

UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZAN”

FACULTAD DE OBSTETRICIA

ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA

CARRERA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA



**ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO
POMARES, 2023**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: CIENCIAS DE LA SALUD

SUB- LÍNEA DE LA INVESTIGACIÓN: SALUD PÚBLICA

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE OBSTETRA

TESISTAS:

CLEMENTE SANTA CRUZ YOVANA BETY

ROBLES AQUINO EVELIN JULY

ASESORA:

Dra. QUIÑONES FLORES MITSU MARLENI

HUÁNUCO - PERÚ

2024

DEDICATORIA

Al divino creador por la bendición que nos brinda día a día y nos guía hacia el camino del bien durante nuestra vida

A nuestros queridos padres y hermanos, quienes con voluntad y paciencia nos han permitido llegar a desempeñarnos en cada uno de nuestros retos sin importar los problemas que se encuentren en el camino.

Finalmente queremos dedicarlo a toda nuestra familia que siempre creyeron en nosotras, con su actitud nos alentaron a ser mejores personas y de una u otra forma nos conducen hacia nuestras metas.

Las Tesistas

AGRADECIMIENTO

Agradecer en primera instancia al divino creador por permitirnos tener y gozar de nuestros seres queridos, por gozar de salud a lo largo de nuestra existencia.

A nuestros padres, por su comprensión, y apoyo incondicional para lograr nuestras metas y objetivos, por estar siempre a nuestro lado dándonos sus consejos y apoyo moral para poder terminar la carrera.

Agradecer a nuestra estimada asesora la Dra. Mitsi Marleni Quiñones Flores, quien fue una guía necesaria en el proceso del desarrollo de nuestra investigación, que gracias a su discernimiento y capacidad fue posible terminar con éxito el presente trabajo.

Asimismo, a todos los profesionales de obstetricia de la Universidad Hermilio Valdizán Medrano, que compartieron con nosotras enseñanzas y experiencias a lo largo de todos los años.

Finalmente agradecemos a todos los profesionales del Centro de Salud “Aparicio Pomares” por guiarnos en el proceso de aprendizaje, brindándonos su orientación, conocimiento y confianza durante nuestra formación profesional, en específico a todos aquellos obstetras que permitieron la realización de este trabajo de investigación.

Las Tesistas

RESUMEN

La presente investigación ha tenido como objetivo conocer la eficacia de la estrategia educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes Centro de Salud Aparicio Pomares 2023. El diseño de estudio fue aplicativo, prospectivo, longitudinal y experimental; la muestra fue de 36 gestantes que acudieron a sus controles prenatales. La técnica que se utilizó es la encuesta y el instrumento un cuestionario que corresponde a un pretest y postest y para la aplicación de la estrategia educativa la metodología PECE (planificación estratégica comunicativa educacional), se empleó el programa SPSS versión 25 y la prueba estadística paramétrica T de Student. Los resultados encontrados en la investigación: Con relación a los factores sociodemográficos con mayor porcentaje comprende la edad materna promedio de 20 a 24 años (33%), estado civil conviviente un 75% (27 casos), religión católica un 58% (21 casos), grado de instrucción secundaria un 50% (18 casos) y ocupación ama de casa un 64% (23 casos). Con respecto al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable antes de la intervención de la estrategia educativa las gestantes han tenido un conocimiento bajo 44%, conocimiento moderado 47% y solo el 8% conocimiento alto. Posterior a la intervención de la estrategia educativa el 3% presentó un conocimiento bajo, el 17% conocimiento moderado y el 81% conocimiento alto. Se concluyó que las sesiones de la estrategia educativa fueron eficaces para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes.

Palabras claves: Eficacia, estrategia educativa, nivel de conocimiento, alimentación saludable, gestantes

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the effectiveness of the educational strategy to raise the level of knowledge about healthy eating in pregnant women Aparicio Pomares Health Center 2023. The study design was applicative, prospective, longitudinal and experimental; The sample was 36 pregnant women who attended their prenatal check-ups. The technique used is the survey and the instrument is a questionnaire that corresponds to a pretest and posttest and for the application of the educational strategy the PECE methodology (strategic communicative educational planning), the SPSS version 25 program and the parametric statistical test were used. Student's t. The results found in the research: In relation to the sociodemographic factors with the highest percentage, it includes the average maternal age of 20 to 24 years (33%), cohabiting marital status 75% (27 cases), Catholic religion 58% (21 cases), degree of secondary education 50% (18 cases) and occupation as a housewife 64% (23 cases). Regarding the level of knowledge about healthy eating before the intervention of the educational strategy, the pregnant women had 44% low knowledge, 47% moderate knowledge and only 8% high knowledge. After the intervention of the educational strategy, 3% presented low knowledge, 17% moderate knowledge and 81% high knowledge. It was concluded that the educational strategy sessions were effective in raising the level of knowledge about healthy eating in pregnant women.

Keywords: Efficacy, educational strategy, level of knowledge, healthy eating, pregnant women

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I	13
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1 Fundamentación del problema de investigación	13
1.2 Formulación del Problema de investigación general y específicos.....	16
1.2.1 Problema General	16
1.2.2 Problema Específico	16
1.3 Formulación del objetivo general y específicos.....	16
1.3.1 Objetivo General	16
1.3.2 Objetivos Específicos.....	17
1.4 Justificación.....	17
1.5 Limitaciones	18
1.7 Variables.....	18
Variable Independiente.....	18
Variable Dependiente	18
1.8 Definición teórica y operacionalización de Variables	19
CAPÍTULO II	20
MARCO TEÓRICO	20
2.1 Antecedentes	20
2.1.1 <i>Antecedentes Internacionales</i>	20
2.1.2 <i>Antecedentes Nacionales</i>	22
2.1.3 <i>Antecedentes Locales</i>	24
2.2 Bases Teóricas.....	27
2.2.1. <i>Estrategia Educativa</i>	27

2.2.2. <i>Conocimiento sobre alimentación saludable</i>	30
El Conocimiento.....	30
Alimentación Saludable	31
La Alimentación y Nutrición	31
La Nutrición de la Gestante	32
2.3 Bases conceptuales o definición de términos básicos.....	44
2.4 Bases epistemológicas bases fisiológicas y/o antropológicas.....	45
CAPÍTULO III	47
METODOLOGÍA	47
3.1 <i>Ámbito de Estudio</i>	47
3.2. Población.....	47
3.3 Muestra.....	47
3.4 Nivel tipo y diseño de estudio	48
3.4.1 <i>Nivel de investigación</i>	48
3.4.2 <i>Tipo de investigación</i>	48
3.5 Diseño de Investigación.....	49
3.6 Métodos Técnicas e instrumentos.....	49
3.7 validación y confiabilidad de instrumento.....	50
3.8 Procedimiento.....	50
3.9 Tabulación y análisis de datos estadísticos.....	51
3.10 Consideraciones éticas.....	52
CAPÍTULO IV	53
RESULTADOS	53
ANÁLISIS INFERENCIAL Y/O CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.....	61
CAPÍTULO V	63
DISCUSIÓN.....	63
CONCLUSIONES.....	65
RECOMENDACIONES.....	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
NOTA BIOGRÁFICA.....	73
ANEXOS	74
ANEXO N°01.....	75
MATRIZ DE CONSISTENCIA	75

ANEXO N°02.....	76
CONSENTIMIENTO INFORMADO	76
ANEXO N°03.....	77
CUESTIONARIO (PRETEST Y POSTEST).....	77
ANEXO N° 04.....	82
ESTRATEGIA EDUCATIVA	82
ANEXO 05	89
AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	89
ANEXO 06	90
EVIDENCIAS DE LAS SESIONES EDUCATIVAS	90

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 01. Edad de las gestantes del Centro de Salud Aparicio 2023.....	53
Tabla 02. Estado civil de gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023.....	54
Tabla 03. Religión de las gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023.....	55
Tabla 04. Grado de instrucción de las gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023.....	56
Tabla 05. Ocupación de las gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023.....	57
Tabla 06. Conocimiento de las gestantes sobre alimentación (pre test).....	58
Tabla 07. Conocimiento de las gestantes sobre alimentación saludable (post test).....	59
Tabla 08. Comparación de conocimiento sobre alimentación saludable Pretest y postest.....	60

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 01. Edad de las gestantes.....	53
Gráfico N° 02. Estado civil de gestantes	54
Gráfico N°03. Religión de las gestantes gestantes.....	55
Gráfico N° 04. Grado de instrucción de las gestantes.....	56
Gráfico N°05. Ocupación de las gestantes	57
Gráfico N°06. Conocimiento de las gestantes sobre alimentación (pre test).....	58
Gráfico N° 07. Conocimiento de las gestantes sobre alimentación saludable (post test).....	59
Gráfico N°08. Comparación de conocimiento sobre alimentación saludable Pretest y postest.....	60

INTRODUCCIÓN

La gestación es una fase donde suceden cambios fisiológicos y anatómicos, por lo que requiere mayores ingestas de alimentos que contengan macronutrientes y micronutrientes conforme avanza las semanas de gestación, con el fin de cubrir las necesidades fisiológicas durante el embarazo, de esa manera minimizar el riesgo de las complicaciones que conlleva una inadecuada alimentación. Por ello una alimentación saludable es la clave para el desarrollo óptimo del nuevo ser y una buena salud para la madre.

Es importante tener en cuenta que una incorrecta alimentación antes, durante y después del embarazo tendrá un impacto negativo sobre la salud del binomio, generando riesgos tales como la obesidad, anemia, diabetes, partos prematuros, feto macrosómico, problemas cardiacos, etc.

A nivel mundial una gran cifra de gestantes no conoce cual es la dieta apropiada durante su gestación y por ello no ingieren los alimentos adecuados para el buen desarrollo del feto; otras mujeres saben los nutrientes que se necesitan consumir en la etapa de gestación, pero desconocen en que alimentos se encuentra el valor nutritivo y el otro grupo ignora la dieta adecuada que debe seguir (1).

La OMS, nos indica que cada vez es más alto el porcentaje de desconocimiento de alimentación saludable y prácticas incorrectas en las gestantes (2).

En la actualidad la inadecuada alimentación durante el embarazo se ha convertido en una problemática para la salud pública en nuestro país (1). Por lo que se necesita mejorar con el apoyo de todos los profesionales de salud y sobre todo del profesional de obstetricia, en caso de que la gestante presenta un excesivo u déficit de ganancia de peso se le realice el seguimiento nutricional con el fin de mejorar y corregir los malos hábitos alimentarios (3).

Por lo señalado anteriormente, las gestantes no tienen un adecuado conocimiento concerniente a alimentación saludable. Consecuentemente, nuestra

investigación tuvo como problemática general la siguiente interrogante ¿Cuál es la eficacia de la estrategia educativa para elevar el conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes Centro de Salud Aparicio Pomares 2023? Se planteó una investigación de nivel aplicativo, prospectivo, longitudinal y experimental con el objetivo de conocer la eficacia de la estrategia educativa para elevar el conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes. Se trabajó las siguientes variables de estudio: Estrategia educativa y conocimiento sobre alimentación saludable las que fueron operacionalizadas con el propósito de obtener los objetivos propuestos.

Para lo cual la tesis está distribuida de la subsiguiente forma:

CAPÍTULO I: Problema de investigación, en el cual se redacta la realidad problemática, el problema, objetivo de estudio, justificación, limitaciones y operacionalización de variables.

CAPÍTULO II: Marco teórico, los antecedentes de estudios, bases conceptuales y bases epistemológicas.

CAPÍTULO III: Marco metodológico, ámbito de estudio, población, muestra, nivel tipo y diseño de estudio, diseño de Investigación, técnicas e instrumento, procedimiento de la ejecución y las consideraciones éticas.

CAPÍTULO IV: Presentación de los resultados en tablas y gráficos y la contrastación de hipótesis.

CAPÍTULO V: Discusión, conclusiones, recomendaciones, y finalmente las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Fundamentación del problema de investigación

Es conocido que la alimentación de cada persona no es controlada o evaluada, por un profesional adecuado (nutricionista), es decir que las personas se alimentan de acuerdo a sus creencias e influencia social; de la misma manera las gestantes también no cuentan con un rol alimentario durante el periodo de gestación, toda vez que su dieta diaria no cubre las insuficiencias nutricionales que requieren para el desarrollo del feto (niño por nacer), por ello es muy importante que desde la temprana semana de gestación reciba todos los cuidados, la atención en salud y nutrición necesaria para prevenir complicaciones y lograr un parto seguro (4).

La concepción del feto, genera en el organismo de la madre múltiples cambios fisiológicos, bioquímicos y metabólicos de adaptación que demandan un incremento en las necesidades nutricionales para la gestación y lactancia; al no cubrir estas insuficiencias nutricionales conllevan a desarrollar problemas de prematuridad y morbimortalidad materno-fetal; por lo que la gestación, crea una etapa de mayor vulnerabilidad nutricional en la supervivencia del embrión y el desarrollo fetal, toda vez que las gestantes tienen un rol alimentario inadecuado durante el periodo de gestación(1).

Existe a nivel mundial un alto número de mujeres que no conocen cuál es la dieta apropiada durante su embarazo y por ello no ingieren los alimentos adecuados para el buen desarrollo del feto; otras mujeres saben los nutrientes que se necesitan

consumir en la etapa de gestación, pero desconocen en que alimentos se encuentra el valor nutritivo y el otro grupo ignora la dieta adecuada que debe seguir. Puesto que si una madre no tiene conocimiento sobre alimentos ricos en nutrientes y además de ello tienen prácticas inadecuadas sobre alimentación nutricional que conlleva a desarrollar complicaciones maternas y neonatales como; muerte fetal intrauterina, aborto espontáneo, mayor riesgo de diabetes mellitus gestacional, pre eclampsia, parto por cesárea, parto prematuro, obesidad, sobrepeso, bajo peso macrosomía fetal e ingreso a la unidad de cuidados especiales o unidad de cuidados intensivos neonatales. (1).

Asimismo, la Organización Mundial De Salud (OMS), deduce que durante el año mueren alrededor de 276.000 neonatos en el mundo a causa de malformaciones congénitas, y muchas de estas podrían evadir mediante la promoción del consumo proporcionado de ácido fólico y yodo mediante la ingesta de alimentos esenciales o el suministro de suplementos, así como también concurrendo a los controles prenatales oportunamente (1).

De la misma manera la OMS señaló que en el año 2020, existen 2 millones de mujeres en estado de gravidez en el mundo, de las cuales 42% sufre de algún tipo de anemia durante su gestación. En Perú se halló que 3 de cada 10 gestantes tienen anemia. Según el informe de Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) 2016, la prevalencia de gestantes anémicas se elevó al 27.9%, siendo las gestantes adolescentes de 15 a 19 años con mayor porcentaje en un 38.9%, esto nos indica que cada vez es más alto el porcentaje de desconocimiento de alimentación saludable (2).

En el Perú en el año 2020 según el Instituto Nacional de la Salud (INS) al indagar el peso de las mujeres grávidas y su relación con la semana de gestación, la prevalencia de sobrepeso en ellas incremento de 30.4 % a 44 %, entre los años 2009 y 2019 (8).

Según el INS en el año 2022, la valoración nutricional de la gestante del tercer trimestre, señala carencia de peso durante la gestación con mayor porcentaje en la Dirección Regional de Salud (DIRESA) Loreto y Amazonas con 17,4% y 16,7%, alcanzando como país el 9,3% en déficit de peso durante el periodo de gestación. El

sobrepeso en gestantes obtuvo el 47,9%, la DIRESA Tacna presentó el mayor porcentaje de sobrepeso a nivel nacional obteniendo el 67,6%. Asimismo, según el índice de masa corporal (IMC) pre gestacional el 49,2% de las gestantes del primer trimestre empezaron su gestación con sobrepeso u obesidad. Al contrario, sólo el 1,9% empezó su gestación con déficit de peso (5).

En Huánuco según el informe técnico de la DIRESA, mediante el Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable (CENAN) sostiene que el estado nutricional de la gestante a nivel provincial y distrital para el año 2019 de enero hasta marzo con indicadores de IMC con peso pre gestacional presentan un 31,2%, de sobrepeso, 9 % de obesidad y solo un 2,0% bajo peso (6). Esto nos refleja que un 42,2% de las gestantes de nuestra región tienen prácticas alimentarias inadecuadas y un bajo conocimiento sobre alimentación saludable (7).

La inadecuada alimentación durante el embarazo se ha transformado en un problema significativo en la salud pública en nuestro país (1). Por lo que se necesita mejorar con el apoyo de todos los profesionales de salud y sobre todo del profesional de obstetricia, ya que la obstetra tiene un trato directo con la gestante durante la atención prenatal, donde evalúa el estado nutricional al comienzo de la gestación y da un seguimiento ponderal durante toda el embarazo, también brinda una orientación y consejería dietética, que garantice una alimentación y nutrición apropiada para el binomio, en caso presenta un carencia o excesiva ganancia de peso se realiza el seguimiento nutricional con el fin de mejorar y corregir los malos hábitos alimentarios(3).

El desconocimiento sobre alimentación saludable durante el embarazo, representa un hecho importante en la promoción y prevención de la salud materna, de ello no es ajeno el centro de Salud Aparicio pomares, que está ubicado en la zona urbana, marginal del distrito de Huánuco, donde las gestantes acuden al centro de salud en dos extremos de estado nutricional , ya sea déficit de peso u obesidad, desencadenando muchas complicaciones en la gestante y el feto, por este motivo con esta investigación proponemos mejorar el conocimiento de las gestante sobre alimentación saludable, así mismo crear hábitos saludables y acciones de

autocuidado de su estado nutricional, logrando tener una gestante con un peso adecuado y sin anemia, un neonato saludable con peso y talla apropiado para la edad gestacional, y que estos hábitos y prácticas alimentarias sean sostenidas durante la lactancia y en todo el desarrollo del niño, para la prosperidad y calidad de vida de la madre gestante y de su familia.

1.2 Formulación del Problema de investigación general y específicos

Por todo lo planteado anteriormente nos permite formularnos las siguientes interrogantes.

1.2.1 Problema General

¿Cuál es la eficacia de la estrategia educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023?

1.2.2 Problema Específico

1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable antes de la intervención de la estrategia educativa en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023?
2. ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable después de la intervención de la estrategia educativa en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023?
3. ¿Cuáles son los factores sociodemográficos del grupo de estudio del Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023?

1.3 Formulación del objetivo general y específicos

1.3.1 Objetivo General

Conocer la eficacia de la estrategia educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023.

1.3.2 Objetivos Específicos

1. Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable antes de la intervención de la estrategia educativa en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023 mediante el Pretest.
2. Establecer el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable después de la intervención de la estrategia educativa en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023 mediante el postest.
3. Determinar los factores sociodemográficos del grupo de estudio del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023.

1.4 Justificación

Las razones que justifican el presente estudio se centran en elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de las gestantes, a través de una estrategia educativa alimentaria con el propósito de tener una gestante saludable, con peso adecuado y sin anemia, un recién nacido vigoroso, puesto que la inadecuada alimentación de la gestante influye negativamente en la formación intrauterino del feto y en toda su etapa de desarrollo humano tanto físico y cognitivo.

Por su relevancia Social

Tiene relevancia social porque se buscó mejorar el conocimiento en la alimentación de las gestantes y de la familia mediante una estrategia educativa alimentaria, en el Centro de Salud Aparicio Pomares; por lo cual este programa servirá de modelo para ser aplicada en todos los establecimientos de salud en sus actividades preventivo – promocional, con el objetivo de favorecer a toda la población gestante

Por su relevancia teórica

Asimismo, este trabajo tiene un valor teórico que es fundamental para la ciencia, porque contribuye en la importancia que tiene el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable durante la etapa de gestación.

Por su relevancia metodológica

Asimismo, el trabajo tiene utilidad metodológica, porque el instrumento que se presentó cumple con las expectativas relacionadas al conocimiento sobre alimentación saludable, además la información de los resultados obtenidos puede servir para las próximas investigaciones.

1.5 Limitaciones

Las limitaciones que se presentaron fueron: Poco interés de participación de las gestantes ya que fue un estudio longitudinal que requiere de tiempo para la ejecución de las sesiones y la aplicación del cuestionario, a pesar de nuestros esfuerzos para obtener una muestra representativa, se logró la participación de 36 gestantes, debido a la falta de compromiso y responsabilidad sobre su gestación. Algunas gestantes mostraron desinterés respecto a la investigación, por otra parte, el ambiente donde se desarrolló las sesiones era muy pequeño, sin embargo, no afectó en el cumplimiento de nuestros objetivos.

1.6 Formulación de Hipótesis

Hi: Las sesiones de la estrategia educativa es eficaz para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023.

Ho: Las sesiones de la estrategia educativa no es eficaz para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del centro de salud Aparicio Pomares, 2023.

1.7 Variables

Variable Independiente

Estrategia educativa

Variable Dependiente

Conocimiento sobre alimentación saludable

1.8 Definición teórica y operacionalización de Variables

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Nivel indicador	Escala de medición
Variable independiente Estrategia educativa	Son secuencias, procedimientos o planes encaminados hacia la adquisición del aprendizaje (25)	Evaluación	Eficaz No eficaz	Técnicas educativas Talleres	
Variable Dependiente Conocimiento sobre alimentación saludable	Es un acumulado de indagación que el sujeto posee en su mente, personalizada y subjetiva, que pueden ser o no útiles. (29)	Evaluación del nivel de conocimiento	Alto Medio Bajo	13 a 18 puntos 7 a 12 puntos 1 a 6 puntos	Intervalo
		Instrumento de evaluación	Pretest Postest		
Factores sociodemográficos					
Es un indicador que se utiliza para describir a las personas (39).		Edad	< 19 años 20 a 24 años 25 a 29 años 30 a 34 años > 34 años		Intervalo
		Estado civil	Soltera Conviviente Casada		Nominal
		Religión	Católica Evangélica Otros		Nominal
		Grado de instrucción	Analfabeta Primaria Secundaria Superior		Nominal
		Ocupación	Ama de casa Estudiante Comerciante Otros		Nominal

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1 *Antecedentes Internacionales*

Díaz, AD, et al. (Chile, 2022). Realizaron un estudio sobre “Conocimientos, prácticas alimentarias y estado nutricional de gestantes atendidas en el CESFAM Santa Laura de la comuna de El Bosque”. La investigación fue de tipo cuantitativo, transversal, descriptivo y observacional; La muestra fue de 17 mujeres gestantes entre 20 y 44 años, los resultados que obtuvieron fue: 75% reconocieron el peso de la mamá afecta al embrión antes y durante la gestación, el 68,75% afirmaron que el incremento del peso sugerido depende del peso anterior a la gestación, un 69% de las gestantes afirmaron haber recibido información, y el lugar donde obtuvieron información fueron, consultorios en un 82% , hospital en un 15,7% Y solo el 52% de las gestantes acudió a los talleres ofrecidos por el PARN. Concluyeron que las gestantes atendidas tienen en su mayoría conocimientos firmes y correctos relativos al predominio del peso en la gestación antes y en el transcurso de ella, además las prácticas alimentarias de las gestantes no se desvían de las sugerencias del Ministerio de Salud, prevaleciendo el consumo de alimentos nutritivos en relación a los que no contribuyen a la dieta (9).

Acha, P. (Bolivia, 2020). Realizó la investigación “Relación del estado nutricional, acceso y consumo alimentario de mujeres gestantes en el último trimestre mayores de 19 años, con el peso del recién nacido que acuden a consulta externa de los Centros de Salud de la Red Boliviano Holandés, ciudad de El Alto”. El estudio fue observacional analítico de corte transversal, la muestra fue de 130 gestantes mayores de 19 años. Los resultados que obtuvieron: La mayor parte de las gestantes

presentaron un estado malnutrición por exceso con un porcentaje total de 60%:de los cuáles el 38,46% sobrepeso y 21,54%, obesidad, y un 36 % un estado nutricional normal y solo el 3.85%, presentó bajo peso. Las gestantes que en su tercer trimestre de embarazo presentaron un estado nutricional normal tuvieron recién nacidos con normopeso en un 35,4% y madres con sobrepeso tuvieron recién nacidos macrosómicos en un 37,7%. Concluyeron que el consumo inadecuado de la dieta y el estado nutricional de la gestante están relacionados con el peso al nacer, y gestantes con obesidad dan como consecuencia niños macrosómicos (10).

Galvez,J. (México, 2019). Realizó la investigación “Nivel de conocimiento en mujeres embarazadas sobre alimentación saludable adscritas a la UMF N° 1 Aguascalientes”. El estudio fue observacional, descriptivo y transversal. La muestra fue de 233 gestantes. Los resultados que obtuvieron fue que el 60.09% tenían conocimiento sobre alimentación saludable, y el 36.91 % no tenían conocimiento adecuado. En relación al conocimiento sobre alimentación por grupos de alimentos las gestantes si tenían conocimiento, el 78.54% en proteínas, el 52.79%, en grasas y 84,55 %, en vitaminas y minerales. Mientras que el 20.47% no tenían conocimiento en carbohidratos, y 46.78 % en el plato del buen comer. Concluyeron que existe un gran número de embarazadas sin conocimiento sobre alimentación saludable, predominantes en cuanto al plato del buen comer y los carbohidratos. Ello refleja la necesidad de desarrollar intervenciones educativas de nutrición desde el primer trimestre (11)

Sandoval MR y Sandova KJ. (Ecuador, 2018). Realizó la investigación “Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación en mujeres embarazadas del centro de salud el valle, cuenca”. El estudio fue cuantitativo, descriptivo y transversal. La muestra la constituyeron 85 mujeres en estado de gravidez. Los resultados que obtuvieron en cuanto a los conocimientos de las madres embarazadas, fueron correctos el 88,2% e incorrecto el 11.8 % en cuanto a las actitudes tuvieron un 45,9% correcto y un 54.1 % incorrecto y respecto a las prácticas contestaron de manera correcta el 76,5% y de manera incorrecta el 23.5 %. Concluyeron que la mayor porción de gestantes respondió de manera “correcta” a las interrogantes respecto al

conocimiento, siendo las preguntas sobre el consumo de carbohidratos las que tuvieron más equivocaciones. Mientras que las gestantes interrogadas contestaron de forma “incorrecta” en cuanto a actitudes y referente a las prácticas las madres embarazadas respondieron de manera correcta (12).

Jacome, M C. (Ecuador, 2017). Realizó la investigación “estrategias educativas para mejorar los conocimientos sobre requerimientos nutricionales en las gestantes de la consulta externa del hospital provincial general Docente Riobamba, Ambato”. El estudio fue no experimental, transversal, exploratoria y descriptiva. La muestra fue de 118 gestantes que acuden a consulta externa. El resultado que obtuvieron fue que el 34% de las encuestadas manifiestan que sí conocen el grupo alimenticio que ayuda a generar mayores niveles de hierro y el 67% indica que no. El 25% de las encuestadas manifestaron que sí conocen de forma adecuada los alimentos que aporten proteínas para el desarrollo de su embarazo y del feto y el 75% indica que no. El 49% de las encuestadas manifestaron que sí conocen los alimentos que poseen calcio y el 51% indica que no. El 36% de las encuestadas manifestaron que sí conocen los alimentos para no sufrir de estreñimiento y el 64% indica que no. El 88% de las encuestadas manifestaron que sí es de gran importancia el estado nutricional y la alimentación sana en el embarazo mientras que el 12% indica que no. El 20% de las encuestadas manifestaron que tenían una Excelente alimentación en su edad gestacional, el 37% indicaron que Buena y el 43% indicaron que Regular. Concluyeron que las madres gestantes no conocen de forma adecuada los alimentos que ayudan al desarrollo de su embarazo y que los niveles nutricionales de las gestantes no es el adecuado de acuerdo a sus requerimientos (13).

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Ruiz, S.M. (Iquitos, 2022). Realizó la investigación “Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes atendidas en el C.S 9 de octubre”. El estudio fue observacional, descriptivo, correlacional de corte transversal y prospectivo, la muestra fue de 120 gestantes. En cuanto a los resultados las gestantes tuvieron un adecuado conocimiento sobre alimentación saludable en un 94.2%. Entre la relación del nivel de conocimientos con las características Sociodemográficas, tenemos: Edades de 21 a

30 años en un 35.83% las cuales contestaron adecuadamente, el 45.83% tuvieron secundaria y contestaron adecuadamente, el 88.30% eran convivientes, y contestaron adecuadamente, el 91.6% tenían procedencia urbano marginal y no contestaron, el 77.3% fueron ama casa y contestaron adecuadamente. Concluyeron que las gestantes atendidas en el C.S. 9 de octubre tienen un conocimiento adecuado sobre alimentación saludable y afirmaron que ambas variables son dependientes entre sí (14).

Cervantes, A. y Gamarra, E. (Lima, 2021). Realizó la investigación "Efectividad de la intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de alimentación saludable en gestantes". El estudio fue aplicado, con nivel explicativo, de diseño pre experimental y con enfoque cuantitativo, la muestra fue de 56 gestantes que obtuvieron mediante una muestra ajustada. El resultado que obtuvieron en cuanto al nivel de conocimiento fue bajo en un 42.9%, medio en un 50% y alto solo el 7.1% antes de la intervención educativa, posterior a la ejecución en cuanto al conocimiento tenemos, conocimiento medio en un 44.6% conocimiento alto en un 41.1% y conocimiento bajo solo el 14.3%. Concluyeron que existe una diferencia significativa antes y después de la intervención educativa, donde se observa la efectividad de la intervención (15).

Durán, D. (Ayacucho ,2019). Realizó la investigación "Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable durante el embarazo en gestantes atendidas en el servicio de obstetricia. Hospital de Apoyo Huanta "El estudio que utilizó fue aplicada, relacional, prospectivo y transversal, tomaron como muestra a 53 gestantes. Como resultado obtuvieron: El nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, fueron deficientes en 42.2%, bueno sólo el 28.8%. De las prácticas alimentarias el 45.3% tenían prácticas alimentarias regularmente adecuada, adecuadas solo el 32.1% e inadecuadas en 22.6%.Concluyeron que el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable durante el embarazo guarda dependencia con las variables: edad, paridad, procedencia, grado de instrucción y nivel socioeconómico de las gestantes, evidenciando que a una mayor deficiencia en los conocimientos sobre alimentación saludable hay mayor frecuencia de prácticas alimentarias inadecuadas.(16).

Huamaní, C. (Trujillo, 2019). Realizó la investigación “Influencia de un programa educativo sobre nutrición saludable en la prevención de anemia durante el segundo trimestre de embarazo”. El estudio fue pre-experimental, con Pretest y postest, prospectivo y longitudinal. La población estuvo conformada de 120 gestantes del segundo trimestre, de los cuales tomaron como muestra 30 gestantes. Obtuvieron como resultado: Que un 43,3% que presentaron anemia leve y moderada a un 83,3% mejoraron de anemia leve a no anemia. El 30% presentaron anemia con un nivel de Hemoglobina leve, 13,3% presentaron anemia con un nivel de Hemoglobina moderada. El 6,7% de las gestantes practicaban hábitos alimentarios adecuados, 93,3% hábitos alimentarios regulares y ninguna de ellas presentó hábitos alimentarios inadecuados. Concluyeron que el programa “Mami Power” tuvo influencia positiva en el cambio de conducta en los hábitos alimentarios, muestra una mejora numérica en cuanto al cambio de nivel de hemoglobina con la cual fueron captadas (17).

Munayco, I. (Ica, 2018). Realizó la investigación “Grado de conocimientos sobre alimentos nutricionales y prácticas alimentarias en gestantes del primer trimestre del Centro de Salud Fonavi IV”. El estudio fue observacional, transversal y prospectivo, de nivel relacional, conformado por 46 gestantes, para la recolección de la información. Los resultados que obtuvieron: El grado de conocimiento sobre alimentos nutricionales fue bajo en el 98,8% de las gestantes, el 65,2% consume solo una porción de alimentos ricos en proteínas, el 80,4% de las gestantes tenían prácticas medianamente adecuadas y el 6,5% prácticas adecuadas. En conclusión, encontraron que no existe relación entre el grado de conocimiento sobre alimentos nutricionales con las prácticas alimentarias en las gestantes (18).

2..1.3 Antecedentes Locales

Crisóstomo, N Z. (Huánuco, 2023). Realizó la investigación “Conocimiento de alimentación saludable y prácticas alimentarias en gestantes del Centro de Salud Supte San Jorge - Tingo María”. El estudio fue de tipo observacional, prospectivo, transversal, descriptivo y tipo analítico, la muestra fue de 109 gestantes. El resultado que obtuvieron: el 48.6% de las Gestantes tienen Conocimiento sobre Alimentación Saludable durante el embarazo, el 36.7% desconoce sobre la Alimentación Saludable

y el 14.7% no tiene Conocimiento. En cuanto a la relación entre los conocimientos de alimentación saludable y las prácticas alimentarias el 69.7% si tienen conocimiento sobre una Alimentación Saludable asimismo el 67% de ellas tienen buenas Prácticas Alimentarias. De igual forma el 30.3% de las Gestantes no conocen acerca de una adecuada Alimentación Saludable como tampoco efectúan el 33% de ellas las buenas prácticas alimentarias. Concluyeron que las gestantes del Centro de Salud Supte San Jorge tienen en su mayoría un buen conocimiento sobre la alimentación saludable pero una práctica alimentaria inadecuada (19).

Tamayo, MR, et al. (Huánuco, 2022). Realizaron la investigación “Efectividad de las sesiones demostrativas para mejorar el conocimiento en la prevención de la anemia en gestantes, madres lactantes de niños menores de 3 años. Centro de salud Aparicio Pomares”. El tipo de estudio fue cuasi experimental, descriptivo, de nivel observacional, explicativo y analítico. La muestra fue de 30 gestantes y 20 madres lactantes de niños menores de 3 años. Obtuvieron como resultado: antes de aplicar las sesiones demostrativas (Pre Test) un conocimiento medio 64%, un conocimiento bajo 26% y solo el 10% tenían un conocimiento alto. Y después de las sesiones demostrativas (Post Test) el 84%, presentaron un conocimiento alto, y el 16% presentaron un conocimiento medio. Concluyeron que las sesiones demostrativas son efectivas para el aprendizaje de conocimientos en la prevención de la anemia ferropénica (20).

Cercedo, C, et al. (Huánuco 2022). Realizó la investigación “nivel de conocimiento sobre la anemia asociado a la Cultura alimentaria. Gestantes que acuden al centro de Salud Aparicio Pomares”. El estudio fue observacional, prospectivo, transversal, analítico y corresponde a un diseño no experimental; la muestra fue de 120 madres embarazadas. Obtuvieron como resultado que el nivel de conocimiento acerca de la anemia fue bajo en un 45,8%, un 27.5%, un nivel de conocimiento medio y solo un 26.6% un nivel de conocimiento alto. En cuanto al nivel de cultura alimentaria el 85.8% tiene un nivel adecuado y el 14.2% de las gestantes tiene una cultura alimentaria inadecuada. En cuanto a las cualidades sociodemográficas corresponden al conjunto etario que van de 20 a 25 años

conformado por gestantes jóvenes con un 32.5 %, estado civil conviviente con un 76.7%, nivel de formación secundaria con un 44.2%, lugar de residencia zona urbana con un 66.7%, etnia mestiza con un 98.3%.Concluyeron que existe un vínculo significativo y positiva entre el nivel de conocimiento sobre la anemia y se asocia a la cultura alimentaria de las féminas embarazadas que asisten al Centro de Salud Aparicio Pomares(21).

Romero, FM. (Huánuco, 2019). Realizó la investigación de “nivel de conocimiento sobre alimentación y nutrición de gestantes que acuden a su atención prenatal del Hospital de Contingencia Hermilio Valdizan Medrano”. El tipo de estudio fue observacional, prospectivo, transversal y descriptivo, la muestra fue constituida por 70 gestantes. El resultado que obtuvieron: el 42,8% tienen un nivel de conocimiento medio, el 35,7% un nivel de conocimiento bajo y el 21,4% un nivel de conocimiento alto. En relación al nivel de conocimiento sobre nutrición el 42,8% tienen un nivel de conocimiento medio, el 37,2% un nivel de conocimiento bajo y el 20% un nivel de conocimiento alto (22).

Ramón, M E. (Huánuco,2017). Realizó la investigación “nivel de conocimiento y actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el hospital regional Hermilio Valdizan Medrano”. El estudio fue observacional, prospectivo, transversal y descriptivo, el diseño de la investigación fue no experimental, la muestra fue de 191 mujeres embarazadas que concurren al consultorio nutricional. El resultado fue que 46.6% de las gestantes obtuvieron la calificación Alfabética (E) y solo el 10.5% de las gestantes obtuvieron la calificación de excelente (A) en conocimiento sobre alimentación balanceada. En cuanto a la actitud sobre la alimentación balanceada, presentó un porcentaje máximo con el 51.3% tenían una excelente actitud. Concluyeron que el nivel de conocimiento se relaciona con la actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el hospital regional Hermilio Valdizan Medrano (23).

2.2 Bases Teóricas

2.2.1. Estrategia Educativa

La Licenciada en Sociología Susana Hintze, define a estas estrategias como "un conjunto de actividades realizadas por los sectores populares urbanos para satisfacer sus necesidades alimentarias no cubiertas por el ingreso monetario". Son las prácticas que los agregados sociales realizan en el marco de la vida cotidiana para mantener o mejorar la alimentación, aprovechando al máximo los recursos de su comunidad y las razones, creencias y sentidos que se aducen para justificarlas (24).

Según Schmeck (1988); Schunk (1991) "las estrategias son secuencias de procedimientos o planes orientados hacia la consecución de metas de aprendizaje, mientras que los procedimientos específicos dentro de esa secuencia se denominan tácticas de aprendizaje. En este caso, las estrategias serían procedimientos de nivel superior que incluirían diferentes tácticas o técnicas de aprendizaje" (25)

Mario Rovere plantea la estructuración de las Estrategias por niveles:

Nivel I: En este nivel, la Estrategia se considera sinónimo de " Cómo lograr los Objetivos"

Nivel II: En este nivel se admite la localización de ciertas limitaciones y de elementos facilitadores que deben ser tomados en cuenta. Se describen las situaciones o hechos que interfieren entre lo actual y la situación objetivo.

Nivel III: Cuando los inconvenientes y elementos facilitadores no son hechos o situaciones, sino personas que razonan e investigan, es decir, que espontáneamente pueden dificultar o proveer el logro de nuestras metas. Hace referencia a una confrontación bajo normas (25).

Materiales Didácticos

Son los elementos que aprovechamos para proveer y transferir los aprendizajes, entre ellos tenemos (libros, láminas, carteles, fotos, mapas, videos, software, etc.) Del mismo modo consideramos materiales didácticos a quienes nos facilite presentar y desarrollar los contenidos que se trabajarán con ellos para la

construcción del aprendizaje, así que, en resumen, el material didáctico es todo aquel que reúne medios y recursos que proveen la enseñanza y el aprendizaje. Suelen utilizarse dentro del contexto educativo para proveer la adquisición de habilidades, actitudes conceptos y destrezas (26).

a) Carteles

En los carteles se deben de mostrar los resúmenes primordiales, el educador debe preparar el material de estudio en forma de esquemas simples dibujos, que ayudan a conocer la situación (24).

Ventajas

- Permite la utilización de diversos tipos de ilustraciones, así como las fotografías, pinturas, gráficos, dibujos, etc.

Desventajas

- Restricciones creativas y un nivel de atención limitado, debido a que las personas solo lo ven por debajo de 10 segundos. Y la cantidad de las palabras son de 7 a 10.
- Dificultades de disponibilidad.

b) Talleres

Taller en enseñanza, son técnicas de trabajo que constituye la teoría y la práctica. Se identifica por la innovación y el trabajo en conjunto, en su contexto externo se diferencia por la recolección (en forma sistematizada) del material cultivado conforme al contenido tratado obteniendo como objetivo la confección de un producto perceptible. Un taller también es una sesión de adiestramiento o guía de muchos días de duración. Se destaca por la solución de inconvenientes, capacitación, y demanda de la intervención de los asistentes. Comúnmente, un simposio, lectura o reunión se transforma en un taller si se acompaña de una demostración práctica. En esencia el taller se organiza con un enfoque interdisciplinario y globalizador, donde el profesor ya no enseña en el sentido tradicional; sino que es un asistente técnico que ayuda a

aprender. Los alumnos aprenden haciendo y sus respuestas o soluciones podrían ser en algunos casos, más válidas que las del mismo profesor” Puede emprender con el trabajo individualizado de educandos, en parejas o en pequeños grupos, siempre y cuando el trabajo que se realice repercuta en el conocimiento, modificándose de esta manera en un aprendizaje sistémico que involucre la práctica (23).

c) Charlas

Se otorga charla al diálogo, que habitualmente muestra conversaciones amistosas e informales, que uno sostiene con otro individuo o con varios, muchas veces estas hacen de oyentes, con la tarea de definir algún tema, instaurar, o tomar conocimiento de algo entre otros asuntos (27).

Habitualmente, las charlas se encuentran organizadas de la siguiente manera: apertura (desde alguna expresión se comunica el inicio de la charla), orientación (involucra la introducción del tema), desarrollo (comprende la participación de numerosos integrantes en la charla), conclusión (concluye con el tema de conversación) y cierre (se cierra adecuadamente la conversación con el uso de alguna expresión de suspensión) (27).

d) Tríptico

El tríptico es un material didáctico que se utiliza para brindar información más completa relacionado a un problema o tema a tratar y se encuentra dividida en tres hojas, de tal forma que las laterales puedan doblarse sobre la del centro. Cabe mencionar que son consideradas obras de arte por su contenido llamativo (28).

e) Video educativo

Pertenece al tipo de material audiovisual de poca provecho en las técnicas de enseñanza y de aprendizaje. La tecnología educativa brinda incomparables opciones para beneficiar un ambiente de aprendizaje conveniente, como el video, que con los avances y la facilidad de las nuevas tecnologías optoelectrónicas (CD, DVD) y el acceso a Internet, resulta cada vez más pública. El correcto uso del video beneficia los procesos perceptivos y cognitivos durante el transcurso del aprendizaje (29).

2.2.2. Conocimiento sobre alimentación saludable

El Conocimiento

Como sostiene Matilde Flores Urbáez. “Es un conjunto de información que el individuo posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos que pueden ser o no útiles, precisos o estructurales. La información se transforma en conocimiento una vez procesada en la mente del individuo y luego nuevamente en información una vez articulado o comunicado a otras personas mediante textos, formatos electrónicos, comunicaciones orales o escritas, entre otros” (29).

Tipos de conocimientos

El conocimiento intuitivo: Este conocimiento es innata del ser humano, se obtiene por la presencia instantánea del objeto. Entre sus particularidades es que no requiere de razonamiento, para ser cierto, a diferencia del conocimiento científico. No cuenta con una metodología, de lo contrario logra identificar hechos y fenómenos del ambiente. reacciona a los estímulos emotivos y sensaciones. Se basa en el conocimiento de la verdad sin previo juicio lógico (30).

El conocimiento empírico: Es aquel conocimiento que se adquiere a partir de las experiencias y vivencias, y esto es transmitido por medio de las relaciones con la sociedad de su entorno. Este tipo de conocimiento se describe esencialmente por un enfoque que se basa en la experiencia y que responde concisamente a una u otra instancia social, o insuficiencia práctica. Los triunfos de las investigaciones empíricas se estiman por la práctica. Su contexto es sencillamente comprensible a quien posee un amplio conocimiento descriptivo explicativo (30).

El conocimiento científico: Conlleva un conocimiento más amplio, que se rige al estudio propio de la realidad, para ello utilizan métodos propios de la actividad científica. El conocimiento científico se fundamenta en la observación metodología de la realidad en su comprobación, en el estudio de sus propiedades y particularidades, en la preparación de hipótesis y su comprobación; en la formulación de alternativas de acción o respuestas (31).

Alimentación Saludable

Es la alimentación diaria y variada de cada persona, que debe de proporcionar una cantidad suficiente de los múltiples macro y micronutrientes para compensar la mayoría de las necesidades fisiológicas. Éstas son influenciadas por cuantiosos factores, tales como la edad, el sexo, la contextura corporal, actividad física, el estado fisiológico (el embarazo, la lactancia y el crecimiento), la cultura y las características determinadas de cada persona (32).

Características

Variada: No coexiste un alimento que contiene los nutrientes primordiales, por ende, la importancia de la ingesta diario y variada de todos los grupos de alimentos con las compensaciones apropiadas para cubrir las insuficiencias fisiológicas del organismo. La diversidad de alimentos puede compensar la carencia de un nutriente. De este modo disminuir el problema que aqueja a las poblaciones pobres y en vías de desarrollo, donde la dieta se basa en la ingesta de almidones, no acostumbran añadir productos de origen animal y ocasionalmente añaden frutas y verduras (34).

Equilibrada y adecuada. Las raciones de los alimentos seleccionados conviene cambiarse para beneficiar la variedad alimentaria, en tal sentido que la alimentación responda a las necesidades nutricionales de cada madre gestante con sus particularidades y condiciones individuales (32).

La Alimentación y Nutrición

La alimentación es la acción voluntaria por lo cual tomamos del mundo exterior una variedad de alimentos para poder nutrirnos, en las cuales se encuentran una gran cantidad de sustancias nutritivas para el cuerpo (33).

La nutrición es un conjunto de acciones fisiológicas que efectúa nuestro organismo para adquirir los nutrientes que se halla de los alimentos, y que el organismo necesita para efectuar sus múltiples funciones y proteger la salud.

“Los nutrientes son las sustancias químicas contenidas en los alimentos que el cuerpo descompone, transforma y utiliza para obtener energía y materia para que las células lleven a cabo sus funciones correctamente” (33).

La Nutrición de la Gestante

Según el Ministerio de Salud uno de los objetivos en relación a la alimentación en la etapa gestacional es la ganancia adecuada de peso, prevención en la carencia nutricional y la disminución de riesgos congénitos. Promover un adecuado desarrollo fetal y reducir el riesgo de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles mediante una adecuada alimentación y suplementación de nutrientes (34).

Determinación de la Valoración Nutricional Antropométrica de la Gestante

La valoración nutricional se ejecuta en base a indicadores. El primero, con la clasificación del estado nutricional según IMC pre gestacional; lo cual nos permite conocer el peso que debe de ganar cada gestante durante todo su embarazo, el segundo, con la determinación de la ganancia de peso según la clasificación de la valoración nutricional antropométrica (35).

el IMC pre gestacional. Se clasifica mediante la subsiguiente fórmula (35):

$$\text{IMC PG} = \frac{\text{Peso Pre gestacional (kg)}}{\text{Talla (m)}^2}$$

Clasificación del estado nutricional de la gestante según el IMC pre gestacional

IMC PG < 18,5 = delgadez

Son gestantes que tuvieron un inadecuado y escaso estado nutricional al iniciar su embarazo. Por lo tanto, en ellas se debe promover una mayor ganancia de peso a lo señalado para el IMC PG normal en todo el transcurso del embarazo, pues el bajo peso PG y la escasa ganancia de peso da como resultado un neonato con bajo peso (36). Las gestantes que se encuentran en la clasificación de delgadez deben obtener un peso total de 12,5 a 18,0 kg.

MC PG 18,5 a < 25,0 = normal

Son gestantes que se encuentran en el rango normal, y ellas deben obtener una ganancia de peso total de 11,5 a 16,0 kg con feto único y de 17,0 a 25,0 kg para embarazos gemelares (36).

IMC PG 25,0 a < 30,0 = sobrepeso (pre-obesidad)

Son gestantes con clasificación de sobrepeso, por lo inapropiado y excesiva alimentación al inicio de su gestación. Por lo tanto, en ellas se debe promocionar una menor ganancia de peso, debido a que este puede traer como consecuencia un feto con mayor peso a lo establecido dentro de los parámetros normales al nacer y aumentar el riesgo de diabetes y enfermedades cardiovasculares. En total estas gestantes deben de ganar un total de 7,0 a 11,5 kg si es embarazo único y de 14,0 a 23,0 kg si es embarazo múltiple (36).

Complicaciones del estado nutricional de la gestante de acuerdo a su peso ganado

Bajo peso. Los neonatos con bajo peso al nacer tienen mayor riesgo de morbimortalidad durante y los primeros años de vida. Como también tiene mayor probabilidad de sufrir enfermedades crónicas no transmisibles en su vida adulta, tales como; diabetes, hipertensión arterial, enfermedad cardíaca, y apoplejías, (39). Por ende, es importante descartar patologías relacionadas al embarazo, como hiperémesis gravídica e inmediatamente realizar una interconsulta al servicio de nutrición.

Adecuada ganancia de peso gestacional. Esta clasificación da a conocer que la ganancia del peso de la gestante está conforme a su edad gestacional y a su estado de gestación. Este tipo de clasificación es lo que se desea ya que el recién nacido tiene más ventaja de nacer con buen peso, y esto le garantiza una buena salud a lo largo de su vida adulta (39).

Alta ganancia de peso gestacional. En esta clasificación se encuentran las gestantes que han incrementado excesivamente su peso más de lo que se requiere para su edad gestacional (36). Consecuentemente, es indispensable descartar patologías

convenientes al embarazo, como la preeclampsia, hipertensión, edema, diabetes gestacional y un recién nacido macrosómico.

Importancia de la atención prenatal para la adecuada ganancia de peso

El personal de obstetricia o el ginecólogo son los responsables de la atención prenatal, así mismo de la apropiada valoración nutricional antropométrica que son piezas importantes para la toma de decisiones adecuadas en cuanto a la atención y la vigilancia de las embarazadas (36).

La valoración nutricional antropométrica permite la estimación de las intervenciones encaminadas a promover cualidades de vida saludables para optimizar o recuperar el bienestar de las gestantes.

Consiguientemente, durante la atención prenatal se debe promover la consejería nutricional bajo el siguiente esquema (36).

Primer momento: Definición y observación de la situación hallada junto con la gestante.

Segundo momento: Observación de factores causales e identificación de necesidades junto con la gestante.

Tercer momento: Búsqueda de opciones para la solución y toma de alianzas que respondan a las necesidades de la gestante.

Cuarto momento: Registro de acuerdos tomados.

Quinto momento: Cierre y seguimiento de acuerdos tomados.

Las pautas para realizar la consulta nutricional siguen el siguiente esquema (36):

- Primer paso: Conocer el estado de salud y nutrición de la gestante.
- Segundo paso: Anamnesis alimentaria.
- Tercer paso: Estimación de requerimientos de energía.
- Cuarto paso: Establecer metas.
- Quinto paso: Prescripción nutricional.
- Sexto paso: Registro y seguimiento.

Cuando la ganancia de peso gestacional es adecuada:

- ✓ Efectuar la atención integral de salud.
- ✓ Efectuar recomendaciones establecidas en los lineamientos de nutrición materno infantil, a fin de persistir dentro de este rango.
- ✓ Ofrecer sesiones educativas o demostrativas de alimentación.
- ✓ Desarrollar visitas domiciliarias, entre otras intervenciones educativo comunicacionales.

Recomendación práctica de consumo diario por grupos de alimentos (37)

“Durante la gestación no hay necesidad de hacer un esfuerzo especial por comer mayores cantidades, es importante aumentar la ingesta de alimentos como carnes o granos, leche y sus derivados y diferentes variedades de frutas y verduras, y realizar una alimentación fraccionada que incluya todos los alimentos, distribuidos en seis comidas diarias así: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde o algo, comida o cena y merienda. Se recomienda que la mujer gestante que consume merienda lo haga por lo menos una hora antes de acostarse, con el fin de prevenir el reflujo gastroesofágico” (68).

Grupos de alimentos y raciones convenientes para una gestante con un peso adecuado

Grupos de alimentos	Tamaño de una ración en medida casera (gramos o mililitros)	Número de raciones encomendadas por día
Grasas	Aceites: 1 cucharada sopera (5 g). Mayonesa: 1 cucharadita dulcera rasa (6 g). Margarina: 1 cucharadita dulcera (5 g).	5 raciones
Azúcares y dulces	Azúcar: 2 cucharadas soperas colmadas (csc) (23 g). Bocadillo: 1 tajada delgada (30 g). Cocada de panela: 1 unidad mediana (25 g). Galletas wafers, 1 paquete (17 g). Gelatina de pata: 1 unidad mediana (23 g). Miel: 1 cucharada sopera colmada (csc) (21 g). Mermelada: 4 cucharadas soperas colmadas (csc) (36 g). Panela: 1 trozo pequeño (29 g). Ponqué: 1 trozo pequeño (30 g)	4 raciones

Grupos de alimentos	Tamaño de una ración en medida casera (gramos o mililitros)	Número de porciones recomendadas por día
Leches, yogurt o kumis	1 vaso (200 ml)	2 raciones
Queso o huevo	1 tajada (30 g) 1 unidad (50 g)	1 raciones
Carne de res o cerdo Pollo Pescado Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo)	Dividir una libra en 8 partes (60 g cruda). 1 unidad mediana de muslo sin piel o 1/4 de unidad mediana de pechuga de pollo sin piel (60 g cruda). 1 trozo mediano (60 g cruda) 1 cucharón cocido grande (160 g)	2 raciones

Cereales y sus derivados	<p>Arroz hervido: 6 cucharadas soperas cargadas (csc) (80 g).</p> <p>Espaguetis hervidos: 2/3 pocillo chocolatero (64 g). Arepa: 1 unidad pequeña (56 g).</p> <p>Pan: 1 rebanada delgada (22 g)</p> <p>Tostada: 1 unidad mediana (32 g).</p> <p>Galletas: 3 tablas (24 g). Hojuelas de maíz industrializada sin azúcar: 2/3 pocillo chocolatero (25 g).</p>	6 raciones
Grupos de alimentos	Tamaño de una ración en medida familiar (gramos o mililitros)	Número de raciones recomendadas por día
Plátanos y tubérculos	<p>Papa habitual: 1 unidad mediana (83 g). Plátano maduro: 1/4 unidad mediana (66 g). Plátano verde: 1/2 unidad mediana (78 g). Papa criolla: 3 unidades medianas (108 g). Yuca: 1 trozo mediano (62 g). Arracacha: 1 trozo pequeño (96 g). Tamaño de una porción en medida familiar (gramos o mililitros)</p>	2 raciones
Frutas	<p>Todas las variedades. Un vaso de jugo (200 ml). Algunos ejemplos son: Banano común: 1/2 unidad grande (65 g). Fresas: 9 unidades medianas (161 g). Guanábana: 4 cucharadas soperas colmadas (csc) (100 g). Maracuyá: 2 unidades medianas (97 g). Mora de castilla: 38 unidades (216 g). Papaya: 1 trozo mediano (128 g). Tomate de árbol: 2 unidades medianas (172 g). Uva: 20 unidades pequeñas (135 g).</p>	3 raciones
Verduras	<p>Todas las variedades: 1/2 pocillo. Algunos ejemplos son: Arveja verde: 3 cucharadas soperas (42 g). Ahuyama: 1 trozo mediano (68 g). Cebolla de huevo: 6 rodajas delgadas (54 g). Remolacha: 1/2 unidad pequeña (57 g). Repollo: 2 pocillos chocolateros (120 g). Tomate rojo: 1 unidad grande (126 g). Zanahoria: 1/2 pocillo chocolatero (58 g)</p>	2 raciones

Acceso a los alimentos

Estos varían de acuerdo a los precios y la oportunidad de comprar por parte de la población (principalmente en áreas urbanas) en relación a los estándares de consumo o hábitos alimentarios. El manejo biológico de los alimentos (beneficio al organismo en relación a los alimentos) obedece al buen estado de salud de la persona, realidades ambientales (sistema de eliminación sanitaria, disponibilidad de agua potable, higiene de los alimentos) y del tipo de alimentación que tiene la gestante (38).

Necesidades nutricionales de las gestantes

Instaurar una adecuada alimentación en la gestante no es fácil, ya que cada una de ellas tiene una capacidad de absorción diferente a la otra, por otra parte, las necesidades nutricionales varían de acuerdo a la edad gestacional (37,38).

En el primer trimestre de gestación no es apropiado ingerir calorías adicionales, pero se debe tener en cuenta el orden de tomas de los nutrientes, de esa manera asegurar reservas y prevenir complicaciones (37,38).

A partir del segundo trimestre, se recomienda un incremento de 280 kcal, procedentes especialmente de hidratos de carbono de permeabilidad lenta como legumbres, pasta, arroz o patata.

En el tercer trimestre se debe de sostener la subida en calorías, teniendo en cuenta a los alimentos ricos en proteínas, ya que son fundamentales para el desarrollo estructural del feto (37,38).

Macronutrientes (37,38).

Durante la gestación no es necesario proseguir una dieta específica. Lo primordial es gozar de una alimentación variada y equilibrada.

Hidratos de Carbono

Es un macronutriente, impredecible por ser la fuente primordial que brinda energía durante la gestación con una ingesta total de 175 g/día. Debido al incremento del gasto energético, las gestantes deben de consumir alimentos de origen vegetal que aportan fibra para evitar el estreñimiento, por otra parte, los hidratos de carbono

te mantienen saciada y previene el aumento de colesterol y el desarrollo de la diabetes gestacional (37,38).

Grupo de alimentos con cereales y derivados

Los cereales y derivados contienen la vital fuente de energía de la dieta, por ello es significativo dividir las cantidades correctas a lo largo del día para evitar posibles hipoglucemias ya que las necesidades de cada gestante son diferentes.

Alimento	Consumo
Pan, cereales y derivados	3 a 4 tomas diarias
Integrales	Mínimo 1 toma diaria
Pasta	1 a 2 comidas cenas por semana
Arroz	1 a 2 comidas o cenas por semana
Patata	1 a 2 comidas o cenas por semana

- **Las legumbres.** Son de absorción lenta, te mantiene saciado y minimiza el riesgo de presentar diabetes gestacional, se caracteriza por su alto contenido en fibra y es uno de los alimentos más completos porque contiene ácido fólico, calcio y antioxidantes. Entre ellas tenemos:

Lentejas	2 a 4 comidas o cenas a la semana
Garbanzos	
Judias blancas y pintas	
Guisantes	

Verduras hortalizas y frutas: Son alimentos que contienen mucha fibra y ayudan a combatir el estreñimiento. Sin embargo, tiene un bajo aporte energético. Por otra parte, las frutas contienen potasio que ayuda en la retención de líquidos, vitamina C y ácido fólico.

Proteínas (37,38).

Es indispensable su consumo durante el embarazo para el desarrollo de los tejidos maternos y fetales, no existe una porción exacta de su ingesta por ello se toma en cuenta.

La cantidad, para la formación de la placenta, desarrollo de órganos fetales. Modificación de órganos maternos (útero, pecho, etc.)

Variabilidad. Propia de cada gestante por la diferencia de tamaños corporales.

Eficacia. Ayuda en el metabolismo de la mujer gestante

Carnes. fuente de proteína, hierro y otras vitaminas y minerales, No obstante, si excedes en el consumo de chuletas, embutidos; aumenta el riesgo de contraer colesterol, hipertensión, etc.

Pescados. Los pescados contienen grasas insaturadas omega 3, como el ácido docosahexaenoico (DHA), primordial para el desarrollo del sistema nervioso del feto. Asimismo, los pescados azules, y con espina aportan calcio y vitamina D.

Marisco. 1 a 2 Tomas por semana debido a que contiene el colesterol elevado y puede ser perjudicial para gestantes con hipercolesterolemia.

Huevo. 2 a 4 huevos por semana ya que la yema contiene vitaminas del grupo B, A, D y E. Pese a ello, por su aportación directa al colesterol, no se aconseja más de 4 huevos a la semana.

Frutos Secos. 2 a 4 puñados a la semana por su alto contenido en grasa en forma de omega-3, también contiene calcio, fósforo, magnesio, zinc, y vitamina E, lo cual lo hace imprescindible en la dieta diaria.

Grasas (37,38)

Lo aconsejable en el consumo de lípidos durante la gestación es similar que en la población universal. Su consumo debe representar el 30 a 35% del aporte calórico total, concurriendo a la elección de los alimentos ricos en grasa como el aceite de oliva, el pescado azul o los frutos secos.

Evita el uso de grasas saturadas, presentes en los alimentos de origen animal, que conllevan a molestias digestivas al inicio de la gestación y un incremento excesivo de peso que trae complicaciones como: Hipercolesterolemia, Diabetes gestacional, pre eclampsia, etc.

Recomendación

- ✓ Aceite de oliva 3 a 5 cucharadas soperas por día
- ✓ Mantequilla, 1 toma por semana en casos especiales

Micronutrientes (37,38).

Durante la gestación hay un incremento en cuanto a los requerimientos de vitaminas y minerales. Seguidamente, te manifestamos en cuales tienes que concentrarte:

Vitaminas (37,38).

Ácido fólico: la suplementación al día es de 600mg, e incluso se aconseja de 8 a 10 semanas previas al embarazo para evitar posibles defectos en el cierre del tubo neural. También es indispensable para la síntesis de ADN fetal.

Fuentes: se encuentra con mayor proporción en los siguientes alimentos: levadura de cerveza, verdura de hoja oscura (acelgas, y escarola), legumbres, cereales integrales y germinados, entre otros.

Vitamina D (calciferol). Se recomienda su consumo de 5mg por día independientemente si son gestantes o son población general, o la edad que posee. Uno de sus beneficios es que ayuda con la absorción del calcio. Lo podemos encontrar en alimentos como pescados azules y lácteos (no desnatados). Sin dejar de mencionar que la fuente principal de obtención es mediante la luz solar.

Vitamina A (retinol). La ingesta diaria para las gestantes mayor de 18 años es de 70 mg por día, ya que es una vitamina ineludible para el desarrollo fetal, la formación de la primera leche materna y para la síntesis de hormonas relacionadas a la gestación. No obstante, un mayor suplemento a lo recomendado de esta vitamina puede traer como consecuencia alteraciones teratógenicas para el feto (Mataix, 2009).

Se encuentran en los siguientes alimentos: Vísceras de animales, zanahorias, perejil, aceite de soja, espinacas, mantequilla, atún y bonito, huevos y quesos.

Vitamina E (tocoferol): la ingesta recomendada para las mujeres en estado de gestación y las que están embarazadas es de 15 mg por día. Los alimentos que contienen esta vitamina son: los aceites de girasol, soja y maíz y oliva; germen de trigo, soja, maíz, como también se encuentran en los cacahuates y nueces.

La vitamina B12: su ingesta es primordial porque contribuye en la formación de la espina bífida del feto, conjuntamente con la vitamina B6.

Vitamina C: también conocida como ácido ascórbico que cumple la función de antioxidante. Su ingesta recomendada es de 85 mg por día. Esta vitamina se encuentra con mayor proporción en los cítricos, pimientos, kiwis, fresas, caquis, Bruselas, patatas, calabazas, etc.

Minerales (37,38)

Calcio y fósforo: durante la gestación la absorción del calcio aumenta hasta un 50% durante la primera etapa de gestación lo cual se almacena en el hueso materno, para que durante el tercer trimestre del embarazo sea absorbido por el feto para su supervivencia extrauterina con una cantidad alrededor de 30g. por esa razón se sugiere la ingesta de 1300 mg por día para gestantes menores de 18 años y para mujeres gestantes mayores de 18 años una ingesta de 1000 mg por día. El calcio se encuentra con mayor porcentaje en los lácteos (leche, yogures y quesos), como también en el salmón, sardinas, grano de soja, levadura de cerveza, semilla de sésamo, almendras, germinados. Mientras que el fósforo en pescado, cereales, legumbres y frutos secos.

Hierro. Es la fuente indispensable para las mujeres embarazadas ya que una deficiencia de este mineral puede traer serias complicaciones maternos y fetales, debido a que la capacidad de reabsorción intestinal incrementa alrededor de 10 a 50 % en el último trimestre, por lo tanto, la cantidad extra encomendada es de 12mg para embarazadas menores de 18 años y para mayores de 18 años de 9mg.

Es trascendental señalar que, durante el curso de todo el embarazo, la capacidad de absorción de hierro por parte del intestino se acrecienta alrededor de 10 y 50% o más en el último trimestre.

Yodo. Es imprescindible para el correcto funcionamiento de las hormonas tiroideas en relación al crecimiento del feto, también es imprescindible para el desarrollo del cerebro y la regulación de las funciones metabólicas del feto. Una deficiencia de este mineral conlleva a un daño fetal irreversible. Su consumo recomendado es de 150 ug al día, y la principal fuente es la sal yodada.

Tipos de alimentos (39).

Entre ellos podemos clasificar a los energéticos, reguladores y constructores.

- a) Energéticos, en este grupo se encuentran los carbohidratos, que son encargados de proporcionar energía lo que el organismo necesita para las jornadas diarias, entre ellas destacan los cereales y tubérculos
- b) Constructores este grupo comprende a las proteínas, y estas pueden ser de origen animal u origen vegetal que son los encargados de la formación de tejidos, músculos y huesos del feto. Entre los alimentos que pertenecen a este grupo están las carnes (pollo, cerdo, res, etc.), variedad de pescados sin dejar de mencionar al huevo.
- c) reguladores, que comprende a las vitaminas y minerales entre ellas destaca las verduras y frutas, que tiene como función incrementar el sistema inmunológico y contribuir en la eliminación del estreñimiento, disminuyendo las posibles complicaciones durante la gestación.

2.3 Bases conceptuales o definición de términos básicos

- *Alimentación*: Proceso de actos conscientes y voluntario, que inicia con la planificación, elección, preparación, elaboración e ingestión de los alimentos; siendo aptos a ser reformados por influencias externas de tipo educativas, culturales, económicas y geográficas.
- *Alimento*: Todo producto natural o manipulado. Se presenta de diversas formas, color, sabor, textura y aroma, que contienen sustancias nutritivas (nutrientes) que el cuerpo requiere para vivir.
- *Anemia megaloblástica*: anemia resultado de la carencia de ácido fólico, y vitamina B12, induciendo un atraso en la madurez de las células de la médula ósea: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas.
- *Nutrición*: Es el acumulado de procesos por el cual el organismo recibe, procesa, absorbe y utiliza los alimentos para la producción de energía, asimismo, favorece el funcionamiento adecuado de tejidos y órganos.
- *Peso pregestacional*: Peso de una mujer previo al embarazo expresado en kilogramos (kg).
- *Embarazo*: Se designa embarazo a la etapa que acontece entre la implantación en el útero del óvulo fecundado hasta el momento del parto.
- *Feto*: aquel embrión que ha alcanzado un determinado nivel de desarrollo de los órganos posterior a la concepción, hasta el nacimiento.
- *IMC*: De las siglas índice de masa corporal, que se obtiene mediante la fórmula de talla al cuadrado en relación al peso
- *Sobrepeso*: Es el incremento de peso anatómico por encima de una regla establecida.
- *Obesidad*: Se especifica como el depósito anormal o excesivo de grasa que puede ser dañino para la salud.
- *Conocimiento*: El conocimiento es propio de los individuos, al contrario, gran parte del conocimiento es producido y sostenido colectivamente.
- *Dieta*: Sistema que se oferta sobre un individuo en cuanto en el comer y beber.

- *Pretest*: Es una prueba antepuesta a la intervención en marcha que tiene como principal meta evaluar la capacidad.
- *Posttest*: es el experimento posterior a una intervención en marcha que tiene como principal meta evaluar.
- *Evaluación nutricional antropométrica de la gestante*: realizada por el profesional de salud capacitado para valorar el estado nutricional de la embarazada, por medio de la medición de variables (peso, talla y la altura uterina).
- *Evaluación del conocimiento*: es una herramienta que accede establecer el grado de aprovechamiento de los contenidos de los educandos. Que consiste en evaluar el nivel de innovación producido en el conocimiento, así como también las habilidades y/o actitudes.
 - Alto: 13 a 18 puntos
 - Medio: 7 a 12 puntos
 - Bajo: 1 a 6 puntos
- *Factores sociodemográficos*: Indicativos utilizados para relatar los términos tales como la de edad, sexo, raza, etnia, género, como también el nivel educativo, idioma, situación laboral, ingresos, profesión, estado civil, entre otros (41).

2.4 Bases epistemológicas bases fisiológicas y/o antropológicas

En la actualidad prexisten indagaciones de diferentes literatos que manifiestan que la intervención de una estrategia educativa contribuye el incremento del conocimiento en las gestantes, como menciona Rosario Peiro en la teoría del constructivismo que el conocimiento se despliega en base a los incomparables edificios que hace un sujeto con relación a su entorno, fundamentadas en representaciones mentales que ya tiene anticipadamente determinados (42).

El conocimiento se da por intermedio del “triángulo interactivo”, desarrollado por la intercomunicación mutua por parte del educador, educando y contenido, donde este

se logra fortalecer por medio de múltiples instrumentos dadas por las tecnologías de comunicación e información (43).

Con esta teoría logramos verificar que el conocimiento de las gestantes sobre alimentación saludable, ha aumentado favorablemente por medio de las sesiones educativas impartidas. De esa manera se minimizan las posibles enfermedades y/o complicaciones durante el embarazo y posterior a ella.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Ámbito de Estudio

El presente trabajo de investigación se llevó a cabo en el Centro de Salud Aparicio Pomares, que se encuentra ubicado en el distrito de Huánuco, en la parte Oeste de la ciudad, en el Jr. Junín s/n, cuya extensión territorial abarca 17 comités ubicados en la parte superior de la zona urbana marginal del mismo nombre, el centro de salud se encuentra ubicado en el distrito, provincia y departamento de Huánuco.

3.2. Población

La población estuvo constituida por 92 gestantes que acuden al Centro de Salud Aparicio Pomares a sus respectivos controles prenatales, durante los meses de octubre y noviembre del 2023.

3.3 Muestra

La muestra estuvo conformada por 36 gestantes que acudieron a sus controles prenatales al Centro de Salud Aparicio Pomares y que cumplieron los criterios de inclusión.

Tipo de muestreo

El tipo de muestreo fue la no probabilístico en modalidad intencional (45).

Criterios de inclusión:

Gestantes que desean ser parte del estudio.

Gestantes con estudios

Criterios de exclusión:

Gestantes que no desean ser parte del estudio.

Gestantes sin estudios

3.4 Nivel tipo y diseño de estudio

3.4.1 Nivel de investigación

De nivel aplicativo, esto nos permitió analizar y constatar la eficacia de la Intervención educativa y al mismo tiempo mejorar la condición de la población de estudio (44).

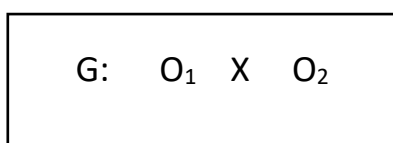
3.4.2 Tipo de investigación

Conforme a la clasificación de la Dra. Elia Beatriz Pineda, el tipo de investigación fue ordenada de la subsiguiente forma (45).

- a) Según inicio del estudio en relación a la cronología de los hechos es **prospectiva**, porque se registró los hechos y datos desde el momento que se ejecutó el presente estudio
- b) Según el periodo y secuencia del estudio es **longitudinal**, debido a que se recolectaron los datos en dos tiempos diferentes, con un Pretest y el posttest, a fin de medir la eficacia de la estrategia educativa.
- c) Según el análisis y alcance de los resultados es **experimental**, porque nos permite aplicar variables.

3.5 Diseño de Investigación

La investigación concierne al grupo experimental correspondiente al tipo pre-experimental, siendo el diseño Pretest - posttest de un solo grupo y se esquematiza de la siguiente manera.



Donde:

G= gestantes

O1= aplicación del Pretest

X= intervención de la estrategia educativa

O2= aplicación del posttest

3.6 Métodos Técnicas e instrumentos

Método

En la presente investigación se manejó el método científico puesto que admite prescribir la investigación a través de etapas y medidas que se enumeran para llevarse a cabo la investigación, el método fue de tipo experimental.

Metodología

La metodología que se utilizó fue planificación estratégica comunicativa educacional (PECE) que Consiste en formular nuestros objetivos, para luego pasar a la elaboración, también nos permiten expresar el cambio de conocimiento se quiere lograr (Anexo N° 04)

Técnicas de recolección de datos

En el estudio se manejó la técnica encuesta, con el propósito de conocer el conocimiento sobre alimentación de las gestantes (45).

3.7 validación y confiabilidad de instrumento

El instrumento que se utilizó fue el **cuestionario** que consta de dos partes: El primer componente corresponde a factores sociodemográficos y el segundo componente mide el conocimiento sobre alimentación saludable; este último consta de 18 preguntas (15). Esto será evaluada como:

Alto: 13 a 18 puntos

Medio: 7 a 12 puntos

Bajo: 1 a 6 puntos

El instrumento no requiere de validación por qué se tomó de los autores. Cervantes Cordova, Angy Graciela y Gamarra Mendoza, Elizabeth Diana de la tesis titulada “Efectividad de la intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de alimentación saludable en gestantes Centro de Salud Manzanares, 2021 (15).

3.8 Procedimiento

En cuanto al procedimiento de la investigación se llevó a cabo por varias etapas para su ejecución total, etapas que fueron aprobadas y pasadas con éxito.

1. Se solicitó al Centro de salud Aparicio Pomares la autorización para la ejecución de las sesiones educativas.
2. Se captó a la población de estudio.
3. Se brindó una información verídica a las gestantes en relación al objetivo de la investigación y en señal de conformidad aceptaron y firmaron el consentimiento informado
4. Se llevó a cabo las sesiones educativas que fueron divididas en tres sesiones:

Primera sesión:

- ✓ Problemas relacionados a la inadecuada alimentación
- ✓ Inadecuada alimentación causas y consecuencias

Segunda sesión:

- ✓ Clasificación de los alimentos (constructores, energéticos, reguladores)
- ✓ Grupo de alimentos constructores (requerimientos normales y problemas de carencias y excesos)
- ✓ Grupo de alimentos energéticos (requerimientos normales y problemas de carencias y excesos)
- ✓ Grupo de alimentos reguladores (requerimientos normales y problemas de carencias y exceso)

Tercera sesión:

- ✓ Alimentos con alta valor nutritivo de bajo costo
 - ✓ Los nutrientes esenciales durante el embarazo
 - ✓ Identificación del grupo de alimentos (dinamico y practico)
 - ✓ Elaboración de una dieta saludable (plan dietético)
5. Al instrumento (cuestionario) se le asignó un número de folio. tanto en Pretest y postest, lo que nos permitió una identificación óptima de cada participante
 6. El instrumento fue revisado minuciosamente por las investigadoras, para posteriormente sean tabulados al programa spss versión 25 y Excel 2016.

3.9 Tabulación y análisis de datos estadísticos

Para la presentación de datos. Para la presentación de datos se utilizó cuadros, gráficos en barras, para lo cual; fueron tabulados en base de datos y para su procesamiento se utilizó la técnica de estadística descriptiva.

Para el análisis de datos

Análisis descriptivo: Se utilizó la estadística descriptiva a través de las tablas de frecuencia, gráficos para caracterizar las variables de estudio.

Análisis inferencial: Para el análisis inferencial se usó la prueba paramétrica T student para muestras emparejadas que sirvió para contraste de la hipótesis. Los datos se trabajaron con el programa Excel y el programa SPSS versión 25.

3.10 Consideraciones éticas

En la presente investigación se tuvo la participación de las gestantes que acudieron a sus controles prenatales del Centro de Salud Aparicio Pomares, con la participación de ellas se aplicó las sesiones educativas para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. Para tal efecto la aplicación de este trabajo de investigación consiste en trabajar con seres humanos por ende se aplicó los principios establecidos en la declaración de “Helsinki” en relación con el código Nuremberg donde aparecen códigos éticos que deben tenerse en cuenta en toda investigación, por ello se ha dado cumplimiento de los siguientes principios bioéticos (46).

Justicia: Todas las gestantes tuvieron igual consideración, dignidad, independientemente de cualquier circunstancia y por ende son merecedoras del respeto de su derecho a la salud.

Autonomía: Este principio se aplica a la persona adulta, de quien se asume una persona responsable de sus actos y decisiones. Al tratarse de gestantes se tomó en cuenta la importancia de un consentimiento informado, poniendo énfasis que la participación es voluntaria.

Beneficencia y no maleficencia: El presente estudio no pone en riesgo a los participantes, por lo contrario, fue beneficioso para las gestantes que fueron parte del estudio. Se protegió la vida, la salud, la intimidad y la dignidad de las gestantes, se resguardo la identidad de las gestantes, por lo cual los instrumentos fueron codificados, evitando difundir sus datos personales, por tanto, se mantuvo la confidencialidad y privacidad. (46).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Tabla 01. Edad de las gestantes del Centro de Salud Aparicio 2023

Edad	Frecuencia absoluta	Frecuencia porcentual
	(ni)	(fi=ni/N en %)
<19 años	6	17%
20-24 años	12	33%
25-29 años	8	22%
30-34 años	7	19%
>35 años	3	8%
Total=(f)	36	100%

Fuente: Cuestionario (Factores sociodemográficos)

Interpretación: En la presente tabla, se evidencia la edad de las gestantes del Centro De Salud Aparicio Pomares 2023; el 17% presentaron edades menores a 19 años con una frecuencia de 6 casos, 33,00% de 20 a 24 años con una frecuencia de 12 casos, el 22% de 25 a 29 años con una frecuencia de 8 casos, el 19% de 30 a 35 con una frecuencia de 7 casos y finalmente 8% corresponden a los >35 años con una frecuencia de 3 casos.

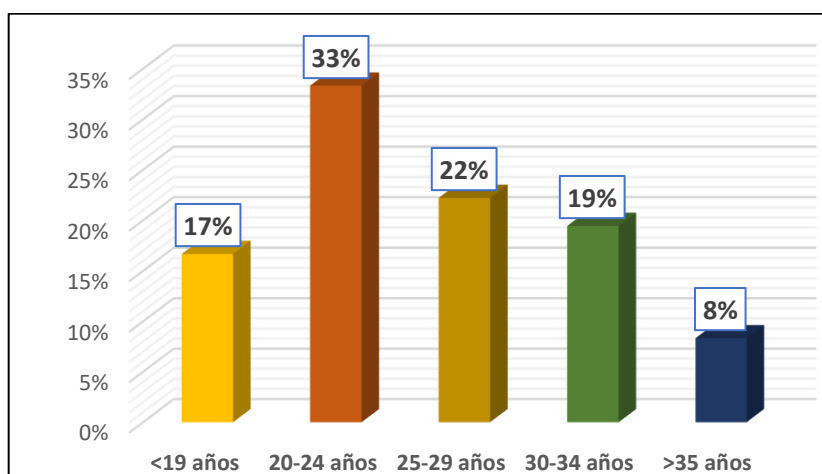


Figura 01 Edad de las gestantes en su totalidad

Tabla 02. Estado civil de gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023

Estado Civil	Frecuencia	Frecuencia Porcentual
	Absoluta (ni)	(fi=ni/N en %)
Soltera	5	14%
Conviviente	27	75%
Casada	4	11%
Total=(f)	36	100%

Fuente: Cuestionario (Factores sociodemográficos)

Interpretación: En la presente tabla se evidencia el estado civil de las gestantes del Centro De Salud Aparicio Pomares 2023, siendo el 14% solteras con una frecuencia de 5 casos, el 75% convivientes con una frecuencia de 27 casos, y el 11% casadas con una frecuencia de 4 casos correspondientemente.

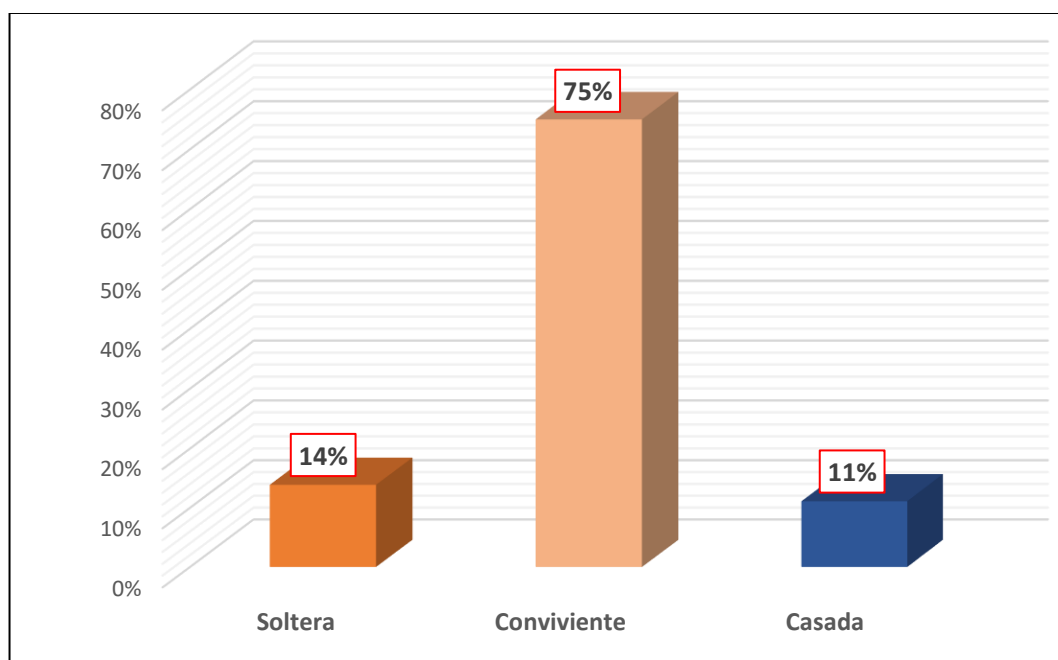
**Figura 02.** Estado civil de gestantes

Tabla 03. Religión de las gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023

Religión	Frecuencia absoluta	Frecuencia porcentual
	(ni)	(fi=ni/N en %)
Evangélico	13	36%
Católico	21	58%
Otro	2	6%
Total=(f)	36	100%

Fuente: Cuestionario (Factores sociodemográficos)

Interpretación: En la presente tabla, se evidencia la frecuencia de religiones de las gestantes del Centro De Salud Aparicio Pomares 2023, indicando que el 36% pertenecen a la religión evangélica con una frecuencia de 13 casos, el 58% pertenecen a la religión católica con una frecuencia de 21 casos y el 6% pertenecen a otras religiones con una frecuencia de 2 casos.

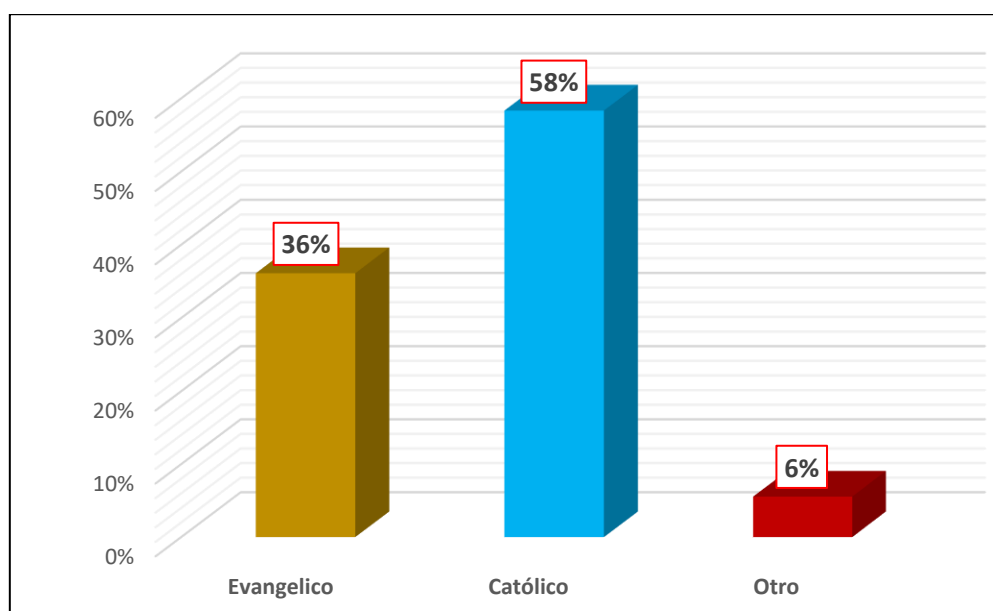
**Figura 03.** Religión de las gestantes

Tabla 04. Grado de instrucción de las gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023

Grado de Instrucción	Frecuencia absoluta	Frecuencia porcentual
	(ni)	(fi=ni/N en %)
Primaria	9	25%
Secundaria	18	50%
Superior	9	25%
Total=(f)	36	100%

Fuente: Cuestionario (Factores sociodemográficos)

Interpretación: En la presente tabla, se evidencia el grado de instrucción de las gestantes en el Centro De Salud Aparicio Pomares 2023 indicando que el 25% de las gestantes con una frecuencia de 9 casos cuentan con grado de instrucción de nivel primaria, el 50% de las gestantes con una frecuencia de 18 casos cuentan con grado de instrucción de secundaria y el 25% de las gestantes con una frecuencia de 9 casos cuentan con educación de nivel superior.

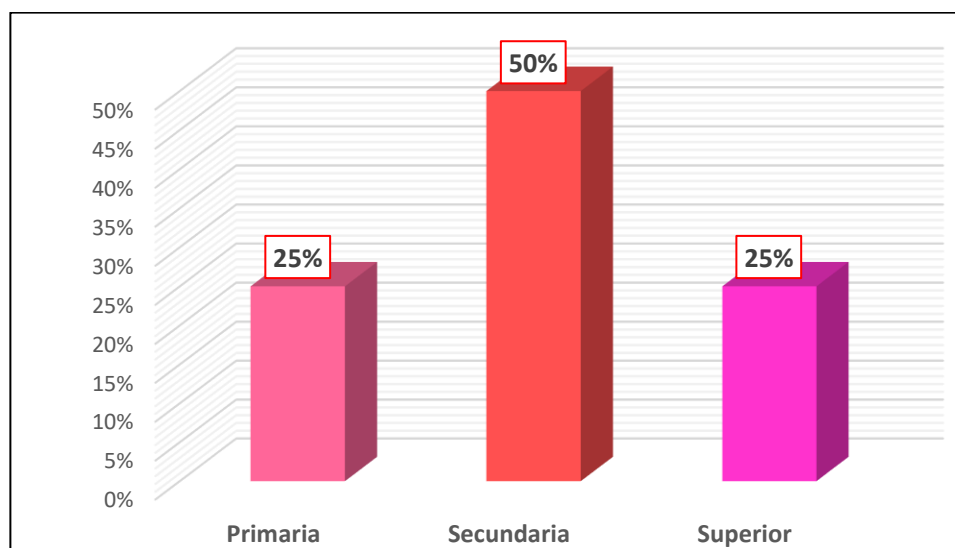


Figura 04. Grado de instrucción de las gestantes

Tabla 05. Ocupación de las gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023

Ocupación	Frecuencia absoluta	Frecuencia porcentual
	(ni)	(fi=ni/N en %)
Estudiante	4	11%
Ama de casa	23	64%
Comerciante	2	6%
Otro	7	19%
Total=(f)	36	100%

Fuente: Cuestionario (Factores sociodemográficos)

Interpretación: En la presente tabla, se evidencia el análisis de las ocupaciones de las gestantes del Centro De Salud Aparicio Pomares 2023 donde el 11% de las gestantes son estudiantes con una frecuencia de 4 casos, el 64% son ama de casa con 23 casos, el 6% son comerciantes con 2 casos y el 19% tienen otra ocupación.

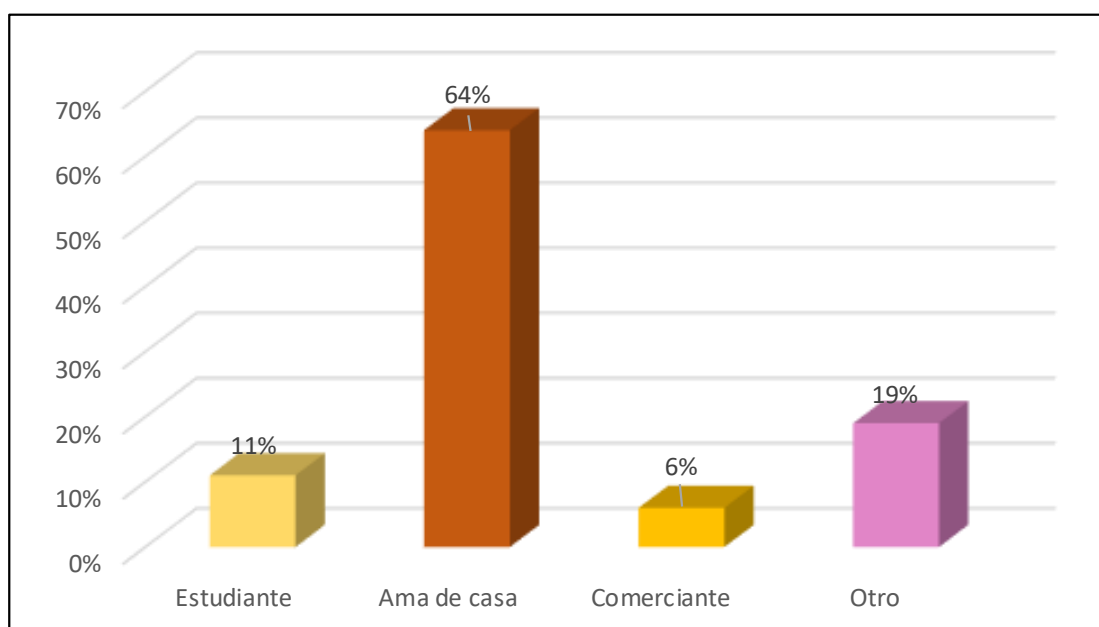
**Gráfico 05.** Ocupación de las gestantes

Tabla 06. Conocimiento de las gestantes sobre alimentación antes de la intervención educativa (pre test)

Nivel de conocimiento en el pre test	Frecuencia absoluta (ni)	Frecuencia porcentual (fi=ni/N en %)
Bajo	16	44%
Moderado	17	47%
Alto	3	8%
Total=(f)	36	100%

Fuente: Cuestionario (pretest)

Interpretación En la presente tabla, observamos el análisis del nivel de conocimiento antes de la intervención de la estrategia educativa en el Centro De Salud Aparicio Pomares 2023, evidenciando que el 44% (16) de gestantes presenta un nivel de conocimiento bajo, el 47% (17) de gestantes presenta un nivel de conocimiento moderado y solo el 8% (3) presenta un nivel de conocimiento Alto

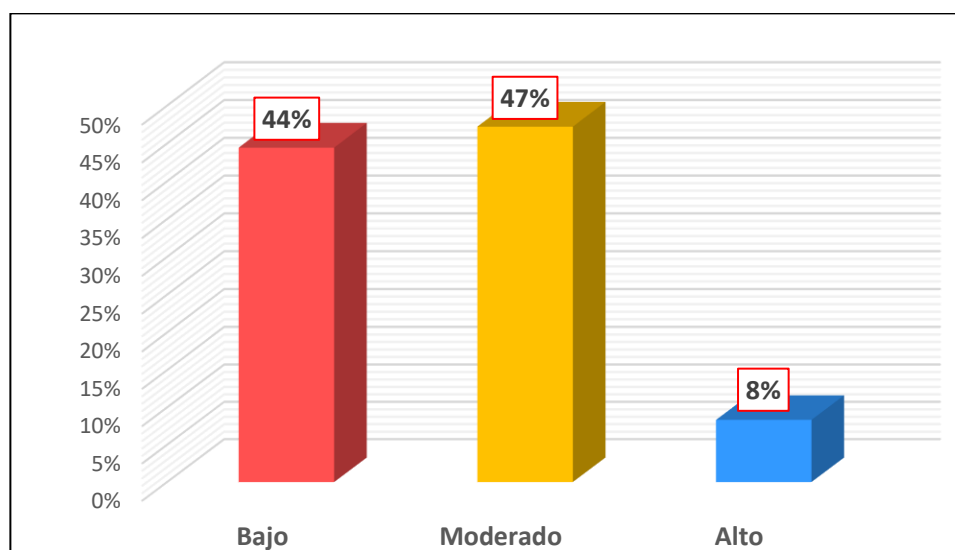


Figura 06. Conocimiento sobre alimentación saludable antes de la intervención

Tabla 07. Conocimiento de las gestantes sobre alimentación saludable después de la intervención educativa (post test)

Nivel de conocimiento en el postest	Frecuencia absoluta (ni)	Frecuencia porcentual (fi=ni/N en %)
Bajo	1	3%
Moderado	6	17%
Alto	29	81%
Total=(f)	36	100%

Fuente: Cuestionario (postest)

Interpretación: En la presente tabla, observamos el análisis del nivel de conocimiento después de la intervención de la estrategia educativa en el Centro De Salud Aparicio Pomares 2023, evidenciando que el 3% (1) de gestantes presenta un nivel de conocimiento bajo, el 17% (6) de gestantes presenta un nivel de conocimiento moderado y solo el 81% (29) presenta un nivel de conocimiento Alto

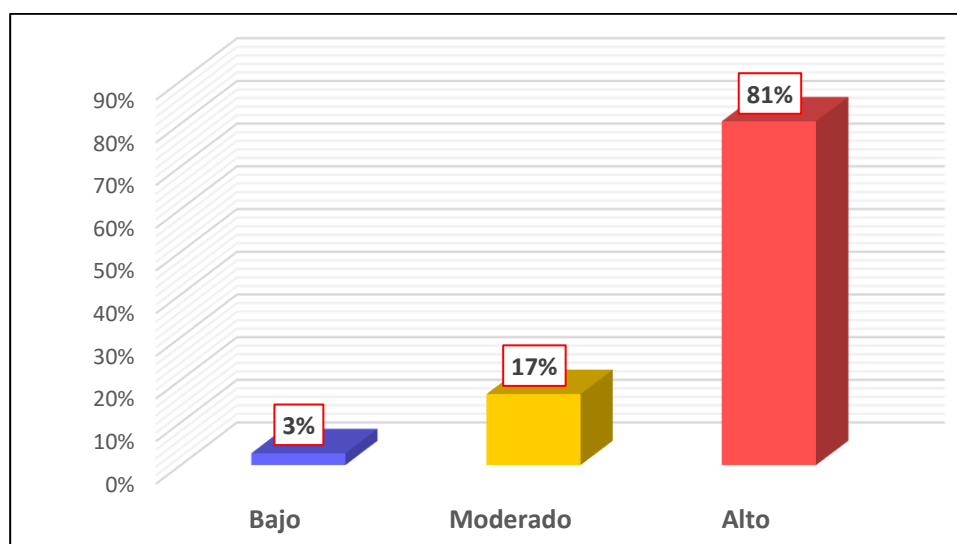


Gráfico 07. Conocimiento sobre alimentación saludable después de intervención la intervención

Tabla 08. Comparación de conocimiento sobre alimentación saludable pretest y postest

Nivel de conocimiento	Pre test		Post Test	
	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Porcentual
	(ni)	(fi=ni/N en %)	(ni)	(fi=ni/N en %)
Bajo	16	44%	1	3%
Moderado	17	47%	6	17%
Alto	3	8%	29	81%
Total=(f)	36	100%	36	100%

Fuente: Cuestionario (pretest y postest)

Interpretación. En la presente tabla, evidenciamos que luego de la intervención de la estrategia educativa el conocimiento de las gestantes respecto al nivel Bajo disminuyó un 41% lo que representa 15 casos, respecto al nivel Moderado disminuyó un 30% representando 11 casos y respecto al nivel Alto incremento en un 73% representado por 26 casos, lo que significa que la intervención de la estrategia educativa tuvo un impacto positivo en el conocimiento sobre alimentación saludable de las gestantes.

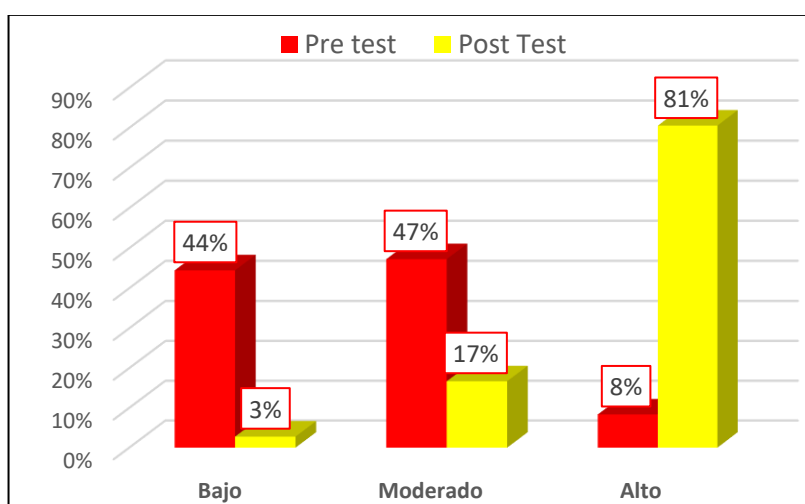


Gráfico 08. Comparación del conocimiento pretest y postest

ANÁLISIS INFERENCIAL Y/O CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS

Contrastación de hipótesis

Prueba de normalidad Shapiro-Wilk

H₀ la resta de "conocimiento del post test sobre el pre test" se distribuye en forma normal

H₁ la resta de "conocimiento del post test sobre el pre test no se distribuye en forma normal

Pruebas de normalidad			
Resta (postest-Pretest)	Shapiro-Wilk ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
		,977	36
* . Esto es un límite inferior de la significación verdadera.			
a. Corrección de significación de Lilliefors			

Con un nivel de significancia de .659 (p. valor>.05), no podemos rechazar H₀, por tanto, la resta de conocimiento del post test sobre el pre test se distribuye en forma normal, en consecuencia, se usó la prueba paramétrica T student para muestras emparejadas

Hipótesis general

H_i = Las sesiones de la estrategia educativa es eficaz para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023.

H₀ = Las sesiones de la estrategia educativa no es eficaz para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del centro de salud Aparicio Pomares, 2023.

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación estándar	Mediana de error estándar	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Conocimiento sobre Alimentación Saludable (Postest) - Conocimiento sobre Alimentación Saludable (Pretest)	6,6944 4	2,8964 9	,482 75	5,714 41	7,674 48	1 3, 8 6 7	3 5	,000

Interpretación: Con un nivel de significancia de .00 (p. valor < .05) se rechaza la hipótesis nula, por tanto, las sesiones de la estrategia educativa fueron eficaces para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del Centro De Salud Aparicio Pomares, 2023.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

La alimentación cumple un rol fundamental durante el embarazo, debido a que debe ser variada y completa para cubrir las necesidades fisiológicas del feto y el organismo materno. En el estudio se planteó como objetivo general conocer la eficacia de la estrategia educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023. Por lo cual se constata nuestra hipótesis de estudio mediante la prueba paramétrica de Student, con un nivel de significancia de .00 (p. valor < 0.05) donde se rechaza la hipótesis nula y se afirma la hipótesis de investigación

Al respecto, Durán, D. (16) en su estudio encontró que el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable fueron deficientes en un 42.2%, bueno sólo el 28.8%. Por otra parte, tenemos a Jacome, M C. (13) quien encontró que las madres gestantes no conocen de forma adecuada los alimentos que ayudan al desarrollo de su embarazo y que los niveles nutricionales de las gestantes no es el adecuado de acuerdo a sus requerimientos y que la intervención educativa en gestantes es eficaz.

Asimismo, Galvez, J. (10) encontró que el 60.09% de las gestantes tenían conocimiento sobre alimentación saludable, y el 36.91 % no tenían conocimiento adecuado. En relación a conocimiento sobre alimentación por grupos de alimentos las mujeres embarazadas si tenían conocimiento en, proteínas 78.54%, grasas 52.79%, en vitaminas y minerales 84,55 %, mientras que el 20.47% no tenían conocimiento en carbohidratos, y el plato del buen comer 46.78%. y por consiguiente sugiere la

necesidad de desarrollar intervenciones educativas de nutrición desde el primer trimestre.

Por el contrario, respecto al nivel de conocimiento, Sandoval MR y Sandoval KJ (12) encontraron que los conocimientos de las madres embarazadas, fueron correctos el 88,2% e incorrecto el 11.8 %. Al igual que, Ruiz, S.M. (14) quien en su estudio encontró que el 94.2% de las gestantes tuvieron un adecuado conocimiento sobre alimentación saludable. Esto también se asemeja al de Díaz, AD, et al. (9) quien menciona que las usuarias gestantes atendidas en el CESFAM Santa Laura de la comuna tienen en su mayoría conocimientos consistentes y correctos referentes a la influencia del peso en la gestación tanto antes como en el transcurso de ella.

Por su parte Crisostomo, N Z. (19) encontró que el 48.6% de las gestantes tienen Conocimiento sobre Alimentación Saludable durante el embarazo, el 36.7% desconoce sobre la Alimentación Saludable y el 14.7% no tiene Conocimiento.

Por otro lado, Cervantes, A. y Gamarra, E. (15) encontraron que antes de la intervención educativa, el conocimiento de las gestantes era de nivel bajo representado por el 42.9%, a su vez un 50% tenían un conocimiento medio, y un 7.1% tenían conocimiento alto, luego de la ejecución el 14.3% de las gestantes tenían conocimiento bajo, el 44.6% tenían un conocimiento medio y el 41.1% tenían un conocimiento alto. Donde se muestra que si existe una diferencia significativa antes y después de la intervención educativa. De igual manera Tamayo, MR, et al. (20) menciona que antes de aplicar las sesiones demostrativas las gestantes tenían un conocimiento medio 64%, un conocimiento bajo 26% y solo el 10% tenían un conocimiento alto. Y después de las sesiones demostrativas el 84%, presentaron un conocimiento alto, y el 16% presentaron un conocimiento medio.

CONCLUSIONES

1. Con respecto a los factores sociodemográficas de las gestantes del centro de salud Aparicio pomares; se encontró con mayor porcentaje, edad materna de 20 a 24 años, estado civil conviviente un 75%(27 casos), religión católica un 58% (21 casos), grado de instrucción secundaria un 50% (18 casos), y ocupación ama de casa un 64% (23 casos).
2. Con respecto al Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes antes de la intervención de la estrategia educativa se encontró, con mayor porcentaje conocimiento moderado un 47% (17) seguido de conocimiento bajo un 44% (16) y solo el 8% (3) tuvo un conocimiento alto.
3. Posterior a la intervención de la estrategia educativa en cuanto al nivel de conocimiento sobre alimentación saludable de las gestantes se evidenció un mayor porcentaje en el conocimiento alto 81% (29) seguido de un conocimiento moderado 17% (6) y conocimiento bajo solo el 3% (1).
4. Comparando el pretest y el postest se obtuvo un incremento porcentual en cuanto al nivel de conocimiento antes de la aplicación de la estrategia oscilaba entre conocimiento bajo y moderado que hace un total de 91 % mientras que posterior a la aplicación de la estrategia educativa vamos a encontrar un conocimiento entre alto y moderado que se encuentra un total de 98% y escasamente se encontró conocimiento bajo un 3%.
5. Que al contrastar prueba paramétrica T student se evidencia con una significancia de .00 (p. valor < 0.05) por tanto se aprueba la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, por tanto, se concluye que las sesiones de la estrategia educativa fueron eficaces para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares 2023.

RECOMENDACIONES

- ✓ Implementar el programa preconcepcional y promover la realización de campañas educativas en los Centros de salud, para concientizar a las gestantes que una mala alimentación antes, durante y después del embarazo impacta de forma negativa sobre la salud del binomio.
- ✓ Difundir charlas educativas sobre una alimentación saludable basada en la clasificación de los grupos alimentarios (constructores, reguladores, energéticos) en sectores socioeconómicamente vulnerables y garantizar que estos sean aplicables en la vida cotidiana de la gestante.
- ✓ Educar a las gestantes, sobre la importancia de la ingesta de los nutrientes esenciales durante el embarazo, los beneficios y las funciones que tienen cada uno de estos alimentos en el organismo materno y del feto, para así minimizar las complicaciones que conlleva la falta de los nutrientes tanto en la madre como en el feto.
- ✓ Concientizar a la gestante la importancia del consumo de una alimentación variada y equilibrada que cubra las necesidades fisiológicas durante el embarazo
- ✓ El profesional que realiza las atenciones prenatales debe usar estrategias que le facilite a la gestante reconocer los alimentos según su clasificación y el valor nutritivo que tiene cada uno de ellos, con énfasis de mejorar el conocimiento y por consiguiente tener un embarazo con menos riesgo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cereceda Bujaico M.P y Quintana Salinas M.R. Consideraciones para una adecuada alimentación durante el embarazo. Rev. Perú. ginecol. obstet. [Internet]. 2014 Abr [citado 2019 octubre 06]; 60(2): 153-160. Disponible en: <https://shorturl.at/gtM67>.
2. Soto Ramirez J. Factores asociados a anemia en gestantes hospitalizadas del Hospital San José. Rev Peru Investig Matern Perinat (Internet). 2020; 9(2): 46-51. Recuperado a partir de: DOI <https://doi.org/10.33421/inmp.2020203>
3. Wilson Arancibia R. ,et al. Consejería nutricional en el marco de la atención de salud materno infantil [internet]. Lima 2010 [citado el 3 de octubre 2019] p46. Disponible en : <https://bit.ly/2Ebd1Qa>
4. Álvarez Gerardo M.M. Diplomado en nutrición materno-infantil los primeros 1,000 días de vida. [internet]. Estados Unidos ,2015. P.6-10. Recuperado a partir de: <https://shorturl.at/iluGS>.
5. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, Instituto Nacional de Salud. Sistema de información del estado nutricional de niños menores de 5 años y gestantes que acceden a establecimientos de salud - SIEN. Bol Inst Nac Salud. 2022;28(6):132-1395. Disponible en: <https://boletin.ins.gob.pe/wp-content/uploads/2023/V29N1/03.pdf>
6. Zavaleta Pimentel N.M. Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional. [internet]. Lima, Perú 2017 octubre [citado 2019 octubre 6]. Recuperado a partir de: <https://shorturl.at/tERT4>.
7. Miyahira Arakaki J.M. La investigación formativa y la formación para la investigación en el pregrado. Rev Med Hered [Internet]. 2009 Jul [citado 2019 Oct 06] ; 20(3): 119-122. Disponible en: <https://shorturl.at/puQ45>.
8. Instituto Nacional de Salud. [internet].2020; [citado el 01 Noviembre 2020] recuperado a partir de: <https://shorturl.at/lpyNX>
9. Diaz Leyton A. , et al .Conocimientos, prácticas alimentarias y estado nutricional de gestantes atendidas en el CESFAM Santa Laura de la comuna de El Bosque

- en el año 2022.[Tesis para optar el Título Profesional licenciada].Santiago,chile;2022.Disponible en:https://repositorio.uss.cl/bitstream/handle/uss/8526/te_55249.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- 10.Acah Surco P. Relación del estado nutricional, acceso y consumo alimentario de mujeres gestantes en el último trimestre mayores de 19 años.[Tesis doctoral].Bolivia;2021.Disponible en : <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/28854>
 - 11.Gálvez Reyes J . Nivel de conocimiento en mujeres embarazadas sobre alimentación saludable adscritas a la UMF No. 1 de Aguascalientes (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Aguascalientes).2019. Disponible en:<http://hdl.handle.net/11317/1651>
 - 12.Sandoval Katherine M.R. Y Sandoval Jaya J. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación en mujeres embarazadas del Centro de Salud El Valle – Ecuador 2018. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en enfermería]. [Ecuador]: Universidad de Cuenca;2018 [citado el 2 de octubre de 2019]. Recuperado a partir de:<http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31331>
 - 13.Jácome Anchatipán M.C. Estrategias educativas para mejorar los conocimientos sobre requerimientos nutricionales en las gestantes de la consulta externa del Hospital Provincial General Docente Riobamba,2017. [Tesis para optar el Título Profesional licenciada]. Ambato – Ecuador;2018 [citado el 30 de septiembre del 2019].Disponible en:<http://dspace.uniandes.edu.ec/bitstream/123456789/6035/1/PIUAENF007-2017.pdf>
 - 14.Ruiz Vela S.M. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes atendidas en el C S 9 de octubre en el periodo de junio a septiembre 2021.[Tesis de título profesional].Iquitos: Universidad científica del Perú ;2021.Disponible en: <http://repositorio.ucp.edu.pe/handle/UCP/2168>
 - 15.Cervantes Cordova A. y Gamarra Mendoza E. Efectividad de la intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de alimentación saludable en

- gestantes. Centro de salud Manzanares 2021.[Tesis doctoral].Huacho;2021. Disponible en :<http://hdl.handle.net/20.500.14067/527>
16. Durán Gamboa D. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable durante el embarazo en gestantes atendidas en el servicio de obstetricia. Hospital de Apoyo Huanta. Mayo - julio 2019.[Tesis de título profesional]. Ayacucho:Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga;2019.Disponible en: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/3852>
17. Huamaní Pinedo, C.P. Influencia de un programa educativo sobre nutrición saludable en la prevención de anemia durante el segundo trimestre de embarazo. [Tesis de título profesional]. Trujillo :Universidad Cesar Vallejo;2019.Disponible en : <https://hdl.handle.net/20.500.12692/40424>
18. Munayco Aroste I.M. Grado de conocimientos sobre alimentos nutricionales y prácticas alimentarias en gestantes del primer trimestre del Centro de Salud Fonavi IV - Ica, septiembre 2017, marzo 2018.Tesis doctoral].Ica ;2018.Disponible en : <https://hdl.handle.net/20.500.12990/5303>
19. Crisostomo Custodio N. Conocimiento de alimentación saludable y prácticas alimentarias en gestantes del Centro de Salud Supte San Jorge - Tingo María 2022 []. PE: Universidad de Huánuco; 2023. <http://repositorio.udh.edu.pe/20.500.14257/4153>
20. Tamayo García M.R, Miraval Tarazona Z.E, Miraval Tarazona L.A, Mondragón Miraval S.L. Efectividad de las sesiones demostrativas para mejorar el conocimiento en la prevención de la anemia en gestantes, madres lactantes de niños menores de 3 años. Centro de salud Aparicio pomares. Huánuco – Perú. Más Vita. Rev. Cienc. Salud [Internet]. 31 de marzo de 2022 [citado 1 de agosto de 2023];4(1):113-29. Disponible en: <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/306>
21. Cercedo Cruz C. y Vasquez Tacuche L. Nivel de conocimiento sobre la anemia asociado a la Cultura alimentaria. Gestantes que acuden al centro de Salud Aparicio Pomares.[Tesis de título profesional] Huánuco:Universidad Nacional

- Hermilio Valdizan; 2020". Disponible en [:https://hdl.handle.net/20.500.13080/7075](https://hdl.handle.net/20.500.13080/7075)
22. Romero Capcha F. Nivel de conocimiento sobre alimentación y nutrición de gestantes que acuden a su atención prenatal del Hospital de Contingencia Hermilio Valdizan Medrano, Huanuco 2019[Tesis]. Universidad de Huánuco; 2022. <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/3299>
 23. Ramón Mallqui M.E. Nivel de conocimiento y actitud sobre la alimentación balanceada de las gestantes que acuden al consultorio nutricional en el hospital regional Hermilio Valdizan Medrano, Huánuco [tesis para optar el título]. [Huánuco]: Universidad de Huánuco;2016 [citado 2 de octubre del 2019]. Recuperado a partir de: <https://bit.ly/2ow4qVg>
 24. Figueroa E. Clasificación de los materiales didácticos. Grupo 6042(revista de internet) 2009.disponible en:<http://elssa-infodidactica.blogspot.pe/2009/10/clasificacion-de-materiales-didacticos.html>
 25. Arnobio M. [El taller educativo. Talleres integrales en educación infantil: una propuesta de organización del escenario escolar.](#) (Revista de internet) 2017.Disponible en:https://es.wikipedia.org/wiki/Taller_educativo
 26. Ucha F. Charla. Definición ABC (Revista De Internet).2012.Disponible en: <https://www.definicionabc.com/comunicacion/charla.php>
 27. Pérez Porto J. y Gardey A. Definición de tríptico (revista de internet).2010.Disponible en: <https://definicion.de/triptico/>
 28. Bravo, L. El video educativo. Materiales educativos (revista de internet). 2017. Disponible en:https://es.wikipedia.org/wiki/Video_educativo
 29. Flores Urbáez M. Gestión del conocimiento organizacional en el taylorismo y en la teoría de las relaciones humanas. [internet]. 2005. [citado el 6 de octubre2019]. Recuperado a partir de: <https://www.revistaespacios.com/a05v26n02/05260242.html>
 30. González Suárez E. Conocimiento empírico y conocimiento activo transformador: algunas de sus relaciones con la gestión del conocimiento.

- [internet] 2011[citado 1 de agosto del 2023]: 22(2):110-120. Recuperado a partir de: <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v22n2/aci03211.pdf>
31. Calañas A.J. Nutrición y alimentación basada en la evidencia. Servicio de endocrinología y nutrición Córdoba: España; 2005. p.8-24 disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revistaendocrinologia-nutricion-12-pdf-13088200>
 32. Martínez Zazo A.B. Conceptos básicos en alimentación. [internet] 2016 Madrid-España [citado 6 de octubre del 2019]recuperado a partir de: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
 33. Ministerio Salud Publica. Alimentación y nutrición de la mujer gestante y de la madre en periodo de lactancia, 2014. 2014 [citado 24 de junio de 2018]; Disponible en: <https://bit.ly/2pT3mvz>
 34. Fescina R, et al . Salud sexual y reproductiva: Guías para el continuo de atención de la mujer y el recién nacido focalizadas en APS. 3ra Edición. CLAP/SMR 2011. Publicación Científica 1577. Montevideo, Uruguay ;2011. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-586907>
 35. Ministerio de salud. Guía técnica de valoración nutricional antropométrica de la gestante. Lima: Minsa;2019 Disponible en: [hpp://investigación/Resolución_Ministerial_N__3252019-MINSA.PDF](http://investigación/Resolución_Ministerial_N__3252019-MINSA.PDF)
 36. Caicedo Martínez N ;et al. Alimentación y nutrición de la población en el curso de vida Manual para el personal de la salud Medellín; Alcaldía de Medellín. Medellín Todos por la Vida; 1 Ed; 2016. 202 p. ilus, (Ciudad Saludable). recuperado a partir de: <https://bit.ly/28pgOne>
 37. Sánchez A. Guía de alimentación para embarazadas[Internet]. Medicadiet. España 2015 [citado el 03 de octubre 2019] p 13 -43. Recuperado a partir de: <https://docplayer.es/19933164-Guia-de-alimentacion-para-embarazadas.html>
 38. Orane Hutchinson A . Requerimientos nutricionales en el embarazo [Internet]. Costa Rica 2016[citado el 03 de octubre 2019] pag.13 -21. Recuperado a partir de: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcliescmed/ucr-2016/ucr164h.pdf>

39. Rosillo Farías R . Alimentos contenidos en las loncheras de los niños del primer grado de la Institución Educativa “José Lisnher Tudela 001”, [Tesis para optar la licenciatura en Nutrición y Dietética]. Tumbes: Universidad nacional de tumbes; 2020. Disponible en: <http://hdl.handle.net/123456789/2182>
40. Real Academia Española. 4ª. Madrid. 2017. Disponible en: <http://dle.rae.es/?w=diccionario>
41. Biblioteca virtual en salud. disponible en: <https://decs.bvsalud.org/es/ths/resource/?id=59890#Details>
42. Peiró, R. Teoría del constructivismo. Economipedia.com. 13 de enero, 2021. Disponible en: <https://economipedia.com/definiciones/teoria-del-constructivismo.html>
43. Coll, César, et al. (2006). Análisis y resolución de casos-problema mediante el aprendizaje colaborativo». Enseñanza y aprendizaje con TIC en la educación superior [monográfico en línea]. Revista de Universidad y Sociedad del Conocimiento (RUSC). Vol. 3, n.º 2. UOC. [Fecha de consulta: 28/08/2023]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/780/78030210.pdf>
44. Supo J. Metodología de la investigación científica: Para las Ciencias de la Salud y las Ciencias Sociales. Tercera edición ed. Zacarías H, editor.: Bioestadística EIRL; 2020.
45. Pineda B, De Alvarado L. Metodología de la investigación [Internet]. Washington: 2;1994. Disponible en: <http://187.191.86.244/rceis/registro/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%20Manual%2>
46. Centro de investigación en pólizas de salud de UCLA. Consideraciones éticas en investigaciones con seres humanos [Internet]. healthpolicy. [citado el 22 de agosto del 2023]. Disponible en: https://healthpolicy.ucla.edu/programs/health-data-espanol/Documents/apendice_D_elaborando.pdf..

NOTA BIOGRÁFICA

Clemente santa cruz Yovana Bety

Nacido el 01 de julio del 1997 en el centro poblado menor de Cochabamba distrito de Margos, provincia y departamento de Huánuco. Curso su educación primaria en la institución educativa pública “32004 San Pedro” – Huánuco, culminando en el año 2009. Curso su estudio secundario en la I.E.E. “Nuestra señora de las Mercedes” – Huánuco, culminando en el año 2013. Inicio sus estudios superiores en el año 2016, en la facultad de obstetricia de la universidad nacional “Hermilio Valdizan”, obtuvo su grado de bachiller en el año 2023.

Robles Aquino Evelin July

Nacido el 12 de mayo de 1997 en el distrito, provincia y departamento de Huánuco. Curso su educación primaria en la institución educativa pública “Daniel Alomía Robles” – Huánuco, culminando en el año 2007. Curso su estudio secundario en la I.E.E. “Nuestra señora de las Mercedes” – Huánuco, culminando en el año 2013. Inicio sus estudios superiores en el año 2015, en la facultad de obstetricia de la universidad nacional “Hermilio Valdizan”, obtuvo su grado de bachiller en el año 2023.

ANEXOS

ANEXO N°01

MATRIZ DE CONSISTENCIA
“Estrategia educativa para elevar el conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes Centro De Salud Aparicio Pomares, 2023”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema General ¿Cuál es la eficacia de la estrategia educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023?</p> <p>Problema Específico ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable antes de la intervención de la estrategia educativa en gestantes en el Centro de Salud Aparicio Pomares 2023? ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable después de la intervención de la estrategia educativa en gestantes en el Centro de Salud Aparicio Pomares 2023? ¿Cuáles son los factores sociodemográficos del grupo de estudio del Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023?</p>	<p>Objetivo General Conocer la eficacia de la estrategia educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023</p> <p>Objetivos Específicos Identificar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable antes de la intervención de la estrategia educativa en gestantes en el Centro de Salud Aparicio Pomares 2023 mediante el pretest. Establecer el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable después de la intervención de la estrategia educativa en gestantes en el Centro de Salud Aparicio Pomares 2023 mediante el postest. Determinar los factores sociodemográficos del grupo de estudio del Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023</p>	<p>Hi: Las sesiones de la estrategia educativa es eficaz para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023.</p> <p>Ho: Las sesiones de la estrategia educativa no es eficaz para elevar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en gestantes del centro de salud Aparicio Pomares, 2023.</p>	<p>Variable Independiente: estrategia educativa</p> <p>Variable Dependiente: Conocimiento</p> <p>Indicadores Instrumento de evaluación pretest y Postest</p> <p>Evaluación del nivel de conocimiento: Alto: 13 a 18 puntos Medio: 7 a 12 puntos Bajo: 1 a 6 puntos</p>	<p>Ámbito de estudio Centro de Salud Aparicio Pomares.</p> <p>Población La población estuvo constituida por 92 gestantes que acuden al Centro de Salud Aparicio Pomares a sus respectivos controles prenatales, durante los meses de octubre y noviembre del 2023</p> <p>La muestra. Estuvo conformada por 36 gestantes que acudieron a sus controles prenatales al Centro de Salud Aparicio Pomares y que cumplieron los criterios de inclusión.</p> <p>Tipo de muestreo: no probabilístico, intencional.</p> <p>Nivel de estudio De nivel aplicativo</p> <p>Tipo de estudio Prospectiva, longitudinal y experimental</p> <p>Diseño de investigación Pre-experimental siendo el diseño pretest y postest de un solo grupo. G: O1 X O2</p> <p>Donde: G= gestantes O1= aplicación del pretest X=intervención de la estrategia educativa O2= aplicación del postest</p> <p>Técnica Encuesta Instrumento Cuestionario</p>

ANEXO N°02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

En primer lugar, tenga un cordial saludo, somos egresadas de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, estamos realizando la presente investigación titulada: **“Estrategia educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en gestantes Centro de Salud Aparicio Pomares, 2023”**

La finalidad es invitarle a ser partícipe de las sesiones educativas que consta de tres sesiones, para ello antes de comenzar con el desarrollo del tema, incumbirá rellenar un cuestionario (pretest) que consta de dos partes, la primera factores sociodemográficos y la segunda parte que evalúa el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable, asimismo se le exhorta responder con sinceridad el cuestionario facilitado al concluir la tercera sesión educativa (postest).

Los resultados valdrán para plantear un perfeccionamiento en su conocimiento e instaurar una prevención y promoción del contenido tratado.

También requerimos de su consentimiento para la toma de fotografías en el lapso del desarrollo de las sesiones demostrativas que sirve de apoyo a la veracidad del trabajo de investigación. Nuestra investigación será con fines imperiosos de estudio, conservando de forma anónima al colaborador. Añada su firma en la parte baja del documento si está de acuerdo con lo mostrado anteriormente.

Firma de la participante

Firmas de las investigadoras

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE OBSTETRICIA
ESCUELA PROFESIONAL DE OBSTETRICIA
ANEXO N°03
CUESTIONARIO (PRETEST Y POSTEST)

PRESENTACIÓN:

Buenos días, somos egresadas de la Escuela Profesional de Obstetricia de la Universidad Nacional Hermilio Valdizan, estamos realizando el presente estudio de investigación cuyo tema es **“Estrategia educativa para elevar el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en gestantes Centro De Salud Aparicio Pomares, 2023”**. Por lo cual agradecemos de antemano su participación.

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le muestra una sucesión de preguntas, se le exhorta leer detenidamente y responder correctamente con un aspa (x) lo que usted crea conveniente, si en caso tiene duda preguntar a las investigadoras.

I. Características sociodemográficas de las gestantes

• **Edad:**-----

• **Grado de instrucción**

a) Primaria b) Secundaria c) Superior

• **Estado civil**

a) Soltera b) Conviviente c) Casada

• **Religión**

a) católica b) Evangélica c) otros

• **Ocupación:**

a) Ama de casa b) Estudiante c) Comerciante d) Otros

II. Conocimiento

1. ¿Cuál de las alternativas contiene alimentos energéticos?

- a) Cereales, tubérculos, verduras.
- b) Tubérculos, harinas, cereales
- c) Papa, pescado, carnes
- d) No sé

2. ¿Cuál de este grupo de alimentos debe ser consumido en mayor proporción en un plato de comida?

- a) Carbohidratos
- b) Proteínas
- c) Grasas
- d) No sé

3. ¿Cuál de las alternativas contiene alimentos constructores?

- a) Leche, arroz, cereales
- b) Pescados, carnes, huevos
- c) Mantequilla, verduras, carnes
- d) No sé

4. Los alimentos que constituyen la materia prima para el crecimiento muscular y óseo de los fetos son los de tipo:

- a) Reguladores
- b) Constructores
- c) Energéticos
- d) No sé

5. ¿Cuál de las alternativas contiene alimentos reguladores?

- a) Espinaca, frutos cítricos, brócoli
- b) Frutas, sal, condimentos

c) Pescados, carnes, huevos

d) No sé

6. Los alimentos reguladores son ricos en:

a) azúcares

b) vitaminas y minerales

c) proteínas y vitaminas

d) No sé

7. Los alimentos a los cuales se les ha agregado un aditivo como grasa, sal, azúcar y que se conserva mediante procesos naturales se denomina:

a) Alimentos procesados

b) Alimentos ultraprocesados

c) Comidas chatarra

d) No sé

8. Los alimentos elaborados mediante proceso industrial, que emplean aditivos, colorante y preservantes para parecer alimentos que no lo son, se denominan:

a) Alimentos procesados

b) Alimentos ultraprocesados

c) Comidas chatarras

d) No sé

9. Son alimentos ricos en grasas, azúcares, condimentos o aditivos, que estimulan la sed y el apetito y presentan poco valor nutricional se denominan:

a) Alimentos procesados

b) Alimentos ultraprocesados

c) Comidas chatarra

d) No sé

10. Un ejemplo de alimento procesado es:

- a) Pescado en aceite enlatado
- b) Hamburguesa o choripán
- c) Gaseosas, leche artificial
- d) No sé

11. Un ejemplo de alimento ultra procesado es:

- a) Pescado en aceite enlatado
- b) Hamburguesa o choripán
- c) Gaseosas, leche artificial
- d) No sé

12. Un ejemplo de comida chatarra es:

- a) Pescado en aceite enlatado
- b) Hamburguesa o choripán
- c) Gaseosas, leche artificial
- d) No sé

13. El calcio durante la gestación ayuda a:

- a) Evitar la anemia en el recién nacido
- b) Desarrollo de huesos y dientes del feto.
- c) Reducir el riesgo de malformaciones fetales
- d) No sé

14. El hierro durante la gestación ayuda a:

- a) Evitar la anemia en el recién nacido
- b) Desarrollo de huesos y dientes del feto.
- c) Reducir el riesgo de malformaciones fetales
- d) No sé

15. El ácido fólico durante la gestación ayuda a:

- a) Evitar la anemia en el recién nacido
- b) Desarrollo de huesos y dientes del feto.
- c) Reducir el riesgo de malformaciones fetales
- d) No sé

16. Los alimentos ricos en calcio son:

- a) Carnes, vísceras y pescado
- b) Queso, yogur y leche
- c) Arroz, cereales, tubérculos
- d) No sé

17. El suplemento de hierro que se brinda en los establecimientos de salud es:

- a) Hierro fólico
- b) Fumarato ferroso
- c) Sulfato ferroso
- d) No sé

18. El ácido fólico también se denomina:

- a) Vitamina C
- b) Vitamina B9
- c) Vitamina B12
- d) No sé

ANEXO N° 04

ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN GESTANTES DEL CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES

1. Diagnóstico situacional de la inadecuada alimentación

1.1 *Diagnóstico social de la inadecuada alimentación en gestantes.*

La inadecuada alimentación es un problema de salud pública que afecta a las gestantes en el Pueblo Joven Aparicio Pomares.

Pueblo Joven “Aparicio Pomares” está ubicado en las faldas del Cerro “Rondos”, limitándose de la ciudad por el sur con las Juntas Vecinales de Laguna Viña del Río y san juan, mientras que por el Este su delimitación está marcado por el Jr. Independencia y por el norte con el PPJJ las moras a la altura del jirón Dámaso Beraun, actualmente cuenta con 18 comités reconocidas y registradas en los registros públicos de Huánuco.

1.2 *Diagnóstico de causas conductuales y medio ambientales de la inadecuada alimentación en gestantes.*

La inadecuada alimentación es un problema que se comporta en un ambiente de baja escolaridad en mujeres, amas de casa en su mayoría, analfabetas o con primaria incompleta, preguntadas en el trabajo piloto de un grupo focal, este problema tiene como causa el desconocimiento en cuanto a la clasificación de los alimentos, sus beneficios, y sus requerimientos, así mismo lo que ocasiona sus carencias y sus excesos.

1.3 *Diagnóstico de causas educacionales y organizacionales*

La ausencia del personal de salud calificado para el trabajo colectivo que aborden las necesidades educativas de una alimentación adecuada es una de las causas que han identificado el grupo focal piloto, asimismo reconocen que la información que manejan sobre alimentación lo han obtenido del personal de salud en sus controles de atención prenatal, sin embargo estos resultan insuficientes , confusas y desordenadas ,que no le permiten reconocer a los grupos de alimentos y sus beneficios en la alimentación de gestantes.

1.4 Diagnóstico de causas administrativas y políticas de salud

A nivel del MINSA se conoce de la estrategia sanitaria nacional “Alimentación y nutrición saludable” (ESANS) como una de las estrategias sanitarias nacionales del Ministerio de Salud que tiene por objetivo, orientar a los establecimientos de Salud a contribuir a una alimentación y nutrición saludable según grupos vulnerables por etapas de vida en la población encomendada.

Por otra parte, el ministerio de Desarrollo e Inclusión Social MIDIS desarrolló un programa PCA Programa de Complementación Alimentaria, que ofrece apoyo alimentario a sus beneficiarios a través de los centros de atención congregados en sus múltiples modalidades, como los comedores populares, hogares albergues, etc.

2. Objetivos

2.1 Objetivos generales

Lograr una adecuada alimentación en gestantes del centro de salud Aparicio Pomares.

2.2 Objetivos específicos

- a) Lograr que las gestantes reconozcan cómo se clasifican los alimentos (protectores, constructores, reguladores).
- b) Lograr que las gestantes reconozcan las fuentes alimentarias que componen los grupos.
- c) Lograr que las gestantes conozcan los requerimientos normales y lo que causa sus deficiencias y excesos.

3. Contenidos

3.1 Temática

- ✓ Problemas relacionados a la inadecuada alimentación
- ✓ Inadecuada alimentación causas y consecuencias
- ✓ Clasificación de los alimentos (constructores, energéticos, reguladores)
- ✓ Grupo de alimentos constructores (requerimientos normales y problemas de carencias y excesos)
- ✓ Grupo de alimentos energéticos (requerimientos normales y problemas de carencias y excesos)
- ✓ Grupo de alimentos reguladores (requerimientos normales y problemas de carencias y exceso)
- ✓ Alimentos con alta valor nutritivo de bajo costo

- ✓ Los principales nutrientes durante el embarazo
- ✓ Identificación del grupo de alimentos (práctico)
- ✓ Elaboración de una dieta saludable (plan dietético)

3.2 Actitudes, valores, normas y los procedimientos en relación a la temática que trata el problema

Se elaborará en cada sección una prueba de entrada y una prueba de salida para evaluar el cambio de conocimiento sobre alimentación saludable en las gestantes.

4. Metodología

4.1 Población diana

Las beneficiarias de la estrategia para una alimentación saludable en gestantes son de bajo recurso, amas de casa en quienes se les ha identificado necesidades educativas para mejorar el nivel de conocimiento que tiene sobre una adecuada alimentación en gestantes.

4.2 Captación

Se captará a 36 gestantes que acuden al Centro de Salud Aparicio Pomares, durante los meses de octubre y noviembre del 2023. Logrando la participación de sus parejas o algún miembro de la familia.

4.3 Desarrollo de la intervención

4.3.1 Número de sesiones

La intervención se desarrollará en 3 sesiones.

4.3.2 Duración de las sesiones

La intervención de la estrategia educativa tendrá una duración de 1 hora y 30 minutos por cada sesión

4.3.3 Periodicidad

La intervención será 1 vez por semana teniendo un total de 3 sesiones.

4.3.4 Temporalización

La intervención se desarrollará en el mes de noviembre y diciembre del año 2023

4.3.5 Lugar

El lugar donde se desarrollará la intervención será en el centro de salud Aparicio Pomares Huánuco.

4.3.6 número de participantes

Se anotará el número de participantes en un registro en cada uno de las sesiones

4.4 Procedimientos de las sesiones participativas

N° SESIONES	TEMA	OBJETIVO	TÉCNICA	PROCEDIMIENTO
1	Inadecuada alimentación Que es la mala alimentación Consecuencias de la inadecuada alimentación.	Crear un ambiente de desinhibición y confianza Valorar las expectativas del grupo con relación a la estrategia de intervención	Figuras partidas Lluvia de ideas Talleres	Saludar a los participantes y crear un ambiente de confianza, pedir ideas acerca de los temas a tratar, se les aplicará el pre test y finalmente se tratarán los temas según corresponda.
2	1. Clasificación de los grupos alimentarios: constructores, energéticos, reguladores (requerimientos normales y problemas de carencia y exceso)	Reconocer y analizar el conocimiento de las gestantes sobre el grupo de alimentos constructores Describir y explicar sobre los grupos de alimentos energéticos y reguladores	Lluvia de ideas Talleres Pelota preguntona Juego de memoria	Saludar a los participantes, pedir ideas respecto a los temas a tratar, se les explica los temas según corresponda para reforzar el conocimiento y resolver dudas se aplicará la técnica de pelota preguntona (que consiste en lanzar la pelota y que la gestante escoja un número y formular la pregunta correspondiente), también se realizara el juego de memoria. Y finalmente la despedida.
3	Alimentos con alta valor nutritivo de bajo costo Los nutrientes esenciales durante el embarazo Identificación del grupo de alimentos (practico) Dieta saludable (plan dietético)	Lograr la identificación de los grupos alimentarios	Técnicas graficas Pelota preguntona	Saludo, Participación de las gestantes para identificar, elegir y clasificar los alimentos mediante la técnica de dibujos generadores de reflexión, aplicación de un post test, despedida y agradecimiento por la participación y entrega de un presente.

4.5 Técnicas e instrumentos de evaluación del aprendizaje en la intervención educativa

La técnica será la encuesta y el instrumento será el cuestionario que consiste en la aplicación de un pre test antes del inicio de la intervención educativa y un post test al concluir la intervención educativa

5. Aspectos administrativos

5.1 Recursos

Recursos humanos

Tesistas: Bach. Clemente Santa cruz Yovana Bety

Bach. Robles Aquino Evelin July

Recursos Materiales:

Cartulinas, lapiceros, hoja bond, plumones, goma, tijera, láminas, cinta embalaje, imágenes impresas, regla, silicona, etc

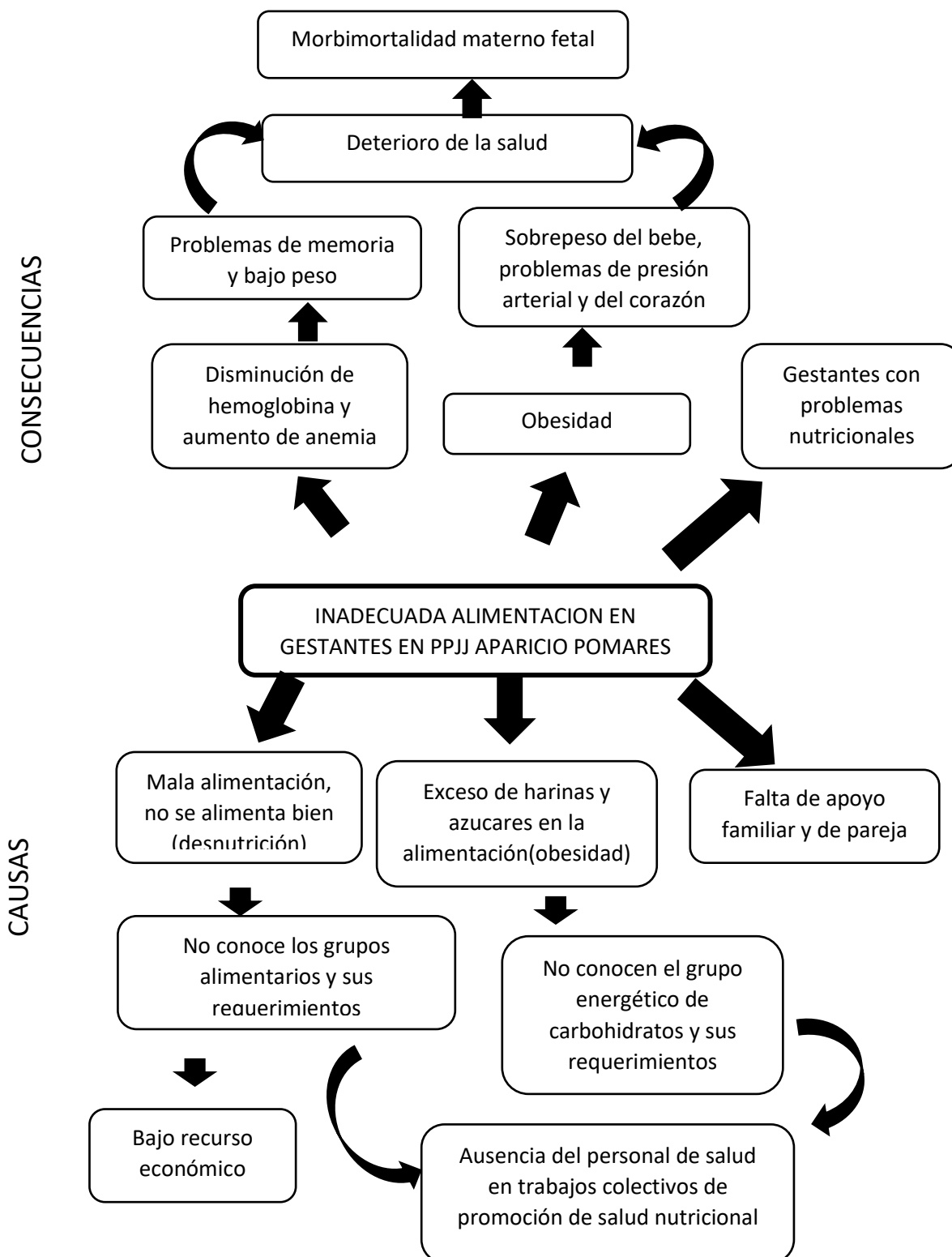
5.2 Presupuestó financiero

Financiado por las investigadoras

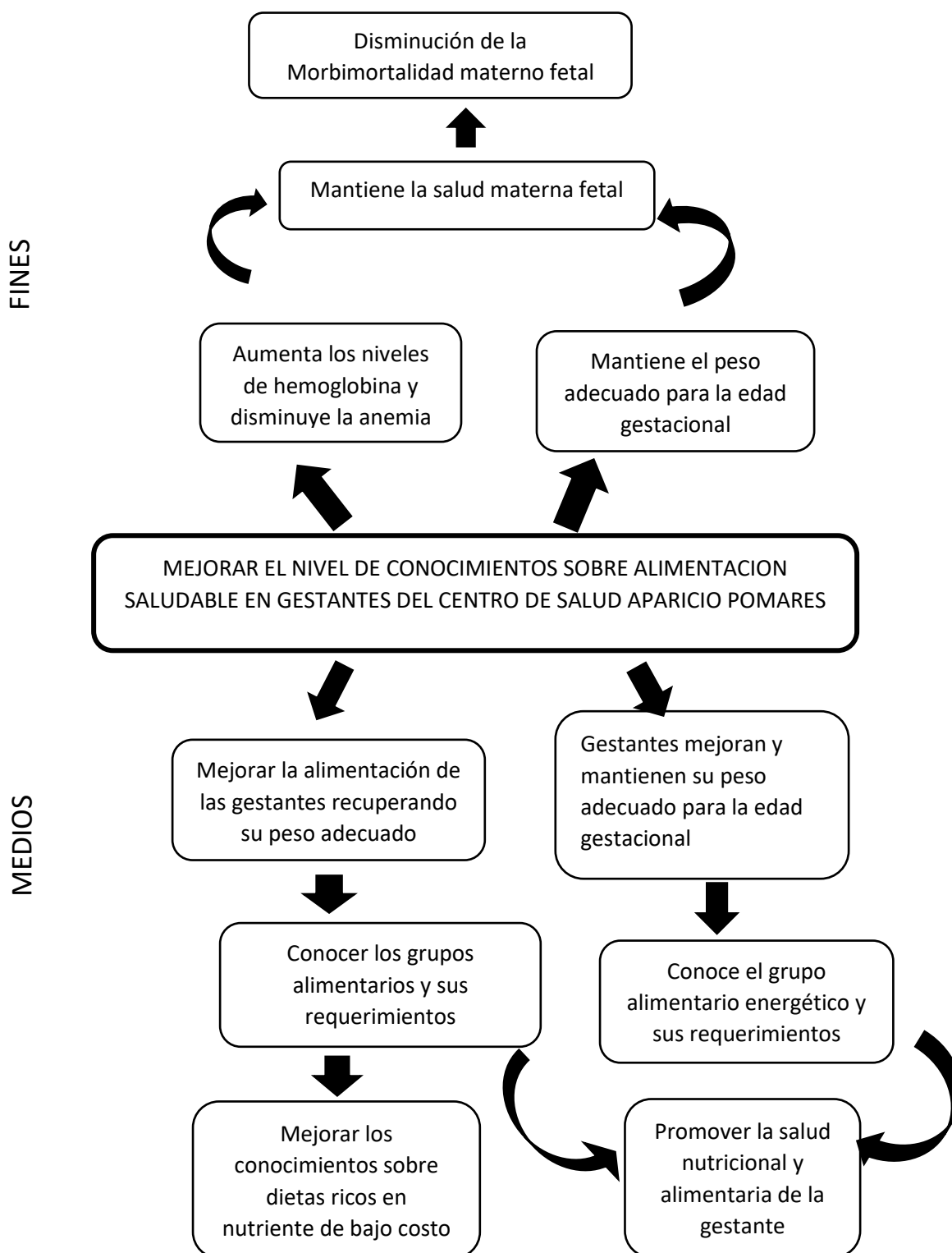
5.3 Cronograma

Meses Actividades	Octubre		Noviembre				diciembre			
	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Solicitar autorización al centro de salud para la ejecución de la intervención educativa	X									
Recopilación de información para la elaboración del material	X									
Planeación y diseño del material	X									
Elaboración de materiales y recurso didácticos		x	x							
Captación de las gestantes para la intervención				x						
Ejecución de la Primera sesión educativa					x					
Ejecución de la Segunda sesión educativa						x				
Ejecución de la Tercera sesión educativa							x			

ARBOL DE PROBLEMAS



ÁRBOL DE OBJETIVOS



ANEXO 05

AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO



“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

Huánuco 13 de noviembre 2023

PROVEIDO N° 004 - 2023-GR-HCO-JSD- MRAP

Bachilleres

Clemente Santa Cruz, Yovana B

Robles Aquino, Evelin July

Previo un cordial saludo, me dirijo a Uds. para comunicarles que se ha visto la solicitud presentada a esta Jefatura para la Ejecución del Proyecto de Tesis Titulado “Estrategia Educativa para elevar el Conocimiento sobre Alimentación Saludable en gestantes del centro de Salud Aparicio Pomares 2023”, por lo que se concede PROVEIDO FAVORABLE para la ejecución del proyecto, de acuerdo a las coordinaciones realizadas.

Atentamente,



DRG/GRU/era
c.c.
archivo

ANEXO 06

EVIDENCIAS DE LAS SESIONES EDUCATIVAS







"Año de la Paz, la unidad y el desarrollo"
UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
 Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD



FACULTAD DE OBSTETRICIA
DECANATO

RESOLUCIÓN N° 483-2023-UNHEVAL/Fobst-D

Huánuco, 16 de agosto de 2023

VISTO:

La Solicitud S/N, de fecha de recepción de 31.JUL.2023, presentado por las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, en seis (06) folios;

CONSIDERANDO:

Que, con Solicitud S/N, de fecha de recepción de 31.JUL.2023, las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, solicitan nombramiento de asesor (a) y exclusividad de tema para el Proyecto de Investigación titulado: ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES.2023;

Que, con CARTA N° 025-2023-Asesor-MMQF-F/OBST, la Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES, acepta asesorar a las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO ;

Que, mediante Proveído N°406-2023-UNHEVAL/FObst-D, se remite a la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Obstetricia, para que informe sobre la exclusividad de tema de las mencionadas ex alumnas;

Que, mediante Constancia N°050-2023-SE-MMF-DUI-FObst-UNHEVAL, de fecha de recepción 27.ABR.2023, la directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Obstetricia, informa PROCEDENTE la exclusividad de tema;

Que, el Reglamento de Grados y Títulos de la UNHEVAL, en el Título III sobre Tesis, en el Art. 36° señala: "El interesado que va a obtener el título profesional o el profesional que va a obtener el título de segunda especialidad profesional, por la modalidad de tesis, debe solicitar al Decano de la Facultad, mediante solicitud, en el último año de estudios, la designación de un Asesor de Tesis adjuntando un (1) ejemplar de Proyecto de tesis o similar, con el visto bueno del docente. Previamente deberá contar con la Constancia de Exclusividad de tema que será expedida y remitido por la Unidad de Investigación de la Facultad";

Que, siendo el proceso misional 01.3 del Sistema de Gestión de Calidad – UNHEVAL y siendo el indicador FI-PM-01.3.3 un indicador de calidad que requiere el Registro del número de participación como Asesores de tesis por docente, corresponde el registro a la Comisión de Grados y Títulos;

Estando a las atribuciones conferidas a la Señora Decana de la Facultad de Obstetricia, mediante RESOLUCIÓN N° 077-2020-UNHEVAL- CEU, de fecha 11 de diciembre de 2020.

SE RESUELVE:

- 1° **APROBAR** la Exclusividad del Título del Proyecto de Investigación: **ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES.2023**, de las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, y queda registrado en el cuaderno de Actas de Unidad de Investigación de la Facultad de Obstetricia.
- 2° **NOMBRAR** a la **Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES**, como Asesora de Tesis ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, para la orientación y asesoramiento en el desarrollo del Trabajo de investigación.
- 3° **DISPONER** que la Comisión de Grados y Títulos, registre el número de participación como Asesor del Proyecto de Tesis por docente.
- 4° **DAR A CONOCER** la presente Resolución a los órganos correspondientes y a las interesadas.

Regístrese, comuníquese y archívese.


 UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
 FACULTAD DE OBSTETRICIA

 Dra. Ibeth C. Figueroa Sanchez
 DECANA

Distribución: DUI, CGyT, Asesora, Interesadas, Archivo

Av. Universitaria N° 601-607 Cayhuayna-Pillcomarca-Huánuco Pabellón XI 1er. piso
 Teléfono: 062-591077 Correo electrónico: obstetricia@unheval.edu.pe



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"
UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
 Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-S/UNEDU/CD



FACULTAD DE OBSTETRICIA
DECANATO

RESOLUCIÓN N°0574-2023-UNHEVAL/Fobst-D

Huánuco, 22 de setiembre de 2023

VISTO:

La Solicitud S/N, de fecha de recepción de 31.JUL.2023, presentado por las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin Yuly ROBLES AQUINO, en seis (06) folios;

CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución N° 483-2023-UNHEVAL/FOBST-D, de fecha 16.AGO.2023, se aprueba la exclusividad del Título del Proyecto de Investigación: ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES.2023 y se nombra a la Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES como Asesora de Tesis de las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin Yuly ROBLES AQUINO, para la orientación y asesoramiento en el desarrollo del Trabajo de Investigación;

Que, mediante Solicitud S/N, de fecha de recepción de 07.SET.2023, las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin Yuly ROBLES AQUINO, solicitan designación de jurados del proyecto de tesis: ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES.2023, bajo el asesoramiento de la Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES, quien informa que se encuentra en condiciones de ser revisado por el Jurado de Tesis;

Que, en el Art. 38° del Reglamento General de Grados y Títulos de la UNHEVAL- señala: "El interesado con el informe del Asesor de tesis, deberá solicitar la designación del Jurado de Tesis. El Decano de la Facultad, en un plazo de tres (03) días, considerando la propuesta del Director de la Unidad de Investigación de la Facultad designará al Jurado de Tesis. a) El Jurado de Tesis será designado considerando el record de participación de los docentes de cada Escuela Profesional. El Jurado de Tesis estará integrado por tres (03) docentes ordinarios como titulares y un (01) docente ordinario como accesorario, de los cuales dos docentes titulares deben ser de la especialidad. b) El Jurado estará compuesto de: Presidente, Secretario y Vocal, presidido por el docente de mayor categoría y antigüedad; Jurado de Tesis que emitirá un informe colegiado al Decano, en un plazo no mayor de quince (15) días calendarios, cumplido este periodo de tiempo y si no hay informe de revisión de tesis se realizará cambio de jurado"

Que, mediante Proveído N°513-2023-UNHEVAL/FObst-D, se remite a la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Obstetricia, para que proponga jurados de tesis de las mencionadas ex alumnas;

Que, mediante Informe Virtual N°060-2023-MMF-DuI-FObst-UNHEVAL, de fecha de recepción 20.SET.2023, la Directora de la Unidad de Investigación de la Facultad de Obstetricia, remite la propuesta de los jurados de tesis, según la base de datos de su despacho siendo de la siguiente manera: Dra. Mary Luisa MAQUE PONCE; Dra. Clara FERNANDEZ PICON; Dr. Julio Constantino TUEROS ESPINOZA y Mg. Rosario del Pilar DE LA MATA HUAPAYA;

Estando a las atribuciones conferidas a la Señora Decana de la Facultad de Obstetricia, mediante RESOLUCIÓN N° 077-2020-UNHEVAL- CEU, de fecha 11 de diciembre de 2020.

SE RESUELVE:

1° DESIGNAR Jurados de la Tesis titulada: **ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES.2023** de las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin Yuly ROBLES AQUINO, debiendo el jurado estar integrado de la siguiente manera, por lo expuesto en los considerandos de la presente Resolución:

...///



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"
UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD



FACULTAD DE OBSTETRICIA
DECANATO

...///Resolución N° 0574-2023-UNHEVAL-FOBST-D

Presidente: Dra. Mary Luisa MAQUE PONCE
 Secretaria: Dra. Clara FERNANDEZ PICON
 Vocal: Dr. Julio Constantino TUEROS ESPINOZA
 Accesitaria: Mg. Rosario del Pilar DE LA MATA HUAPAYA

- 2° **DISPONER**, que los docentes designados informen colegiadamente al Decano en un plazo no mayor de quince (15) días calendarios, sobre la suficiencia del proyecto de tesis.
- 3° **DAR A CONOCER** la presente Resolución a los órganos correspondientes y a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.


 UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
 FACULTAD DE OBSTETRICIA
 Dra. Ibeth E. Figueroa Sanchez
 DECANA

Distribución:
 DUI
 Jurados(4).
 Asesora, Interesadas
 Archivo



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD



FACULTAD DE OBSTETRICIA
DECANATO

RESOLUCIÓN N° 0610-2023-UNHEVAL/Fobst-D

Huánuco, 27 de octubre de 2023

VISTO:

La Solicitud S/N, de fecha de recepción de 25.OCT.2023, presentado por las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, en Nueve (09) folios;

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo con el Reglamento de Grados y Títulos de la UNHEVAL, en su Capítulo III Tesis, Art. 39°, señala: "Emitida la Resolución de aprobación del Proyecto de Tesis por el Decano, el alumno procederá a desarrollar su Proyecto de Tesis. Si no lo desarrollara en un plazo de un año, debe presentar un nuevo Proyecto de Tesis. Las facultades establecerán en su Reglamento específico el plazo mínimo para que el alumno presente su Borrador de Tesis;

Que, mediante Resolución N°483-2023-UNHEVAL/Fobst-D, de fecha 16.AGO.2023, se aprueba la Exclusividad del Título del Proyecto de Investigación: "ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES.2023", de las alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, queda registrado en el cuaderno de Actas de Unidad de Investigación de la Facultad de Obstetricia; así como nombrar a la Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES, como Asesora de Tesis;

Que, mediante Resolución N° 574-2023-UNHEVAL/Fobst-D de fecha 22.SET.2023, se designa Jurado de Tesis de las ex alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO de la Facultad de Obstetricia integrado por: Presidente: Dra. Mary Luisa MAQUE PONCE, Secretaria: Dra. Clara FERNANDEZ PICON, Vocal: Dr- Julio Constantino TUEROS ESPINOZA y Accesitaria: Mg. Rosario Del Pilar DE LA MATA HUAPAYA.

Que, con INFORME N° 004-2023-MLMP-MJT-FO-UNHEVAL de la Dra. Mary Luisa MAQUE PONCE; INFORME N° 07-2023-CFP-JEX-F.OBST-UNHEVAL de la Dra. Clara FERNANDEZ PICON Y con INFORME N° 020-2023-JTE-MJT-FO-UNHEVAL del Dr. Julio Constantino TUEROS ESPINOZA, los Jurados de la Tesis indican que se encuentra APTO para su aprobación y ejecución;

Estando a las atribuciones conferidas a la Señora Decana (e) de la Facultad de Obstetricia, mediante RESOLUCIÓN N° 320-2023/Fobst-D-UNHEVAL, de fecha 06 de junio de 2023.

SE RESUELVE:

- 1° **APROBAR** el proyecto de Tesis, titulado: "ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES.2023", de las alumnas Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, asesoradas por la Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES.
- 2° **INSCRIBIR** el Proyecto indicado en el Repositorio de Proyecto de Tesis de la Unidad de Investigación de la Facultad, guardándose dicha inscripción por un año contados a partir del **18.OCT.2023**.
- 3° **DAR A CONOCER** la presente Resolución a los órganos correspondientes y a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Bued

DISTRIBUCIÓN:
DUI, asesora, interesad y archivo



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD



FACULTAD DE OBSTETRICIA
DECANATO

RESOLUCIÓN N° 218-2024-UNHEVAL/FOBST-D

Huánuco, 15 de abril de 2024.

VISTO:

La Solicitud S/N, de fecha de recepción 12.ABR-2024, presentado por los bachilleres Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, en nueve (09) folios, solicitando se fije fecha y hora de sustentación de tesis.

CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución N°483-2023-UNHEVAL/Fobst-D, de fecha 16.AGO.2023, se aprueba la exclusividad del Título del Proyecto de Investigación: ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES,2023, por las bachilleres Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO y se nombra a la Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES, como Asesora de Tesis de las bachilleres mencionadas, para la orientación y asesoramiento en el desarrollo del Trabajo de investigación;

Que, mediante Resolución N°0574-2023-UNHEVAL/Fobst-D de fecha 22.SET.2023, se designa el Jurado evaluador de la tesis titulada: ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES,2023, de las bachilleres Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, quedando conformado el Jurado de Tesis por: Presidenta: Dra. Mary Luisa MAQUE PONCE, Secretaria: Dra. Clara FERNANDEZ PICON Vocal: Dr. Julio Constantino TUEROS ESPINOZA y Accesitaria: Mg. Rosario del Pilar DE LA MATA HUAPAYA;

Que, mediante Resolución N°0610-2023-UNHEVAL/Fobst-D, de fecha 27.OCT.2024, se aprueba el Proyecto de Tesis titulado: ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES,2023;

Que, los miembros del Jurado de Tesis después de haber realizado la revisión de dicha tesis informan que se encuentran APTOS para ser sustentada, dado que se ajusta a lo estipulado en el Reglamento de Grados y Títulos de la UNHEVAL;

Que, en el Reglamento General de Grados y Títulos de la UNHEVAL, en el Título III, de la Modalidad de Tesis, en su art. 45°, señala: "Una vez que los miembros del Jurado de Tesis informen al Decano acerca de la suficiencia del trabajo de tesis para su sustentación, el interesado presentará una solicitud al Decano(a) pidiendo se fije hora, lugar y fecha para el acto de sustentación";

Que, en el Art° 81 del Reglamento General de Grados y Títulos de la UNHEVAL, menciona: "Concluido el proceso de sustentación el Jurado informa al Decano sobre el resultado de la sustentación remitiendo el acta correspondiente";

Que, con Resolución Consejo Universitario N°2939-2022-UNHEVAL, de fecha 12.SET.2022, resuelve: DISPONER que los decanos de las 14 facultades de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán de Huánuco programen, A PARTIR DE LA FECHA, la sustentación de tesis de pregrado de manera presencial;

Estando a las atribuciones conferidas a la Señora Decana de la Facultad de Obstetricia, mediante RESOLUCIÓN N° 077-2020-UNHEVAL- CEU, de fecha 11 de diciembre de 2020.

SE RESUELVE:

- 1° **DECLARAR** expedito a las bachilleres Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO para la sustentación de tesis.
- 2° **FIJAR** fecha, hora y lugar para la sustentación de la Tesis titulado: **ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACION SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES,2023** de las bachilleres Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ y Evelin July ROBLES AQUINO, por lo expuesto en los considerados de la presente Resolución.
DÍA : Viernes 19 de abril de 2024
HORA : 09:00 a.m.
LUGAR : Auditorium de la Facultad de Obstetricia

...///



UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-S/UNEDU/CD



**FACULTAD DE OBSTETRICIA
DECANATO**

RESOLUCIÓN N° 218-2024-UNHEVAL/FOBST-D-2

3° **COMUNICAR** a los miembros del Jurado de Tesis y Asesora de Tesis, de la siguiente manera:

Presidenta : Dra. Mary Luisa MAQUE PONCE
Secretaria : Dra. Clara FERNANDEZ PICON
Vocal : Dr. Julio Constantino TUEROS ESPINOZA
Accesitaria : Mg. Rosario del Pilar DE LA MATA HUAPAYA

Asesora : Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES

4° **DISPONER** a los jurados designados deberán ceñirse a lo estipulado en el Reglamento de Grados y Títulos de la UNHEVAL.

Regístrese, comuníquese y archívese.

UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZÁN"
FACULTAD DE OBSTETRICIA

Dra. Ibeth C. Figueroa Sanchez
DECANA

DISTRIBUCIÓN:

UIFObst, Jurados, Asesora, Interesadas, Archivo.

Av. Universitaria N° 601-607 Cayhuayna-Pillcomarca-Huánuco Pabellón XI 1er. piso
Teléfono: 062-591077 Correo electrónico: obstetricia@unheval.edu.pe

ACTA DE SUSTENTACIÓN



UNHEVAL
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

RECTORADO

FACULTAD DE OBSTETRICIA



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE OBSTETRA

En la ciudad universitaria de Cayhuayna, siendo las 09:00 horas del día Viernes 19 de abril de 2024, nos reunimos en el Auditorium de la Facultad de Obstetricia de la UNHEVAL los miembros integrantes del Jurado Evaluador:

Dra. Mary Luisa MAQUE PONCE PRESIDENTE
Dra. Clara FERNANDEZ PICON SECRETARIA
Dr. Julio Constantino TUEROS ESPINOZA VOCAL

Acreditados mediante RESOLUCIÓN N° 0218-2024-UNHEVAL/Fobst-D, de fecha 15 de abril 2024 de la Tesis Titulada: **ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, 2023**; presentado por los titulandos **Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ** y **Evelin July ROBLES AQUINO**, con el asesoramiento de la docente **Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES**, se procedió a dar inicio el acto de sustentación para optar el **Título Profesional de Obstetra**.

Concluido el acto de sustentación, cada miembro del Jurado Evaluador procedió a la evaluación de las titulandos, teniendo presente los siguientes criterios:

- 1.- Presentación
- 2.- Exposición y dominio del tema
- 3.- Absolución de preguntas

Nombre y Apellido de la Titulando	JURADO EVALUADOR			Promedio Final
	PRESIDENTE	SECRETARIA	VOCAL	
Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ	17	17	17	17
Evelin July ROBLES AQUINO	17	17	17	17

Obteniendo en consecuencia la titulando **Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ** la nota Decisiate (17), equivalente a muy bueno, por lo que se declara Aprobado

Obteniendo en consecuencia la titulando **Evelin July ROBLES AQUINO** la nota Decisiate (17), equivalente a muy bueno, por lo que se declara Aprobado

Calificación que se realiza de acuerdo con el Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la UNHEVAL.

Se da por finalizado el presente acto, siendo las 11:30 horas del día viernes 19 de abril del 2024, firmando en señal de conformidad.

PRESIDENTE
DNI N° 22487475

SECRETARIA
DNI N° 00118817

VOCAL
DNI N° 06278286

Legenda:
19 a 20: Excelente
17 a 18: Muy Bueno
14 a 16: Bueno
0 a 13: Desaprobado

Av. Universitaria 601-607- Ciudad Universitaria - Cayhuayna - Pillco Marca - Pabellón XI 1er piso
Teléfono (062)591077 - Correo electrónico: dobstetricia@unheval.edu.pe

EMPRESA
SOCIEDAD
UNIVERSIDAD



UNHEVAL
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN

RECTORADO

FACULTAD DE OBSTETRICIA



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE OBSTETRA

En la ciudad universitaria de Cayhuayna, siendo las ~~09:00~~ horas del día Viernes 19 de abril de 2024. nos reunimos en el Auditorium de la Facultad de Obstetricia de la UNHEVAL los miembros integrantes del Jurado Evaluador:

Dra. Mary Luisa MAQUE PONCE PRESIDENTE
Dra. Clara FERNANDEZ PICON SECRETARIA
Dr. Julio Constantino TUEROS ESPINOZA VOCAL

Acreditados mediante RESOLUCIÓN N° 0218-2024-UNHEVAL/Fobst-D, de fecha 15 de abril 2024 de la Tesis Titulada: **ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, 2023**; presentado por los titulandos **Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ** y **Evelin July ROBLES AQUINO**, con el asesoramiento de la docente **Dra. Mitsi Marleni QUIÑONES FLORES**, se procedió a dar inicio el acto de sustentación para optar el **Título Profesional de Obstetra**.

Concluido el acto de sustentación, cada miembro del Jurado Evaluador procedió a la evaluación de las titulandos, teniendo presente los siguientes criterios:

- 1.- Presentación
- 2.- Exposición y dominio del tema
- 3.- Absolución de preguntas


Nombre y Apellido de la Titulando	JURADO EVALUADOR			Promedio Final
	PRESIDENTE	SECRETARIA	VOCAL	
Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ	17	17	17	17
Evelin July ROBLES AQUINO	17	17	17	17

Obteniendo en consecuencia la titulando **Yovana Bety CLEMENTE SANTA CRUZ** la nota Diecisiete (17), equivalente a muy bueno, por lo que se declara Aprobado

Obteniendo en consecuencia la titulando **Evelin July ROBLES AQUINO** la nota Diecisiete (17), equivalente a muy bueno, por lo que se declara Aprobado

Calificación que se realiza de acuerdo con el Art. 78° del Reglamento General de Grados y Títulos Modificado de la UNHEVAL.

Se da por finalizado el presente acto, siendo las 11:30 horas del día viernes 19 de abril del 2024, firmando en señal de conformidad.


PRESIDENTE
DNI N° 22487475


SECRETARIA
DNI N° 00118817


VOCAL
DNI N° 06278286

Legenda:
19 a 20: Excelente
17 a 18: Muy Bueno
14 a 16: Bueno
0 a 13: Desaprobado

Av. Universitaria 601-607- Ciudad Universitaria - Cayhuayna - Pillo Marca - Pabellón XI 1er piso
Teléfono (062)591077 - Correo electrónico: dobstetricia@unheval.edu.pe

EMPRESA
SOCIEDAD
UNIVERSIDAD

CONSTANCIA DE SIMILITUD



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia,
de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
LICENCIADA CON RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N°099-2019-SUNEDU/CD



FACULTAD DE OBSTETRICIA
Dirección de la Unidad de Investigación

CONSTANCIA DE SIMILITUD N° 015-2024-SOFTWARE ANTIPLAGIO

TURNITIN-DUI-FObst-UNHEVAL

La Unidad de Investigación de la Facultad de Obstetricia, emite la presente CONSTANCIA DE SIMILITUD, aplicando el Software TURNITIN, la cual reporta un 14% de similitud, correspondiente a las interesadas: CLEMENTE SANTA CRUZ, Yovana Bety y ROBLES AQUINO, Evelin July, de la Tesis: ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES. 2023. Considerado como asesora la Dra. QUIÑONES FLORES, Mitsi Marleni.

DECLARANDO APTO

Se expide la presente, para los trámites pertinentes

Pillco Marca, 08 de Abril del 2024


UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZAN
FACULTAD DE OBSTETRICIA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Dr. Víctor Quispe Sulca
 DIRECTOR

REPORTE DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO	CLEMENTE SANTA CRUZ, Yovana Bety ROBLES AQUINO, Evelin July
RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
18925 Words	111158 Characters
RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
91 Pages	1.5MB
FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Apr 8, 2024 5:03 PM GMT-5	Apr 8, 2024 5:05 PM GMT-5

● 14% de similitud general

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

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado


 UNIVERSIDAD NACIONAL "HERIBERTO VALDIZAN"
 FACULTAD DE OBSTETRICIA
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Dr. Victor Quispe Sulca
 DIRECTOR

Reporte de similitud

● 14% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 5% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

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

1	repositorio.unjfsc.edu.pe Internet	4%
2	repositorio.unheval.edu.pe Internet	4%
3	repositorio.unh.edu.pe Internet	<1%
4	repositorio.udh.edu.pe Internet	<1%
5	docplayer.es Internet	<1%
6	web.ins.gob.pe Internet	<1%
7	Universidad TecMilenio on 2024-01-23 Submitted works	<1%
8	coursehero.com Internet	<1%

Descripción general de fuentes

Reporte de similitud

9	www2.uned.es Internet	<1%
10	boletin.ins.gob.pe Internet	<1%
11	revistas.juridicas.unam.mx Internet	<1%
12	repositorio.uss.cl Internet	<1%
13	investigacionmaternoperinatal.inmp.gob.pe Internet	<1%
14	rinacional.tecnm.mx Internet	<1%
15	es.wikipedia.org Internet	<1%
16	peruinforma.com Internet	<1%
17	Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote on 2019-10-08 Submitted works	<1%
18	Universidad Alas Peruanas on 2020-01-28 Submitted works	<1%
19	juanferldu97.blogspot.com Internet	<1%
20	repositorio.unc.edu.pe Internet	<1%

Reporte de similitud

21	repositorio.ucp.edu.pe Internet	<1%
22	renatiqa.sunedu.gob.pe Internet	<1%
23	Universidad Cesar Vallejo on 2016-08-19 Submitted works	<1%
24	repositorio.ug.edu.ec Internet	<1%
25	dspace.ucuenca.edu.ec Internet	<1%
26	Universidad Nacional Hermilio Valdizan on 2023-08-03 Submitted works	<1%
27	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	<1%
28	archive.org Internet	<1%
29	blogdieteticaalbert.blogspot.com Internet	<1%
30	repositorio.uap.edu.pe Internet	<1%
31	lechepascualnutricion.com Internet	<1%

Descripción general de fuentes

AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado	<input checked="" type="checkbox"/>	Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría		Doctorado
<i>Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)</i>							
Facultad	OBSTETRICIA						
Escuela Profesional	OBSTETRICIA						
Carrera Profesional	OBSTETRICIA						
Grado que otorga	-----						
Título que otorga	OBSTETRA						
<i>Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)</i>							
Facultad	-----						
Nombre del programa	-----						
Título que Otorga	-----						
<i>Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)</i>							
Nombre del Programa de estudio	-----						
Grado que otorga	-----						

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Apellidos y Nombres:	CLEMENTE SANTA CRUZ YOVANA BETY						
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte		C.E.	Nro. de Celular:	986858151
Nro. de Documento:	75237650				Correo Electrónico:	Clesanyovana97@gmail.com	
Apellidos y Nombres:	ROBLES AQUINO EVELIN JULY						
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte		C.E.	Nro. de Celular:	927165700
Nro. de Documento:	73604151				Correo Electrónico:	roblesaquinoevelin@gmail.com	
Apellidos y Nombres:	-----						
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.	Nro. de Celular:	-----
Nro. de Documento:	-----				Correo Electrónico:	-----	

3. Datos del Asesor: (Ingrese todos los datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	SI	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	NO
Apellidos y Nombres:	QUIÑONES FLORES MITSU MARLENI				ORCID ID:	https://orcid.org/ 0000 -0001-6875-2944			
Tipo de Documento:	DNI	<input checked="" type="checkbox"/>	Pasaporte		C.E.	Nro. de documento:	22475878		

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	MAQUE PONCE MARY LUISA
Secretario:	FERNANDEZ PICON CLARA
Vocal:	TUEROS ESPINOZA JULIO CONSTANTINO
Vocal:	-----
Vocal:	-----
Accesitario	DE LA MATA HUAPAYA ROSARIO DEL PILAR



5. Declaración Jurada: (Ingrese todos los datos requeridos completos)

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: (Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)
ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA ELEVAR EL CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN GESTANTES CENTRO DE SALUD APARICIO POMARES, 2023
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: (tal y como está registrado en SUNEDU)
TÍTULO PROFESIONAL DE OBSTETRA
c) El Trabajo de investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: (Ingrese todos los datos requeridos completos)

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: (Verifique la Información en el Acta de Sustentación)		2024			
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: (Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)	Tesis	X	Tesis Formato Artículo		
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional		
	Trabajo Académico		Otros (especifique modalidad)		
Palabras Clave: (solo se requieren 3 palabras)	ESTRATEGIA	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	CONOCIMIENTO		
Tipo de Acceso: (Marque con X según corresponda)	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)		
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:		
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? (ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):			SI	NO	X
Información de la Agencia Patrocinadora:					
El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.					



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente, Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Firma:		
Apellidos y Nombres:	CLEMENTE SANTA CRUZ YOVANA BETY	Huella Digital
DNI:	75237650	
Firma:		
Apellidos y Nombres:	ROBLES AQUINO EVELIN JULY	Huella Digital
DNI:	73604151	
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Fecha: 23/04/2024		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una X en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, **tamaño de fuente 09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.