspecto metodológico, esta investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico y diseño correlacional. La población la conformaron 250 gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen, de la ciudad de Huancayo, atendidas durante el mes de setiembre y octubre del presente año 2023, de la cual se extrajo una muestra de 152 gestantes. Para el acopio de datos se utilizó la técnica de la encuesta y el análisis documental, las cuales se concretaron en un Cuestionario sobre Hábitos Alimentarios y Ficha de recolección de datos. Así, los principales resultados obtenidos fueron que, en cuanto a la variable hábitos alimentarios, el 61,2% de gestantes evaluadas, tienen hábitos alimentarios adecuados; en tanto, el 38,8%, presentan hábitos inadecuados. Por otro lado, y en relación a la variable estado nutricional se tuvo que el 59,21% del total de mujeres evaluadas, presentaron un estado nutricional adecuado. Por el contrario, el 40,79% presentaban un estado nutricional inadecuado. Finalmente, se concluye que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023 (Chi cuadrado = 17, 627 y el valor  $p = < 0.05$ ), en otras palabras, a mejores hábitos alimentarios le corresponderán mejores niveles de estado nutricional durante la gestación.

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios, estado nutricional, gestante, anemia, IMC, peso

## ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship between eating habits and nutritional status in pregnant women treated at the El Carmen Maternal and Child Hospital - Huancayo, 2023. Regarding the methodological aspect, this research was developed under a quantitative approach, basic type and correlational design. The population was made up of 250 pregnant women treated at the El Carmen Maternal and Child Hospital, in the city of Huancayo, treated during the month of September and October of this year 2023, from which a sample of 152 pregnant women was drawn. To collect data, the survey technique and documentary analysis were used, which were specified in a Questionnaire on Eating Habits and a data collection sheet. Thus, the main results obtained were that, regarding the eating habits variable, 61.2% of pregnant women evaluated have adequate eating habits; meanwhile, 38.8% have inappropriate habits. On the other hand, and in relation to the nutritional status variable, 59.21% of the total women evaluated had an adequate nutritional status. On the contrary, 40.79% had an inadequate nutritional status. Finally, it is concluded that there is a significant relationship between eating habits and nutritional status in pregnant women treated at the El Carmen Maternal and Child Hospital - Huancayo, 2023 ( $\chi^2 = 17,627$  and  $p \text{ value} = 0.000$ ), that is, the better Eating habits will correspond to better levels of nutritional status during pregnancy.

**Keywords:** Eating habits, nutritional status, pregnant woman, anemia, BMI, weight

## I. INTRODUCCIÓN

El embarazo de una mujer es un momento extremadamente importante en su vida y es vital que mantenga una nutrición adecuada tanto para su propio bienestar como para el desarrollo óptimo de su feto en crecimiento. Esto requiere el suministro de cantidades suficientes y apropiadas de nutrientes de alta calidad. Desafortunadamente, el aumento de peso inadecuado y la desnutrición prevalecen en todo el mundo, lo que genera posibles problemas cardíacos para las madres y efectos perjudiciales para los fetos. Por ejemplo, un informe publicado recientemente por UNICEF revela una tendencia preocupante: el número de mujeres embarazadas y lactantes, así como de niñas adolescentes afectadas por desnutrición aguda, ha aumentado de 5,5 millones en 2020 a 6,9 millones (un aumento del 25%) en los doce países más afectados. por la actual crisis alimentaria y nutricional mundial (1). Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó un artículo sobre la salud de las mujeres embarazadas y sus fetos. Según los resultados de su investigación, es evidente que mantener una dieta saludable durante el embarazo puede tener un efecto considerable en el bienestar tanto de la madre como del niño. Numerosos estudios han demostrado que sólo el 1,4% de las mujeres embarazadas comienzan su embarazo con un peso inferior al normal, mientras que una mayoría del 34,9% comienza con un peso saludable. Por el contrario, el 47% de las mujeres padece sobrepeso y el 16,8% son clasificadas como obesas al inicio del embarazo, según estos mismos estudios. Más de la mitad de estas embarazadas ganan poco peso durante el embarazo, y el 20% gana peso excesivo debido a malos hábitos alimentarios (2). En cuanto a nuestro país, en el 2018, el Sistema de Información del Estado Nutricional en Perú encontró que el 11,5% de las mujeres embarazadas presentaban un bajo aumento de peso, mientras que el 41% presentaba un aumento de peso elevado debido a hábitos alimentarios inadecuados y deficiencias de macro y micronutrientes, así como al consumo de chocolate, snacks y el café, que tenían efectos adversos sobre el estado nutricional de las mujeres embarazadas. El Sistema de Información del Estado Nutricional del Perú reportó un total de 544.688 mujeres embarazadas. En 2018, el 1,7% de estas mujeres tenía bajo peso, el 33,9% tenía sobrepeso y el 9% obesidad, según el SIEN. Además, los carbohidratos como patatas, arroz, fideos y pan fueron los alimentos consumidos con mayor frecuencia por las mujeres embarazadas, mientras que las vitaminas (verduras, frutas) y minerales (frijoles) fueron

los que menos consumieron (3). Durante el embarazo, es primordial garantizar que la madre y el feto en desarrollo estén sanos, y un componente clave de esto es una nutrición adecuada. Para determinar el estado nutricional de las mujeres embarazadas, sus hábitos alimentarios juegan un papel crucial. Cabe señalar que unos malos hábitos alimentarios pueden tener graves consecuencias para la salud materna y fetal (4). Los estudios de investigación han investigado la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional durante el embarazo. Un estudio realizado por Vaca et al. en el año 2022 encontraron que gestantes que consumían una dieta con significativa presencia de frutas, verduras y cereales integrales tenían un menor riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer (5). Otro estudio de Noack et al. en el 2018 encontraron que las mujeres embarazadas que consumían una dieta rica en grasas y azúcar tenían más probabilidades de desarrollar diabetes gestacional. Sin embargo, a pesar de las investigaciones existentes sobre la relación entre los hábitos alimentarios y la salud nutricional durante el embarazo, todavía existen lagunas y limitaciones en la literatura, ya sea a falta de evaluación contextualizada según escenarios más específicos tal como es el caso del presente estudio, el cual tiene como lugar de ejecución al “Hospital El Carmen”, de la región Junín, todo esto con el fin de crear un marco teórico más variado y amplio. Así, al abordar estas lagunas en la literatura, las investigaciones futuras pueden informar las políticas e intervenciones de salud pública destinadas a mejorar la salud materna y fetal. Así, producto de la revisión de la literatura respectiva, se tiene a estudios que guían las hipótesis de la presente investigación. En este sentido, a nivel nacional se presenta a Bruno quien en su investigación del año 2021 titulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021” el objetivo principal del estudio realizado en el Centro de Salud Zorritos fue investigar la asociación entre los hábitos alimentarios de las mujeres embarazadas y su estado nutricional. Al realizar un análisis estadístico se determinó con un intervalo de confianza del 95% que sí existe correlación significativa entre las dos variables (7). De forma semejante, Cholán en el año 2020 en su investigación tuvo como propósito establecer una conexión entre el estado nutricional y los patrones alimentarios de mujeres embarazadas que visitaron el Centro de Salud La Tulpuna. Se determinó que existe una correlación entre el estado nutricional de las mujeres embarazadas y sus hábitos alimentarios. Además, evidencia significativa reveló que existe un vínculo entre una ingesta elevada de carbohidratos, un

consumo bajo de grasas y un consumo reducido de alimentos fritos, poco saludables y no nutritivos (8). Por otro lado, Grandez en su tesis de grado publicada el 2021 se planteó el objetivo de determinar la correlación entre el estado nutricional de adolescentes embarazadas y sus hábitos alimentarios. Los hallazgos de la investigación revelaron una relación significativa entre los dos factores, con un valor p de 0,000 y un Rho de 0,834 (9). Asimismo, Oloya en el año 2019, en su trabajo de investigación se planteó el objetivo de establecer una correlación entre el estado nutricional de las mujeres embarazadas y sus hábitos alimentarios. El estudio fue transversal y no experimental con relación causal. Los resultados muestran que prevalecieron los hábitos alimentarios moderadamente adecuados (52,6%), seguidos de los hábitos alimentarios adecuados (24,4%) y los hábitos alimentarios inadecuados (23,1%). Una gran mayoría de las mujeres embarazadas (82,1%) presentaba un estado nutricional inadecuado, además, se concluye que existe una correlación notable entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios ( $p=0,000$ ) de las mujeres embarazadas (10). Finalmente, a nivel nacional, Amaya en el año 2018 realizó una investigación en el “Hospital de Santa Rosa II-2”, región Piura, para investigar la conexión entre las prácticas dietéticas de las mujeres embarazadas y su bienestar nutricional a nivel nacional. El estudio, realizado entre mayo y agosto de ese año, buscó determinar la relación entre diversos factores como el consumo diario de alimentos ricos en proteínas, cereales, frutas y verduras, alimentos ricos en calcio, alimentos ricos en hierro, ácido fólico- alimentos ricos, bebidas preferidas, ingesta diaria de agua, consumo de comida chatarra, suplementos vitamínicos, ingesta de alcohol y dietas altas en grasas con el estado nutricional de la mujer embarazada. Los resultados del estudio muestran una correlación significativa ( $p < 0,05$ ) entre el estado nutricional de las mujeres embarazadas y estos factores (11). En cuanto a investigaciones en el ámbito internacional, se presenta a Zgheib y otros, en su investigación del año 2018 buscaron establecer una correlación entre el estado nutricional de las mujeres embarazadas y sus hábitos alimentarios a escala global. El estudio descubrió que el 80,7% de las mujeres mostraban hábitos alimentarios aceptables durante el embarazo, mientras que el 19,3% tenía conductas alimentarias inapropiadas. También se encontró que la mayoría de los participantes (60%) tenían buena salud nutricional. La investigación se realizó para informar y ayudar a la comunidad mundial a comprender la importancia de una nutrición adecuada durante el embarazo (12). De forma semejante, Martínez el año 2018, realizó

un estudio con el objetivo de explorar la relación entre los hábitos alimentarios y la conciencia nutricional de las mujeres embarazadas. Los hallazgos del autor indican una deficiencia en el conocimiento sobre nutrición entre las mujeres embarazadas. También es fundamental resaltar las consecuencias adversas asociadas al consumo de sustancias como tabaco, cafeína y alcohol durante el embarazo, ya que una parte considerable de las mujeres embarazadas no están informadas sobre estos riesgos (13). De otra parte, en el año 2018, Estupiñán realizó una investigación que tuvo como objetivo dar un análisis exhaustivo sobre el estado nutricional de las mujeres embarazadas. Los hallazgos del estudio mostraron que los hábitos alimentarios de las mujeres embarazadas tenían un impacto significativo en su estado nutricional. El estudio reveló que las mujeres embarazadas no llevaban una dieta bien equilibrada y no priorizaban el consumo de alimentos ricos en nutrientes (14). Por último, a nivel internacional, En 2018, Suliga realizó un estudio a escala global con el objetivo de evaluar los patrones dietéticos de las mujeres embarazadas en función de su ubicación geográfica. El objetivo final de esta investigación fue determinar si existe una correlación entre el lugar de residencia y la calidad del consumo de alimentos. Los resultados del estudio mostraron que la calidad de la ingesta de alimentos de las mujeres embarazadas varía significativamente según su lugar de residencia, y los habitantes urbanos exhiben hábitos alimentarios superiores en general (15). Es así que, teniendo como punto de partida el desarrollo teórico en torno a la variable Hábitos alimentarios, se tiene que no se puede subestimar la importancia de una nutrición adecuada durante el embarazo, ya que tanto la madre como el feto en desarrollo dependen en gran medida de los alimentos consumidos para mantener el bienestar y la salud. Una dieta sana y equilibrada durante todo el embarazo es fundamental, ya que los alimentos que consumen las mujeres embarazadas son la principal fuente de nutrientes para el bebé en crecimiento. La ingesta de vitaminas y minerales es particularmente crucial durante el embarazo, ya que la falta de una ingesta adecuada puede tener resultados negativos tanto para la madre como para el bebé. Por lo tanto, es fundamental concentrarse en alimentos ricos en nutrientes para promover el crecimiento y desarrollo saludables del feto. Una dieta equilibrada para mujeres embarazadas debe consistir en una variedad de alimentos ricos en nutrientes. El organismo requiere proteínas, carbohidratos y grasas como macronutrientes fundamentales para el crecimiento y maduración del feto. Además, se debe prestar

especial atención al consumo de alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Estos nutrientes desempeñan un papel fundamental en el desarrollo del sistema nervioso, las células sanguíneas y los huesos del niño. Es fundamental consumir una amplia gama de frutas y verduras, ya que proporcionan vitaminas, minerales y fibra vitales (21). Mantener un embarazo saludable implica no sólo consumir ciertos alimentos sino también evitar otros (22). El consumo de carne, aves o huevos poco cocidos puede aumentar el riesgo de intoxicación alimentaria bacteriana, que puede ser particularmente dañina durante el embarazo. Además, las mujeres embarazadas deben evitar los pescados que contengan altos niveles de mercurio, como el tiburón, el pez espada y la caballa (23). Asimismo, es aconsejable limitar la ingesta de alimentos procesados y alimentos con alto contenido de azúcar, ya que ofrecen un valor nutricional mínimo y pueden provocar un aumento excesivo de peso (24). En su lugar, priorice el consumo de alimentos ricos en nutrientes para promover el crecimiento y desarrollo saludable del feto (25). Además, las mujeres embarazadas deben utilizar sal yodada al cocinar y comer alimentos ricos en yodo, como mariscos y productos lácteos, para asegurar una ingesta suficiente de yodo (26). Pasando a la segunda variable, el estado nutricional de la mujer embarazada, es crucial mantener una nutrición adecuada para garantizar un desarrollo fetal óptimo. Durante el embarazo, las necesidades nutricionales de una mujer son significativamente mayores que en cualquier otro momento de su vida (27). Su dieta debe consistir en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua, todos los cuales son vitales para el correcto crecimiento y desarrollo del feto (28). Cumplir con estos mayores requerimientos nutricionales durante el embarazo es esencial para garantizar el mejor crecimiento y desarrollo fetal posible (29). Pueden surgir complicaciones tanto para la madre como para el bebé si no se mantiene una nutrición adecuada durante el embarazo. Los efectos de una mala nutrición durante este período crucial pueden ser graves, como lo demuestran estudios que han demostrado niveles séricos deficientes de vitaminas A, E, C, B2 y B1 en mujeres embarazadas (31). Estas deficiencias subrayan la importancia de una nutrición adecuada durante el embarazo. Una nutrición inadecuada puede provocar partos prematuros, bajo peso al nacer, deformidades en el recién nacido, anemia en la madre y diabetes gestacional. Por lo tanto, es imperativo que las mujeres embarazadas consuman una dieta equilibrada y nutritiva para promover resultados de salud óptimos para ellas y sus bebés (32). Una dieta equilibrada durante el embarazo debe consistir en una variedad



de alimentos ricos en nutrientes (33). Las mujeres embarazadas deben intentar consumir una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables (34). Además, se debe aumentar la ingesta de algunas vitaminas, incluido el ácido fólico y minerales como el calcio (35). También es importante evitar dietas muy restrictivas para evitar posibles riesgos para el feto (36). Siguiendo estas recomendaciones, las mujeres embarazadas pueden asegurarse de brindar a sus bebés el mejor comienzo posible en la vida (37). Una dieta saludable durante el embarazo también puede ayudar a las mujeres a ganar la cantidad adecuada de peso y evitar problemas (38). En resumen, una nutrición adecuada es esencial para que las mujeres embarazadas garanticen resultados de salud óptimos tanto para ellas como para sus bebés. Es así que se plantea el siguiente problema general de investigación: ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023?, esto con el objetivo de Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023. Lo cual a su vez teniendo como base la evidencia existente que indica que ambas variables pueden tener efectos negativos en la salud tanto materna y fetal, resulta necesario comprender mejor esta relación teórica y así poder desarrollar intervenciones más efectivas para mitigar los efectos negativos del de la malnutrición durante el embarazo, mejorando así el bienestar materno y fetal en este contexto específico. Así, se plantea la siguiente Hipótesis general: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023.

## **II. MÉTODO**

### **2.1. Tipo y diseño de investigación**

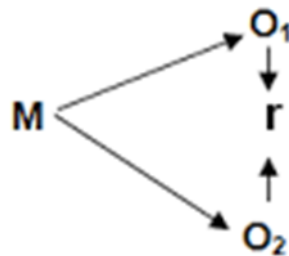
El tipo de investigación a la que pertenece el presente estudio es el básico, el cual es una investigación sistemática realizada con el objetivo de generar nuevos conocimientos, teorías o ideas, sin ninguna aplicación práctica inmediata, que busca expandir nuestra comprensión del mundo que nos rodea (39). En este sentido, la investigación básica o pura, como también se le conoce, tiene como objetivo ampliar el conocimiento en un campo específico. No se centra en aplicaciones prácticas inmediatas sino más bien en la comprensión de principios y conceptos fundamentales. La investigación básica pura suele realizarse en instituciones académicas u organizaciones de investigación. Un ejemplo de investigación básica pura es el estudio de las partículas subatómicas en física. Esta investigación no tiene como objetivo desarrollar nuevas tecnologías o resolver problemas prácticos, sino más bien obtener una comprensión más profunda de la naturaleza de la materia y la energía. Este es el caso del presente estudio que busca determinar cómo se relacionan las variables Hábitos alimentarios y Estado nutricional de la gestante.

Por otro lado, sobre el diseño investigación que se asumió para el desarrollo del presente proyecto se tiene al diseño correlacional el cual implica examinar la relación entre dos o más variables sin manipularlas o controlarlas; además, el objetivo fue determinar en qué medida los cambios en una variable están asociados con los cambios en otra variable sin manipularlas, permitiendo así, a los investigadores, observar las relaciones que ocurren naturalmente (39).

Es así que, el diseño correlacional examina la relación entre dos o más variables. Se utiliza para determinar si existe una correlación entre variables y, de ser así, la fuerza y dirección de esa correlación. El propósito del diseño correlacional en la investigación empírica es identificar relaciones entre variables y determinar si estas relaciones son estadísticamente significativas. Los principios básicos del diseño correlacional implican el uso de análisis estadístico para determinar la fuerza y dirección de la relación entre variables. Además, una de las ventajas del diseño correlacional en la investigación empírica es su capacidad para identificar relaciones entre variables. Por ejemplo, un estudio puede encontrar que existe una correlación positiva entre el ejercicio y la salud mental. Esta información se puede utilizar

para desarrollar intervenciones para mejorar la salud mental mediante el ejercicio. Otra ventaja del diseño correlacional es su capacidad para predecir resultados basándose en la relación entre variables. Por ejemplo, un estudio puede encontrar que existe una fuerte correlación negativa entre fumar y la función pulmonar. Esta información se puede utilizar para predecir el impacto del tabaquismo en la función pulmonar a lo largo del tiempo. Así, la presente investigación buscará determinar la relación existente entre la variable hábitos alimentarios y el estado nutricional de las gestantes, esto con el fin de lograr una mayor comprensión de este fenómeno y así poder aplicar estrategias de mejora en base a este conocimiento que surja.

Además, este diseño correlacional posee el siguiente esquema:



Donde:

M: Muestra del estudio

O1: Medición de la variable Hábitos alimentarios

O2: Medición de la variable Estado nutricional de la gestante.

r: grado de relación entre las variables.

## 2.2. Operacionalización de variables

El Anexo b de este informe de investigación muestra la operacionalización de las variables en cuestión para este estudio.

## 2.3. Población, muestra y muestreo

**2.3.1 Población:** La población en estadística se refiere al grupo total de individuos, objetos o eventos que comparten una característica común y son de interés para un investigador. La población puede ser finita o infinita, según la pregunta de investigación y los recursos disponibles (39), así, el presente estudio estuvo constituida por 250 mujeres gestantes

atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen”, de la ciudad de Huancayo, atendidas durante el mes de setiembre y octubre del presente año 2023.

### 2.3.2 Muestra

Una muestra es un subconjunto de una población que se utiliza para representar a toda la población. Es un grupo más pequeño de individuos o elementos que se seleccionan de un grupo más grande (39), es así que la muestra para el presente estudio fue calculada teniendo en cuenta la población mencionada líneas arriba, siempre en consideración del uso de la fórmula siguiente para poblaciones finitas, tal como se muestra a continuación:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n: tamaño de la muestra

N: tamaño de la población

Z: nivel de confianza

p: probabilidad

q: no probabilidad

e: error muestral

Es así que, con un nivel de confianza deseado del 95% y un margen de error del 5%, el tamaño de muestra requerido para este estudio comprendió 152 mujeres embarazadas.

### 2.3.3. Muestreo

El muestreo es un aspecto crucial de la investigación que permite a los investigadores sacar conclusiones sobre una población estudiando un subconjunto de esa población (39), en este sentido, las gestantes que integraron el tamaño muestral que se indica en el párrafo anterior fueron elegidas teniendo en cuenta un muestreo de tipo no probabilístico guiado por criterios de conveniencia y accesibilidad tal como se puntualiza a continuación:

#### Criterios de selección

Las gestantes que conformaron la muestra respectiva fueron elegidas <sup>1</sup> mediante los siguientes criterios:

#### Criterios de inclusión

a) Gestantes que tengan la disposición voluntaria de participar en el presente estudio.

b) Gestantes que acudan a sus controles prenatales en consulta externa.

### **Criterios de exclusión**

- a) Gestantes que no tengan la disposición voluntaria de participar en el presente estudio.
- b) Gestantes hospitalizadas y en servicio de emergencia.

## **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

### **2.4.1 Técnica**

Para la recolección de datos se hizo uso de la técnica de la encuesta, la cual es una técnica de investigación que implica la recopilación de datos de una muestra de individuos a través de un cuestionario estandarizado. El propósito de una encuesta es recopilar información sobre un tema o cuestión específica. Las encuestas son beneficiosas porque proporcionan a los investigadores una gran cantidad de datos en un corto período de tiempo, lo que las convierte en un método de investigación rentable y eficiente (39). Así, esta técnica se concretó en un Cuestionario el cual constituye una valiosa herramienta de investigación que permite a los investigadores recopilar datos de un gran número de participantes de manera sistemática y eficiente.

### **2.4.2 Descripción de instrumentos**

Los instrumentos a utilizar es el “Cuestionario de Hábitos alimentarios” el cual mide a su vez las dimensiones: “aspectos generales de la alimentación, consumo de suplementos vitamínicos, consumo de proteínas, consumo de carbohidratos, consumo de lípidos, consumo de vitaminas y minerales y consumo de líquidos”; de otro lado, la Ficha de recolección de datos sirvió para recolectar datos referidos a la variable Estado nutricional de las gestantes, la cual a su vez se descompone en tres dimensiones: “índice de masa corporal pre gestacional, ganancia de peso en el embarazo y nivel de hemoglobina”.

### **2.4.3 Validación**

En cuanto a la validación de los instrumentos utilizados para la recolección de datos sobre los Hábitos alimentarios y el Estado nutricional de la gestante, se empleó la técnica del Juicio de Expertos, el cual es el proceso de evaluar las opiniones y puntos de vista de expertos en la materia para validar los resultados de la investigación o tomar decisiones informadas. El proceso implica solicitar opiniones de expertos que tengan un conocimiento profundo del

tema y puedan proporcionar conocimientos que no están fácilmente disponibles por otros medios. La validación del juicio de expertos es un componente esencial de la investigación y la toma de decisiones, ya que proporciona un medio para garantizar la precisión y validez de los resultados (39). Es así que, se solicitó a tres especialistas que evaluaran los instrumentos de investigación (ver Anexo d). Las evaluaciones proporcionadas por estos especialistas se documentan en la siguiente tabla:

**Tabla 1**  
*Validación por juicio de expertos*

N°	Experto	Valoración
1	Obs. Jasminia Liliana Valle Quispe	Aplicable
2	Med. Manuel Alexander Zevallos Vernaza	Aplicable
3	Obs. Juan Martínez Taboada	Aplicable

#### **2.4.4 Confiabilidad**

Para garantizar la confiabilidad del instrumento de recolección de datos, se sometió a una prueba piloto. Los datos obtenidos de esta prueba luego se compararon utilizando el estadístico Alfa de Cronbach para evaluar la confiabilidad respectiva (Ver anexo d).

#### **2.5. Procedimiento**

Para iniciar esta investigación, el plan de tesis fue autorizado por la “Dirección de Investigación Universitaria de la Universidad Privada Franklin Roosevelt de Huancayo”. Posteriormente se solicitó autorización al “Hospital El Carmen” para aplicar los instrumentos y medidas de investigación necesarios para el estudio. Una vez obtenido el permiso de la institución, se administraron los instrumentos de recolección de datos, previo consentimiento de las participantes embarazadas. Los resultados del estudio finalmente se tabularon, procesaron e interpretaron para comunicarlos a las entidades relevantes.

#### **2.6. Método de análisis de datos**

Después de completar la recopilación de datos, los datos recopilados se tabularon utilizando el software estadístico SPSS. Además, la presentación de los datos recogidos implicó la utilización de estadísticas descriptivas, concretamente frecuencias y porcentajes. Por último, a los efectos de la prueba de hipótesis, se aplicó el nivel de significancia del 5%, empleando la prueba Chi cuadrada, la cual es un método estadístico que se utiliza para determinar si existe una diferencia significativa entre las frecuencias observadas y esperadas. Se utiliza

para probar hipótesis sobre la relación entre variables nominales o en su defecto una variable nominal y otra ordinal. La prueba se basa en el principio de comparar las frecuencias observadas con las esperadas para determinar si la diferencia entre ellas es significativa o no. Hay dos tipos de pruebas de Chi-Cuadrado: la prueba de bondad de ajuste y la prueba de independencia. La prueba de bondad de ajuste se utiliza para determinar si los datos observados se ajustan a una distribución específica. La prueba de independencia, por otro lado, se utiliza para determinar si existe una asociación significativa entre dos variables categóricas (39) y es esta última la que se utilizó en el presente estudio.

Así, para realizar una prueba de Chi-Cuadrado, hay varios pasos a seguir. El primer paso es plantear las hipótesis nula y alternativa. La hipótesis nula afirma que no existe una diferencia significativa entre las frecuencias observadas y esperadas, mientras que la hipótesis alternativa afirma que sí existe una diferencia significativa. El segundo paso es determinar las frecuencias esperadas. Las frecuencias esperadas se calculan con base en la hipótesis nula y el tamaño de la muestra. El tercer paso es calcular la estadística Chi-Cuadrado, que es la suma de las diferencias al cuadrado entre las frecuencias observadas y esperadas dividida por las frecuencias esperadas. El cuarto paso es determinar los grados de libertad y el nivel de significancia. Los grados de libertad se calculan en función del número de categorías y del tamaño de la muestra. El nivel de significancia suele fijarse en 0,05.

Después de realizar una prueba de Chi-Cuadrado, los resultados pueden interpretarse aceptando o rechazando la hipótesis nula. Si el valor  $p$  es menor que el nivel de significancia, se rechaza la hipótesis nula, lo que indica que existe una diferencia significativa entre las frecuencias observadas y esperadas. Si el valor  $p$  es mayor que el nivel de significancia, se acepta la hipótesis nula, lo que indica que no hay diferencia significativa. El valor  $p$  es la probabilidad de obtener un estadístico de Chi-Cuadrado tan extremo como el observado, asumiendo que la hipótesis nula es cierta. Un valor de  $p$  inferior a 0,05 se considera estadísticamente significativo.

## **2.7 Aspectos éticos**

Sobre este punto, no hubo dilemas éticos derivados de esta investigación, ya que se salvaguardó estrictamente la privacidad de la información personal de todas las mujeres embarazadas participantes. Además, este estudio se ciñó a los lineamientos éticos señalados

en la “Declaración de Helsinki”, así como a las normas establecidas por el “Reglamento de Ética en Investigación” de la “Universidad Privada Franklin Roosevelt de Huancayo”.

### III. RESULTADOS

El objetivo de este capítulo es presentar los resultados de la investigación utilizando dos criterios distintos. El primer criterio es el de hacer uso de la estadística descriptiva, la cual es utilizada para resumir y describir las características de un conjunto de datos, en este caso, se usó frecuencias y porcentajes, presentando los resultados de cada variable teniendo en cuenta los niveles o categorías previamente planteadas para cada una, esto de acuerdo a la naturaleza de sus respectivas escalas. En segundo lugar, se hizo uso de la estadística inferencial la cual se utiliza para hacer predicciones e inferencias sobre una población, basándose en las características de una muestra y esta puede ser de dos tipos: prueba de hipótesis y análisis de regresión. Sin embargo, para el presente estudio se realizó la prueba de hipótesis la cual implica probar una hipótesis sobre un parámetro de población, como la media o en este caso, la independencia de dos variables, todo esto en base a la aplicación de la prueba chi cuadrada debido a la naturaleza de las variables de estudio. Así, se obtuvo los siguientes resultados:

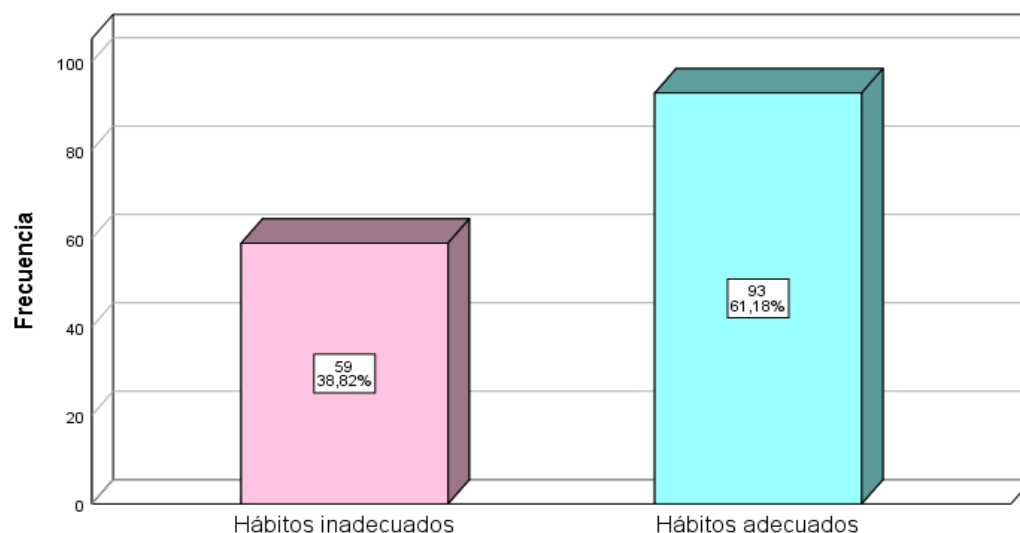
#### 3.2.1 Hábitos alimentarios

**Tabla 2**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos inadecuados	59	38,8
Hábitos adecuados	93	61,2
Total	152	100,0





**Gráfico 1** Hábitos alimentarios de las gestantes evaluadas

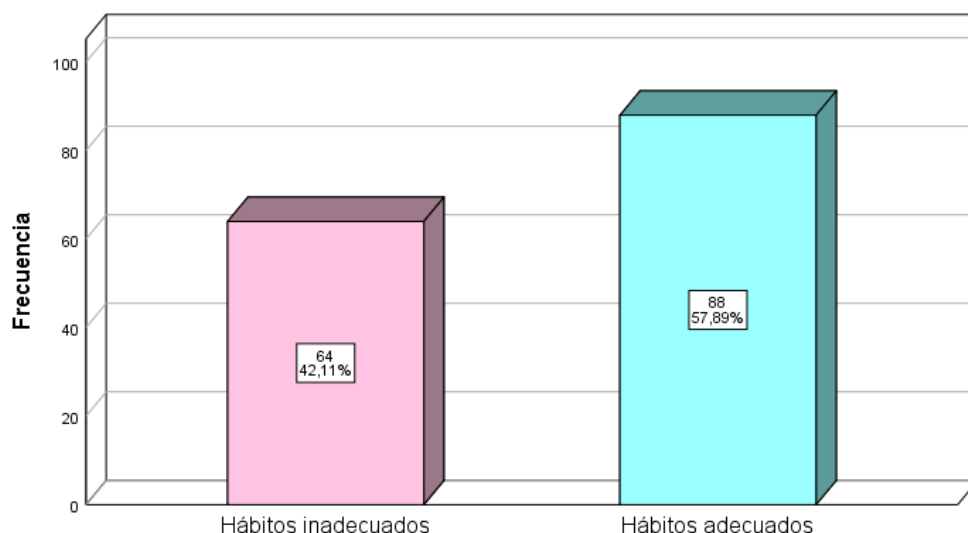
La Tabla 2 y el Gráfico 2 revelan que, del total de las gestantes evaluadas, 93, o el 61,2%, tienen hábitos alimentarios adecuados. Sin embargo, a pesar de que la mayoría tiene hábitos adecuados, 59 mujeres embarazadas, o el 38,8%, presentan hábitos inadecuados. Esto significa que más de un tercio de la población evaluada no realiza actividades diarias que promuevan una nutrición adecuada durante el embarazo, lo que puede provocar una deficiencia de nutrientes esenciales como minerales, vitaminas, grasas saludables y proteínas. En cambio, consumen alimentos ricos en grasas no saludables y alimentos procesados y, a menudo, beben café, que no favorece la absorción adecuada de hierro durante el embarazo. Este es un hallazgo preocupante ya que la nutrición es un aspecto crucial de la vida humana, particularmente durante períodos de cuidados especiales como el embarazo.

### 3.2.2 Dimensiones de la variable Hábitos alimentarios

**Tabla 3**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos inadecuados	64	42,1
Hábitos adecuados	88	57,9
Total	152	100,0



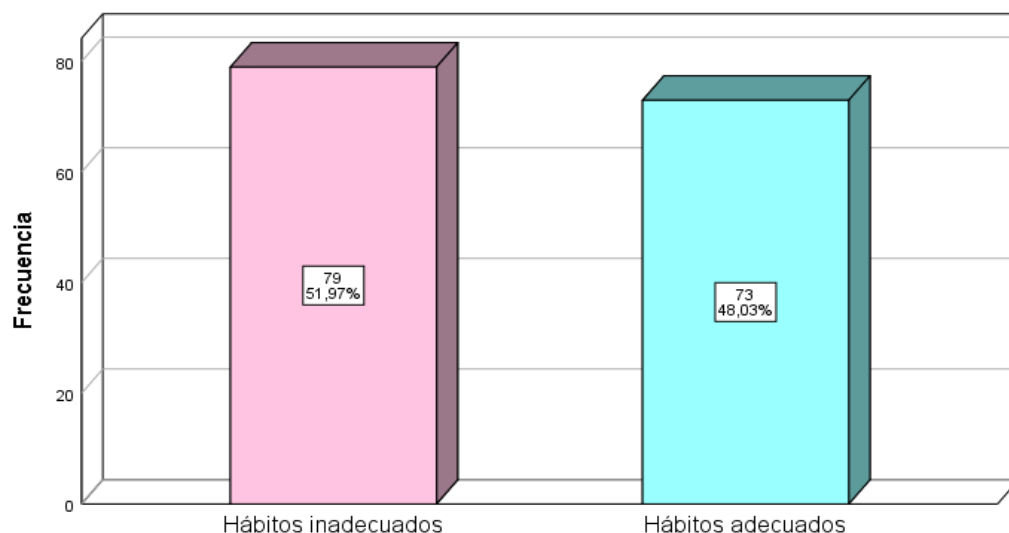
**Gráfico 2** Dimensión Aspectos generales de la alimentación

En cuanto a los aspectos generales de la alimentación en las mujeres gestantes integrantes de la muestra, cabe destacar que el 57.9% (equivalente a 88 mujeres embarazadas) presenta hábitos satisfactorios en este ámbito. Sin embargo, también es importante resaltar que un importante 42.1% (o 64 mujeres embarazadas) no mantiene hábitos adecuados. Esto significa que cerca a la mitad de las mujeres embarazadas evaluadas no poseen un cuidado adecuado de sus hábitos alimentarios, en particular en lo que respecta a la frecuencia de las comidas y al consumo de alimentos tales como conservas, hecho que no sólo pone en peligro su propia salud sino también la del feto en desarrollo.

**Tabla 4**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos inadecuados	79	52,0
Hábitos adecuados	73	48,0
Total	152	100,0



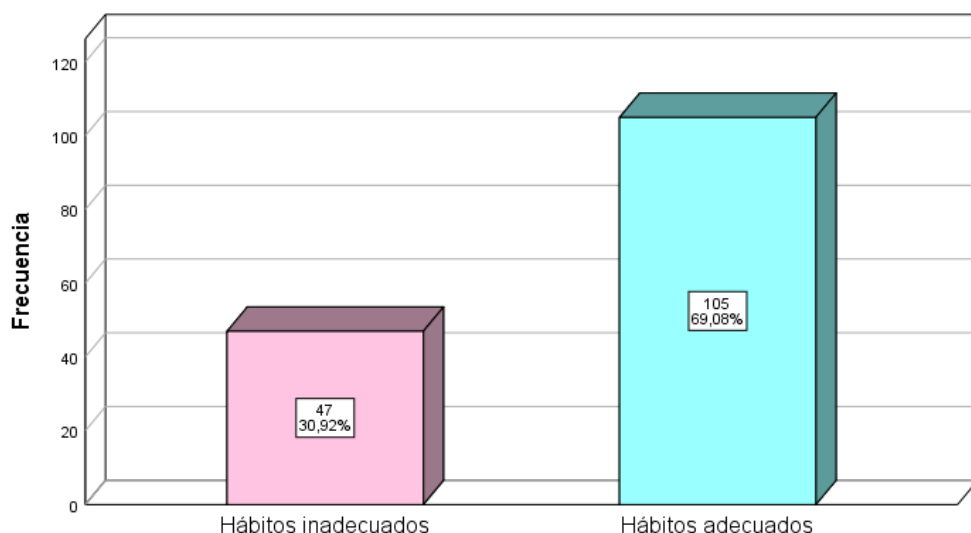
**Gráfico 3** *Dimensión Consumo de suplementos vitamínicos*

En la Tabla 4 y el Gráfico 3 se evidencia que el 52% (79 gestantes) de las evaluadas tienen hábitos inadecuados frente al 48.3% (73 gestantes) que tienen hábitos adecuados en este aspecto. Es así que, casi la mitad de las embarazadas analizadas no consumen eficientemente algunos suplementos vitamínicos necesarios para el correcto desarrollo fetal, como el ácido fólico, conocido por ayudar en la formación del tubo neural y prevenir ciertos defectos congénitos relacionados con la columna y el cerebro. durante las fases iniciales.

**Tabla 5**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos inadecuados	47	30,9
Hábitos adecuados	105	69,1
Total	152	100,0



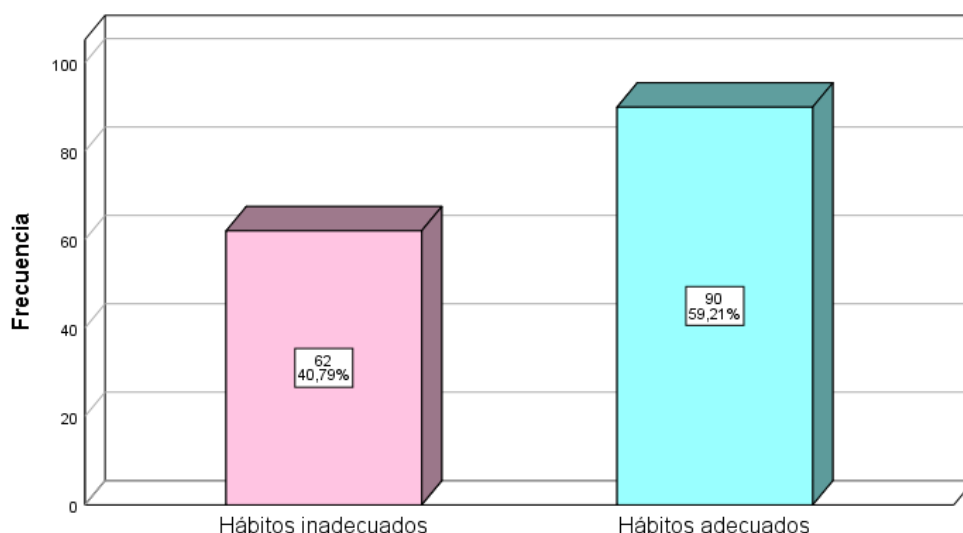
**Gráfico 4** *Dimensión Consumo de proteínas*

Asimismo, en cuanto a la dimensión consumo de proteínas, si bien el 69,1% (105 gestantes) tenía hábitos alimentarios adecuados, casi una cuarta parte de las mujeres encuestadas en este estudio (30,92%) no demostraron hábitos adecuados, respecto al consumo de proteínas. Esto es preocupante ya que las proteínas desempeñan un papel crucial en la formación de nuevos tejidos, que es un aspecto crucial del desarrollo fetal. Además, es importante resaltar que las proteínas aportan la energía necesaria durante todas las etapas del embarazo, sirviendo como combustible esencial, y su oxidación es vital por lo que su inadecuada ingesta o deficiencia de esta es perjudicial para la salud tanto de la gestante como del feto.

**Tabla 6**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos inadecuados	62	40,8
Hábitos adecuados	90	59,2
Total	152	100,0



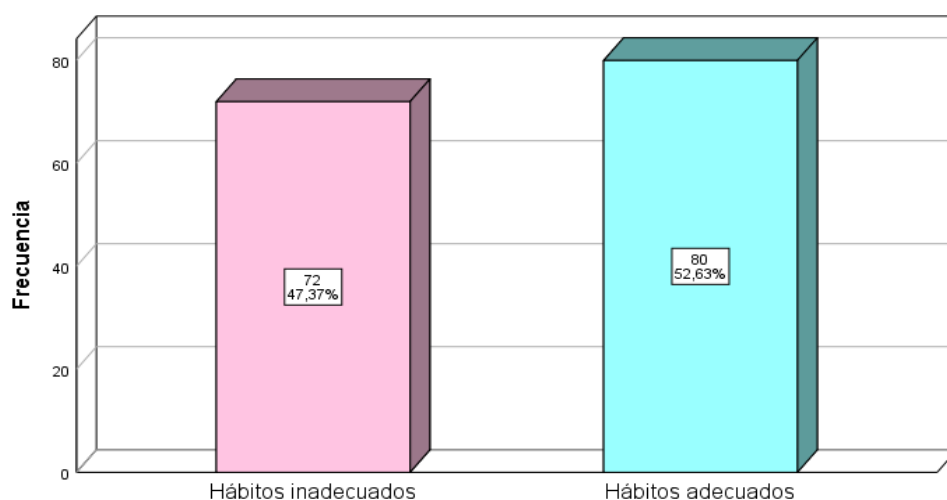
**Gráfico 5** Dimensión Consumo de carbohidratos

En la Tabla 6 y el Gráfico 5 se evidencia que, en lo que respecta al Consumo de carbohidratos, la mayoría de las mujeres embarazadas, específicamente el 59,21% (90 embarazadas), poseen hábitos alimentarios adecuados. Sin embargo, más de un tercio de las mujeres embarazadas, el 40,79% (62 mujeres embarazadas), no tienen hábitos adecuados de consumo de carbohidratos durante el embarazo. Esto indica que un número importante de mujeres embarazadas no están consumiendo regularmente cereales, tubérculos o harinas. En cambio, prefieren las harinas procesadas y se entregan a dulces como dulces, galletas, pasteles, helados, etc., que pueden ser particularmente perjudiciales durante este período gestacional ya que el consumo adecuado de carbohidratos durante el embarazo es crucial para generar energía; sin embargo, el consumo excesivo de carbohidratos procesados con alto contenido de azúcar puede provocar enfermedades como la diabetes, que pueden tener efectos negativos en el desarrollo normal del feto.

**Tabla 7**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos inadecuados	72	47,4
Hábitos adecuados	80	52,6
Total	152	100,0



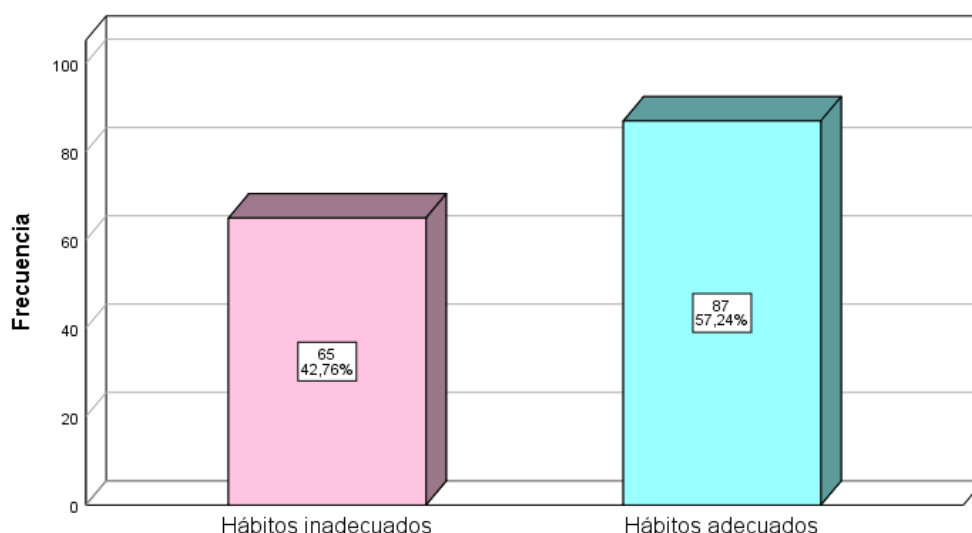
**Gráfico 6** Dimensión Consumo de lípidos

En cuanto a la ingesta de lípidos, los datos muestran que la mayoría, es decir el 52,63% (80 mujeres embarazadas), tiene hábitos adecuados. Sin embargo, un importante 47,37% (72 mujeres gestantes) no tienen hábitos adecuados de consumo de lípidos. Esto significa que más de un tercio de las mujeres evaluadas no consumen alimentos que contengan grasas saludables como aceite de oliva, aguacate, nueces pecanas, avellanas, maní, entre otros. En cambio, prefieren alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como salchichas, hamburguesas, salchichas, pizza y otros artículos que comúnmente se denominan "comida chatarra". Esto es motivo de preocupación porque las grasas saludables juegan un papel esencial en el desarrollo normal del embarazo. En concreto, son vitales en la adecuada estructuración del flujo útero-placentario, el crecimiento intrauterino y el desarrollo del sistema nervioso central en el feto. Esta información es aún más alarmante dado que proviene de un estudio.

**Tabla 8**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos inadecuados	65	42,8
Hábitos adecuados	87	57,2
Total	152	100,0



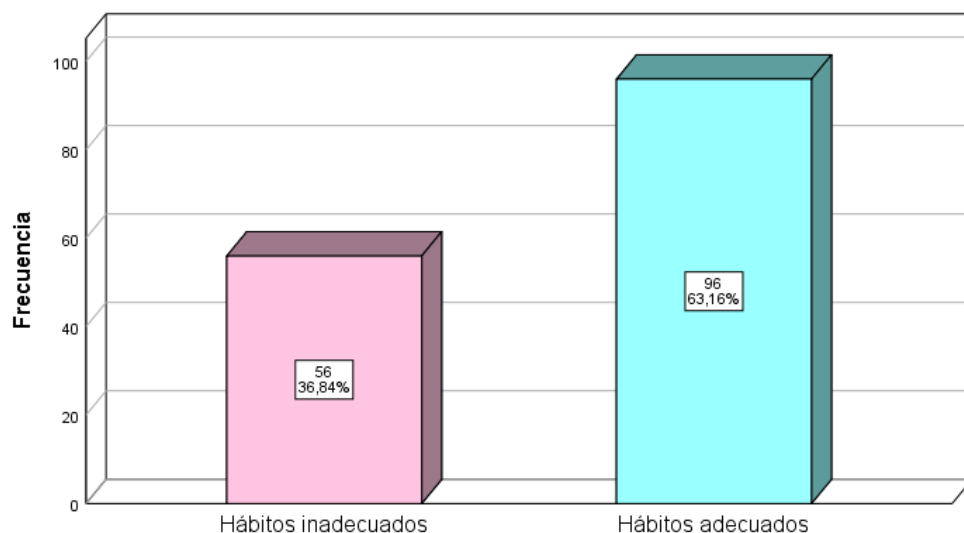
**Gráfico 7** *Dimensión Consumo de fuentes de vitaminas y minerales de mayor requerimiento*

Continuando con el análisis, se observa que, del total de gestantes evaluadas, el 57,24% (87 gestantes) presenta hábitos adecuados en cuanto al consumo de fuentes ricas en vitaminas y minerales esenciales durante el embarazo. Por otro lado, un importante 42,76% (65 mujeres embarazadas) no tiene hábitos adecuados al respecto. Esto significa que casi la mitad de las mujeres embarazadas evaluadas no consumen una dieta equilibrada que incluya frutas y verduras, alimentos ricos en calcio, alimentos ricos en hierro o alimentos ricos en ácido fólico. Esta es una situación preocupante ya que este grupo de alimentos, y sus respectivos nutrientes y vitaminas, son cruciales para el correcto desarrollo del feto y la salud general de la madre durante el embarazo, el parto e incluso durante el período de lactancia.

**Tabla 9**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos inadecuados	56	36,8
Hábitos adecuados	96	63,2
Total	152	100,0



**Gráfico 8** Dimensión Consumo de líquidos

En cuanto a la ingesta de líquidos, la mayoría (63,16%) de las mujeres embarazadas presentan hábitos satisfactorios. Sin embargo, es importante señalar que un porcentaje no menor, 36.8% (56 mujeres embarazadas) presenta hábitos inadecuados a la hora de consumir líquidos. En otras palabras, cerca de una de cada cuatro mujeres embarazadas evaluadas no consume suficientes líquidos diariamente, y además, muchas mujeres prefieren consumir café en lugar de agua, lo cual es sumamente preocupante ya que múltiples estudios indican que el consumo frecuente de café durante el embarazo puede disminuir los niveles de absorción de hierro, que son cruciales para el desarrollo fetal y la prevención de la anemia.

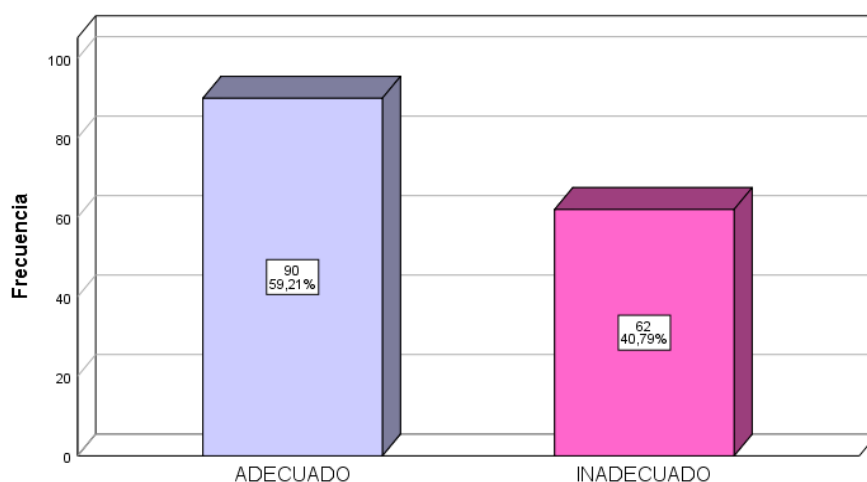
### 3.1.5 Estado nutricional de la gestante

**Tabla 10**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Adecuado	90	59,2
Inadecuado	62	40,8
Total	152	100,0





**Gráfico 9** Estado nutricional de la gestante

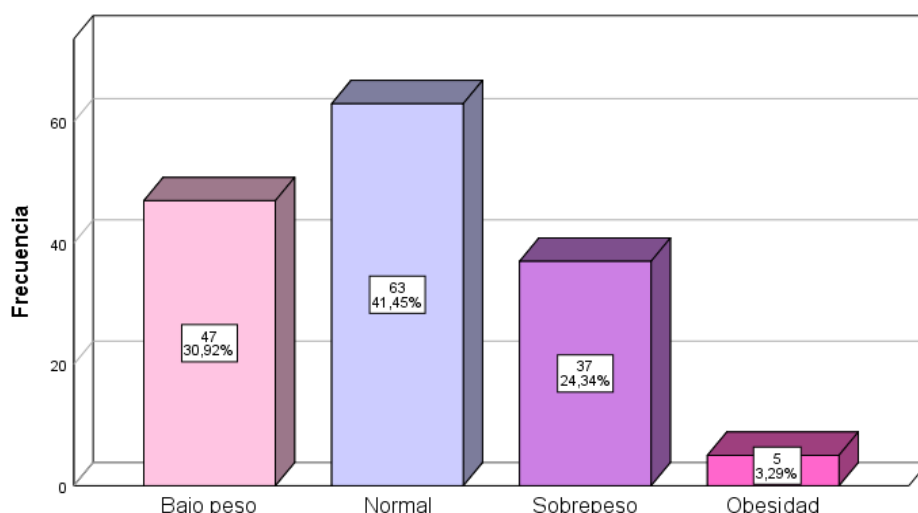
Los datos presentados en la Tabla 10 y el Gráfico 9 resaltan que la mayoría de las mujeres embarazadas, específicamente 90 gestantes o el 59,21% del total, presentaron un estado nutricional adecuado. Por el contrario, 62 mujeres embarazadas o el equivalente al 40,79% del total presentaban un estado nutricional inadecuado. Así, el estado nutricional inadecuado durante el embarazo es un importante problema de salud pública, con consecuencias potencialmente graves para la salud materna y fetal puede provocar resultados adversos en el embarazo, como bajo peso al nacer, parto prematuro y defectos del tubo neural. Además, un estado nutricional inadecuado durante el embarazo puede tener consecuencias a largo plazo tanto para la madre como para el niño. Por ejemplo, la desnutrición materna durante el embarazo puede provocar un deterioro del desarrollo cognitivo y un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares en la descendencia.

### 3.1.2 Índice de Masa Corporal Pregestacional

**Tabla 11**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo peso	47	30,9
Normal	63	41,4
Sobrepeso	37	24,3
Obesidad	5	3,3
Total	152	100,0



**Gráfico 10** *Índice de Masa Corporal Pregestacional*

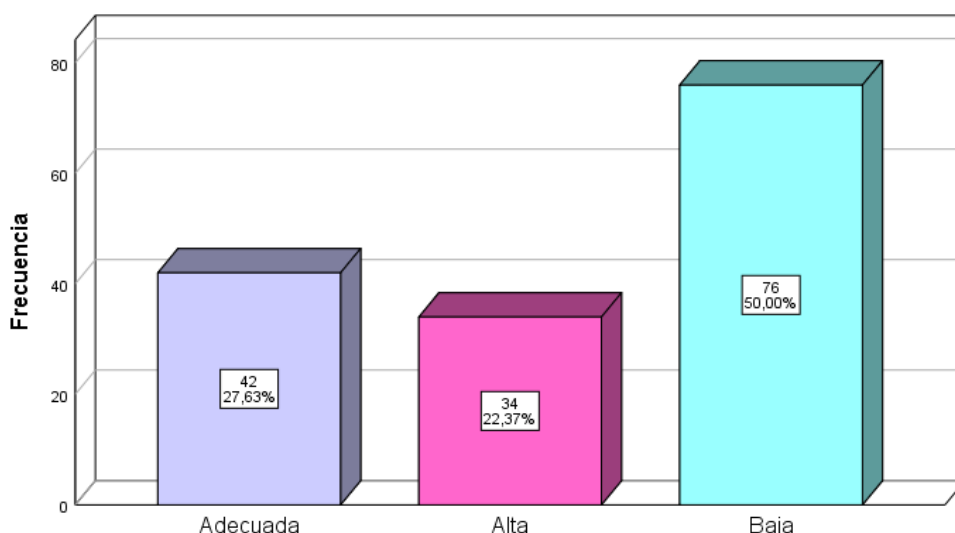
Al examinar la Tabla 11 y el Gráfico 10, es evidente que una proporción considerable de las mujeres examinadas presentaban diferentes IMC pregestacional. En concreto, del total de mujeres examinadas, 63 personas, o el 41,45%, presentaban un peso normal; 47 personas, o el 30,92%, tenían bajo peso; 37 mujeres, o el 24,34%, tenían sobrepeso y sólo 5 mujeres, o el 3,29%, fueron identificadas como obesas. Así, estos datos son preocupantes ya que un acumulado del 58,57% no presenta un peso normal lo cual resulta preocupante para su condición como para la del feto ya que ya que mantener un IMC saludable durante el embarazo es crucial para la buena salud materna y fetal. Así, las mujeres que tienen sobrepeso u obesidad antes del embarazo tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional, hipertensión y preeclampsia. Por otro lado, las mujeres que tienen un IMC bajo pueden tener partos prematuros y bebés con bajo peso.

### 3.1.3 Ganancia de peso en el embarazo

**Tabla 12**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Adecuada	42	27,6
Alta	34	22,4
Baja	76	50,0
Total	152	100,0



**Gráfico 11** *Ganancia de peso en el embarazo*

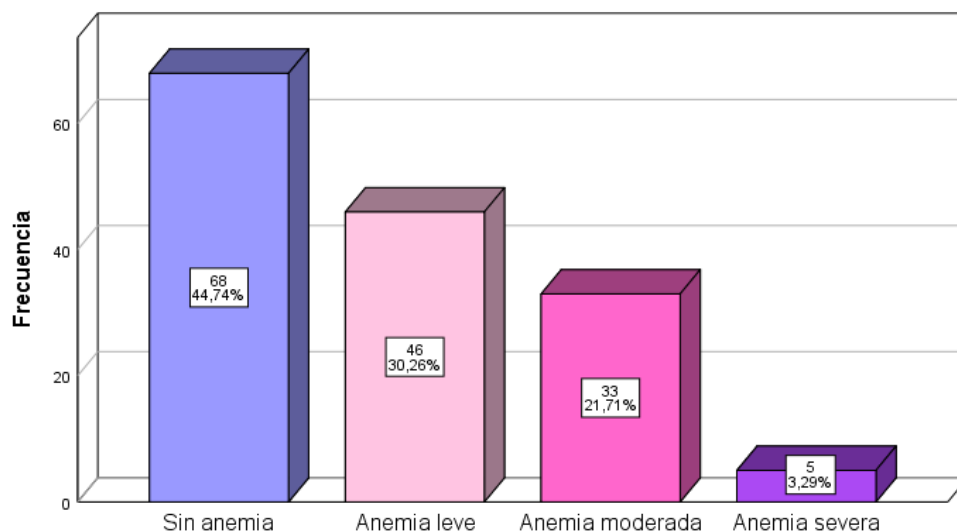
Al examinar la Tabla 12 y el Gráfico 11, podemos observar que una proporción considerable de mujeres embarazadas, concretamente el 27,63% (42 embarazadas), experimentaron un adecuado aumento de peso. En cambio, el 22,37% (34 gestantes) ganó peso de forma elevada y el 50% (76 gestantes) tuvo un aumento de peso bajo lo cual puede tener graves consecuencias tanto para la madre como para el feto en desarrollo. Un mayor riesgo de parto prematuro y bajo peso al nacer son consecuencias comunes del bajo aumento de peso durante el embarazo. También puede producirse una reducción del crecimiento y desarrollo fetal, lo que puede provocar problemas de salud a largo plazo para el niño. Además, el bajo aumento de peso durante el embarazo puede aumentar el riesgo de complicaciones maternas y fetales, como preeclampsia, hipertensión gestacional y sufrimiento fetal.

### 3.1.4 Nivel de Hemoglobina

**Tabla 13**

*Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023*

	Frecuencia	Porcentaje
Sin anemia	68	44,7
Anemia leve	46	30,3
Anemia moderada	33	21,7
Anemia severa	5	3,3
Total	152	100,0



**Gráfico 12** *Nivel de Hemoglobina*

Los datos presentados en la Tabla 13 y el Gráfico 12 indican que, entre todas las mujeres embarazadas, una gran proporción no presentó anemia (44,74%). En concreto, la mayoría de los casos fueron anemia leve, que representó el 30,26% o 46 mujeres embarazadas, seguida de anemia moderada, que representó el 21,71% o 33 mujeres embarazadas. Por otro lado, sólo un pequeño porcentaje de los casos correspondió a anemia grave, que representó el 3,29% o 5 mujeres embarazadas. Así, el 55,26% de las gestantes presentó algún grado de anemia, lo cual resulta sumamente preocupante ya que la anemia durante el embarazo se asocia con un aumento del 40% en el riesgo de restricción del crecimiento fetal, además, puede aumentar el riesgo de hipoxia fetal y anemia neonatal. La hipoxia fetal ocurre cuando el feto no recibe suficiente oxígeno, lo que puede tener efectos a largo plazo en la salud del niño. Asimismo, esta afección puede aumentar el riesgo de retrasos en el desarrollo neurológico y deterioro cognitivo, que pueden tener efectos a largo plazo en la salud física y mental del niño.

### 3.3 Análisis inferencial

#### 1 Contrastación de hipótesis

##### Hipótesis general

#### 1. Formulación de hipótesis nula y alternativa

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023.

$$H_0: \mu_1 = \mu_0$$

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023.

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_0$$

2. Nivel de confianza: 95%

3. Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05$  (5%)

#### 4. Regla de decisión

$p > \alpha$  = acepta H<sub>0</sub> y se rechaza la hipótesis alternativa

$p \leq \alpha$  = rechaza H<sub>0</sub> y se acepta la hipótesis alternativa

#### 5. Prueba de hipótesis

**Tabla 14**

*Prueba de chi-cuadrado Hipótesis general*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	17,627 <sup>a</sup>	1	0,000
N de casos válidos	152		

## Hipótesis específica 1

### 1. Formulación de hipótesis nula y alternativa

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal pre gestacional en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023.

$$H_0: \mu_1 = \mu_0$$

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal pre gestacional en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023.

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_0$$

2. Nivel de confianza: 95%

3. Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05$  (5%)

### 4. Regla de decisión

$p > \alpha$  = acepta H<sub>0</sub> y se rechaza la hipótesis alternativa

$p \leq \alpha$  = rechaza H<sub>0</sub> y se acepta la hipótesis alternativa

### 5. Prueba de hipótesis

**Tabla 15**

*Prueba de chi-cuadrado Hipótesis E1*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	14, 173 <sup>a</sup>	3	0,000
N de casos válidos	152		

## Hipótesis específica 2

### 1. Formulación de hipótesis nula y alternativa

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la ganancia de peso en el embarazo en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023.

$$H_0: \mu_1 = \mu_0$$

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la ganancia de peso en el embarazo en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023.

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_0$$

2. Nivel de confianza: 95%

3. Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05$  (5%)

4. Regla de decisión

$p > \alpha$  = acepta H<sub>0</sub> y se rechaza la hipótesis alternativa

$p \leq \alpha$  = rechaza H<sub>0</sub> y se acepta la hipótesis alternativa

5. Prueba de hipótesis

**Tabla 16**

*Prueba de chi-cuadrado Hipótesis E2*

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	18,664 <sup>a</sup>	2	0,000
N de casos válidos	152		

### Hipótesis específica 3

#### 1. Formulación de hipótesis nula y alternativa

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de hemoglobina en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” - Huancayo, 2023.

$$H_0: \mu_1 = \mu_0$$

H<sub>1</sub>: Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de hemoglobina en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen” – Huancayo, 2023.

$$H_1: \mu_1 \neq \mu_0$$

1  
2. Nivel de confianza: 95%

3. Nivel de significancia:  $\alpha = 0,05$  (5%)

#### 4. Regla de decisión

$p > \alpha$  = acepta H<sub>0</sub> y se rechaza la hipótesis alternativa

$p \leq \alpha$  = rechaza H<sub>0</sub> y se acepta la hipótesis alternativa

#### 5. Prueba de hipótesis

#### Tabla 17

Prueba de chi-cuadrado Hipótesis E3

	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	13,175 <sup>a</sup>	3	0,000
N de casos válidos	152		



#### IV. DISCUSIÓN

En este punto, y teniendo en cuenta los resultados hasta aquí expuesto se procede a realizar la discusión respectiva de los datos obtenidos.

Así, teniendo en cuenta <sup>1</sup> el objetivo general el cual fue Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023, los datos refieren la existencia de una relación significativa entre hábitos alimentarios y el estado nutricional en las gestantes de la muestra evaluada, resultados que coinciden con lo hallado por Bruno quien en el año 2021 determinó con un intervalo de confianza del 95% que sí existe correlación significativa entre las variables hábitos alimentarios y estado nutricional (7). De forma semejante, Cholán en el año 2020 determinó que existe una correlación entre el estado nutricional de las mujeres embarazadas y sus hábitos alimentarios (8). Por otro lado, Grandez en 2021 en un intento por determinar la correlación entre el estado nutricional de adolescentes embarazadas y sus hábitos alimentarios reveló una relación significativa entre las dos variables (9). Es así que una nutrición adecuada durante el embarazo es esencial para garantizar resultados óptimos de salud materna y fetal. Los malos hábitos alimentarios durante el embarazo pueden provocar una serie de resultados adversos, como bajo peso al nacer, parto prematuro y defectos de nacimiento. Además, la desnutrición materna durante el embarazo puede aumentar el riesgo de mortalidad materna, anemia y otras complicaciones del embarazo (21). Por lo tanto, garantizar una nutrición adecuada durante el embarazo es crucial para la salud materna y fetal ya que, durante el embarazo, el cuerpo necesita nutrientes adicionales para apoyar el crecimiento y desarrollo <sup>3</sup> del feto. Estos nutrientes esenciales incluyen ácido fólico, hierro, calcio, vitamina D y ácidos grasos omega-3. El ácido fólico es esencial para prevenir defectos del tubo neural, mientras que el hierro es necesario para la producción de glóbulos rojos. El calcio y la vitamina D son cruciales para el desarrollo óseo del feto, mientras que los ácidos grasos omega-3 apoyan el desarrollo del cerebro fetal (24). Es necesaria una ingesta adecuada de estos nutrientes esenciales para garantizar un crecimiento y desarrollo fetal óptimos. Además de los riesgos mencionados anteriormente, la mala nutrición durante el embarazo puede aumentar el riesgo de diabetes gestacional, hipertensión y preeclampsia. De igual manera, la mala nutrición durante el embarazo puede tener efectos a largo plazo en la salud de la madre y el niño, incluido un mayor riesgo de obesidad, enfermedades

cardiovasculares y diabetes tipo 2 (22). Por lo tanto, promover una nutrición adecuada durante el embarazo es crucial para garantizar resultados óptimos de salud materna y fetal.

Asimismo, y en cuanto al objetivo específico 1 el cual fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal pre gestacional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023, se obtuvo una correlación significativa entre la variable hábitos alimentarios y la dimensión IMC pre gestacional; así, estos resultados son concordantes con lo hallado por Oloya en el año 2019, quien concluyó que existe una correlación notable entre los hábitos alimentarios ( $p=0,000$ ) de las mujeres embarazadas y su índice de masa pregestacional (10). De igual manera, se coincide con Amaya quien en el año 2018 en su investigación concluyó que existe una correlación significativa ( $p < 0,05$ ) entre el consumo diario de alimentos ricos en nutrientes y el índice de masa pregestacional de las gestantes (11). En este sentido, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), aproximadamente el 50% de las mujeres en edad reproductiva en los Estados Unidos tienen sobrepeso o son obesas, y alrededor del 8% tienen bajo peso. Estas estadísticas resaltan la importancia de comprender la relación entre el IMC antes del embarazo y los hábitos alimentarios ya que, durante el embarazo, el cuerpo de la mujer tiene mayores necesidades nutricionales para apoyar el crecimiento y desarrollo fetal (27). Llevar una dieta sana y equilibrada durante la fase previa a la concepción y el embarazo es crucial para la salud tanto de la madre como del bebé. La ingesta adecuada de ácido fólico, hierro, calcio y otros nutrientes esenciales puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento, nacimientos prematuros y bajo peso al nacer. Por otro lado, los hábitos alimentarios poco saludables, como el consumo elevado de azúcar, grasas y alimentos procesados, pueden aumentar el riesgo de complicaciones en el embarazo, como diabetes gestacional, preeclampsia y parto prematuro. Además, se ha demostrado que el IMC antes del embarazo es un predictor importante de los resultados del embarazo. Las mujeres que tienen sobrepeso u obesidad antes del embarazo corren un mayor riesgo de sufrir problemas de fertilidad, diabetes gestacional, preeclampsia, parto prematuro y tener un bebé con alto peso al nacer. Por el contrario, las mujeres que tenían bajo peso antes del embarazo pueden tener dificultades para concebir y corren un mayor riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer. Estos hallazgos subrayan la importancia de mantener un IMC saludable antes del embarazo mediante hábitos alimentarios saludables y actividad física regular. Por otro lado, varios factores pueden influir en los hábitos alimentarios de una mujer y su IMC antes

del embarazo. Los factores socioeconómicos como los ingresos, la educación y el acceso a opciones de alimentos saludables pueden afectar la capacidad de una mujer para elegir alimentos saludables. Los factores culturales, como las costumbres y creencias dietéticas, también pueden influir en la elección de alimentos. Los factores de comportamiento como la actividad física y el tabaquismo también pueden afectar el IMC antes del embarazo (29). Comprender estos factores puede ayudar a los profesionales obstetras a desarrollar intervenciones efectivas para promover hábitos alimentarios saludables y prevenir la obesidad en mujeres en edad reproductiva.

De manera semejante, y en cuanto al objetivo específico 2,<sup>1</sup> el cual fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la ganancia de peso en el embarazo en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023, se obtuvo una correlación significativa entre los hábitos alimentarios y la ganancia de peso en el embarazo; estos resultados son concordantes con lo hallado por Zgheib y otros, quienes en el año 2018 su investigación reveló que más de la mitad (60%) de los participantes tenían una buena salud nutricional y esto se relacionaba a los buenos niveles de hemoglobina hallados (12). De forma semejante, se concuerda con Martínez quien, en el año 2018, concluyó que existe un desconocimiento nutricional entre las mujeres embarazadas ya que la mayoría de las mujeres desconocen los efectos nocivos del consumo de sustancias como alcohol, cafeína y tabaco durante el embarazo, ya que esto se encuentra asociado a un alto riesgo de padecer anemia gestacional (13). Es así que, el embarazo es un período crucial en la vida de una mujer que requiere un estilo de vida saludable y una nutrición adecuada para garantizar una salud óptima tanto para la madre como para el niño. El aumento de peso es un factor importante que afecta la salud de las mujeres embarazadas, influenciado por diversos factores, incluidos los hábitos alimentarios. Para lograr un crecimiento y desarrollo fetal óptimos, así como reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo y mejorar los resultados de salud a largo plazo tanto para la madre como para el niño, es esencial una nutrición adecuada. Durante el embarazo, la ingesta de nutrientes esenciales como ácido fólico, hierro y calcio es fundamental. Pueden surgir complicaciones como bajo peso al nacer, parto prematuro y defectos del tubo neural si hay una nutrición deficiente. Por tanto, es vital adoptar hábitos alimentarios saludables durante el embarazo para garantizar unos resultados de salud óptimos. Las mujeres embarazadas que adoptan hábitos alimentarios poco saludables, como consumir en exceso alimentos procesados y ricos en grasas, saltarse

comidas o no comer lo suficiente y limitarse a una variedad limitada de alimentos, corren el riesgo de ganar peso excesivo. Esto se debe a que estos hábitos conducen a una mayor ingesta de calorías, lo que aumenta el riesgo de complicaciones durante el embarazo (33). Por tanto, es fundamental evitar estos hábitos alimentarios nocivos y optar por una dieta equilibrada que incluya una variedad de alimentos ricos en nutrientes. Además, adoptar hábitos alimentarios saludables, como consumir una dieta equilibrada con una gama diversa de nutrientes, incorporar frutas, verduras y cereales integrales, y realizar comidas más pequeñas y frecuentes a lo largo del día, puede ayudar a mantener un peso saludable durante el embarazo. Estos hábitos proporcionan nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo del feto y, al mismo tiempo, minimizan el riesgo de aumento de peso innecesario y complicaciones durante el embarazo (29). Además, pueden conducir a mejores resultados de salud tanto para la madre como para el niño. Es importante comprender que mantener un peso saludable durante el embarazo ofrece muchas ventajas. Estos beneficios incluyen la disminución de la probabilidad de diabetes gestacional, preeclampsia y otras complicaciones, la disminución de la posibilidad de ganar demasiado peso durante el embarazo y la mejora de la salud general tanto de la madre como del niño (34). Por ello, es fundamental regular el aumento de peso durante el embarazo y adoptar hábitos saludables, como una alimentación equilibrada y nutritiva y una actividad física constante, para mantener un peso saludable y garantizar los mejores resultados de salud tanto para la madre como para el niño.

Finalmente, y en relación al objetivo específico 3 el cual fue determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el nivel de hemoglobina en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023, respecto a la cual se obtuvo una correlación significativa entre la variable hábitos alimentarios y el nivel de hemoglobina; estos resultados son concordantes con lo hallado por Estupiñán quien en el año 2018 concluyó en su investigación que el estado nutricional de las mujeres embarazadas se vio significativamente afectado por sus hábitos alimentarios, especialmente en cuanto a la presencia de anemia ya que se observó que las mujeres embarazadas no consumían una dieta equilibrada y no priorizaban alimentos ricos en nutrientes como el hierro (14). Asimismo, se concuerda con los resultados de Cholán quien en el año 2020 determinó que existe una correlación entre los hábitos alimentarios y la presen

cia de anemia en la población de mujeres gestantes (8). Por otro lado, otro estudio que respalda estos datos es el de Grandez quien en los hallazgos de su investigación se reveló una relación significativa entre los hábitos alimentarios y la presencia de anemia durante la gestación (9). Es así que, no se puede subestimar el papel de la hemoglobina en el transporte de oxígeno al feto. El desarrollo del cerebro, el corazón y los pulmones del feto depende en gran medida de ello. Cuando los niveles de hemoglobina son bajos, puede provocar complicaciones como parto prematuro, bajo peso al nacer y hemorragia posparto durante el embarazo y el parto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un nivel mínimo de hemoglobina de 11 g/dL durante el embarazo. Sin embargo, muchas mujeres embarazadas experimentan una caída en los niveles de hemoglobina debido al aumento del volumen sanguíneo y las demandas del feto en desarrollo. Por lo tanto, es fundamental que las mujeres embarazadas consuman suficientes nutrientes para mantener niveles saludables. El hierro, el folato y la vitamina C son algunos de los nutrientes esenciales que desempeñan un papel importante en la producción de hemoglobina. La producción de hemoglobina se ve facilitada por alimentos ricos en hierro como carnes rojas, aves, pescado y frijoles. Los alimentos ricos en folato, como las verduras de hojas verdes, los cítricos y los cereales fortificados, también ayudan en la producción de glóbulos rojos. El consumo de alimentos ricos en vitamina C, como frutas cítricas, pimientos morrones y fresas, puede ser beneficioso para mejorar la absorción de hierro y facilitar niveles saludables de hemoglobina. Por el contrario, los malos hábitos alimentarios durante el embarazo pueden provocar anemia, que es una afección médica caracterizada por niveles bajos de hemoglobina (37). La anemia durante el embarazo puede aumentar el riesgo de varias complicaciones, como bajo peso al nacer, parto prematuro y mortalidad infantil. Además, las mujeres embarazadas que siguen una dieta inadecuada pueden experimentar síntomas como fatiga, debilidad y dificultad para respirar. Por lo tanto, es fundamental que las mujeres embarazadas mantengan hábitos alimentarios saludables para garantizar niveles saludables de hemoglobina y prevenir complicaciones como la anemia y el bajo peso al nacer (38). Nutrientes como el hierro, el folato y la vitamina C que se encuentran en diferentes alimentos son esenciales para la producción de hemoglobina, y los malos hábitos alimentarios pueden provocar anemia y otras complicaciones del embarazo.

## **V. CONCLUSIONES**

Es así que, una vez analizado los respectivos datos a nivel descriptivo e inferencial y hecha la respectiva discusión se concluye que:

1. Se concluye que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional, por lo que los mejores hábitos alimentarios se asocian a los niveles de estado nutricional durante la gestación.
2. Se concluye que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal pre gestacional en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” – Huancayo.
3. Se concluye que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la ganancia de peso en el embarazo en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” – Huancayo.
4. Se concluye que existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de hemoglobina en gestantes atendidas en el “Hospital Materno Infantil El Carmen” – Huancayo.

## **VI. RECOMENDACIONES**

El período del embarazo es un momento crucial tanto para la madre como para el feto en desarrollo. Una nutrición adecuada durante este tiempo es esencial para el crecimiento y desarrollo saludable del bebé, así como para el bienestar general de la madre. Por tanto, uno de los factores más críticos para un embarazo saludable es una nutrición adecuada. El feto en desarrollo depende totalmente de la madre para obtener nutrientes y la falta de una nutrición adecuada puede causar varias complicaciones. Estas complicaciones incluyen parto prematuro, bajo peso al nacer e incluso mortalidad infantil, todas las cuales pueden deberse a la desnutrición y al aumento de peso inadecuado durante el embarazo. Además, la mala nutrición materna durante el embarazo se ha correlacionado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas, como diabetes y enfermedades cardiovasculares, en la vida posterior del niño. Por ello, las futuras madres deben consumir una dieta bien equilibrada que aporte todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo fetal. Con base en los hallazgos, se recomienda que:

1. Resulta fundamental fomentar una dieta completa y nutritiva, completa con grandes cantidades de vitaminas, minerales y proteínas esenciales. Es igualmente importante brindar orientación nutricional personalizada que tenga en cuenta las necesidades únicas y el estado de salud de cada mujer embarazada. El seguimiento periódico del peso y la composición corporal de las mujeres embarazadas puede ayudar a identificar posibles deficiencias o excesos nutricionales. Además, se recomienda encarecidamente establecer protocolos para reconocer y abordar posibles trastornos alimentarios en mujeres embarazadas.
2. Se recomienda realizar una evaluación inicial del índice de masa corporal pregestacional para todas las mujeres embarazadas durante las primeras etapas del embarazo. Además, se recomienda promover la actividad física moderada y monitoreada durante todo el embarazo, con énfasis en mujeres con un IMG pregestacional alto. Asimismo, es fundamental controlar con frecuencia el peso y el aumento de peso de la madre durante el embarazo y ajustar las recomendaciones en consecuencia en función de su índice de masa corporal pregestacional. De igual manera, se sugiere desarrollar protocolos para reconocer y manejar posibles complicaciones relacionadas con el peso del recién nacido en mujeres con índice de masa corporal pregestacional alto o bajo.
3. De otra parte, resulta importante realizar un seguimiento frecuente del aumento de peso en las mujeres embarazadas, modificando las recomendaciones en función de su índice

de masa corporal previo al embarazo. Además, se debe brindar orientación nutricional personalizada a las mujeres embarazadas, fomentando un aumento de peso saludable y adecuado en función de su estado nutricional. Este enfoque tiene como objetivo educar a las mujeres embarazadas sobre la importancia de una dieta equilibrada y nutritiva durante el embarazo, que puede contribuir a alcanzar un peso óptimo para el recién nacido al nacer.

4. Finalmente, para garantizar la salud de las mujeres embarazadas, es necesario realizar un análisis de hemoglobina. Esta prueba ayuda a detectar deficiencias de hierro o anemia. Si una mujer embarazada tiene niveles bajos de hemoglobina, es importante proporcionarle suplementos de hierro y ácido fólico bajo la orientación de un profesional de la salud. Además, se debe fomentar una dieta rica en alimentos que contengan hierro como carnes magras, legumbres, espinacas y frutos secos. También es fundamental educar a las mujeres sobre la importancia de una adecuada absorción de hierro y vitamina C en su dieta, ya que esto mejora los niveles de hemoglobina.



## REFERENCIAS

1. Unicef. La malnutrición de las madres aumenta un 25% en los países afectados por la crisis, y pone en peligro a las mujeres y a los recién nacidos (citado 10 de setiembre del 2023). Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/malnutricion-madres-aumenta-25-por-ciento-paises-afectados-crisis>
2. OMS. Nutrición de las mujeres en el periodo pregestacional, durante el embarazo y durante la lactancia (citado 10 de setiembre del 2023). Disponible en: [https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/EB130/B130\\_11-sp.pdf](https://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/EB130/B130_11-sp.pdf)
3. Ministerio de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Lineamientos de Nutrición Materno Infantil del Perú. Lima: MINSA/INS; 2020
4. Mousa A, Naqash A, Lim S. Macronutrient and micronutrient intake during pregnancy: an overview of recent evidence. *Nutrients* 2019;11(2): 37-43.
5. Vaca V, Maldonado R, Tandazo P, Ochoa A, Guamán D, Riofrio L et al. Estado Nutricional de la Mujer Embarazada y su Relación con las Complicaciones de la Gestación y el Recién Nacido. *Int. J. Morphol.* 2022; 40(2): 384-388.
6. Noack, S.; Quiroa, R. y Chocó, A. Estado nutricional de embarazadas con complicaciones obstétricas y neonatales atendidas en el hospital de Roosevelt. *Rev. cient. (Guatem.)*. 2018; 28 (1): 44-56
7. Bruno H. Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes del Centro de Salud de Zorritos, Tumbes 2021 [Tesis de posgrado]. Tumbes: Universidad Nacional de Tumbes; 2021.
8. Cholán Y. Hábitos alimentarios y estado nutricional en gestantes. Centro de salud la Tulpuna. Cajamarca, 2020 [Tesis de posgrado]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2020.
9. Grandez R. Hábitos alimentarios asociados al estado nutricional de las gestantes adolescentes atendidas en el hospital Amazónico. febrero - marzo 2021 [Tesis de posgrado]. Loreto: Universidad Alas Peruanas; 2021

10. Oloya J. Hábitos de alimentación y su relación con el estado nutricional en gestantes del Hospital Distrital Santa Isabel, Trujillo – Perú 2019 [Tesis de posgrado]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2019.
11. Amaya E. Relación de los hábitos alimentarios y el estado Nutricional de las gestantes atendidas en el Hospital Santa Rosa Ii-2 Piura, mayo - agosto del 2018 [Tesis de posgrado]. Piura: Universidad Nacional De Piura, Facultad de Ciencias de la Salud; 2018.
12. Zgheib C, Mata J. y Sacre Y. Comportamiento alimentario y el estado nutricional de las mujeres embarazadas 2018 [Tesis de licenciatura]. Líbano: Universidad del distrito de Líbano; 2018.
13. Martínez M. Estudio de hábitos alimentarios y conocimientos nutricionales en embarazadas de la comunidad de Madrid - 2018 [Tesis doctoral]. Madrid: Universidad complutense de Madrid; 2018.
14. Estupiñán E. Estado nutricional de las embarazadas del Centro de Salud San Vicente de Paúl de la Ciudad de Esmeraldas,2018 [Tesis de Licenciatura]. Ecuador. Universidad Católica del Ecuador; 2018.
15. Suliga E. Comportamientos nutricionales de embarazadas en zonas rurales y urbanas ambientes de medicina agrícola y ambiental 2018 [citado el 7 de noviembre del 2023]. Disponible en: URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26403126>. 56.
16. Ares S, Arena J, Díaz N. The importance of maternal nutrition during breastfeeding: do breastfeeding mothers need nutritional supplements? *An Pediatr (Barc)*. 2019;84(6): 347-351.
17. Gete D, Waller M, Mishra G. Prepregnancy dietary patterns and risk of preterm birth and low birth weight: findings from the Australian Longitudinal Study on Women's Health. *Am J Clin Nutr*. 2020;111(5):1048-1058.
18. Parisi F, di Bartolo I, Savasi VM, Cetin I. Micronutrient supplementation in pregnancy: Who, what and how much? *Obstet Med*. 2019;12(1):5-13.

19. Caut C, Leach M, Steel A. Dietary guideline adherence during preconception and pregnancy: a systematic review. *Matern Child Nutr.* 2020;16(2):129-136.
20. Sun X, Li H, He X, et al. The association between calcium supplement and preeclampsia and gestational hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Hypertens Pregnancy.* 2019;38(2):129-39.
21. Jouanne M, Oddoux S, Noël A, Voisin-Chiret AS. Nutrient requirements during pregnancy and lactation. *Nutrients.* 2021;13(2):69-74.
22. Brown HL, Smith GN. Pregnancy complications, cardiovascular risk factors, and future heart disease. *Obstet Gynecol Clin North Am.* 2020;47(3):487-495.
23. Kinshella MW, Omar S, Scherbinsky K, Vidler M, Magee LA, von Dadelszen P, et al. Effects of maternal nutritional supplements and dietary interventions on placental complications: An umbrella review, meta-analysis and evidence map. *Nutrients.* 2021;13(2):472-479.
24. Vindas R, Vargas D, Brenes C. Consumo de alimentos altamente procesados y de alta palatabilidad y su relación con el sobrepeso y la obesidad. *PSM.* 2022; 19(2): 355-379.
25. Rodrigues B, Azeredo V, Silva A. Relationship between food consumption of pregnant women and birth weight of newborns. *Rev. chil. nutr.* 2020; 47(1): 80-88.
26. International Council for Control of Iodine Deficiency Disorders. Iodine requirements in pregnancy and infancy. A WHO Technical Consultation has produced new guidelines on iodine requirements and monitoring in these vulnerable age groups. *IDD Newsletter.* 2019;23(1):1-2.
27. Garn S. Prepregnancy Weight. In: Krasovec K, Anderson M editors. *Maternal Nutrition and Pregnancy Outcomes. Anthropometric Assessment.* Washington, D.C: Pan American Health Organization, 2018:69-85.

28. Krasovec K. Background Issues. In: Krasovec K, Anderson M, editors. Maternal Nutrition and Pregnancy Outcomes. Anthropometric Assessment. Washington, D.C: Pan American Health Organization and World Health Organization, 2019:59-68.
29. Nahum GG, Stanislaw H, Huffaker BJ. Fetal weight gain at term: lineal with minimal dependence on maternal obesity. *Am J Obstet Gynecol* 2020;13(8):1387-1394.
30. Luke B. Nutritional influences on fetal growth. *Clin Obstet Gynecol.* 2019;37(3):538-549.
31. Dror, A. Interventions with vitamins B6, B12 and C in pregnancy. *Paediatr Perinat Epidemiol* 2021; 26(1):55-74
32. Gaillard R, Eilers PH, Yassine S, Hofman A, Steegers EA, Jaddoe VW. Risk factors and consequences of maternal anaemia and elevated haemoglobin levels during pregnancy: a population-based prospective cohort study. *Paediatr Perinat Epidemiol* 2019;28(3):213-226
33. Black R, Allen L, Bhutta Z, Caulfield L, de Onis M, E, Mathers C, Rivera J. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. *Lancet.* 2008;371(9608):243-260.
34. Loyg D, Chrnie Y, Lagos C, Sayago A. Estado nutricional de la gestante y su relación con algunos parámetros maternos y del recién nacido. *Bol Hosp San Juan de Dios.* 2021;3(1):68-70.
35. Ramakrishnan U, Grant FK, Goldenberg T, Bui V, Imdad A, Bhutta ZA. Effect of multiple micronutrient supplementation on pregnancy and infant outcomes: a systematic review. *Paediatr Perinat Epidemiol.* 2021;26(1):153-167.
36. Losada, A., Rodríguez S. Trastornos de la conducta alimentaria y prevención primaria. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP.* 2019; 17(1): 189-210.

37. Ortega R, Martínez R, López A. La nutrición durante el embarazo y la lactancia como condicionante de la salud en etapas avanzadas de la vida. *Alimentación Nutricional Salud*. 2020;11(2):31-36.
38. Vaca V, Maldonado R, Tandazo P, Ochoa A, Guamán D, Riofrio L. et al. Estado Nutricional de la Mujer Embarazada y su Relación con las Complicaciones de la Gestación y el Recién Nacido. *Int. J. Morphol.* 2022; 40(2): 384-388.
39. Carrasco S. *Metodología de la investigación científica*. Lima: Editorial San Marcos; 2006.

## **ANEXOS**

a. Matriz de consistencia

**HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL EL CARMEN - HUANCAYO, 2023**

<b>Problemas</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Variables</b>	<b>Metodología</b>
<p><b>Problema general</b> ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023?</p> <p><b>Problemas específicos</b> a) ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal pre gestacional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023?</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos</b> a) Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal pre gestacional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> a) Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal pre gestacional en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023.</p>	<p><b>VI Hábitos alimentarios</b></p> <p>1. Aspectos generales de la alimentación</p> <p>2. Consumo de suplementos vitamínicos</p> <p>3. Consumo de proteínas</p> <p>4. Consumo de carbohidratos</p> <p>5. Consumo de lípidos</p> <p>6. Consumo de fuentes de vitaminas y</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Básica</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Métodos de investigación:</b> Método básico: descriptivo Método lógico: hipotético – deductivo</p> <p><b>Diseño de la investigación:</b> No experimental</p> <p><b>Población y muestra</b> a) <b>Población:</b> 250 gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen, de la ciudad de Huancayo, atendidas durante el mes de</p>

<p>b) ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y la ganancia de peso en el embarazo en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023?</p> <p>c) ¿Qué relación existe entre los hábitos alimentarios y el nivel de hemoglobina en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023?</p>	<p>b) Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y la ganancia de peso en el embarazo en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023.</p> <p>c) Determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y el nivel de hemoglobina en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023.</p>	<p>b) Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y la ganancia de peso en el embarazo en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023.</p> <p>c) Existe relación significativa entre los hábitos alimentarios y el nivel de hemoglobina en gestantes atendidas en el Hospital Materno Infantil El Carmen - Huancayo, 2023.</p>	<p>minerales de mayor requerimiento</p> <p>7. Consumo de líquidos</p> <p style="text-align: center;"><b>VD</b></p> <p><b>Estado nutricional de la gestante</b></p> <p>1. Índice de masa corporal pre gestacional</p> <p>2. Ganancia de peso en el embarazo</p> <p>3. Nivel de hemoglobina</p>	<p>setiembre y octubre del presente año 2023.</p> <p><b>b) Muestra:</b> 152 gestantes que cumplan los criterios de selección.</p> <p><b>Técnicas e instrumentos</b></p> <p>a) <b>Técnica:</b> Encuesta y análisis documental.</p> <p>b) <b>Instrumentos:</b> Cuestionario sobre hábitos alimentarios y Ficha de recolección de datos.</p>
--	--	--	---	---



**b. Matriz de operacionalización de variables**

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
HÁBITOS ALIMENTARIOS	Es el conjunto de conductas adquiridas por un individuo, por la repetición de actos en cuanto a la selección, la preparación y el consumo de alimentos.	Esta variable será evaluada mediante un cuestionario aplicado a las gestantes integrantes de la muestra, así mismo, este cuestionario se divide en siete dimensiones: aspectos generales de la alimentación, consumo de suplementos vitamínicos, consumo de proteínas, consumo de carbohidratos, consumo de lípidos, consumo de fuentes de vitaminas y minerales de mayor requerimiento, consumo de líquidos; así, esta variable se categorizará en dos niveles: hábitos adecuados y hábitos inadecuados.	Aspectos generales de la alimentación	Frecuencia de alimentación	1	Cuestionario sobre Hábitos alimentarios	Ordinal
				Conservas	2		
			Consumo de suplementos vitamínicos	Suplementos multivitamínicos	3		
			Consumo de proteínas	Carnes	4		
				Menestras	5		
				Huevos	6		
			Consumo de carbohidratos	Cereales	7		
				Tubérculos	8		
				Harinas	9		
				Dulces	10		
			Consumo de lípidos	Grasas saludables	11		
				Grasas perjudiciales	12		
			Consumo de fuentes de vitaminas y minerales de mayor requerimiento	Frutas y verduras	13		
				Alimentos fuentes de calcio	14		
				Alimentos fuentes de hierro	15		
				Alimentos fuentes de ácido fólico	16		
			Consumo de líquidos	Líquidos al día	17		
				Bebidas inhibidoras de absorción de hierro	18		

ESTADO NUTRICIONAL DE LA GESTANTE	Condición del organismo que resulta de la relación entre las necesidades nutricionales individuales de la gestante y la ingesta, absorción y utilización de los nutrientes contenidos en los alimentos durante la etapa del embarazo.	El estado nutricional de la gestante contempla tres dimensiones para evaluación: el índice de masa corporal pre gestacional, la ganancia de peso en el embarazo y el nivel de hemoglobina.	Índice de masa corporal pre gestacional	<19,8	Bajo peso	Ficha de recolección de datos	Nominal
				19,8-26	Normal		
				>26-29	Sobrepeso		
				>29	Obesidad		
			Ganancia de peso en el embarazo	(D)<12,5 kg (N)<11,5 kg (SP)<7 kg (OB)<5 kg	Ganancia de peso baja		
				(D)12,5 kg - 18kg (N) 11,5 kg- 16 kg (SP)7 - 11,5 kg (OB)5 - 9 kg	Ganancia de peso adecuada		
				(D)>18 kg (N)>16 kg (SP)>11,5 kg (OB)>9 kg	Ganancia de peso alta		
			Nivel de hemoglobina	>10.9 gr/dL.	Sin anemia		
				10 gr/dL. - 10.9 gr/dL.	Anemia leve		
				7 gr/dL. - 9.9 gr/dL.	Anemia moderada		
< 7 gr/dL	Anemia severa						

c. Instrumento de Recolección de Datos.

## CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS

**INSTRUCCIONES:** Estimada usuaria del departamento de Obstetricia del Hospital Regional Docente Materno Infantil El Carmen. El presente cuestionario ha sido diseñado con el objetivo de valorar los hábitos alimentarios que usted ha adoptado durante su tiempo de embarazo actual. Le solicitamos amablemente que responda a cada pregunta con la mayor franqueza posible. Tenga en cuenta que esta encuesta es totalmente confidencial y se utilizará exclusivamente con fines de investigación.

**1. Señale usted cuántas veces consume alimentos durante el día. Considere desayuno, almuerzo, cena y refrigerio(s).**

- a) 1 vez
- b) 2 veces
- c) 3 veces al día
- d) 4 veces al día

**2. Señale la frecuencia en que las conservas o alimentos enlatados (mermeladas, conserva de fruta, conserva de pescados, entre otros) forman parte de su dieta actualmente.**

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Frecuentemente
- d) Siempre

**3. Con qué frecuencia complementa su alimentación con el consumo de multivitamínicos (sulfato ferroso con ácido fólico, Madre, Enfagrow, Supradin pronatal, entre otros).**

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Frecuentemente
- d) Siempre

**4. Indique las veces que consume carne (pollo, pescado, res, etc.) a la semana.**

- a) Ninguna
- b) Una a dos veces
- c) Tres a cinco veces
- d) Seis a siete veces

**5. Indique las veces que consume menestras a la semana (lentejas, frejoles, pallares, etc.).**

- a) Ninguno
- b) Una vez
- c) Dos veces
- d) Tres a cuatro veces

**6. Señale la cantidad de huevos que consume a la semana.**

- a) Ninguno
- b) Uno
- c) Dos
- d) Tres a más

**7. Indique las veces que consume cereales semanalmente como: avena, quinua, kiwicha, cañihua, etc.**

- a) Ninguna
- b) Una a dos veces
- c) Tres a cinco veces
- d) Seis a siete veces

**8. Señale ¿Cuántas porciones de tubérculos como papa, camote, oca, mashua, etc. consume diariamente? (una porción=1 unidad).**

- a) Ninguna
- b) Una unidad
- c) Dos unidades
- d) Tres a más unidades

**9. Indique cuántas porciones de alimentos derivados de harina como arroz, fideos, pan, etc. consume diario.**

- a) Ninguna
- b) Una
- c) Dos
- d) Tres a más

**10. Señale la frecuencia con que consume dulces (golosinas, galletas, tortas, helados, etc.).**

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Frecuentemente
- d) Siempre

**11. Mencione cuántas veces a la semana consume alimentos fuente de grasas saludables como (palta, aceite de oliva, pecanas, maní, avellanas).**

- a) Ninguno
- b) Uno a dos
- c) Tres a cinco
- d) Seis a siete

**12. Señale las veces que consume comida de alto contenido en grasas (pizza, salchipapa, hamburguesa, hot-dogs, etc.).**

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Frecuentemente
- d) Siempre

**13. Indique cuántas unidades de frutas y verduras consume al día.**

- a) Ninguna
- b) Una
- c) Dos
- d) Tres a más

**14. Señale las veces que consume alimentos ricos en calcio como leche, yogurt o queso semanalmente.**

- a) Ninguna
- b) Una a dos veces
- c) Tres a cinco veces
- d) Seis a siete veces

**15. Indique cuántas veces a la semana consume alimentos ricos en hierro como sangrecita, hígado, bazo, otros.**

- a) Ninguno
- b) Una a dos veces
- c) Tres a cinco veces
- d) Seis a siete veces

**16. Indique las veces que consume por semana alimentos ricos en ácido fólico como verduras de intenso color verde (brócoli, col, espinaca, espárragos, etc.) o palta.**

- a) Ninguna
- b) Una a dos veces
- c) Tres a cinco veces
- d) Seis a siete veces

**17. Señale la cantidad de vasos de líquido (agua natural, jugos, otras bebidas) toma al día.**

- a) De 8 a más vasos
- b) De 5 a 7 vasos
- c) De 2 a 4 vasos
- d) De 0 a 1 vaso

**18. Mencione la cantidad de tazas de café consume semanalmente.**

- a) Ninguna
- b) Una a dos veces
- c) Tres a cinco veces
- d) Seis a siete veces

*Gracias por su colaboración.*

d. Fichas de validación por Juicio de expertos



FICHA DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

I. DATOS GENERALES:

1.1 Título de la Investigación: HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL EL CARMEN - HUANCAYO, 2023.

1.2 Nombre del instrumento : FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS DEL ESTADO motivo de evaluación NUTRICIONAL DE LA GESTANTE

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena					
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				X		
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																					X	
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					X	
4. Organización	Existe una organización lógica																					X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad															X							
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																X						
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																					X	
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores																X						
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																					X	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																					X	

PROMEDIO DE VALORACIÓN

77.5

OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente b) Baja c) Regular d) Buena e) Muy buena

Nombres y apellidos: Jasmin Liana Valle Quispe  
 DNI: 40619236 Teléfono/Celular: 998538516  
 Dirección domiciliaria: Av. Huancayo 121 - Sector Grande  
 Título Profesional: Obstetra  
 Grado Académico: Título Profesional  
 Mención: Obstetra

Firma  
 Lugar y fecha: Huancayo, 01 de Diciembre 2023.  
 MINISTERIO DE SALUD  
 MICRORED YAUJAY LA OROYA  
 P.S. PACCHAYAC OROYA  
  
 JASMIN L. VALLE QUISPE  
 OBSTETRA  
 C.O.P 19144

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

### I. DATOS GENERALES:

- 1.1 Título de la Investigación: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL EL CARMEN - HUANCAYO, 2023.**
- 1.2 Nombre del instrumento : **FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS DEL ESTADO nutricional de la gestante**

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente		Baja				Regular				Buena				Muy buena							
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																				X		
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																						X
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																					X	
4. Organización	Existe una organización lógica																					X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad																						X
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																						X
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																					X	
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores																						X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																					X	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																						X

### PROMEDIO DE VALORACIÓN

92.5

### OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente   b) Baja   c) Regular   d) Buena    e) Muy buena

Nombres y apellidos: Manuel Alexander Zevallos Vernaza  
 DNI: 71791949   Teléfono/Celular: 990905250  
 Dirección domiciliaria: Calle Dean Lavaredo 141 - Maranga San Miguel  
 Título Profesional: Médico Cirujano  
 Grado Académico: Superior  
 Mención: Tener en cuenta Claridad de algunas preguntas

Firma  
Lugar y fecha: Huancayo, 01/12/2023

  
 Dr. Manuel A. Zevallos Vernaza  
 Médico - Cirujano  
 C.M.P 101467

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

### I. DATOS GENERALES:

1.1 Título de la Investigación: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL EL CARMEN - HUANCAYO, 2023.**

1.2 Nombre del instrumento : **FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LA GESTANTE**

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																			X		
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables															X						
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				X	
4. Organización	Existe una organización lógica																X					
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad										X											
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación														X							
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																				X	
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores															X						
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																				X	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X	

### PROMEDIO DE VALORACIÓN

76.0

### OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente   b) Baja   c) Regular    Buena   e) Muy buena

Nombres y apellidos: Elizabeth Gladys Pérez Jesús

DNI: 40246165      Teléfono/Celular: 992 500 338

Dirección domiciliaria: Cr. 28 de Julio 439 -

Título Profesional: Obstetra

Grado Académico: Superior

Mención: .....

Firma

Lugar y fecha: Huancayo, 01-12-2023

  
 .....  
**Elizabeth G. Pérez Jesús**  
 OBSTETRA  
 COP: 1704



## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

**I. DATOS GENERALES:**

1.1 Título de la Investigación: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL EL CARMEN - HUANCAYO, 2023.**

1.2 Nombre del instrumento : **FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LA GESTANTE**

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy Buena			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																			X	
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																				X
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			X	
4. Organización	Existe una organización lógica																			X	
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad																				X
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																				X
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																			X	
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores																				X
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																			X	
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																				X

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

92.5

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

a) Deficiente   b) Baja   c) Regular   d) Buena    e) Muy buena

Nombres y apellidos: Stefano Andrés Cruzado

DNI: 75520372   Teléfono/Celular: 940143776

Dirección domiciliaria: La delicias 1420

Título Profesional: Medicina Humana

Grado Académico: Med. Co.

Mención: Medicina Humana

Firma

Lugar y fecha: Huancayo, 09.08. Diciembre 2023

  
**MINISTERIO DE SALUD**  
**RED DE SALUD DEL HUANCAYO**  
**IPR 88 - HUANCAYO**  
**Stefano Andrés Cruzado**  
**Med. Co.**



**FICHA DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO**

**I. DATOS GENERALES:**

1.1 Título de la Investigación: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL EL CARMEN - HUANCAYO, 2023.**  
 1.2 Nombre del instrumento : **CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS**  
 motivo de evaluación

**II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

Indicadores	Criterios	Deficiente					Baja					Regular					Buena					Muy buena														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25										
1. Claridad	Esta formulado con lenguaje apropiado												X																							
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																					X														
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																																			
4. Organización	Existe una organización lógica												X																							
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad																																			
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación																						X													
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																																		X	
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores																																		X	
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																						X													
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																																		X	

**PROMEDIO DE VALORACIÓN**

70.5

**OPINIÓN DE APLICABILIDAD**

a) Deficiente   b) Baja   c) Regular    Buena   e) Muy buena

Nombres y apellidos: Lucio Ascencio Godoy  
 DNI: 70685721      Teléfono/Celular: .....  
 Dirección domiciliaria: Paseo Sucre 162  
 Título Profesional: Medicina Humana  
 Grado Académico: Medico  
 Mención: Medicina Humana

Firma  
 Lugar y fecha: Huancayo, 04 de Diciembre 2023

MINISTERIO DE SALUD  
 MICRORED DE SALUD CHILCA  
Lucía Elizabet Ascencio Godoy  
 MÉDICO CIRUJANO  
 CMPI 59954

## FICHA DE VALIDACIÓN DEL INFORME DE OPINIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

### I. DATOS GENERALES:

1.1 Título de la Investigación: **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL EL CARMEN - HUANCAYO, 2023.**

1.2 Nombre del instrumento : **FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS DEL ESTADO NUTRICIONAL DE LA GESTANTE**

### II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Buena				Muy buena					
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100		
1. Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado																			X			
2. Objetividad	Está expresado en conductas observables																X						
3. Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			X			
4. Organización	Existe una organización lógica																			X			
5. Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad												X										
6. Intencionalidad	Adecuado para valorar los instrumentos de investigación													X									
7. Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos																			X			
8. Coherencia	Entre los índices e indicadores													X									
9. Metodología	La estrategia responde al propósito del diagnóstico																			X			
10. Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación																			X			

### PROMEDIO DE VALORACIÓN

77.5

### OPINIÓN DE APLICABILIDAD

a) Deficiente   b) Baja   c) Regular   **d) Buena**   e) Muy buena

Nombres y apellidos: Juan Martínez Taboada  
 DNI: 06226960      Teléfono/Celular: 949901762  
 Dirección domiciliaria: Jr. Junín 439  
 Título Profesional: Obstetra  
 Grado Académico: Título Profesional  
 Mención: obstetra

Firma \_\_\_\_\_  
 Lugar y fecha: Huancayo, 04 de noviembre 2023


**CENTRO DE SALUD CHILCA**  
Juan Martínez Taboada  
**OBSTETRA**  
CP 1942

### e. Confiabilidad del instrumento de recolección de datos

Para determinar la confiabilidad del Cuestionario sobre Hábitos Alimenticios, se realizó una prueba piloto en una muestra de 18 mujeres embarazadas. Luego se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach, resultando el siguiente valor calculado:

**Tabla 18**

*Alfa de Cronbach*

Alfa de Cronbach	Cantidad de elementos
0,8576	18

Así, estos datos se contrastaron con los valores de Alfa Cronbach de la siguiente tabla:

**Tabla 19**



*Tabla de valores Alfa Cronbach*

Rangos	Magnitud
0.81 a 1.00	Muy alta
0.61 a 0.80	Alta
0.41 a 0.60	Moderada
0.21 a 0.40	Baja
0.01 a 0.20	Muy baja

Fuente: Carrasco, 2015

**Interpretación:** Con un índice de confiabilidad de 0.8105 se puede inferir que el instrumento de recolección de datos tiene un alto nivel de confiabilidad.

f. Solicitud de permiso

 <b>HOSPITAL EL CARMEN</b> Jc. Puno N° 911 - Telef.: 237815 Huancayo - Huancayo - Junín		<b>R.U.C. 20146536787</b> <b>BOLETA DE VENTA ELECTRONICA</b> N° 1001-149099												
FEC. EMISIÓN: 13/10/2023 Hr: 09:35:23	SERVICIO: MEDICINA GENERAL													
SEÑORES : CORDOVA ALTAGA, VIVIANA	CTA. CTE:													
DIRECCION:	TIPO : CONSULTA EXT													
<b>POR LO SIGUIENTE:</b>		<b>PERMISO PARA DE</b> <b>TRABAJO DE</b> <b>INVESTIGACIÓN</b> <b>DEL DOCENTE MATERNO</b>												
<table border="1"><thead><tr><th></th><th>DEBE:</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 FORMULARIO UNICO DE TRAMITE ( FUI)</td><td>3.00</td></tr><tr><td>1 DESARROLLO PROYECTO TESTIS</td><td>50.00</td></tr><tr><td colspan="2" style="text-align: right;">MONTO TOTAL =&gt;</td><td>53.00</td></tr><tr><td colspan="2" style="text-align: right;"><b>TOTAL A PAGAR:</b></td><td><b>53.00</b></td></tr></tbody></table>				DEBE:	1 FORMULARIO UNICO DE TRAMITE ( FUI)	3.00	1 DESARROLLO PROYECTO TESTIS	50.00	MONTO TOTAL =>		53.00	<b>TOTAL A PAGAR:</b>		<b>53.00</b>
	DEBE:													
1 FORMULARIO UNICO DE TRAMITE ( FUI)	3.00													
1 DESARROLLO PROYECTO TESTIS	50.00													
MONTO TOTAL =>		53.00												
<b>TOTAL A PAGAR:</b>		<b>53.00</b>												
ATENDIDO POR: <i>[Firma]</i>														
ADQUIRIENTE O USUARIO														
<small>Representación impresa de la Boleta de Venta Electrónica, puede consultar su Comprobante en la web: <a href="http://www.hospitalcarmen.gob.pe">www.hospitalcarmen.gob.pe</a></small>														

Yo, **ROSARIO MAURA BALTAZAR ALMONACID**, identificada con DNI N° 48798522, ante Ud. con el debido respeto me presento y expongo:

Que, habiendo culminado mis estudios superiores en la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela profesional de Obstetricia de la Universidad Privada de Huancayo Roosevelt y siendo requisito indispensable para la obtener el Título profesional, solicito a Ud. permiso para realizar, en la institución que usted bien dirige, el trabajo de Investigación titulado "HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTADO NUTRICIONAL EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL HOSPITAL MATERNO INFANTIL EL CARMEN – HUANCAYO 2023".

**POR LO EXPUESTO:**

Ruego a Ud. acceda a mi petición.

Huancayo, 13 de octubre del 2023

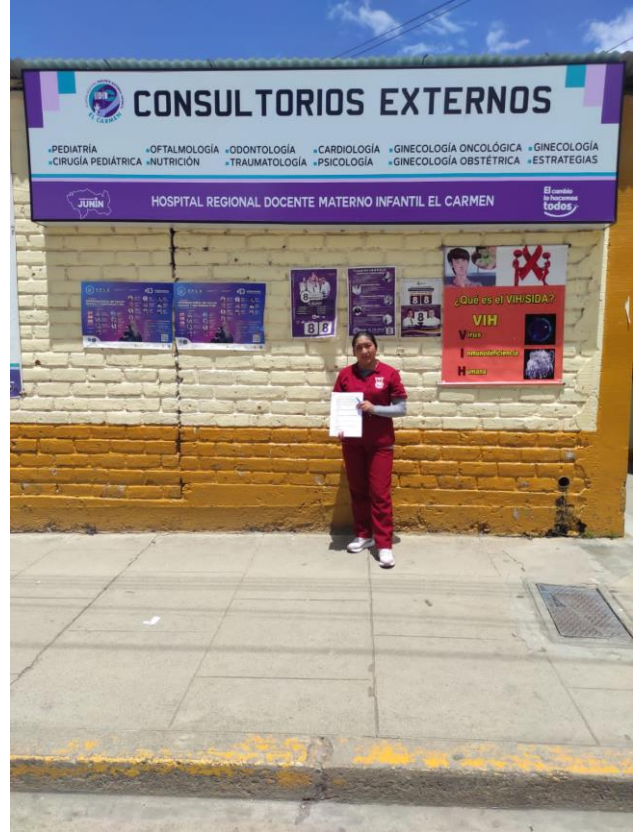


ROSARIO MAURA BALTAZAR ALMONACID  
DNI N.º 48798522

**g. Evidencias fotograficas**









## ● 4% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 4% Base de datos de Internet
- 0% Base de datos de publicaciones

---

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uroosevelt.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>repositorio.usanpedro.edu.pe</b> Internet	<1%
3	<b>todosdesdecero.com</b> Internet	<1%

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 20 palabras)

---

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUDESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA...**

repositorio.uroosevelt.edu.pe

---

**PERÚ2023**

repositorio.ucv.edu.pe

---

**A mi madre que ha sabidoformarme con buenos sentimientos, hábitos yvalores, lo...**

repositoriodigital.tuxtla.tecnm.mx

---

**identificada con DNI**

repositorio.uroosevelt.edu.pe

---

**ÍNDICE GENERALDEDICATORIA .....**

repositorio.uroosevelt.edu.pe

---

**Hábitos alimentarios**

repositorio.uroosevelt.edu.pe

---

**Tabla 14 Prueba de**

hdl.handle.net

---

**Hábitos alimentarios de las gestantes evaluadas**

repositorio.uroosevelt.edu.pe

---

**Tabla 18Alfa de CronbachAlfa de CronbachCantidad deelementos0**

repositorio.uroosevelt.edu.pe