



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA**  
**CARRERA DE NUTRICION**



“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LAS  
ADOLESCENTES EMBARAZADAS QUE ASISTEN A LAS UNIDADES COMUNITARIAS  
DE SALUD FAMILIAR DE SOYAPANGO Y MEJICANOS DURANTE EL PERIODO DE  
MAYO A JUNIO 2016”

**AUTORAS:**

Gricelda del Carmen Martínez Arriola MA10021

Karla Marcela Alas Bolaños AB08008

**ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA**

**CARRERA DE NUTRICION**

**SAN SALVADOR, EL SALVADOR, C.A. 2016**

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE TECNOLOGIA MÉDICA**  
**CARRERA DE NUTRICION**

**“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LAS  
ADOLESCENTES EMBARAZADAS QUE ASISTEN A LAS UNIDADES COMUNITARIAS  
DE SALUD FAMILIAR DE SOYAPANGO Y MEJICANOS DURANTE EL PERIODO DE  
MAYO A JUNIO 2016”**

Seminario de graduación elaborado por:

Gricelda del Carmen Martínez Arriola MA10021

Karla Marcela Alas Bolaños AB08008

Previo a Optar al título de  
**LICENCIATURA EN NUTRICION**

**ASESORA:**

Licda. Brenda Gallegos

El Salvador, agosto de 2016

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR:**

LIC. LUIS ARGUETA ANTILLON (INTERINO)

**VICERECTOR ACADÉMICO:**

LIC. ROGER ARIAS (INTERINO)

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE EL  
SALVADOR**

**DECANA:**

DRA. MARITZA MERCEDES BONILLA DIMAS

**VICEDECANA:**

LICDA. NORA ELIZABETH DE AMADO

**DIRECTORA DE LA ESCUELA DE TECNOLOGÍA MÉDICA:**

LICDA. DALIDE DE LINARES

**DIRECTOR DE LA CARRERA DE NUTRICIÓN:**

LIC. GUSTAVO RUIZ

## **AGRADECIMIENTOS**

**A Dios todopoderoso**, por permitir la finalización de mi seminario de graduación, etapa final de mi carrera universitaria, por darme la fortaleza y perseverancia durante estos años.

**A mi esposo José Guardado**, por su apoyo incondicional durante este tiempo y por darme palabras de aliento.

**A mi hijo Rodrigo Guardado**, quien es mi motivo de inspiración para seguir adelante.

**A mi madre Santos Martínez Arriola**, quien me mostro que nada es imposible y que a pesar de las dificultades se puede lograr los sueños y metas, con dedicación y esfuerzo.

**A mi hermano Rubén Martínez**, quien en más de una ocasión estuvo ahí para apoyarme y darme consuelo en momentos de dificultad.

**A mis maestros**, que han contribuido a mi formación académica.

**A mis amigas**, quienes han estado siempre presentes para dar una palabra de aliento cuando hay alguna dificultad.

**A mi compañera de tesis** con quien hicimos buen equipo de trabajo.

**A mi asesora de tesis** quien nos ha orientado oportunamente en la ejecución de este trabajo.

**Gricelda Martínez**

## **AGRADECIMIENTOS**

**A Dios todopoderoso**, por permitirme poder concluir mis estudios.

**A mis padres Alba y David**, por su apoyo, comprensión y ánimo, por siempre estar conmigo en los momentos buenos y malos que tuve durante mi formación como nutricionista.

**A mis hermanos**, Mónica, David, Alejandro y mi cuñado Roberto por siempre sacarme una sonrisa en los momentos difíciles y apoyarme en todo lo que necesite.

**A Zoily**, por siempre estar pendiente de que llevara mí comida todo lo que necesite para ir a clases.

**A mis amigos**, que siempre me daban ánimo y me distraían cuando estaba triste o con problemas.

**A mis compañeros de estudio**, por su amistad y apoyo durante estos cinco años que duró la carrera.

**Marcela Alas**

## **SIGLAS**

**CAP:** Conocimiento, Actitudes y Practicas Alimentarias

**FESAL:** Encuesta nacional de Salud Familiar

**INCAP:** Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

**MINSAL:** Ministerio de Salud

**MINED:** Ministerio de Educación

**OMS:** Organización Mundial de la Salud

**UCSF:** Unidad Comunitaria de Salud Familiar

## CONTENIDO

<b>RESUMEN</b> .....	ix
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	x
<b>I. OBJETIVOS</b> .....	11
A. General: .....	11
B. Específicos .....	11
<b>II. MARCO DE REFERENCIA</b> .....	12
A. Caracterización de Población en Estudio.....	12
1. Epidemiología.....	12
2. Social.....	13
3. Económica.....	15
<b>B. Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias de las Embarazadas</b> .....	16
1. Conocimientos Alimentarios .....	16
2. Actitudes Alimentarias .....	17
3. Prácticas Alimentarias.....	18
C. Adolescentes Embarazadas .....	19
1. Adolescencia .....	19
a.Características de la Adolescencia .....	20
•Desarrollo Psicosexual .....	21
•Desarrollo Cognoscitivo.....	21
•Desarrollo Psicológico .....	22
•Desarrollo Social .....	23
•Desarrollo Físico .....	25
2. Embarazo .....	26
a . Necesidades Nutricionales de la Embarazada y Adolescentes .....	27
<b>D. Conceptos Básicos</b> .....	28
<b>III. DISEÑO METODOLOGICO</b> .....	29

A. Tipo de Estudio .....	29
B. Grupo Poblacional .....	29
C. Lugar de Estudio.....	29
D. Unidad de análisis.....	29
E. Conformación de Grupos .....	30
F. Descriptores .....	30
G. Fuente de Obtención de Información.....	30
H. Técnica e instrumentos de producción de datos .....	31
I. Procesamiento de la Información .....	31
J. Análisis de la Información .....	31
K. Categorías de Análisis .....	31
L. Trabajo de Campo .....	32
<b>IV. RESULTADOS .....</b>	<b>33</b>
<b>V. ANALISIS DE RESULTADOS .....</b>	<b>51</b>
<b>VI. CONCLUSIONES .....</b>	<b>56</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>57</b>
<b>VIII. BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>1</b>
<b>IX. ANEXOS .....</b>	<b>4</b>
ANEXO N° 1: Recomendaciones Alimentaria para la Mujer Embarazada de 10 a 49 años .....	4
ANEXO N° 2: Matriz para la elaboración de Instrumento .....	5
ANEXO N° 3: Guía de Entrevista Semiestructurada.....	6
ANEXO N° 4: Consentimiento Informado .....	7
ANEXO N°5: Tabla de Frecuencia.....	8
ANEXO N°6: Tabla Matricial 1 .....	9
ANEXO N°7: Tabla Matricial 2.....	10
ANEXO N° 8: Resultados .....	11
ANEXO N° 9: Análisis de Resultados .....	37



## RESUMEN

La investigación se realizó por el interés de profundizar en los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de adolescentes, que consultaban por embarazo, una problemática social que va en ascenso en el país. **Objetivo** describir los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias que tienen las adolescentes embarazadas. **Diseño** estudio cualitativo de tipo fenomenológico. Lugar: Unidades Comunitarias de Salud Familiar de los Municipios de Soyapango y Mejicanos. Participantes: adolescentes embarazadas que asisten a control prenatal en las unidades de salud antes mencionadas. Intervenciones: Previo consentimiento de las entrevistadas, se realizó una entrevista semiestructurada a 50 adolescentes embarazadas, 25 del Municipio de Soyapango y 25 del Municipio de Mejicanos para lo cual se utilizó una guía de entrevista con 18 preguntas generadoras de opinión, en tres rubros: conocimientos, actitudes y prácticas respecto a la alimentación. **Principales medidas de resultados** descripción de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las adolescentes embarazadas. **Resultados** respecto a los **conocimientos alimentarios de las adolescentes embarazadas**, la mayoría desconoce que implica alimentarse saludablemente en esta etapa, sus opiniones se centran al cuidado de su peso. Las **actitudes alimentarias** según las opiniones de las entrevistadas se determinan por factores como el de la violencia social que repercute en el consumo de algún alimento específicos. Las **prácticas alimentarias** están influenciadas por la cultura, creencias, economía, actitudes y conocimientos. **Conclusiones:** La Mayoría de adolescentes embarazadas, basan sus conocimientos alimentarios en creencias transmitidas por las madres y la publicidad. Denotando con ello la carencia de Educación Alimentaria y Nutricional; poseen actitudes alimentarias favorables al consumo de alimentos altos en grasa, fruta, y bajar de peso. Además, muestran disposición favorable ante situaciones de dependencia alimentaria, emocional, económica y realizan prácticas alimentarias como preparaciones fritas, incumplimiento de horarios y tiempos de comida, no compran alimentos por antojos, no restringen alimentos por religión y que deben ser apoyadas económicamente por sus familias debido a su condición de embarazo.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la alta prevalencia de embarazos en adolescentes constituye uno de los principales problemas de salud pública de EL Salvador. Según la OMS, de los 16 millones de adolescentes de 15 a 19 años, aproximadamente 1 millón de niñas menores de 15 años dan a luz cada año, en la mayoría de países con ingresos bajos y medianos; las complicaciones durante el embarazo y el parto son la segunda causa de muerte entre las adolescentes en todo el mundo, también los bebés de madres adolescentes se enfrentan a un riesgo considerablemente superior de morir que los nacidos de mujeres de 20 a 24 años. A nivel nacional, para el 2011 el MINSAL, reportó un 11% de las muertes maternas en mujeres adolescentes, la cual constituye la tasa más alta en Centroamérica.

La presente investigación tiene como objetivo describir los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las adolescentes embarazadas, usuarias del control prenatal de las Unidades Comunitarias de Salud Familiar de Soyapango y Mejicanos.

Se consideró pertinente realizar este estudio, ya que aborda una problemática de actualidad, como son los embarazos en adolescentes. Específicamente interesó profundizar en los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en este grupo etario, ya que el embarazo en las adolescentes causa repercusiones tanto en el estado nutricional de ellas como de sus hijos, lo que impacta en la sociedad. La investigación fue factible de realizar ya que dicha población estuvo dispuesta a participar; de igual manera se contó con el apoyo de los directivos de ambas unidades de salud y personal de salud. Por otra parte, este estudio contribuirá con información específica en alimentación y nutrición del grupo etario en mención, lo cual puede servir de base en otras iniciativas.

## **I. OBJETIVOS**

### **A. General:**

- Describir los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias que tienen las adolescentes embarazadas de las unidades de salud de Soyapango y Mejicanos.

### **B. Específicos:**

- Identificar los conocimientos alimentarios que tienen adolescentes embarazadas de las Unidades de Salud Familiar de Soyapango y Mejicanos.
- Determinar las actitudes alimentarias que tienen las adolescentes embarazadas de las Unidades de Salud Familiar de Soyapango y Mejicanos.
- Identificar las prácticas alimentarias que tienen las adolescentes embarazadas de las Unidades de Salud Familiar de Soyapango y Mejicanos.

## **II. MARCO DE REFERENCIA**

### **A. Caracterización de Población en Estudio.**

#### **1. Epidemiología**

La población de Soyapango y Mejicanos vive en áreas 100% urbanas y son municipios densamente poblados, con índices de embarazos adolescentes del 30%, siendo alarmantes pues constituyen un riesgo tanto para la madre como para el bebé debido a la inmadurez biológica de la gestante.

Según la base de datos de las unidades de salud en mención, el perfil epidemiológico de las embarazadas se caracteriza por una prevalencia del 25% de anemia ferropenia, 40% de sobrepeso y obesidad, 28% de bajo peso y el 60% de infecciones. Cabe mencionar que a pesar de la suplementación con hierro y ácido fólico entregada en las unidades de salud pública de forma gratuita, existen cuadros de anemia, lo que puede indicar que las adolescentes embarazadas no están informadas sobre la importancia de la suplementación con estos dos micronutrientes en el embarazo.

Durante el embarazo la nutrición juega un papel fundamental, los requerimientos energéticos, de proteínas, vitaminas y minerales se encuentran aumentados, por lo que mantener una adecuada alimentación en este momento biológico contribuye a evitar los riesgos de las deficiencias nutricionales más frecuentes como un bajo consumo de calcio, hierro, y ácido fólico y prevenir la malnutrición por exceso como el sobrepeso y la obesidad.

Un estado nutricional adecuado forma parte además del estado global de salud, por lo que es de vital importancia que la gestante pueda llevar a cabo un embarazo óptimo y dar a luz a recién nacidos con un peso adecuado.<sup>1</sup> El peso insuficiente al nacer se asocia a un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la vida adulta, de modo que el cuidado nutricional de la mujer durante su embarazo es un componente clave que puede condicionar su salud y la de su descendencia.

En el contexto de atención del embarazo, el sistema de salud ha diseñado estrategias de atención prioritaria a las mujeres embarazadas donde médicos y ginecólogos reconocen como práctica habitual referir a las embarazadas a especialistas en nutrición no sólo en casos de situaciones patológicas como ganancia de peso insuficiente o excesiva, obesidad, diabetes gestacional o hipertensión, sino para brindar Educación Alimentaria y Nutricional.

## **2. Social**

Según el registro de inscripción de embarazos en el año 2016 de la unidad de salud de Soyapango al referirnos al grupo de adolescentes embarazadas encontramos que un 39% oscilan entre las edades de 14 a 16 años y un 61% entre 17 a 18 años, debido al inicio temprano de la maternidad la mayoría de mujeres no pueden continuar o retomar sus estudios por lo que un 70% apenas han cursado educación básica y tan solo un 30% han concluido educación media, mientras que en mejicanos un 80% han cursado educación básica<sup>2</sup>, esta situación repercute de manera directa en la situación económica de la población especialmente de las adolescentes quienes deben trabajar

---

<sup>1</sup>UNICEF, convención sobre derechos del niño (internet) 2014, disponible en:  
file:///C:/Users/Guardado/Downloads/Situacion\_Nines\_y\_Adolescentes\_2014\_EL\_SALVADOR.pdf

<sup>2</sup>Ministerio de Salud Pública unidad de adolescentes CENSO 2007. Dirección general de estadística y censos disponible en: <http://www.censos.gob.sv/censos/olap/MdxDesign.aspx>

generando ingresos mínimos que no alcanzan a cubrir sus gastos para sostenerse a sí misma y a su bebé debido al grado académico que poseen, sufren agresiones por parte de familiares ya que en ocasiones deben vivir con su núcleo familiar inicial generando costos extras para sus padres, pues en su mayoría son madres solteras.

La situación económica precaria y la falta de educación se convierten en factores predisponentes para generar una malnutrición por exceso o déficit ya sea por no tener acceso a la canasta básica o por selección inadecuada de los alimentos.

Según la FESAL<sup>3</sup>, el 59% de estudiantes a nivel nacional que resultaron embarazadas interrumpió sus estudios, ocasionando enojo y presión por parte de padres y familiares, psicológicamente se vuelven vulnerables ya que su autoestima y anhelo de superación queda estancado. Aunque cabe señalar que a pesar de lo anterior la actualmente sociedad Salvadoreña cada día es más tolerante y permisiva respecto de las relaciones sexuales entre los jóvenes, así como el embarazo en las adolescentes.<sup>4</sup>

Cuando en el medio ambiente social que los rodea, existen creencias y prácticas asociadas a que, la maternidad y a la paternidad, la feminidad y masculinidad, son consideradas como un asunto central en su proyecto de vida y como un único destino para su realización personal.

La soledad y la tristeza de una adolescente que se siente abandonada y no querida (ocurre con el traslado de las jóvenes a las ciudades en busca de trabajo y aún con motivo de estudios superiores). O la adolescente que piensa que no responde al modelo de mujer que los muchachos

---

<sup>3</sup> FESAL.Circunstancias del primer embarazo; (internet) año 2008 disponible en: <http://www.fesal.org.sv/2008/informe/final/espanol/capitulos/07/contenido.html>

<sup>4</sup> Ministerio de Educación. Ley General de Educación El Salvador: edición 2016 p. 5

buscan y aman. Si inician una relación, es probable que la tomen como la única y definitiva oportunidad de su vida.

Si bien por su estado fisiológico deben abandonar sus estudios incluso se ven privadas de la educación sexual que bien podrían recibir en las instituciones educativas lo que lleva a una ignorancia sobre estos temas lo que podría ocasionar en un futuro a otro embarazo o enfermedades de transmisión sexual.

Existe abuso sexual o violencia en la relación de pareja: Antes de los 15, la mayoría reporta que su experiencia sexual fue involuntaria. Los estudios indican que las adolescentes que se encuentran en una relación de pareja abusiva en el momento de la concepción, con la noticia de su embarazo se incrementaron los comportamientos violentos de parte de su pareja.

### **3. Económica**

La pobreza se asocia con altas tasas de embarazo en la adolescencia. Mayormente en países económicamente pobres, como los de Centroamérica, África y Asia, tienen un número mayor de madres adolescentes en comparación con países económicamente más ricos.

Cuando los padres del adolescente tienen una educación superior y un ingreso familiar alto, se observa una disminución en el número de embarazos. Esto se refiere a que son los padres los que ponen énfasis en la importancia de obtener una educación que les permita lograr una meta.

Según un estudio de la universidad de Chile sobre los Factores socioeconómicos asociados al embarazo en adolescentes dieron como resultado Todas las adolescentes provenían de familias de clase media urbana, con derecho a recibir atención médica en una institución de seguridad social. El 80% de las adolescentes embarazadas y de sus controles provenían de familias nucleares, con padres casados en el 55% de los casos y en el 72% de los controles. Como jefe de familia se identificó al padre en el 57% de los casos y en 81% de los controles, la ocupación del padre de

familia se concentró en empleados y obreros en el 36% y 26% respectivamente. La estratificación por edad reveló que las adolescentes embarazadas de 14 a 15 años fueron las menos afectadas, habían presentado la menarquía entre los 10 y 12 años en el 50%. Inicio de vida sexual activa entre los 16 y 19 años (85.6%), con nivel educativo bajo, la mayoría de ellas tuvo su primera relación sexual con hombres cuatro a once años mayores que ellas.

## **B. Conocimientos, Actitudes y Prácticas Alimentarias de las Embarazadas.**

### **1. Conocimientos Alimentarios**

El conocimiento suele entenderse como hechos o información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad

Se considera como conocimiento alimentario todo aquello que se forman en la infancia, teniendo especial importancia los que se adquieren a través de un aprendizaje temprano en la edad preescolar y escolar menor. De acuerdo con Bandura citado por Green y Simons y Morton, (1998), el aprendizaje de hábitos alimentarios se caracteriza por ser un tipo de aprendizaje social integrado en el que intervienen los padres y el entorno social del individuo (medio ambiente). En tal sentido, habría un determinismo recíproco de los hábitos alimentarios en el hogar, la escuela y el medio ambiente social. De acuerdo al grupo en mención las condiciones sociales predominan sobre el pensamiento mítico por ello hay muchas creencias, mucha influencia distorsionada de los medios de comunicación, la carencia de educación nutricional.

La adquisición de los conocimientos se considera positiva, en la medida que repercute y refuerza la práctica alimentaria correcta creando buenas actitudes hacia la alimentación saludable. Sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta, es necesario también que se produzca la modificación o abandono de estos hábitos alimentarios insanos y erróneos.



Por tanto, los conocimientos que adquieren las adolescentes embarazadas en cuanto al consumo de alimentos puede ser obtenido por medio de la experiencia, las cuales son transmitidas en el grupo familiar, nivel comunitario siendo mayor la incidencia por grupo social al que pertenecen. Sin embargo, la influencia de la publicidad, las creencias, mitos y la injerencia de las modas, es un factor determinante en cuanto a las prácticas alimentarias de este grupo etario, lo que permite estados de malnutrición por exceso o déficit.

En El Salvador, existe la Guía de Alimentación para las Familias Salvadoreñas, como una herramienta básica para orientar a los diferentes grupos etarios y situaciones fisiológicas especiales como el embarazo y la lactancia.(Ver anexo 1)<sup>5</sup>

## **2. Actitudes Alimentarias**

Las actitudes son una disposición antes de la actuación, regida por el sistema de valores, contexto, publicidad, placer, hedonismo, creencias; que en la mayoría de casos incluso influyen a prácticas insanas, inclusive en personas con conocimiento acertado. Eister define la actitud de la siguiente forma: predisposición aprendida a responder de un modo consistente a un objeto social.

En la psicología social, las actitudes constituyen valiosos elementos para la predicción de conductas. Para Eister, la actitud se refiere a un sentimiento a favor o en contra de un objeto social, el cual puede ser una persona, un hecho social, o cualquier producto de la actividad humana. Basándose en diversas definiciones de actitudes, se ha definido la actitud como una organización duradera de creencias y cogniciones en general, dotada de una carga afectiva a favor o en contra de un objeto definido, que predispone a una acción coherente con las cogniciones y afectos relativos a dicho objeto. Las actitudes son consideradas variables intercurrentes, al no ser observables directamente, pero sujetas a inferencias observables.

---

<sup>5</sup> Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Guía Alimentaria para la Familia Salvadoreña. El Salvador: edición 2014 p. 1

Según un estudio sobre hábitos alimentarios de Instituto de Nutrición Humana, Universidad de Guadalajara, entre los seis alimentos que las adolescentes consideran perjudiciales, se encuentran los productos chatarra, el chile y los refrescos embotellados; alimentos que paradójicamente fueron los más consumidos por ellas, en especial el chile y salsas picantes. En general, entre las adolescentes, las frutas, verduras, leche, caldos y carne se encuentran entre los alimentos considerados benéficos por las adolescentes, pero son los que consumen en menos cantidades. En relación a los tabúes hubo dudas entre las adolescentes para identificarlos y solo un porcentaje menor encontraron algunos alimentos prohibidos. Coincidentemente con los otros factores culturales estudiados, el chile, productos chatarra y refrescos embotellados fueron los más mencionados. Esto haría suponer que existe un traslape de conceptos culturales de los tabúes, con las creencias, prejuicios, costumbres. Cabe la posibilidad de que otros aspectos no explorados como sentimiento de culpa, temor a engordar y conceptos mágicos estén el fondo de estas apreciaciones.<sup>6</sup>

### **3. Prácticas Alimentarias**

Según Marx (padre del materialismo dialéctico) la práctica es el criterio de la verdad más profundo y decisivo en el conocimiento. La teoría, siendo la síntesis de la experiencia y de la práctica, proporciona a los hombres una perspectiva en su actividad práctica.

Particularmente una práctica alimentaria es un conjunto de prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano. Las cuales son influenciadas por la cultura, la religión o las tendencias, las prácticas alimentarias evolucionan con el tiempo sobre todo el mundo globalizado que vivimos.

La alimentación durante el embarazo es un tema sobre los que mundo opina, el problema radica en que muchas veces todas las opiniones son contradictorias. Por un lado tanto las madres, tías y abuelas quieren alimentar a toda costa a la adolescente embarazada porque según ellas por estar

---

<sup>6</sup>Suárez, Vásquez-Garibay. Hábitos de alimentación y factores culturales en adolescentes embarazadas. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Vol.58: N° 1, 2008

en periodo de gestación tienen que comer por dos. Y por otro lado está el médico y personal de salud que aconsejan cuidar el peso y llevar una dieta equilibrada.

Muchas veces el consumo de alimentos está fuertemente condicionado por las creencias, las costumbres y los hábitos alimentarios que cada persona posee en su contexto vivencial concreto tanto histórico como geográfico, sin embargo a pesar de todo lo conocido no se debe dejar de reflexionar que los hábitos alimentarios pueden mantenerse o modificarse durante el embarazo, dentro de ellos se podría establecer horarios de comida adecuados, preparaciones adecuadas como serían horneadas, al vapor, asados etc., cabe mencionar que los hábitos de compra condicionados por la oferta y la demanda y el frecuente consumo de típicos y comida chatarra afectan de gran manera el estado nutricional de la población.

Durante la gestación se requiere un breve incremento calórico y una alimentación que provea los nutrientes básicos para el correcto desarrollo del bebé pero eso no quiere decir que se debe comer por dos, en tal caso se debe comer saludable.

## **C. Adolescentes Embarazadas**

### **1. Adolescencia**

Según la OMS, la adolescencia es el período de la vida que transcurre entre los 12 y 19 años de edad, en El Salvador se considera adolescente entre los 12 y 17 años, la adolescencia es una etapa de enormes transformaciones fisiológicas, psicológicas y cognitivas, durante la cual el niño se convierte en un adulto joven. El patrón de crecimiento gradual que caracteriza a la infancia cambia a otro de crecimiento y desarrollo rápidos que afecta a los aspectos físicos y psicosociales de la salud. Los cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional permiten que los adolescentes vayan adquiriendo mayor independencia a medida que maduran.

A menudo se califica a la adolescencia como un período de conducta irracional. El crecimiento físico de la pubertad da al cuerpo del adolescente una forma más parecida a la del adulto, haciendo que estos crean que el desarrollo del adolescente se ha completado. Sin embargo, el desarrollo social y emocional es más lento.

Por lo tanto, los profesionales de la salud deben usar las ingestas diarias recomendadas como directrices durante la valoración nutricional, pero también deben confiar en su juicio clínico y en los indicadores del crecimiento y la maduración física para hacer las determinaciones definitivas de los requerimientos de nutrientes y energía de cada individuo.

Los grupos de adolescentes con mayor riesgo de que el aporte calórico sea insuficiente son los que hacen «dietas» o que limitan a menudo la ingesta calórica para adelgazar; las personas que viven en familias con inseguridad en cuanto a los alimentos, en viviendas temporales o en la calle, los adolescentes que consumen a menudo alcohol o drogas ilegales que reducen el apetito o que pueden sustituir a la ingesta alimentaria y los que tienen enfermedades crónicas del tipo de la fibrosis quística, la enfermedad de Crohn o una distrofia muscular. La actual preocupación por el aporte excesivo de energía en los jóvenes se centra en las ingestas de grasas y azúcares añadidos a sus dietas.

#### **a. Características de la Adolescencia**

Como ya se ha mencionado, la adolescencia es un periodo de transición, en el cual el niño se prepara para ser hombre y la niña para ser mujer (Coleman y Hendry, 2003). Este período está caracterizado por un lado por los logros y adquisiciones importantes, un periodo de madurez física, cognitiva, social y emocional, y por otro por ser una etapa de pérdidas que requieren de una elaboración. La pérdida del cuerpo infantil, del rol y la identidad infantil que

obligan a una renuncia a la dependencia y a una aceptación de responsabilidades, y los padres de la infancia a los que persistentemente se trata de retener buscando refugio y protección. El dolor psíquico que acompaña a estos duelos contribuye a configurar el carácter y los cambios del estado de ánimo típicos de muchos adolescentes, también su influencia en el ámbito de sus relaciones familiares y sociales y de su conducta (Herrero, 2003).

- **Desarrollo Psicosexual**

Teóricos como Freud (1933 Cruz-Hernández, 1994)) consideran que los instintos sexuales son importantes en el desarrollo de la personalidad. Sin embargo, utiliza el término psicosexual para describir cualquier placer sensual. Durante las distintas etapas del desarrollo, algunas zonas del cuerpo asumen una importancia psicológica prominente, como fuente de placeres nuevos, y los nuevos conflictos cambian de forma gradual de una parte del cuerpo a otra. La adolescencia es la última etapa importante, caracterizada por cambios físico rápidos y marcados, llamada fase genital que se inicia con los 12 años (Freud, 1933 en Cruz-Hernández, 1994). Comienza en la pubertad, con la maduración del sistema reproductor y la producción de hormonas sexuales. Los órganos genitales se convierten en la fuente principal de tensiones y placeres sexuales, pero también se invierte energía en establecer amistades y prepararse para la vida en pareja. La confianza previa de los adolescentes en sus cuerpos se altera y empiezan a preocuparse como le ven los demás. Hay una búsqueda de la identidad sexual y el aprendizaje de roles sexuales.

- **Desarrollo Cognoscitivo**

Se denomina desarrollo cognitivo al conjunto de cambios, relacionados con la edad, que se producen en la actividad mental. Según Piaget (Piaget e Inhelder, 1993), la inteligencia capacita a las personas para adaptarse al ambiente, lo que aumenta su Modelo de

Creencias. Un estudio de los adolescentes de la provincia de Guadalajara probabilidad de supervivencia y, mediante su conducta, la persona establece y mantienen el equilibrio con el entorno. Propuso tres etapas del razonamiento: intuitiva, de las operaciones concretas y de las operaciones formales. Hasta la adolescencia los niños son incapaces de razonar de modo abstracto con cierto grado de competencia. Piaget (Piaget e Inhelder, 1993) señala que, en torno a los 12 ó 13 años, se suele producir el cambio del período de las operaciones concretas al período de las operaciones formales. El pensamiento formal se caracteriza por la adaptabilidad y la flexibilidad. Los adolescentes pueden pensar en términos abstractos, usar símbolos abstractos y extraer conclusiones lógicas a partir de un conjunto de observaciones; pueden plantear hipótesis y demostrarlas y considerar cuestiones teóricas y filosóficas. El pensamiento ya no depende de la realidad actual y concreta, puede jugar con posibilidades, manejar analogías y metáforas, reflexionar sobre su propio pensamiento y efectuar combinaciones y permutaciones. A pesar de que el estilo de pensamiento adolescente introduce cambios importantes frente a la cognición infantil, ciertas características de etapas anteriores no son totalmente superadas, Elkind (1978) afirma que se agudiza el egocentrismo y éste intensifica y magnifica en los adolescentes la importancia de sus propias ideas, comportamientos e imagen corporal.

- **Desarrollo Psicológico**

La tarea evolutiva central de la adolescencia, de acuerdo con Erick Erikson (1968), es la formación de una identidad individual coherente. La identidad es la autodefinición de una persona con respecto a otras personas, a la realidad y a otros valores. En la identidad hay un componente psicológico, referido a la imagen psicológica que cada persona tiene de sí mismo, y otro componente social, referido a la imagen que el grupo tiene de nosotros. Esta autodefinición se forma a medida que el adolescente elige valores, creencias y metas en la vida tras explorar las alternativas y desempeñar distintos roles.

Erikson (1968) se vale de los conceptos biológicos de período crítico y de epigénesis<sup>7</sup> y describe conflictos clave o problemas intrínsecos que el individuo trata de dominar durante estos períodos del desarrollo de la personalidad. Sólo se logra superar con éxito cada uno de estos conflictos intrínsecos cuando se ha conseguido un dominio satisfactorio de los anteriores. Cada etapa psicosocial tiene dos componentes, Modelo de Creencias de Salud y obesidad. Un estudio de los adolescentes de la provincia de Guadalajara el aspecto favorable y el desfavorable del conflicto intrínseco y el avance a la etapa siguiente depende de la resolución de aquél. La etapa de la adolescencia coincide con la etapa de la identidad frente a la confusión de roles (Erikson, 1968). Los adolescentes tratan por todos los medios de conjugar los roles que han venido desempeñando hasta ahora y los que esperan desempeñar en adelante de acuerdo con las normas y modas adoptadas por sus compañeros, para integrar sus conceptos y valores con los de la sociedad y tomar una decisión respecto a su futuro. Construir una identidad diferenciada y elaborar el propio proyecto vital, averiguando qué quieren hacer con su vida, origina un alto nivel de incertidumbre que, sumado al que implican los actuales cambios sociales, puede resultar en algunos casos difícil de soportar; especialmente cuando los y las adolescentes no han desarrollado la tolerancia a la incertidumbre. La incapacidad de resolver su conflicto intrínseco da lugar a confusión. El resultado del dominio adecuado es la devoción y fidelidad a los demás y a determinados valores e ideologías (Erikson, 1968).

- **Desarrollo Social**

La socialización de los adolescentes se realiza a través de la familia, el instituto, el grupo, los medios de comunicación y las normas culturales. La familia es el primer agente de socialización durante la niñez y es muchas veces quien selecciona de manera directa o indirecta a otros agentes, pudiendo limitar o controlar el impacto de los demás agentes de socialización, como por ejemplo

---

<sup>7</sup>La epigénesis predice que los órganos del embrión son formados de la nada, por medio de inducción por parte del ambiente.

al elegir el instituto y controlar la relación del adolescente con los medios de comunicación y su grupo de amigos (Dulanto, 2000). Es en el seno de la familia donde la persona se socializa, aprende y adquiere tanto creencias, como actitudes, normas sociales interiorizadas, valores, intenciones y hace a partir de ellas unas u otras conductas. El aprendizaje, la observación y las consecuencias de las acciones van poco a poco moldeando el modo de ser del niño y posteriormente del adolescente. La idealización de los padres y otras figuras como profesores que se mantiene hasta la entrada en la adolescencia, deja paso a una visión más realista de los mismos (Dulanto, 2000). Se produce un alejamiento de la familia, y una identificación con grupos de amigos que pasan a ocupar un papel de mayor peso, convirtiéndose en el refugio y sustitución de la relación perdida.

Los amigos ayudan a suavizar estos sentimientos de debilidad y las interacciones con ellos, son importantes campos de prueba de las cualidades interpersonales del adolescente y no deben ser interferidas (Dulanto, 2000). Le permite al adolescente poner en práctica lo aprendido con los otros agentes socializadores y, a la vez, le comunica normas, valores y formas de actuar en el mundo. La interacción con los iguales proporciona una posibilidad única para superar Modelo de Creencias de Salud y obesidad. Un estudio de los adolescentes de la provincia de Guadalajara el egocentrismo infantil y para conocerse a sí mismo y a los demás logrando una nueva perspectiva social de mayor madurez.

La necesidad de ser aceptado por el grupo de pares domina las interacciones sociales. Los adolescentes temen sentirse excluidos por los demás y en sus intentos de establecer su autonomía respecto de los padres, se vuelven hacia sus pares en busca de apoyo (Dulanto, 2000). Es una fase de inmadurez en la que suelen percibirse de modo inconsciente como insuficientemente preparados para asumir la edad adulta, son inseguros y buscan la aprobación externa para afirmarse en sus opiniones o comportamientos. Por esto, pueden ejercer gran influencia y presión sobre el comportamiento individual, moldeándose el adolescente a los hábitos de su grupo. En cuanto a los medios de comunicación, se considera que influyen en la socialización ya que transmiten conocimientos a la vez que son muy potentes en reforzar los valores y normas de acción social aprendidos con los otros agentes socializadores (Perales y



Chica,

2003).

Por último, señalar que la interrelación entre el grupo de iguales, la familia, el instituto, los medios de comunicación y la cultura donde se desarrolla el adolescente influyen de manera relevante en el desarrollo social del adolescente al influir directa o indirectamente unos a otros de manera recíproca y, por supuesto, en el adolescente (Bronfenbrenner, 1987).

- **Desarrollo Físico**

La adolescencia se caracteriza por grandes cambios físicos que trasladan a la persona desde la niñez hasta la madurez física. Estos cambios son importantes desde dos perspectivas, por un lado, con ellos se consiguen la madurez orgánica del cuerpo humano, y por otro, por las necesidades de estilos de salud adecuados para que estos cambios acaben con éxito y se logre la adecuada madurez funcional. Para esta investigación, tiene más relevancia la segunda perspectiva, por lo que se describirá someramente los cambios físicos, para posteriormente detallar las necesidades de alimentación y actividad física necesarias en la adolescencia para el desarrollo físico, la promoción de la salud y la prevención de problemas de salud en los adolescentes. Respecto a los cambios físicos, además de los enunciados anteriormente en relación al desarrollo sexual, aparición de las características sexuales secundarias, crecimiento y maduración de las gónadas y el aparato genital, aparición de la ovulación y los ciclos menstruales en la niña y la espermatogénesis en el varón, se dan otros cambios no menos importantes en relación al crecimiento y desarrollo funcional corporal (Hernández Rodríguez, 1987). La adolescencia se caracteriza por un período de acelerado crecimiento, la altura aumenta en un 25% y su peso se duplica. Además, en relación con el sexo, tiene lugar un cambio en la composición del organismo, variando las proporciones de los tejidos libres, hueso y músculo fundamentalmente, y el compartimiento graso. Los chicos son más altos, se vuelven más delgados, más angulosos y musculosos. En las chicas se ensancha la pelvis, cambian las

proporciones faciales al hacerse más prominente la nariz y la barbilla. Estos cambios van configurando la figura corporal de las y los adolescentes (Behrman, Kliegman

## 2. Embarazo

El embarazo es un estado fisiológico, con una duración de 270 días, el embarazo normal tiene lugar cuando los espermatozoides sanos penetran en un número adecuado en el moco cervical receptivo y fertilizan un óvulo sano en las 24 horas siguientes a la ovulación.

Aproximadamente el 10% de todos los embarazos se consideran «de alto riesgo», lo que significa que hay una complicación materna preexistente o una situación que se presenta en la gestación que supone un riesgo para el feto de lesiones intraútero o parto prematuro, con la consiguiente morbilidad, por ende el hecho de ser adolescente y estar embarazada constituye un riesgo materno fetal. Aumento del peso de la madre durante el embarazo.

Menos de la mitad del aumento de peso total de un embarazo con feto único en una mujer de peso normal se debe al feto, la placenta y el líquido amniótico; el resto se encuentra en los tejidos reproductores de la madre, líquido, sangre y «reservas maternas», formadas principalmente por la grasa corporal. El aumento gradual de la grasa subcutánea en el abdomen, espalda y parte alta del muslo sirve como reserva de calorías para el embarazo y la lactancia. En las mujeres de peso normal que viven en entornos saludables el aumento de peso de 11 a 16 kg durante la gestación se asocia a un desenlace satisfactorio. El Institute of Medicine (IOM) recomienda un aumento de peso de 22 a 35 libras en mujeres con un peso normal (IMC 18,5 a 24,9). La obesidad se describe como clase I, cuando el IMC es de 30 a 34,9, de clase II cuando el IMC<sup>8</sup> es de 35 a 39,9 y de clase III si es mayor de 40. En este momento no existen ganancias de peso recomendadas específicas, pero se está debatiendo su implantación. Dado que la crisis de obesidad también afecta a las mujeres en su embarazo, el aumento de peso óptimo de un lactante sano de una madre

---

<sup>8</sup>IMC es una medida de asociación entre la [masa](#) y la [talla](#) de un individuo para determinar si cuenta con un peso adecuado.

obesa se debe valorar teniendo en cuenta el aumento de riesgo potencial para la salud de la madre asociado a su propio aumento de peso.

#### a. Necesidades Nutricionales de la Embarazada y Adolescentes

Según el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP), una embarazada es cuando una mujer durante nueve meses el feto se desarrolla en el útero cuyas necesidades se ven incrementada dos debido a las necesidades energéticas para alimentar en condiciones al bebé, además de prepararse para la etapa de lactancia. Aun cuando este estado ocurre a temprana edad como la adolescencia las necesidades se incrementan aún más por la suma de las necesidades nutricionales para el embarazo y las que precisan para su propio crecimiento.

La media total estimada de los requerimientos energéticos para las adolescentes oscila entre las 2200 y 2400 kcal/día. Como el gasto energético es variable, la mejor forma de garantizar que la ingestión sea la adecuada es la obtención de un aumento de peso suficiente. Proteínas: Se establece: A las embarazadas de 15 a 16 años: 1,5 gramos de proteínas por kilo de peso y día. Menores de 15 años: 1,7 gramos. Calcio y Hierro: Es esencial un cuidado especial, debido a la pobre ingestión de estos dos nutrientes. Calcio: Se recomienda una ingesta de 1600 mg de calcio para las adolescentes embarazadas que estén en etapa de crecimiento, algo que se cubre con un litro de leche. (ver anexo 1)<sup>9</sup>

Estudios realizados han demostrado que el estado nutricional de la madre antes y durante la gestación influye en el feto y en el desarrollo del embarazo. Posteriormente, en las primeras etapas de la vida, la nutrición es de singular importancia para el normal crecimiento y desarrollo corporal, así como para la prevención y tratamiento de diversas condiciones patológicas. Razón por la cual es importante centrar la atención en los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en las adolescentes embarazadas.

---

<sup>9</sup> Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Guía Alimentaria para la Familia Salvadoreña por grupo etario. EL Salvador : edición 2012 p. 17

## **D. Conceptos Básicos**

**1. Actitud alimentaria:** es una disposición antes de la actuación, regida por el sistema de valores, contexto, publicidad, placer, hedonismo, creencias.

**2. Adolescencia:** Es el período de la vida que se ubica entre la niñez y la adultez que comienza desde los 12 a 19 años.

**3. Conocimiento alimentario:** Suele entenderse como hechos o información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica sobre alimentos.

**4. Embarazo:** período de tiempo comprendido que va, desde la fecundación del óvulo por el espermatozoide, hasta el momento del parto. En este se incluyen los procesos físicos de crecimiento y desarrollo del feto en el útero de la madre y también los importantes cambios que experimenta esta última, que además de físicos son morfológicos y metabólicos.

**5. Prácticas alimentarias:** Habilidad o experiencias que se adquieren con la realización continuada de los alimentos.

**6.Usuaría:** Persona que utiliza un servicio.

### **III. DISEÑO METODOLOGICO**

#### **A. Tipo de Estudio**

La investigación es de tipo cualitativo fenomenológico, debido a que se investigó como fenómeno de estudio los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las adolescentes embarazadas.

#### **B. Grupo Poblacional**

La población estuvo conformada por un total de 180 adolescentes embarazadas, de dos unidades de salud familiar de área metropolitana de San Salvador.

#### **C. Lugar de Estudio**

La Unidad Comunitaria de Salud Familiar “Zoila Marina de Guadrón” ubicada en el municipio de Soyapango al sur de San Salvador y la Unidad Comunitaria de Salud Familiar “Dr. Hugo Morán Quijada” del municipio de Mejicanos, ubicada en el norte de San Salvador.

#### **D. Unidad de análisis**

La unidad de análisis fueron las adolescentes embarazadas que cumplieron con los siguientes criterios:

- ✓ Embarazadas adolescentes de fecha probable de parto posterior a junio del año 2016
- ✓ Inscritas en programa de control prenatal
- ✓ Disposición de participar en el estudio

### **E. Conformación de Grupos**

Se conformaron por conveniencia dos grupos de 25 usuarias en cada unidad de salud, debido al promedio de asistencia de las usuarias.

### **F. Descriptores**

Los descriptores de la investigación son los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias.

### **G. Fuente de Obtención de Información**

La fuente primaria de información son las 50 usuarias entrevistadas y como fuente secundaria los expedientes nutricionales y estadísticas de las unidades de salud.

## **H. Técnica e instrumentos de producción de datos**

La técnica utilizada fue la entrevista, para ello se administró un guía semiestructurada de 18 preguntas generadoras de opinión, para ello se utilizó un instrumento estructurado en los descriptores. (Ver anexo N°2). También se utilizó una hoja de consentimiento informado, (Ver anexo N°3) y otros recursos como grabadora y un espacio físico que facilitara la entrevista en un tiempo promedio de 30 minutos. (Ver anexo N° 4)

## **I. Procesamiento de la Información**

Luego de recolectada la información, se realizó la limpieza y ordenamiento de la información, posteriormente se procedió a vaciarla en una tabla general donde se colocan todas las respuestas tal y como fueron obtenidas. Para ello se utilizó el programa Excel 2007.

## **J. Análisis de la Información**

Para el análisis de la información se pretendía utilizar el programa electrónico *NVIVO*, versión 2.0, pero debido a dificultades técnicas de aplicación no pudo concluirse el análisis por ese mecanismo. Por tanto, se optó realizarlo de la forma convencional, ordenando de manera descendente las respuestas similares, y analizarlas en el marco de las categorías de análisis.

## **K. Categorías de Análisis**

Para efectos de esta investigación, se definieron como categorías de análisis las siguientes:

**Aspecto educativo:** todo aprendizaje adquirido a través de los años, relacionado con los conocimientos alimentarios, incluyendo las expresiones míticas como creencias, mitos y tabues alimentarios.

**Aspecto psicológico:** se considerarán como las emociones expresadas por las adolescentes embarazadas que afectan las actitudes alimentarias.

**Aspecto económico:** la capacidad adquisitiva de las adolescentes embarazadas y/o de sus familias que incidan en las practicas alimentarias.

## **L. Trabajo de Campo**

Se Inició con la gestión del proyecto de investigación ante las autoridades institucionales de ambas unidades, una vez autorizada la investigación se coordinó con el personal del club de la embarazada, la administración de la entrevista se realizó en un espacio con las condiciones de iluminación, ventilación y tranquilidad. Se solicitó a cada participante el consentimiento informado, y uso de equipo auxiliar grabación de voz y cámara fotográfica.

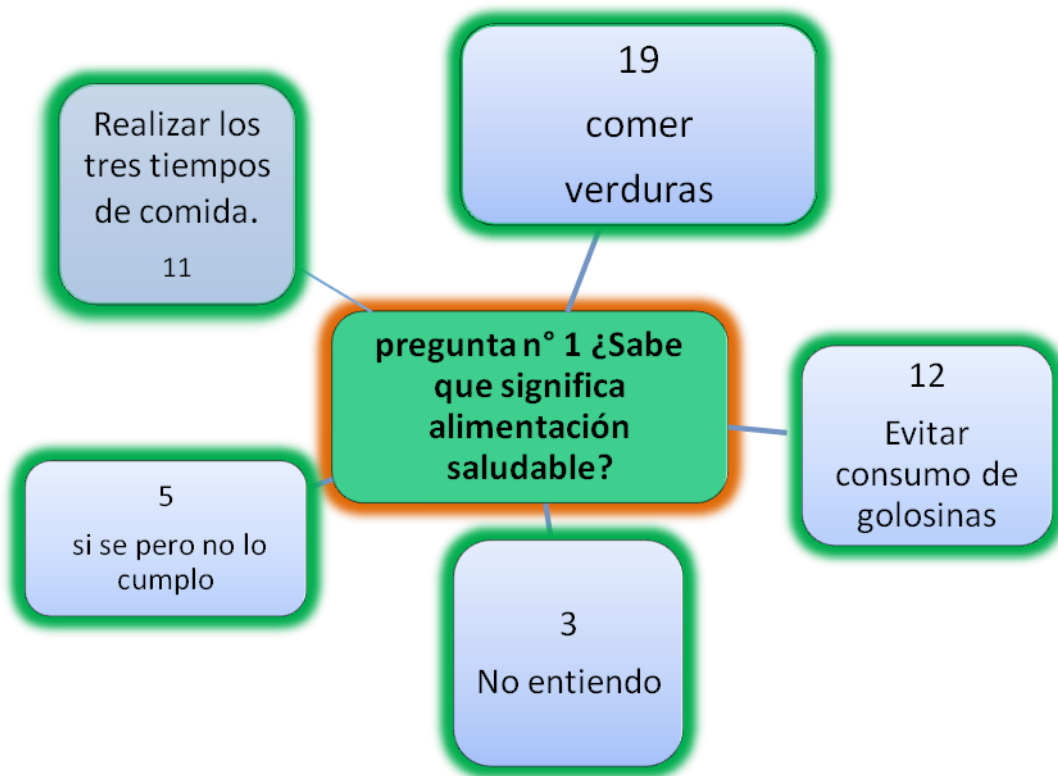
Previamente se realizó una prueba piloto, entre 10 adolescentes embarazadas, a fin de validar el instrumento y realizar los ajustes necesarios.



## IV. RESULTADOS

Diagrama N° 1:

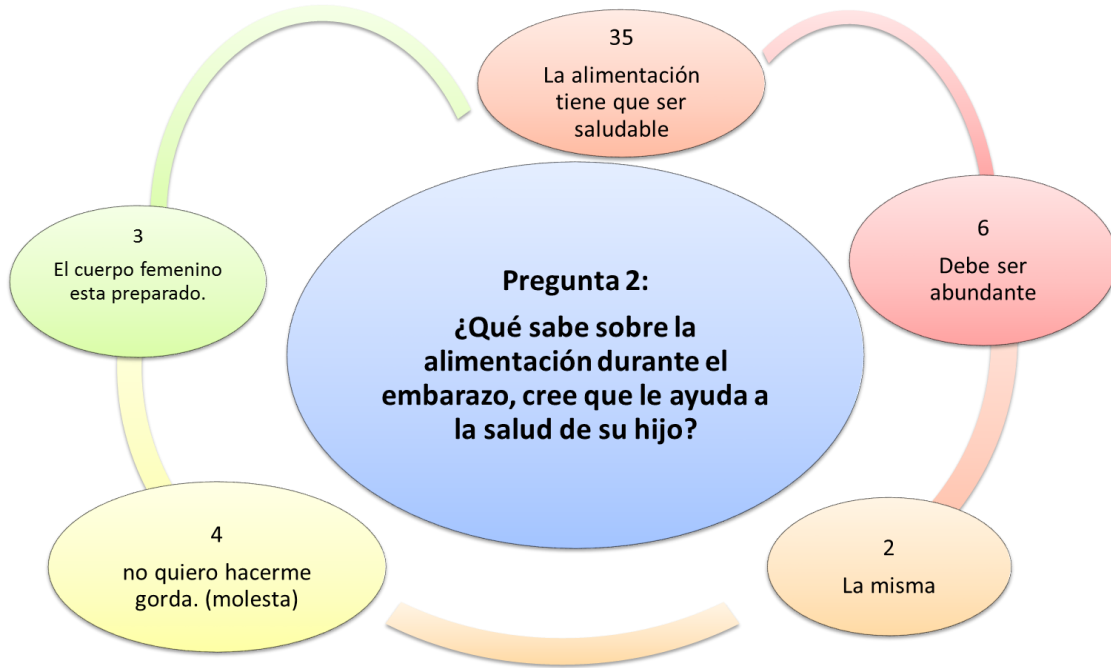
Conocimiento de las adolescentes embarazadas sobre “alimentación saludable”



**Interpretación:** La mayoría de las adolescentes embarazadas tienen una noción de lo que es alimentación saludable, y una minoría manifestó no comprender el término lo que indica falta de Educación Alimentaria y Nutricional.

## Diagrama N° 2:

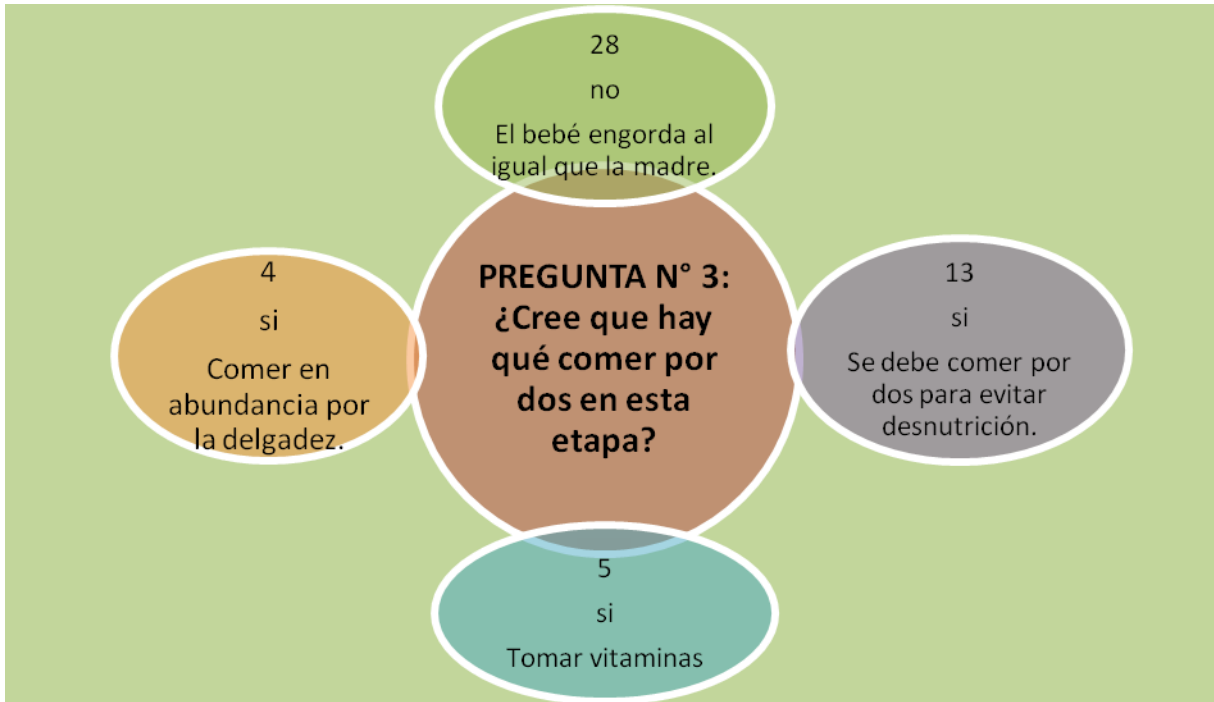
Conocimiento de las adolescentes respecto a la alimentación durante el embarazo.



**Interpretación:** La mayoría no saben con certeza que la alimentación durante el embarazo debe ser saludable, aunque tienen algunas nociones. En tanto una minoría tiene diversas opiniones, consideran que debe ser abundante o la habitual, para no subir de peso, esto podría entenderse como falta de conocimiento y debido a esto tendrán deficiencias nutricionales tanto ellas como su bebé.

### Diagrama N° 3:

Opinión de las adolescentes embarazadas respecto a la creencia “comer por dos”.



**Interpretación:** La mayoría cree que ambos suben de peso, una cantidad intermedia lo considera a fin de evitar el bajo peso y una minoría cree que es tomar vitaminas. Las adolescentes respondieron de manera firme cuando se les realizó esa pregunta, principalmente influenciadas por el aspecto psicológico y el temor de incrementar de peso si consumen mayor cantidad de alimentos de lo habitual, no tienen conocimiento de una adecuada nutrición durante el embarazo.

#### Diagrama N° 4:

Conocimiento de las adolescentes respecto a los alimentos que debe incluir en la dieta durante el embarazo



**Interpretación:** La mayoría se enfocan solamente en un grupo de alimentos, especialmente los vegetales, la minoría mencionó el grupo que aporta proteínas; estas opiniones reflejan la falta de educación alimentaria y nutricional y la firme consideración de los adolescentes en cuidar su peso, dejando de lado la situación de embarazo en la que se encuentran.

### Diagrama N° 5:

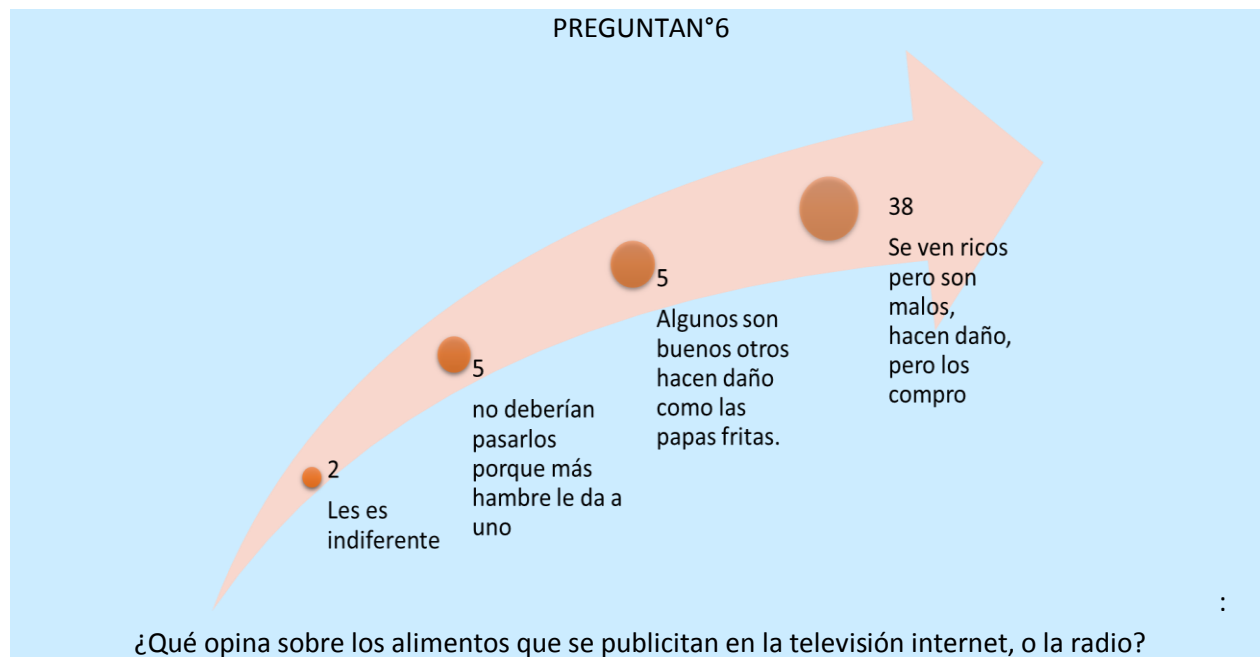
Creencias de las adolescentes respecto a los alimentos que causan daño durante el embarazo.



**Interpretación:** La mayoría cree en algunos alimentos pueden causarles daño, siendo los más representativos sodas, churros, pizza y café; mientras que la minoría hace referencia al sabor, al vencimiento. En este aspecto las entrevistadas saben del daño de algunos alimentos que por regla se restringen como el alcohol posiblemente por las implicaciones a la salud, pero no deja de notarse la incidencia de creencias cuando se les preguntan las razones de los otros, por ejemplo, la piña la consideran abortiva.

### Diagrama N° 6:

Opinión de las adolescentes embarazadas respecto a la publicidad de alimentos.

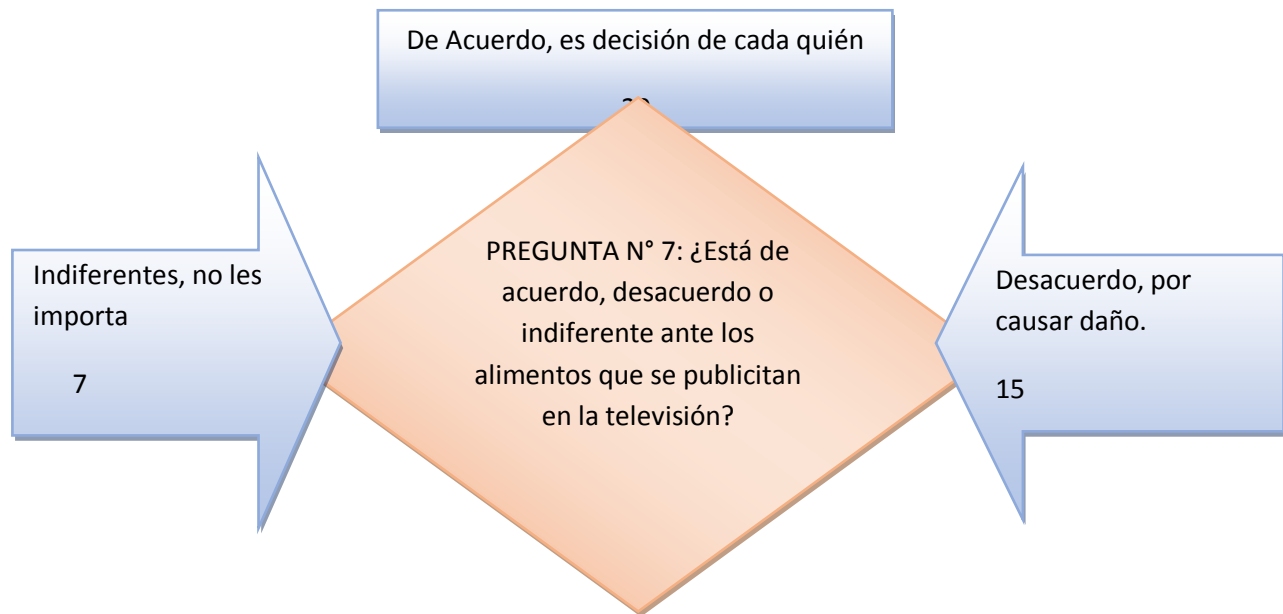


**Interpretación:** La mayoría es de la opinión que los alimentos publicitados en la televisión son dañinos porque aumentan de peso, sin embargo, los compran por su practicidad y sabor. La minoría opina que les es indiferente, por no tener televisión ni radio, o ingreso económico. Evidentemente la influencia de la publicidad en este grupo etario juega un papel fundamental en el consumo de ciertos alimentos pues según un estudio sobre hábitos alimentarios de Instituto de Nutrición Humana, Universidad de Guadalajara, entre los seis alimentos que las adolescentes consideran perjudiciales, se encuentran los productos chatarra, el chile y los refrescos embotellados; alimentos que paradójicamente fueron los más consumidos por ellas, en especial el chile y salsas picantes.

Según las opiniones de las entrevistadas se confirma la influencia de los medios de comunicación en la compra y consumo de alimentos principalmente chatarra.

### Diagrama N° 7:

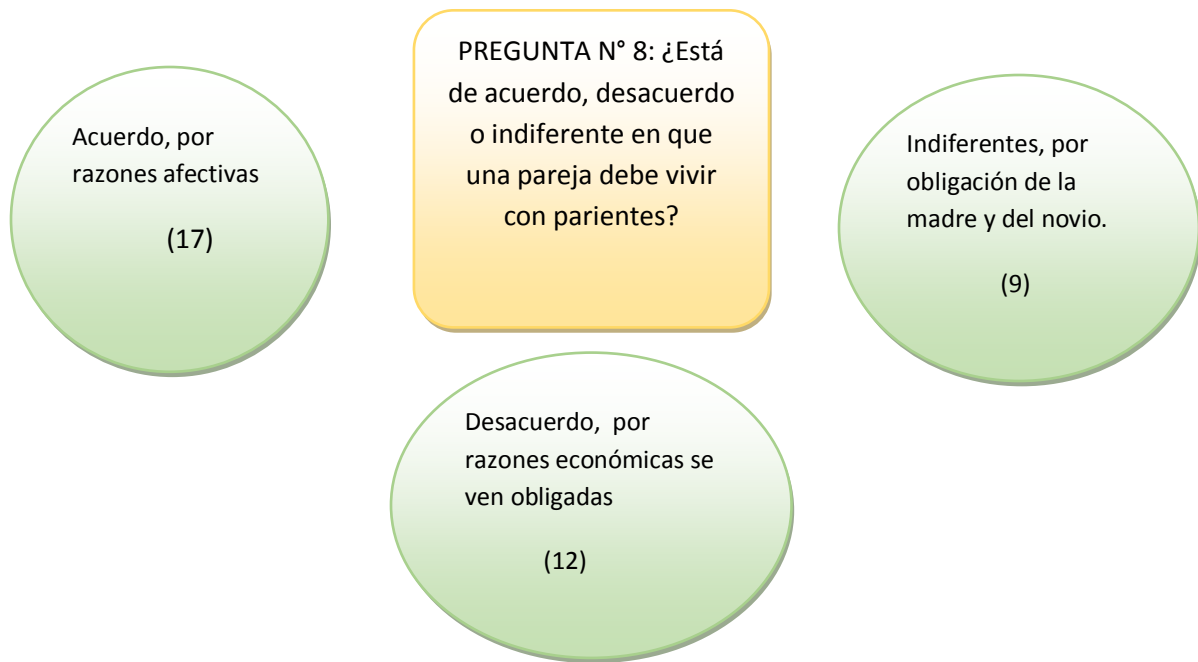
Opinión de las adolescentes embarazadas, respecto a los alimentos que se publicitan en televisión.



**Interpretación:** La mayoría está de acuerdo con la publicidad de alimentos, ya que lo consideran una decisión personal. Para la minoría, le es indiferente o están en desacuerdo. Esto indica, una ausencia del aspecto educativo, especialmente en el consumo responsable, ya que la publicidad tiene el propósito de vender alimentos sean estos saludables o no. Aparte, el aspecto económico determina el acceso a este tipo de comidas.

### Diagrama N° 8:

Opinión de las adolescentes embarazadas respecto a la convivencia con los padres o parientes después de un embarazo.

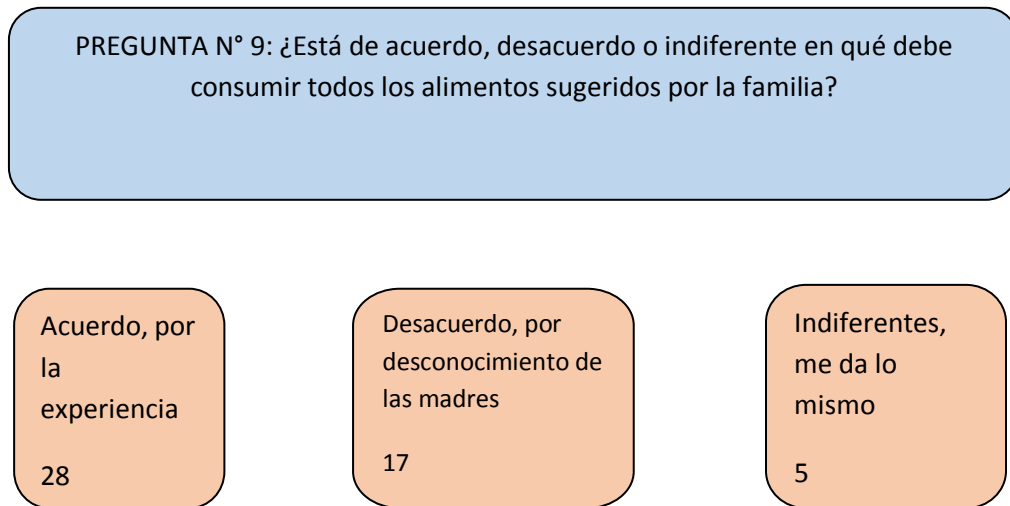


**Interpretación:** La mayoría está de acuerdo en convivir con sus parientes por razones afectivas, una cantidad intermedia está en desacuerdo, pero la situación económica les obliga a convivir con sus parientes y a una minoría les es indiferente, ya que lo consideran una obligación. Esto indica, que por ser etapa de transición emocional y de desarrollo aún son dependientes tanto emocional como económicamente. Efectivamente atraviesan una etapa que no les corresponde, esto repercute significativamente en la manera de alimentarse ya que la parte emocional afecta el consumo de alimentos.



### Diagrama N° 9:

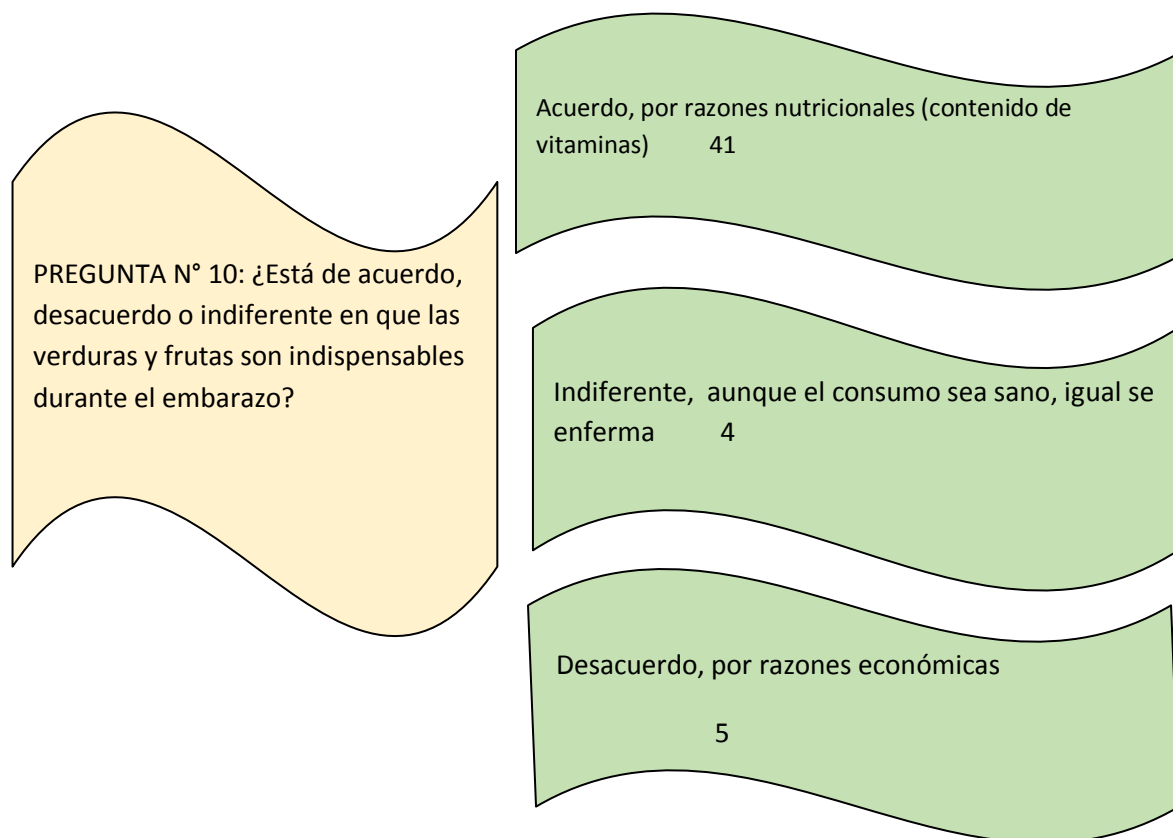
Opiniones de las adolescentes embarazadas respecto al consumo de alimentos sugeridos por su familia.



**Interpretación:** La mayoría está de acuerdo en atender las sugerencias de su familia en cuanto a la alimentación durante esta etapa, añadiendo que ellas saben más por la experiencia adquirida a lo largo de los años, otro grupo intermedio dice no estar de acuerdo ya que muchas veces les quieren obligar a consumir alimentos de dudosa procedencia o que se rigen por creencias; y una minoría es indiferente. Esto indica como en los otros casos antes mencionados la dependencia de las adolescentes incluso en el tipo de alimentación.

### Diagrama N° 10:

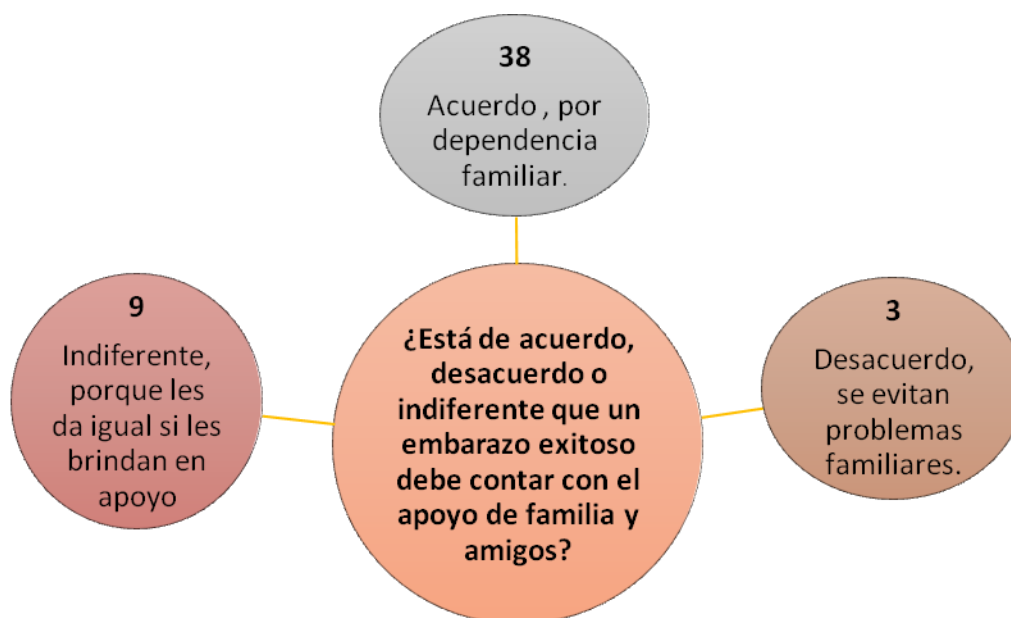
Opiniones de las adolescentes respecto a la necesidad de consumir frutas y verduras durante el embarazo.



**Interpretación:** La mayoría está de acuerdo en consumir frutas y verduras por el aporte de vitaminas, la minoría respondió con indiferencia, añadiendo que siempre se enferman. Las adolescentes muestran actitudes favorables hacia el consumo de éste grupo por sus propiedades nutricionales, lo que indica una disposición saludable, pero su consumo depende en mucho de los casos de la disponibilidad económica, por lo cual una minoría de las entrevistadas las consume diariamente.

### Diagrama N° 11:

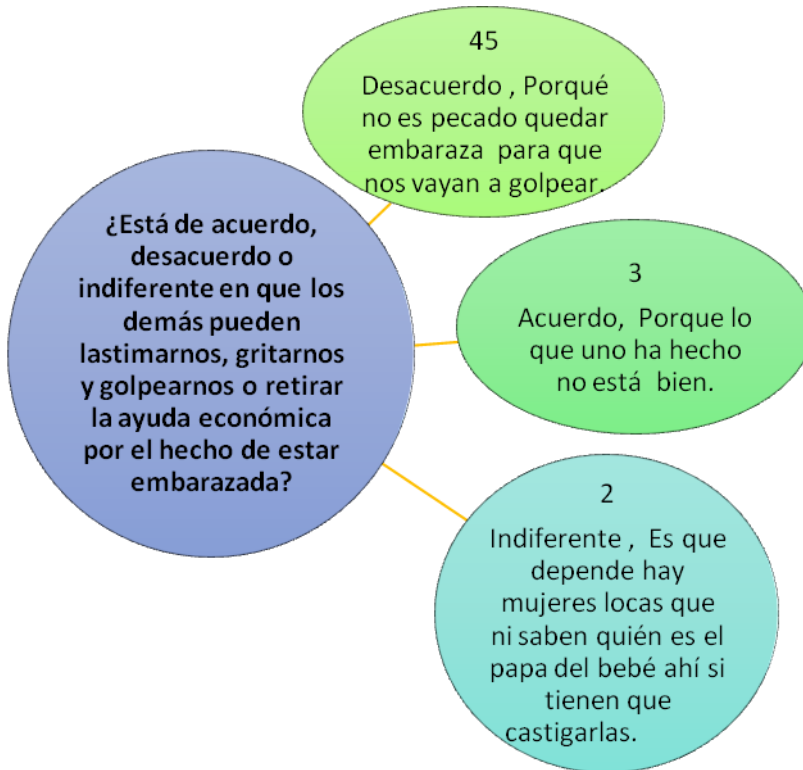
Opinión de las adolescentes embarazadas respecto al apoyo familiar durante el embarazo



**Interpretación:** La mayoría está de acuerdo en contar con el apoyo de la familia, ya que ellas consideran que podría evitar cualquier complicación en esta etapa; y para evitar ser juzgadas por otras personas por el hecho de estar embarazadas. La minoría está en desacuerdo o le es indiferente. Estas opiniones siguen demostrando la dependencia propia de su etapa, al atravesar por una situación no prevista (embarazo), las expone a un clima de violencia física y mental.

### Diagrama N° 12:

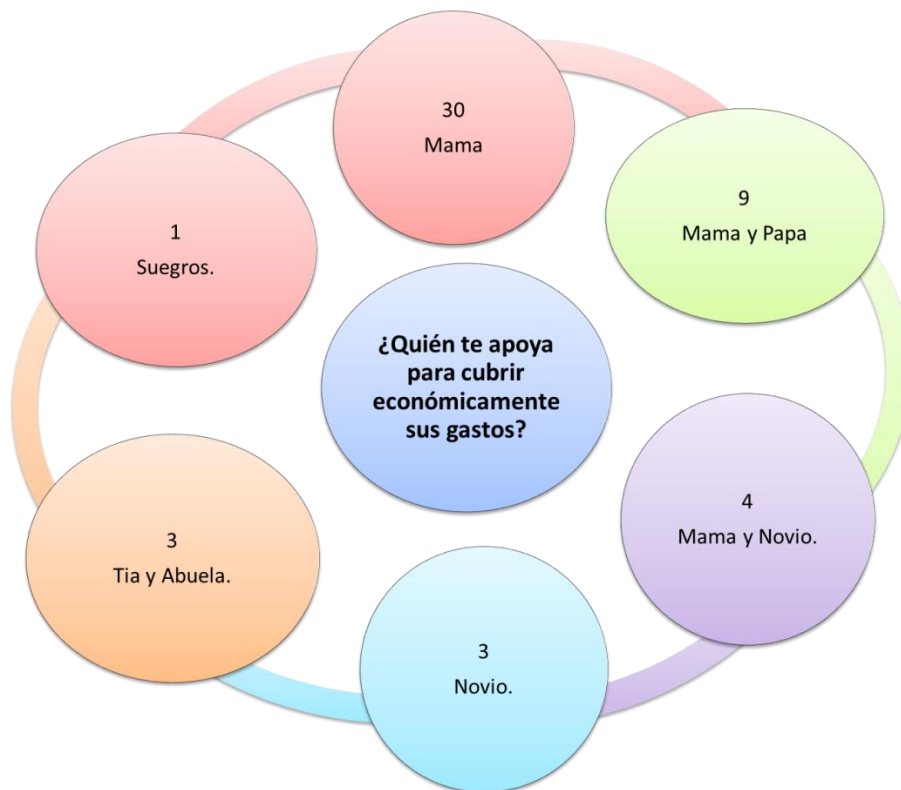
Opinión de las adolescentes embarazadas respecto al retiro de la ayuda económica como forma de maltrato.



**Interpretación:** La mayoría ven con naturalidad el embarazo en su adolescencia, pero no están de acuerdo en sufrir otras formas de abuso físico, emocional y económico. Esto demuestra la legitimidad del embarazo a temprana edad como una forma de violencia física por parte de ellas y de su entorno. La minoría considera justificable la violencia física, emocional o económica porque se culpabilizan debido a su condición de embarazo, esto condiciona los patrones de alimentación.

### Diagrama N° 13:

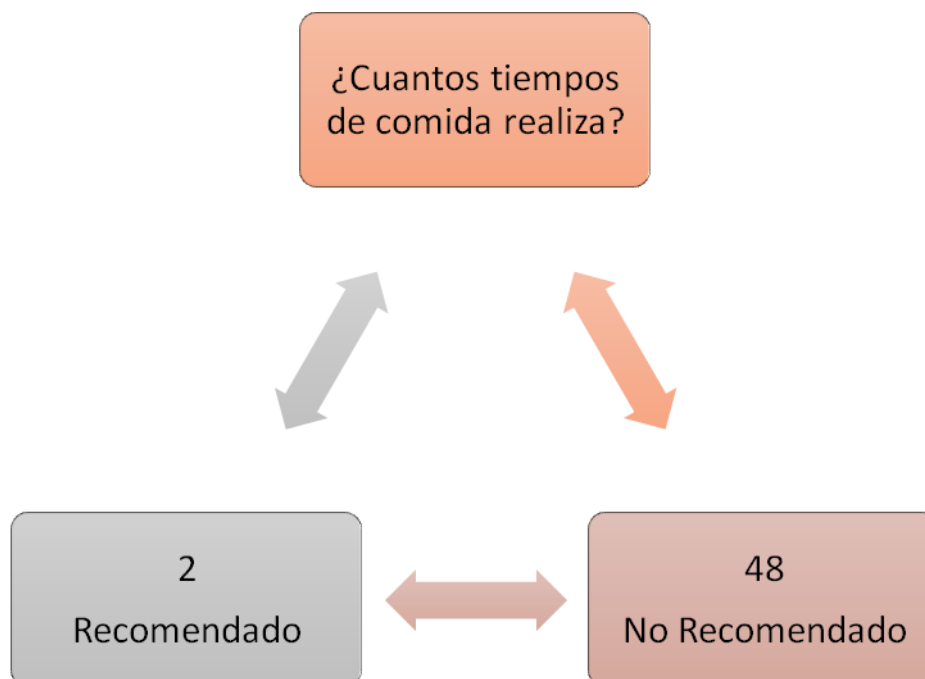
Personas que apoyan económicamente a las adolescentes embarazadas.



**Interpretación:** La mayoría son apoyadas sobre todo por la madre y una minoría por el novio, suegros y abuelos. Al profundizar en este aspecto, las madres son solteras, replicando este patrón en las adolescentes. Esto tiene que ver con el medio en que las adolescentes se desarrollan, y pudiesen naturalizar esa práctica.

### Diagrama N° 14:

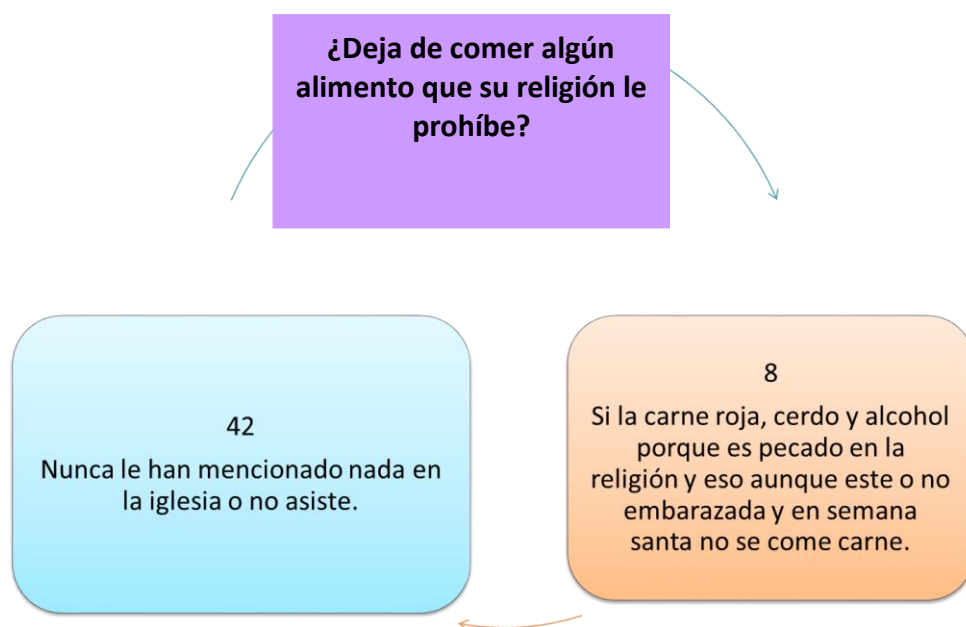
Tiempos de comidas realizados por las adolescentes embarazadas.



**Interpretación:** La mayoría realizan tres tiempos comida realizan y solo una minoría de ellas hacen los tiempos de comida recomendados según el Ministerio de Salud (MINSAL) para una adolescente embarazada. Por el motivo que presentan bajos ingresos económicos tienen tanto ellas como las personas de las que dependen y no están acostumbradas a realizar el desayuno y refrigerios lo que muestra malos hábitos alimentarios significando un desequilibrio nutricional tanto de ella con de su hijo.

### Diagrama N° 15:

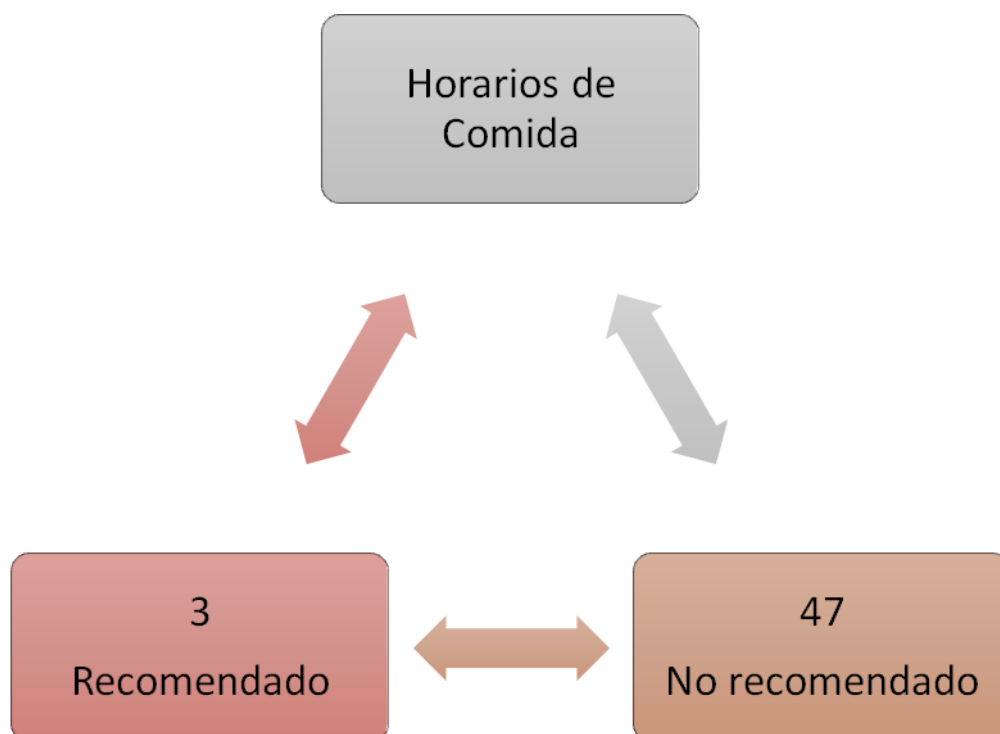
Alimentos omitidos por las adolescentes embarazadas según la religión profesada.



**Interpretación:** La mayoría no tienen ninguna prohibición de alimentos por parte de la religión que profesan, o simplemente porque no asisten a ninguna iglesia por lo que consumen de todo alimento. Y una minoría específica prohibición en la carne roja, cerdo y el alcohol. Esto indica que la religión que profesan es poco estricta con respecto a la alimentación, siendo esto desde el punto de vista nutricional conveniente, ya que no dejan de consumir alimentos básicos para la mujer embarazada.

### Diagrama N° 16:

Horarios de comida practicados por de las adolescentes embarazadas.

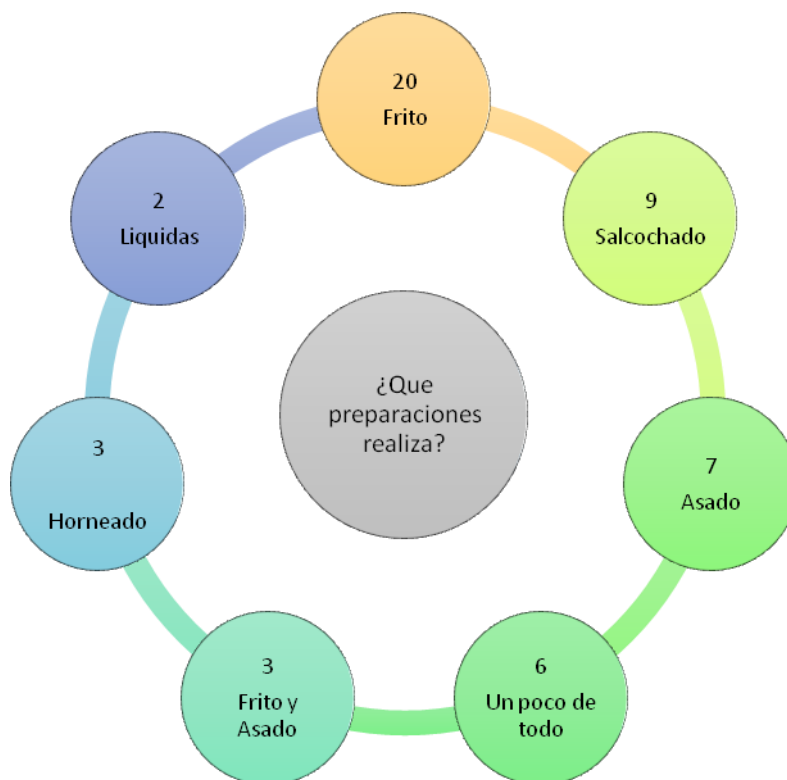


**Interpretación:** La mayoría no siguen los horarios de comida recomendados, sólo una minoría si lo hace. La entrevistadas emitieron diversidad de argumentos, como por ejemplo, se levanta tarde, se retrasan si lo hacen, por costumbre. Lo que significa, una práctica poco saludable, ya que tanto ellas como su bebé en formación requieren tomar sus alimentos en horarios establecidos, a fin de evitar cuadros de gastritis colitis, lo que pudiesen agudizarse por el clima de vulnerabilidad en las que se encuentran.



### Diagrama N° 17:

Tipo de Preparaciones de alimentos que realizan las adolescentes embarazadas.



**Interpretación:** La mayoría realiza preparación frita y una minoría mencionó otras como el asado. Al profundizar en la pregunta, mencionaron que lo hacen por costumbre y preferencias de sus madres ya que son ellas las que deciden cocinar. Es evidente la falta de Educación Nutricional, puesto que predominan las costumbres y los gustos familiares, pero también el aspecto económico determina el consumo de alimentos fritos, que el día de hoy han incrementado su popularidad y son reforzados por la publicidad. De seguir con esta práctica puede incurrirse en problemas durante el parto por obesidad y sobrepeso.

### Diagrama N° 18:

Tipos de alimentos consumidos por las adolescentes embarazadas



**Interpretación:** La mayoría no compra ni consume alimentos impulsadas por el antojo pero una minoría si lo hace en algunas ocasiones, dependiendo del aspecto económico.

## V. ANALISIS DE RESULTADOS

### Conocimientos Alimentarios

La mayoría de las adolescentes embarazadas tienen una noción de lo que es alimentación saludable, y una minoría manifestó no comprender el término lo que indica falta de Educación Alimentaria y Nutricional y/o por falta de recurso económico, tienen una dieta monótona.

La mayoría saben que la alimentación durante el embarazo debe ser saludable pero no comprenden con certeza, aunque tienen algunas nociones. En tanto una minoría tiene diversas opiniones, consideran que debe ser abundante o la misma para no subir de peso, esto podría entenderse como falta de conocimiento y debido a esto tendrán deficiencias nutricionales tanto ellas como su bebé.

La mayoría cree que en su estado deben comer por dos, ya que ambos suben de peso, una cantidad intermedia lo considera a fin de evitar el bajo peso y una minoría cree que es tomar vitaminas. Las adolescentes respondieron de manera firme cuando se les realizó esa pregunta, principalmente influenciadas por el aspecto psicológico temor de incrementar de peso si consumen mayor cantidad de alimentos de lo habitual, no tienen conocimiento de una adecuada nutrición durante el embarazo, sino que su conocimiento es basado en creencias o mitos, transmitidas por sus familiares (madres); creencia que va siendo modificada porque las adolescentes mencionaron querer volver a su estado físico antes del embarazo.

*“Dicen que hay que comer más, pero no sé, lo que no quiero es hacerme gorda. (se muestra molesta)”*

y el

La mayoría de las entrevistadas cree que deben incluir en el embarazo sobre todo vegetales, una minoría mencionó el grupo que aporta proteínas; como frijoles, huevos, queso, leche e Incaparina. Unas hicieron alusión a alimentos ácidos para evitar el vómito, y la sopa para bajar la leche. Estas opiniones reflejan la falta de Educación Alimentaria y Nutricional y la firme

consideración de los adolescentes en cuidar su peso, dejando de lado la situación de embarazo en la que se encuentran. Según el INCAPI las embarazadas de 15 a 16 años deben consumir 1,5 gramos de proteínas por kilo de peso diarios y las menores de 15 años 1,7 gramos de proteínas por kilo de peso diarios, las mujeres que tienen una dieta adecuada cubren estos requerimientos, pero las que no deben obtenerlas de fuente de origen animal, leguminosas o mezclas de cereales.

La mayoría de las adolescentes mencionan algunos alimentos que pueden causarles daño, mientras que la minoría hace referencia al sabor y al vencimiento. En este aspecto las entrevistadas saben del daño de algunos alimentos que por regla se restringen como el alcohol posiblemente por las implicaciones a la salud, pero no deja de notarse la incidencia de creencias cuando se les preguntan las razones de los otros, por ejemplo la piña la consideran abortiva.

En su mayoría las entrevistadas son de la opinión que los alimentos publicitados en la televisión son dañinos porque aumentan de peso, sin embargo los compran por su practicidad y sabor, ya que lo consideran una decisión personal. La minoría opina que les es indiferente, por no tener televisión ni radio, o ingreso económico. Evidentemente la influencia de la publicidad en este grupo etario juega un papel fundamental en el consumo de ciertos alimentos. Esto indica, una ausencia del aspecto educativo, especialmente en el consumo responsable, ya que la publicidad tiene el propósito de vender alimentos sean estos saludables o no. Aparte, el aspecto económico determina el acceso a este tipo de comidas. De ser esto una práctica alimentaria, seguramente traerá consecuencias nutricionales a la mamá como al niño.

*“...Pues mmm, que los alimentos que sacan arruinan la salud de uno, pero uno también tiene la culpa porque los compra”*

## Actitudes Alimentarias

La mayoría de las jóvenes están de acuerdo en convivir con sus parientes por razones afectivas, una cantidad intermedia está en desacuerdo, pero la situación económica les obliga a convivir con sus parientes y a una minoría le es indiferente, ya que lo consideran una obligación. Esto indica, que por ser etapa de transición emocional y de desarrollo aún son dependientes tanto emocional como económicamente. Efectivamente atraviesan una etapa que no les corresponde.

*“Estoy de acuerdo en convivir con mis padres, porque es difícil, pero, quizás son los que más lo entienden a uno después de Dios”.*

La mayoría de las adolescentes entrevistadas están de acuerdo en atender las sugerencias de su familia en cuanto a la alimentación durante esta etapa, añadiendo que ellas saben más por la experiencia adquirida a lo largo de los años, otro grupo intermedio dice no estar de acuerdo ya que muchas veces les quieren obligar a consumir alimentos de dudosa procedencia o que se rigen por creencias; y una minoría es indiferente. Esto indica como en los otros casos antes mencionados la dependencia de las adolescentes incluso en el tipo de alimentación.

La mayoría está de acuerdo en el consumo de frutas y verduras por el aporte de vitaminas, la minoría respondió con indiferencia, añadiendo que siempre se enferman. Las adolescentes muestran actitudes favorables hacia el consumo de éste grupo por sus propiedades nutricionales, lo que indica una disposición saludable, pero su consumo depende en mucho de los casos de la disponibilidad económica, por lo cual una minoría de las entrevistadas las consume diariamente.

*“Las frutas y verduras si son indispensables por las vitaminas que tienen; solo eso hay que comer lástima que son algo caras”*

La mayoría de las adolescentes está de acuerdo en recibir el apoyo familiar, ya que ellas consideran que podría evitar complicaciones en esta etapa; y para evitar ser juzgadas por otras personas por el hecho de estar embarazadas. La minoría está en desacuerdo o le es indiferente. Estas opiniones siguen demostrando la dependencia propia de su etapa, al atravesar por una situación no prevista (embarazo), las expone a un clima de violencia física y mental.

La mayoría de las adolescentes están en desacuerdo que se les retire la ayuda económica, si bien ven con naturalidad el embarazo en su adolescencia, no están de acuerdo en sufrir otras formas de abuso, en este caso económico. La minoría considera justificable cualquier forma de violencia física, emocional o económica si la mujer da lugar. Esto demuestra la legitimidad del embarazo a temprana edad como una forma de violencia física por parte de ellas y de su entorno.

*“Nunca será lo mismo estar solo que con apoyo y cuidados de la familia. Y así depende mucho de eso, el estrés de estar sola también afecta porque hasta se puede enfermar uno”*

### **Prácticas Alimentarias**

La mayoría de las adolescentes embarazadas reciben apoyo económico familiar, sobre todo de la madre y una minoría del novio, suegros y/o abuelos. Al profundizar en este aspecto, las madres son solteras, replicando este patrón en las adolescentes. Esto tiene que ver con el medio en que las adolescentes se desarrollan, y pudiesen naturalizar esa práctica.

La mayoría de las adolescentes no realizan los tiempos comida recomendados según el MINSAL, tanto para su condición de adolescente y de embarazo. Entre las razones que más mencionaron, fueron los bajos ingresos económicos, enfatizan su situación de dependencia y la falta de costumbre para realizar el desayuno y refrigerios. Lo que muestra malos hábitos alimentarios, que seguramente desembocaran en un desequilibrio nutricional tanto para ella como para su hijo.

*“Por el dinero no se puede comer tantos refrigerio, es bien raro, no alcanza para esos lujos tampoco puede pedir más si uno no trabaja verdad”*

La mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestaron que su religión no les prohíbe ningún alimento, o simplemente porque no asisten a ninguna iglesia por lo que consumen de todo alimento. Y una minoría especificó prohibición de la carne roja, cerdo y alcohol. Esto

indica que la religión que profesan es poco estricta con respecto a la alimentación, siendo esto desde el punto de vista nutricional conveniente, ya que no dejan de consumir alimentos básicos para la mujer embarazada.

La mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas no siguen los horarios de comida recomendados, sólo una minoría lo hace. La entrevistadas emitieron diversidad de argumentos, como por ejemplo, “se levanta tarde”, “se retrasan si lo hacen”, “por costumbre”. Lo que significa, una práctica poco saludable, ya que tanto ellas como su bebé en formación requieren tomar sus alimentos en horarios establecidos, a fin de evitar cuadros de gastritis colitis, lo que pudiesen agudizarse por el clima de vulnerabilidad en las que se encuentran.

La mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestaron que la preparación más consumida es la frita y una minoría mencionó otras como el asado. Al profundizar en la pregunta, mencionaron que lo hacen por costumbre y preferencias de sus madres ya que son ellas las que deciden cocinar. Es evidente la falta de Educación Nutricional, puesto que predominan las costumbres y los gustos familiares, pero también el aspecto económico determina el consumo de alimentos fritos, los cuales han incrementado su popularidad por el refuerzo de la publicidad y disponibilidad. De seguir con esta práctica puede incurrirse en problemas durante el parto por obesidad y sobrepeso.

*“Frito! porque mi mamá es la que me cambia la comida, me gusta un poquito de todo no sólo como frito y es mi preferencia porque mi mamá me da lo que yo quiera yo elijo poco de cada cosa”*

La mayoría de las adolescentes no compra ni consume alimentos impulsadas por el antojo y una minoría si lo hace, pero no es de todos los días. Al profundizar en la pregunta mencionaron que esto dependía del aspecto económico.

## VI. CONCLUSIONES

- La Mayoría de adolescentes embarazadas, basan sus conocimientos alimentarios en creencias transmitidas por las madres y la publicidad. La mayoría saben que la alimentación durante el embarazo debe ser saludable pero no comprenden con certeza, aunque tienen algunas nociones denotando con ello la carencia de Educación Alimentaria y Nutricional y/o por falta de recurso económico, tienen una dieta monótona que puede tener repercusiones durante el embarazo.
- La Mayoría de adolescentes embarazadas, poseen actitudes alimentarias desfavorables al consumo de alimentos altos en grasa, consumo de fruta, y bajar de peso mostrando la falta de educación alimentaria y nutricional. Además, muestran disposición favorable ante situaciones de dependencia alimentaria, emocional y económica, La mayoría de las adolescentes están en desacuerdo que se les retire la ayuda económica, si bien ven con naturalidad el embarazo en su adolescencia, afectando el consumo de alimentos por la situación de violencia social que viven en sus hogares y el medio que se desarrolla.
- La Mayoría de adolescentes embarazadas, realizan prácticas alimentarias como preparaciones fritas, incumplimiento de horarios y tiempos de comida, no compran alimentos por antojos, no restringen alimentos por religión que son negativas para su condición denotando la falta de educación nutricional. Además que deben ser apoyadas económicamente por sus familias debido a su condición de embarazo, reflejando que el aspecto económico y social es determinante en las prácticas alimentarias de las adolescentes embarazadas.



## VII. RECOMENDACIONES

- Divulgar los resultados de ésta investigación entre las autoridades de las unidades de salud de Mejicanos y Soyapango, a fin de incluir el componente de Educación Alimentaria y Nutricional en los proyectos de prevención de violencia a nivel municipal.
- Realizar y divulgar estudios de seguimiento nutricional de las usuarias del programa prenatal de las dos Unidades Comunitarias de Salud Familiar de Mejicanos y Soyapango.
- Realizar un proyecto de acción alimentaria y nutricional para las adolescentes embarazadas, el cual incluya la formulación de guías de alimentación para adolescentes embarazadas y sensibilización sobre las repercusiones nutricionales de los embarazos en esta etapa, como medida inmediata para contribuir a la problemática señalada.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

1. Albert, Christine M. En: Journal of the American Medical Association, El embarazo en adolescentes. Vol. 279, Toronto 2009, pp. 23-28.
2. Andreassen, A.K. En: Am Coll Cardiol, Alimentación Durante el embarazo, Vol. 29, Washigton 2008, pp. 1324-31.
3. Anti, M. En: Gastroenterology, Adolescencia y alimentación. Vol. 107, Washington 2004, pp. 1709-18.
4. Appel, Lawrence J. En: Archives of nutrition Medicine, Mejora del consumo de frutas y verduras durante el embarazo Vol. 153, Toronto 2011, pp. 1429-38
5. Aslan, Alex and Triadafilopoulos, George. En: American Journal of Gastroenterology, cambios durante el embrazo adolescente. Vol. 87, chicago 2012, pp. 432- 37.
6. Barber, M.D. En: British Journal of Cancer, Efecto de suplementos nutricionales durante el embarazado. Vol. 81, No. 1, London 2012, pp. 80-86.
7. Broughton, K. Shane. En: American Journal of Clinical Nutrition, La reducción de los síntomas Del embarazo con alimentación.Vol. 65, New York l 1997, pp. 1011-17.
8. Claudia C. Herrera-Suárez , Javier E. García-De Alba, Edgar M. Vásquez-Garibay, Enrique Romero-Velarde, Hiliana P. Romo-Huerta y Rogelio Troyo-Sanromán. Consenso Cultural sobre Alimentos en Adolescentes Embarazadas de Guadalajara, México. Scielo [revista en Internet] 2008 Noviembre-diciembre. [acceso 21 de mayo de 2016]; 10(5):1-11. Disponible en: [http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-00642008000500005](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-00642008000500005)
9. Dr. Alberto A. Llanes Rodríguez ; Dra. Nurys V. Quevedo Arnaiz ; Dr. Ismael Ferrer Herrera; Dra. Alina de la Paz Carmona; Dr. Odalys Sardiñas Montes de Oca. Embarazo en la adolescencia. Intervención educativa. Scielo [revista en Internet] 2009 enero-febrero. [Acceso 20 de Mayo de 2016]; 2(10):20-25. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552009000100009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552009000100009)

**10.** Evelyn Peña, Armando Sánchez y Liseti Solano. Perfil de riesgo nutricional en la adolescente embarazada. Scielo [revista en Internet] 2003 Junio-Agosto. [acceso 15 de Mayo de 2005]; 2(6):9-15. Disponible en: [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222003000200004](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222003000200004)

**11.** Jiménez MP., Dietética de la teoría a la práctica. Alimentación en las diferentes etapas de la vida. 1ª Ed. Lima: Fondo Editorial de la UNMSM; 2008

**12.** FESAL. Encuesta nacional de salud familiar, San Salvador: FESAL; 2009.

**13.** FESAL. Circunstancias del primer embarazo, San Salvador; FESAL;2008

**14.** La Prensa Gráfica, airón Sosa, más de 13,000 adolescentes embarazadas en 2015. [Artículo de prensa] septiembre 2015. . [acceso 19 de Mayo de 2016]; 26(3):9-10. Disponible en: <http://www.laprensagrafica.com/2016/07/08/mas-de-13000-adolescentes-embarazadas-durante-2015>. Consultado: 09-07-2016

**15.** Luengo CX. En: Diagnóstico, 1991, Definición y características de la adolescencia. Embarazo en Adolescentes. Vol. 1, Santiago de Chile 1995, pp. 150 - 225

**16.** Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Guía Alimentaria para la Familia Salvadoreña. El Salvador: edición MINSAL: 2014

**17.** Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social CENSO 2007. El Salvador : edición MINSAL: 2007

**18.** Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Guía Alimentaria para la Familia Salvadoreña por grupo etario. EL Salvador : edición MINSAL: 2012

**19.** Ministerio de Educación. Ley General de Educación. El Salvador: edición MINED 2016.

**20.** Organización Mundial de la Salud. Embarazo en la Adolescencia. Edición OMS 2014. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs364/es/>

**21.** Rosselot J. En: Pediatría 2ed, Adolescencia: problemática de salud del

adolescente y joven en Latinoamérica y el Caribe. Vol, 2. Menehello: 1993.

**22.** Saidman Natalia, Rael María Gabriela, Basile Mariana, Barreto Luciana, Mackinnon María José, Poy Mabel Susana, Terraza Raul, López Laura Beatriz. Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en gestantes. Scielo [revista en Internet] 2012 marzo-Junio. [acceso 15 de Mayo de 2016]; 1(4):1-17. Disponible en: [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1852-73372012000200004](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372012000200004)

**23.** Suárez, Vásquez-Garibay, En: Archivos Latinoamericanos de Nutrición, Hábitos de alimentación y factores culturales en adolescentes embarazadas. Vol.58, Mexico 2008.

**24.** UNICEF, convención sobre derechos del niño. [sede Web]. San Salvador:

UNICEF.com; 2014- [actualizada el 5 de febrero de 2014; acceso 12 de Abril de 2016]. Disponible en: [file:///C:/Users/Guardado/Downloads/Situacion\\_Nines\\_y\\_Adolescentes\\_2014\\_EL\\_SALVADOR.pdf](file:///C:/Users/Guardado/Downloads/Situacion_Nines_y_Adolescentes_2014_EL_SALVADOR.pdf)

**25.** Unidad comunitaria de salud familiar de Soyapango, Libro de inscripciones de embarazadas, base de datos ; Enero- abril 2016; acceso 28 de abril, 2016.

**26.** Unidad comunitaria de salud familiar de Mejicanos, Libro de inscripciones de embarazadas, base de datos: enero-abril 2016, acceso: 28 abril 2016.



## IX. ANEXOS

### ANEXO N° 1: Recomendaciones Alimentaria para la Mujer Embarazada de 10 a 49 años

Recomienda a la adolescente embarazada que coma tres tiempos de comida y dos refrigerios; y a la adulta embarazada tres tiempos de comida y un refrigerio.
Consumir alimentos variados como: frijoles, arroz, tortilla, huevo, carne, pollo, pescado, queso, verduras y frutas.
Incluir en los refrigerios fruta, refrescos naturales, pan o tortilla con queso, crema o frijoles.
Incorporar en la alimentación zanahoria, melón, papaya, hojas verdes chipilín, mora, espinaca ya que son ricos en vitamina "A".
Incorporar en la alimentación leche, queso, yogurt, tortilla de maíz y brócoli, ya que contienen calcio.
Se recomienda que en cada tiempo de comida incluyan frijoles, hígado de pollo o res y hojas verdes ya que contienen hierro; estos deben de ir acompañados de un alimento rico en vitamina "C", como: naranja, piña, guayaba, limón, mandarina o tomate, con el fin de mejorar la absorción del hierro.
Recomienda el consumo de alimentos ricos en fibra tales como verduras y frutas, cereales en grano y semillas.
Evitar hacer dietas especiales y no elimine de su alimentación, por creencias o tabúes equivocados, aquellos alimentos nutritivos a menos que exista alguna indicación médica.
Evitar el consumo de bebidas gaseosas, alcohólicas y estimulantes como el café, Disminuir el consumo de sal, azúcar y aquellos alimentos o bebidas enlatados, edulcorados, ahumados, curtidos, condimentados y sazonados.
Consumir de 8 a 10 vasos de agua al día y Tomar los suplementos de hierro y ácido fólico.

**Fuente:** Ministerio de salud, Guía Alimentaria para la Familia Salvadoreña.

## ANEXO N° 2: Matriz para la elaboración de Instrumento

 Universidad de El Salvador <small>Hacia la libertad por la cultura</small>	<b>CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRACTICAS ALIMENTARIAS DE LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS QUE ASISTEN A LAS UNIDADES DE SALUD FAMILIAR DE SOYAPANGO Y MEJICANOS DURANTE EL PERIODO DE MAYO A JUNIO 2016.</b>					 UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR CARRERA DE NUTRICION
<b>Investigadoras: Gricelda del Carmen Martínez Arriola y Karla Marcela Alas Bolaños</b> <b>Asesora: Licda. Brenda Gallegos</b>						
AMBITO TEMATICO	PROBLEMA DE INVESTIGACION	PREGUNTA DE INVESTIGACION	OBJETIVO GENERAL	OBJETIVOS ESPECIFICOS	CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
<b>Educación Alimentaria y Nutricional</b>	La falta de información disponible sobre conocimientos actitudes y prácticas alimentarios de las adolescentes embarazadas en la Unidades Comunitarias de Salud Familiar de los Municipios de Soyapango y Mejicanos.	¿Cuáles son los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las adolescentes embarazadas que asisten a control a las Unidades Comunitaria de Salud Familiar de los Municipios de Soyapango y Mejicanos?	Describir los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias que tienen las adolescentes embarazadas.	Describir los conocimientos alimentarios de las adolescentes embarazadas.	Aspecto educativo	-Aprendizajes  -Creencias  -Prácticas.
				Determinar las actitudes alimentarias de las adolescentes embarazadas	Aspecto emocional	Afectos Seguridad Aprobación
				Identificar las prácticas alimentarias de las adolescentes embarazadas.	Aspecto económico	Capacidad adquisitiva Dependencia económica

## ANEXO N° 3: Guía de Entrevista Semiestructurada.



### UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR FACULTAD DE MEDICINA CARRERA DE NUTRICIÓN



#### ENTREVISTA SOBRE CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRACTICAS ALIMENTARIAS DE LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS

Nombre del entrevistador: \_\_\_\_\_

N° \_\_\_\_

**Objetivo:** Explorar sobre los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de las adolescentes embarazadas.

**Indicaciones:** Solicitar consentimiento a la usuaria para la realización de la entrevista. Si la entrevistada lo permite se utilizara grabadora y cámara fotográfica. No olvidar dar las gracias.

#### I. Conocimiento Alimentario

1. Sabe que significa alimentación saludable?
2. ¿Que piensa sobre la alimentación durante el embarazo, cree que le ayuda a la salud de su hijo?
3. Cree que hay que comer por dos en esta etapa?
4. Que alimentos debe incluir en su alimentación durante el embarazo?
5. Que alimentos cree que le pueden causar daño a usted o a su bebe?
6. Qué opina sobre los alimentos que se publicitan en la televisión internet, o la radio?

#### II. Actitud Alimentaria

7. ¿Está de acuerdo, desacuerdo, indiferente ante los alimentos que se publicitan en la televisión? ¿Por qué?
8. Está de acuerdo, desacuerdo, indiferente en que una pareja debe vivir con sus padres¿Por qué?
9. Está de acuerdo, desacuerdo, indiferente en que debe consumir todo alimento sugerido por su familia durante el embarazo, especialmente de las madres, tías, suegras etc. ¿Porque?
10. Está de acuerdo, desacuerdo, indiferente en que las frutas y verduras son indispensables durante el embarazo. ¿Por qué?
11. Está de acuerdo, desacuerdo, indiferente en que para finalizar un embarazo exitoso debe contar con apoyo de su familia y amigos. ¿Por qué?
12. Está de acuerdo, desacuerdo, indiferente en que los demás pueden lastimarnos, gritarnos golpeararnos o retirar la ayuda económica por el hecho de estar embarazada. ¿Por qué?

#### III. Practicas alimentarias

13. ¿Quién le apoya económicamente para cubrir sus gastos? ¿Por qué?
14. ¿Cuántos tiempos de comida realiza? ¿Por qué?
15. ¿Deja de comer algún alimento porque su religión se lo prohíbe? ¿Por qué?
16. ¿Cuáles son sus horarios de comida? ¿Por qué?
17. Que preparaciones prefiere? (frito, salcochado,sopas,horneado,asado) ¿Por qué?
18. ¿Qué tipos de alimentos consume durante el embarazo? ¿Por qué?

## ANEXO N° 4: Consentimiento Informado



### UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR FACULTAD DE MEDICINA CARRERA DE NUTRICIÓN

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimada usuaria nos encontramos realizando un trabajo de investigación, cuyo objetivo es describir los conocimientos actitudes y practicas alimentarias durante el embarazo en la adolescencia por ello se requiere de su colaboración (si así lo desea) para conceder una entrevista de alrededor de treinta minutos.

La información recabada será utilizada estrictamente para propósitos académicos y no será divulgada y alterada, garantizamos la confidencialidad.

Agradecemos su colaboración.

Fecha: San Salvador, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2016.

Entrevistada: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Entrevistadora: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_



## ANEXO N°5: Tabla de Frecuencia

Pregunta n° 1: \_\_\_\_\_

Respuesta	Frecuencia
<b>Total</b>	

Breve interpretación: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ANEXO N°6: Tabla Matricial 1**

<b>PREGUNTA N°</b>	<b>RESPUESTA</b>

**ANEXO N°7: Tabla Matricial 2**

**Pregunta N° 1:** \_\_\_\_\_

<b>Categoría de análisis</b>	<b>Respuestas obtenidas</b>	<b>Análisis</b>

## ANEXO N° 8: Resultados

### PREGUNTA N° 1: ¿Sabe que significa alimentación saludable?

RESPUESTA	FRECUENCIA
ummm sii, se que hay que comer bien más que todo verduras	19
si eso es alimentarse sano sin comer tanta comida enlatada ni de la que venden en la calle, y no gaseosas ni churros.	12
bueno pues yo pienso verdad que una alimentación saludable es realizar los tres tiempos de comida como el desayuno almuerzo y cenar y comer en ellas frutas y verduras, jugos de frutas y evitar las cosas muy dulces y saladas por el montón de enfermedades que aparecen	11
si se pero no lo cumplo	5
Casi no fíjese como yo ni salgo además ni entiendo eso yo como lo que tengo en la casa.	3
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** La mayoría de las adolescentes embarazadas tienen una noción de lo que es alimentación saludable, lo que indica falta de educación alimentaria y nutricional, 3 personas manifiestan no comprender el termino y por la falta de recurso económico tienen una dieta monótona.

**PREGUNTA N° 2: ¿Que piensa sobre la alimentación durante el embarazo, cree que le ayuda a la salud de su hijo?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>Breve interpretación: la mayoría sabe que la alimentación</b>
Pienso que la alimentación tiene que ser saludable, y comer un poquito más porque ahí está él bebe que come también.	35	
Que debe ser abundante y que si hay que comer bastantes verduras y sopas para que baje leche.	6	
Dicen que hay que comer más, pero no sé, lo que no quiero es hacerme gorda. (molesta)	4	
ayuda a uno como mama verdad al bebe no le afecta si uno come o no porque el desarrolla por el cuerpo la mujer que ya está preparado para eso pienso yo, no sé si estoy mal (se rie)	3	
La misma para que comer más, además ni ganas dan de comer, por el asco.	2	
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>	

durante el embarazo debe ser adecuada pero no conocen el término “alimentación saludable”, 6 personas consideran que debe ser alimentación en grandes cantidades para cubrir los requerimientos de ella y de su bebe lo cual afecta el estado nutricional de la madre quien es propensa a padecer obesidad o diabetes gestacional por la ingesta desmedida, es decir relacionan la alimentación saludable con la cantidad de alimentos que consumen.

Algunas adolescentes manifiestan que el cuerpo femenino está capacitado para procrear y que no es necesario modificar los hábitos de alimentación en esta etapa.

**PREGUNTA N° 3: ¿Cree que hay que comer por dos en esta etapa?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
nooooo, imagínese ni tener él bebe se ha de poder porque se ponen muy gorditos y uno también.	28
mi mama dice que si que hay que comer por dos bocas sino me voy a desnutrir pero la verdad no estoy segura.	13
lo normal y tomar vitaminas para que ayude más al bebe y que este sanito	5
Quizás si, más uno que es todo seco.	4
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** la mayor parte de las respuestas se ven sujetas al aspecto físico de la mujer después de un embarazo y si están conscientes que el sobrepeso y obesidad afectan la salud, razón por la cual responden de manera firme cuando se les realizo esa pregunta, otro grupo de mujeres entrevistadas se rigen por lo que sus familiares les sugieren.

**PREGUNTA N° 4: ¿Qué alimentos debe incluir en su alimentación durante el embarazo?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
frutas y verduras	30
Ácidos para el vómito, y sopas para que baje leche.	6
Así como sopas y leche.	5
leche, Incaparina, queso, crema y frijoles	5
todas menos el tunco y la grasa	2
Uno quisiera comer de todo pero solo frijoles queso y huevo hay a veces.	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** gran parte de las entrevistadas saben que deben incluir frutas y verduras en su dieta durante este periodo, pero no mencionan los otros grupos de alimentos indispensables, otro grupo de entrevistadas relacionan la alimentación durante el embarazo con la lactancia materna lo que indica la disposición de brindarla a su bebe.

**PREGUNTA N° 5: ¿Qué alimentos cree que le pueden causar daño a usted o a su bebe?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
café, sodas, te, piña, el alcohol, condimentos	39
todo lo que sea amargo	7
Todo es bueno	3
alimentos vencidos o arruinados	1
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** con respecto a esta pregunta se identificó que gran parte de las adolescentes saben que alimentos pueden causar daño a ellas y a su bebe, mientras que otras se rigen por mitos y creencias como el evitar piña ya que debido a sus propiedades relacionan su consumo con el aborto al igual que los alimentos amargos o astringentes.



**PREGUNTA N° 6: ¿Qué opina sobre los alimentos que se publicitan en la televisión internet, o la radio?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Que se ven ricos pero son malos, hacen daño	28
pues mm que los alimentos mm que sacan arruinan la salud uno pero uno también tiene la culpa porque los compra	10
no deberían pasarlos porque más hambre le da a uno	5
Algunos son buenos otros hacen daño como las papas fritas.	5
pues no tengo ninguna opinión al respecto ya que a mí no me afecta lo que sacan o no	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** en su mayoría las entrevistadas coinciden en que los alimentos publicitados en la televisión son dañinos mencionando algunos de ellos, otro grupo de entrevistadas lo asocia con el hecho de subir de peso si los consume, mientras que otro porcentaje significativo reconoce que son dañinos pero a pesar de eso los consume.

**PREGUNTA N° 7: ¿Esta de acuerdo, desacuerdo o indiferente ante los alimentos que se publicitan en la televisión?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Acuerdo	20
Desacuerdo	15
Indiferente	15
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
De Acuerdo porque aquí como dicen hay libertad de expresión ahí es tonto uno si compra en el mercado los alimentos que se ven en la televisión	20
Desacuerdo por que esos alimentos atentan contra la vida vea esos alimentos son malos	15
Indiferente ni veo tele y compu ni tengo	8
Indiferente la verdad a mi no me importa, con todo respeto vea lo que sale en televisión	7
<b>Total</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** la mayoría de las entrevistadas están de acuerdo con la publicidad de alimentos ya que es decisión de ellas comprar o no los productos.

**PREGUNTA N° 8: ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que una pareja debe vivir con sus padre o parientes?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Acuerdo	29
Desacuerdo	12
Indiferente	9
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Estoy de acuerdo porque es difícil pero, quizás son los que más lo entienden a uno después de Dios	17
Acuerdo ellos me regañan porque tienen derecho y otra gente no	9
Acuerdo pero depende de cómo sean los suegros hay unos insoportables	3
Desacuerdo, no usted una pareja debe estar sola pero a veces no se puede por el dinero.	12
Indiferente no importa si vivo con mi mama o mi novio porque ella siempre dice que me va apoyar	9
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** la mayoría de las jóvenes respondieron que prefieren vivir con los padres ya que de esta manera se sienten más seguras, además la situación económica no les permite ser independientes.

**PREGUNTA N° 9: ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que debe consumir todos los alimentos sugeridos por la familia especialmente madre, tías y suegras durante el embarazo?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Acuerdo	28
Desacuerdo	17
Indiferente	5
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Acuerdo: si porque tienen experiencia.	28
Desacuerdo: No porque ellos dicen solo porque les han contado no porque sepan	14
Desacuerdo, en la unidad se pregunta que hay que comer	3
Indiferente, me da lo mismo	5
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** la mayor parte de las adolescentes entrevistadas están de acuerdo en atender las sugerencias de su familia en cuanto a la alimentación durante esta etapa, añadiendo que ellas saben más por la experiencia adquirida a lo largo de los años, otro porcentaje dice no estar de acuerdo ya que muchas veces les quieren obligar a consumir alimentos de dudosa procedencia o que se rigen por creencias ,las que se mostraron indiferentes dicen no recordar o simplemente obviar las sugerencias de alimentos de su familia.

**PREGUNTA N° 10: ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que las verduras y frutas son indispensables durante el embarazo?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Acuerdo	41
Desacuerdo	4
Indiferente	5
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Acuerdo, si son indispensables por las vitaminas que tienen	35
Acuerdo, solo eso hay que comer lástima que son algo caras	6
Indiferente, aunque uno coma sano se enferma	5
Desacuerdo, porque si no hay de eso se puede comer otras cosas y no afecta el embarazo	4
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** las respuestas reflejan una vez más la falta de conocimiento en cuanto alimentación y nutrición ya que piensan que con dos grupos de alimentos cubren las necesidades nutricionales de ella y del bebe además el factor económico determina la existencia de una dieta equilibrada y adecuada en calidad y cantidad

**PREGUNTA N° 11: ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente que un embarazo exitoso debe contar con el apoyo de familia y amigos?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Acuerdo	37
Desacuerdo	5
Indiferente	8
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Acuerdo Nunca será lo mismo estar solo que con apoyo y cuidados de la familia. Y así depende mucho de eso, el estrés de estar sola también afecta porque hasta se puede enfermar uno.	29
Acuerdo porque así no lo andan juzgando a uno se siente mal que hable a las espaldas de uno vea porque no es gran pecado con familia ya no le dicen nada la gente metida.	7
Acuerdo porque de esa manera hasta él bebe se siente más tranquilo digo yo y eso hace que uno esté bien y coma.	1
Desacuerdo sin son familia problemática mejor lejitos, si son buenos tal vez si porque si no a nada le ayudan ellos para que aguantar mejor me largo.	3
Desacuerdo a mí en mi primer bebe nadie	2

me apoyo no me paso nada malo mi hijo nació sano eso no tiene nada que ver ahí es cuerpo de la mujer que hace el trabajo y uno come bien no va pasar nada.	
Indiferente A mí me da igual si estoy sola o me ayudan al fin yo voy a criar al niño quieran o no eso no afecta uno lo vaya a tener o no, no tiene nada que ver eso.	7
Indiferente depende si yo ando comiendo cosas malas aunque mi familia me apoye me puede eso afectar en el embarazo.	1
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** la mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas están de acuerdo de que un embarazo debe contar con el apoyo de la familia, ya que ellas consideran que podría evitar cualquier complicación en esta etapa; y para evitar ser juzgadas por otras personas por el hecho de estar embarazadas. Otra parte no cree que el apoyo de familia y amigos vaya ocasionar una complicación al embarazo ya que consideran que esta etapa es algo que cuerpo de la mujer no lo necesita, ya que ya está preparado para tener hijos por lo que se ve la falta de educación de alimentación y nutrición que tienen estas adolescentes.

**PREGUNTA N° 12: ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que los demás pueden lastimarnos, gritarnos y golpearnos o retirar la ayuda económica por el hecho de estar embarazada?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Acuerdo	3
Desacuerdo	45
Indiferente	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Desacuerdo Por qué no es pecado quedar embarazada es más lo tienen que cuidar más a uno y uno pues necesita de apoyo tanto de cariño como de dinero uno esta joven pues.	27
Desacuerdo No como que ellos han hecho lo mismo si mi mamá a los 17 años no me puede decir nada.	4
Desacuerdo Golpearnos no pero si el que se tiene que hacer cargo ya hablando de pinto es el papá del niño no los demás.	2
Desacuerdo En eso de pegarle y gritarnos no vea pero eso del dinero pues mi mamá tiene derecho si me da pinto o no porque es su pinto lo que uno tiene que hacer cuando le pasa esto es trabajar	5



Desacuerdo No porque eso no se puede hacer como uno es menor de edad la ley lo protege a uno y uno puede ir a denunciar a los policías	5
Desacuerdo Usted cree que yo me voy a dejar que me hagan eso por allá los voy a mandar ni que fuera la gran cosa lo que hice.	2
Acuerdo Porque lo que uno ha hecho no está bien feo a mi hasta me echaron de la casa pero no me fui porque para donde así que tengo que aguantar esas cosas	3
Indiferente Es que depende hay bichas bien locas que ni saben quién es el papa del bebe ahí si tienen que castigarlas.	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** evidencia la naturalidad de la violencia máxima ya que las adolescentes no consideran el embarazo a su edad como un problema aunque una minoría lo considera “natural” y con “derecho” si existe ayuda económica.

**PREGUNTA N° 13: ¿Quién te apoya para cubrir económicamente sus gastos?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Mi mama	11
Papa y mama	9
Mi mama y mi novio	6
Mi novio	6
Mi papa	2
Mi suegros	2
Mi papa y mi abuela	2
Mi pareja y yo	2
Mi papa y mi tío	1
Mis papas, yo y mi novio	1
Mi tía y mi abuela	1
Mi tía	1
Mi mama y mi abuela	1
Yo misma	1
Mi mama, mi novio y yo	1
Mi mama y yo	1
Mi familia	1
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
porque vivo con ellos entonces ellos me apoyan están a cargo de mi	30
Porque yo no trabajo entonces ellos me	9

mantiene.	
Ellos son los únicos que me quieren y me apoyan en esta etapa que estoy pasando.	4
Porque él me embarazó entonces le toca mantenerme.	3
Porque yo trabajo y mi pareja también desde que nos fijamos que yo estaba embarazada entonces nosotros mismos nos mantenemos.	3
Entre todos ya que todos trabajamos por vivimos en la misma casa.	1
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** la mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas son apoyadas solo por la madre evidencia que la mujer sigue con la carga de las secuelas de violencia. o por los dos padres ya que justifican que viven con ellos y que están a cargo de ellas y solo seis de las adolescentes embarazadas cuentan con apoyo económico de la pareja manifestando el empoderamiento de la mujer a la dependencia.

**PREGUNTA N° 14: ¿Cuántos tiempos de comida realiza?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
3 tiempos de comida	21
2 tiempos de comida	6
4 tiempos de comida	5
2 tiempos y 1 refrigerios	5
3 tiempos y 3 refrigerios	3
6 tiempos de comida	2
3 tiempos y 2 refrigerios	2
3 tiempos y 4 refrigerios	2
2 tiempos y 3 refrigerios	1
2 tiempos menos el desayuno	1
3 tiempos y 1 refrigerios	1
5 tiempos de comida	1
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Porque por el dinero no se puede comer tanto refrigerios en bien raro no alcanza para esos lujos tampoco puede pedir más si uno no trabaja verdad.	20
Solo los tiempos fuertes porque no me gusta hacer refrigerios yo como poquito	11
Porque es lo ideal que se come siempre los	8

tres tiempos no hay más y no se puede comer mas	
Porque no me gusta hacer el desayuno entonces solo hago los 2 tiempos	6
Si hasta mucho es porque a veces solo el desayuno hago porque no me da hambre más con estos vómitos que tengo que me afecta mucho	3
Pues hago bastantes tiempos de comida porque como estoy embarazada de comer más porque estoy en esta etapa que es diferente va especial	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** la mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestaron que no hacen los tiempos de comida recomendados según el Ministerio de Salud (MINSAL) para una adolescente embarazada ya que presentan por bajos ingresos económicos tienen tanto ellas como las personas de las que dependen lo que muestra malos hábitos alimentarios lo que significa un desequilibrio nutricional tanto de ella con de su bebe.

**PREGUNTA N° 15: ¿Deja de comer algún alimento porque su religión de lo prohíbe?**

RESPUESTA	FRECUENCIA
No	42
Si	8
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
RESPUESTA	FRECUENCIA
Noo jamás nunca han mencionado algo de la comida en la iglesia	28
No voy a ninguna iglesia eso a mí no me gusta muy aburrido.	13
Si la carne roja, cerdo y alcohol porque es pecado en la religión y eso aunque este o no embarazada y en semana santa no se come carne.	8
No porque nada me prohíbe y aunque me prohibiera yo siempre comiera	1
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** la mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestaron que no tienen ninguna prohibición de alimentos por parte de la religión que profesan por lo que consumen de todo alimento. Y una minoría si manifestó que son pocos los alimentos que le prohíben como la carne rojas, cerdo y el alcohol cabe mencionar que esta prohibición para todas no solo por estar embarazadas por lo que se ve que la religión es muy poco lo que influye en la alimentación de las adolescentes embarazadas.

**PREGUNTA N° 16: ¿Cuáles son sus horarios de comida?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Desayuno 9:30 am almuerzo 1:30pm y cena 8pm	5
Desayuno 9 am almuerzo 1pm y cena 7pm	4
Desayuno 8 am almuerzo 12md y cena 7pm	3
Desayuno 9am almuerzo 2pm y cena 8pm	3
Desayuno 8 am almuerzo 12md y cena 6pm	3
Desayuno 10 am almuerzo 12md y cena 9pm	3
Desayuno 7 am almuerzo 12md y cena 7pm	3
Desayuno 8 am almuerzo 2pm y cena 8pm	2
Desayuno 7 am almuerzo 12md y cena 6pm	2
Desayuno 10am almuerzo 3pm y cena 10pm	2
Desayuno 8 am almuerzo 2pm y cena 7pm	2
Desayuno 6 am almuerzo 11:30am y cena 6pm	2
Desayuno 9 am almuerzo 12md y cena 8pm	2
Desayuno 8 am almuerzo 1pm y cena 6pm	2
Desayuno 9am almuerzo 12md y cena 7pm	2
Desayuno 5 am almuerzo 11am y cena	2

6pm	
Desayuno 10 am almuerzo 3pm y cena 8pm	1
Desayuno 9:30 am almuerzo 2pm y cena 8pm	1
Desayuno 6 am almuerzo 12md y cena 6pm	1
No realizo el desayuno y el almuerzo 11md y cena 7pm	1
Desayuno 10 am almuerzo 1pm y cena 6pm	1
Desayuno 10 am almuerzo 1pm y cena 8pm	1
Desayuno 7 am almuerzo 1pm y cena 7pm	1
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Porque esos son los horarios de mi casa entonces ya me acostumbre a esas horas	19
Porque me levanto tarde entonces empiezo a comer tarde por eso.	15
Porque como me voy a la escuela desayuno temprano los demás como a esa hora porque es la hora que mi mama hace la comida.	8
Porque esas son las horas que yo decido	8



comer no me da hambre tan temprano mi mama me quiere dar temprano pero a mí no me gusta	
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** la mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas no realizan los horarios de comida recomendados lo que significa la presencia potencial de cuadros de gastritis colitis sumado el clima de violencia en él que viven, ocasionado un consumo de una alimentación desequilibrada lo que hace ser candidatas a tener una mala calidad de vida tanto ellas como su bebe.

**PREGUNTA N° 17: ¿Que preparaciones realiza? (frito. Salcochados, horneados sopas y asado)**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Frito	20
Salcochado	8
Todo un poco	4
Asado	4
Sopas y frito	3
Asado y horneado	3
Frito y asado	2
Frito y salcochado	2
Sopa y asado	1
Sopa y horneado	1
Sopa	1
Horneado	1
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Frito porque mi mama es la que me cambia la comida, me gusta un poquito de todo no solo como frito y es mi preferencia porque mi mama me da lo que yo quiera yo elijo poco de cada cosa.	20
Salcochado porque no se es lo que me han dicho que coma pero vengo a comer cosas fritas al tiempo no así de todos los días más que todos fines de semana siendo las preparaciones fritas comida rápida, carne y pollo.	9

Asada porque llevan menos aceite y siento que ninguna preparación que me menciono es más saludable que las frutas y las verduras.	7
Un poco de todo es que tal vez dependiendo nosotros le podría decir por el dinero no comemos afuera y vez en cuando es frito y asado y todo eso es cuestión de costumbre.	6
Frito y asado porque es lo que me gusta y en la casa también como frito no es tan saludable por eso lo asado para que juntas no sea malo	3
Casi siempre horneado y asado se podría decir, este deshidratada, vegetal y cosas así lo demás cierta parte frito aunque sea mala ese tipo de alimentación.	3
Sopas porque yo soy la que cocino y elijo que comer ya que yo sola vivo es lo que más me gusta.	2
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>

**Breve interpretación:** la mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestaron que la preparación más consumida es la frita ya que la alimentación es proporcionada en su casa generalmente por sus mamás por lo cual ellas no tienen opción de elegir además es lo que ellos están acostumbrados a comer por otro lado la preparación menos consumida por ellos es la sopa por cuestiones de gusto y lo horneado por no contar con los implementos para hacerla. Por lo que alto consumo de alimentos fritos podría ocasionar problemas de obesidad y sobrepeso y elevación de los niveles de colesterol y triglicéridos.

**PREGUNTA N° 18: ¿Compra y consume impulsada por el antojo?**

<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
Si	8
No	27
A veces	15
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

<b>¿PORQUE?</b>	
<b>RESPUESTA</b>	<b>FRECUENCIA</b>
no hay dinero para darse esos gusto entonces uno se queda con las ganas ni modo	20
No a mí no me agarran esas cosas como lo que hay lo básico	14
A veces cuando uno se puede dar un gustito	10
mi mami me lleva cosas de comer cuando le pido	4
es que el niño pide hay que darle de comer	2
<b>TOTAL</b>	<b>50</b>

**Breve interpretación:** los antojos de consideran como cambios hormonales o surge para compensar una necesidad nutricional. la mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas manifiestan que no compran alimentos impulsadas por el antojo aunque a pesar que lo quieran hacer no les alcanza el dinero para realizarlo por lo que solo comen la alimentación normal del

día otra parte manifestó que si lo hace pero que no es de todos los días y menor grupo dijo que lo hace porque su mama se los compran los antojos que presentan durante los meses por lo que se puede decir que muy pocas son las adolescentes que realizan esta práctica que si se hace con frecuencia podría llevar aumento de peso durante el embarazo.

### ANEXO N° 9: Análisis de Resultados

CATEGORÍA DE ANÁLISIS	RESPUESTAS OBTENIDAS	ANÁLISIS
<p><b>Aspecto educativo</b></p>	<p><b>1. ¿Sabe que significa alimentación saludable?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ummm sii, se que hay que comer bien más que todo verduras.</li> <li>• bueno pues yo pienso verdad que una alimentación saludable es realizar los tres tiempos de comida como el desayuno almuerzo y cenar y comer en ellas frutas y verduras, jugos de frutas y evitar las cosas muy dulces y saladas por el montón de enfermedades que aparecen</li> <li>• si se pero no lo cumplo</li> <li>• si eso es alimentarse sano sin comer tanta comida enlatada ni de la que venden en la calle, y no gaseosas ni churros.</li> </ul>	<p>No saben, solamente tienen aproximación de lo que es una alimentación saludable, mencionan grupos específicos de alimentos que les favorecen y mencionan algunos alimentos dañinos para su salud.</p>

<b>Aspecto Educativo</b>	<p><b>2. ¿Qué piensa sobre la alimentación durante el embarazo, cree que le ayuda a la salud de su hijo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pienso que la alimentación tiene que ser saludable, y comer un poquito más porque ahí está él bebe que come también.</li> <li>• Que debe ser abundante y que si hay que comer bastantes verduras y sopas para que baje leche.</li> <li>• ayuda a uno como mama verdad al bebe no le afecta si uno come o no porque el desarrolla por el cuerpo la mujer que ya está preparado para eso pienso yo, no sé si estoy mal (se rie)</li> </ul>	<p>Algunas respuestas van inclinadas a una ingesta mayor de la habitual y saben que la alimentación afecta o beneficia la salud, de ellas y del bebe pero irónicamente no saben que significa el termino alimentación saludable.</p> <p>Otro grupo de adolescentes piensan que la alimentación no tiene relación con el embarazo.</p> <p>Lo anterior indica la falta de educación Alimentaria y nutricional.</p>
	<p><b>3. ¿Cree que hay que comer por dos en esta etapa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nooooo, imagínese ni tener él bebe se ha de poder porque se ponen muy gorditos y uno también.</li> </ul>	<p>Consideran que la obesidad no es sinónimo de salud como era en el pasado.</p> <p>Se observa la influencia de la familia en</p>

<b>Aspecto Educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mi mama dice que si que hay que comer por dos bocas sino me voy a desnutrir pero la verdad no estoy segura.</li> <li>• Lo normal y tomar vitaminas para que ayude más al bebe y que este sanito</li> </ul> <p>si debe comer el doble porque somos dos personas ósea yo y él bebe que necesita su comida personal para que se haga grande</p>	<p>cuanto a las prácticas de alimentación en esta etapa.</p> <p>Se necesita reforzar la implementación de una dieta adecuada para obtener los nutrientes necesarios y erradicar la idea de que las vitaminas incrementan el peso y mantienen la salud.</p>
	<p><b>4. ¿Qué alimentos debe incluir en su alimentación durante el embarazo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• frutas y verduras</li> <li>• así como sopas y leche.</li> <li>• ácidos para el vómito, y sopas para que baje leche.</li> </ul>	<p>Hay múltiples respuestas según la necesidad y accesibilidad de cada persona entrevistada, todas saben que alimentos incluir pero según lo aprendido o lo que han escuchado de familiares o amigos.</p> <p>Se confirma que no saben lo que es alimentación saludable y predomina el pensamiento mítico mágico.</p>



<b>Aspecto Educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• todas menos el tunco y la grasa</li> <li>• leche, Incaparina, queso, crema y frijoles</li> </ul>	
	<p><b>5. ¿Qué alimentos cree que le pueden causar daño a usted o a su bebe?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• todo lo que sea amargo</li> <li>• café, sodas, te, piña, el alcohol, condimentos</li> <li>• alimentos vencidos o arruinados</li> <li>• Todo es bueno</li> </ul>	<p>Las creencias condicionaron las respuestas a esta pregunta.</p> <p>Mientras otras mostraron actitud de indiferencia añadiendo que comerán de todo porque nada hace constar que ella o su bebe podrían sufrir alguna consecuencia por el consumo de ciertos alimentos.</p> <p>Otras mencionan que evitan consumir alimentos amargos y piña porque lo relacionan con el aborto.</p>
	<p><b>6. ¿Qué opina sobre los alimentos que se publicitan en la televisión internet, o la radio?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Que se ven ricos pero son malos, hacen daño</li> </ul>	<p>Las adolescentes que responden a favor de la publicidad de alimentos en los medios son las que se observan con sobrepeso, mientras que las que</p>

<b>Aspecto Educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pues no tengo ninguna opinión al respecto ya que a mí no me afecta lo que sacan o no</li> <li>• algunos son buenos otros hacen daño como las papas fritas.</li> <li>• pues mm que los alimentos mm que sacan arruinan la salud uno pero uno también tiene la culpa porque los compra</li> </ul>	<p>manifiestan rechazo ante comerciales de alimentos chatarra, mantienen un peso adecuado.</p> <p>Los relacionan con la obesidad y enfermedades crónicas saben que causan daño a la salud una cantidad a su me la responsabilidad</p> <p>De publicidad que se responsabilizan de su estado nutricional</p>
	<p><b>7. ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente ante los alimentos que se publicitan en la televisión?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De Acuerdo</li> <li>• porque aquí como dicen hay libertad de expresión ahí es tonto uno si compra en el mercado los alimentos que se ven en la televisión</li> </ul>	<p>Se considera acertada las respuestas en cuanto a la libertad de expresión pero no se debe olvidar que el bombardeo publicitario de alimentos influye en la mente de las personas, lo es causa de los altos índices de sobrepeso y obesidad en este caso en adolescentes embarazadas.</p>

<b>Aspecto Educativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desacuerdo</li> <li>• porque esos alimentos atentan contra la vida vea esos alimentos son malos</li> </ul>	
	<p><b>9. ¿está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que debe consumir todos los alimentos sugeridos por la familia especialmente madre, tías y suegras durante el embarazo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuerdo: si porque tienen experiencia.</li> <li>• Desacuerdo: No porque ellos dicen solo porque les han contado no porque sepan</li> <li>• Desacuerdo, en la unidad se pregunta que hay que comer</li> </ul>	<p>La experiencia de otros es sin duda importante para guiarnos en la vida, sin embargo se debe obtener información de fuentes fidedignas como personal de salud. De esta manera se evitan complicaciones por consumo de alimentos perjudiciales.</p> <p>La mayoría de entrevistadas manifiesta consumir todo alimentos sugerido por familiares sin tener opinión de los especialistas, siguiendo la idea de que ellos tienen experiencia.</p>
	<p><b>10.¿está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que las verduras y frutas son indispensables durante el embarazo?</b></p>	<p>La mayoría de las entrevistadas están de acuerdo en que las frutas y verduras son indispensables durante el embarazo, ya</p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuerdo</li> <li>• si son indispensables por las vitaminas que tienen</li> <li>• Indiferente</li> <li>• aunque uno coma sano se enferma</li> <li>• Desacuerdo</li> <li>• porque si no hay de eso se puede comer otras cosas y no afecta el embarazo</li> </ul>	<p>sea por lo aprendido en las escuelas o por lo que han escuchado en charlas en los establecimientos de salud.</p> <p>Otras respondieron que no afecta el consumo de estos alimentos ya que durante su vida no han practicado el hábito de frutas y verduras diariamente, pues culturalmente no está fomentado.</p>
<p><b>Aspecto Educativo</b></p>	<p><b>11. ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente que un embarazo exitoso debe contar con el apoyo de familia y amigos?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Acuerdo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque de esa manera hasta él bebe se siente más tranquilo digo yo y eso hace que uno esté bieny coma.</li> <li>• Depende si yo ando comiendo cosas malas aunque mi familia me apoye me puede eso afectar en el</li> </ul>	<p>La mayoría de Las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestaron estar de acuerdo que apoyo de familia y amigos contribuye a un embarazo exitoso, y lo asocian a disminución de enfermedades una mejora en su alimentación u otras complicaciones en esta etapa.</p> <p>La población en estudio en su mayoría manifiesta que es importante el apoyo de</p>

<b>Aspecto Educativo</b>	<p>embarazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A mí en mi primer bebe nadie me apoyo no me paso nada malo mi hijo nació sano eso no tiene nada que ver ahí es cuerpo de la mujer que hace el trabajo y si uno come bien no va pasar nada.</li> </ul>	<p>la familia y amigos, provocando una manera positiva en la adolescente ya que esto hace que cuide mejor su alimentación, busca información acerca de los cuidados prenatales y cuida más su salud, lo cual repercute en el peso del bebé.</p> <p>Como conclusión, una mujer en gestación necesita del sostén familiar y social para llevar un embarazo sano y mejorar su conocimiento alimentarios para próximos embarazos.</p>
	<p><b>14. ¿Cuántos tiempos de comida realiza?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>3 Tiempos de comida</b></p>	<p>La mayoría de Las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestaron solo tres tiempos de comida realiza durante el día omitiendo la mayoría los refrigerios ya que no tienen la costumbre</p>

<p><b>Aspecto Educativo</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque es lo ideal que se come siempre los tres tiempos no hay más y no se puede comer mas</li> <li>• Solo los tiempos fuertes porque no me gusta hacer refrigerios yo como poquito</li> <li>• Porque no me gusta hacer el desayuno entonces solo hago los 2 tiempos</li> <li>• Pues hago bastantes tiempos de comida porque como estoy embarazada de comer más porque estoy en esta etapa que es diferente va especial</li> <li>• Si hasta mucho es porque a veces solo el desayuno hago porque no me da hambre más con estos vómitos que tengo que me afecta mucho</li> </ul>	<p>de realizarlos y que los tres tiempos son los establecidos por su familia.</p> <p>En su mayoría la población es estudio fueron muy pocas las adolescentes embarazadas que realizan los cinco tiempos de comida recomendados y no modifican los tiempos de comida durante el embarazo siguiendo comiendo igual y no tienen la costumbre de realizar refrigerios y llegando algunas hasta omitir el desayuno así como hay otras que comen más por lo que no hay educación alimentaria en las adolescentes de parte de los padres ni de parte de la unidad de salud lo que podría provocar problemas durante el embarazo como pérdida de peso del bebe y ganancia de peros de la madre.</p>
---------------------------------	--	---

<b>Aspecto Educativo</b>		Cometer errores alimentarios en la gestación no sólo le roba a los bebés nutrientes cruciales sino que deteriora la salud de la madre a corto y a largo plazo.
	<p><b>15. ¿Deja de comer algún alimento porque su religión de lo prohíbe?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>No</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque nada me prohíbe y aunque me prohibiera yo siempre comiera.</li> <li>• Noo jamás nunca han mencionado algo de la comida en la iglesia.</li> <li>• La carne roja porque es pecado en la religión y eso aunque este o no embarazada.</li> <li>• La carne de tunco porque la biblia lo dice en la iglesia también.</li> <li>• Solo si fuera semana santa que no como carne.</li> </ul> <p>Ellos mencionan el alcohol.</p>	<p>La mayoría de Las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestaron en su iglesia no se les prohíben ningún tipo de alimentación aunque si hay algunos alimentos como la carne roja y la cerdo siendo pocas las que no las consumen siendo muy pocas las que cumplen estas prohibiciones.</p> <p>La mayoría de las religiones cuentan con abstinencia de alimentos ya que se justifica por su mención en la biblia por lo que la mayoría de fieles a que asisten a estas iglesia dejan de consumirlos aunque mayoría de adolescentes no las cumplen siendo practica más de los padres y</p>

<b>Aspecto Educativo</b>		abuelos por lo que eso no influye ni de manera positiva ni negativa en su alimentación.
	<p><b>16. ¿Cuáles son sus horarios de comida?</b></p> <p><b>Desayuno 9:30 am almuerzo 1:30pm y cena 8pm</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Porque me levanto tarde entonces empiezo a comer tarde por eso.</li> <li>• Porque como me voy a la escuela desayuno temprano los demás como a esa hora porque es la hora que mi mama hace la comida.</li> <li>• Porque esos son los horarios de mi casa entonces ya me acostumbre a esas horas</li> <li>• Porque esas son las horas que yo decido comer no me da hambre tan temprano mi mama me quiere dar temprano pero a mí no me gusta</li> </ul>	<p>La mayoría de Las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestaron que realizan refrigerio a partir de las 9:30 am, almuerzo a la 1:30pm y la cena 8pm ya que es un hábito que se ha inculcado en el hogar.</p> <p>Las malas prácticas alimentarias que presentas las adolescentes embarazadas entrevistadas es debido a que la mayoría como no estudia o estudia en la tarde comienza a desayunar tarde por dormir un poco más o porque no les da hambre por consiguiente el almuerzo y cena se retrasa, otro motivo que también manifestaron fue porque en su casa ya</p>



<b>Aspecto Educativo</b>		<p>están establecidos los horarios comida por lo que es una costumbre que ya tienen desde pequeños manifestando que cambiar los horarios resulta difícil.</p> <p>Tener malos horarios de comida según los estudios podría provocar aumento de peso en mujeres embarazadas pudiendo ocasionar complicaciones que podrían ocasionar durante y después del embarazo.</p>
	<p><b>17. ¿Qué preparaciones prefiere? (frito. Salcochados, horneados sopas y asado)</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Frito</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frito porque mi mama es la que me cambia la comida, me gusta un poquito de todo no solo como frito y es mi preferencia porque mi mama me da lo que yo quiera yo elijo poco de cada cosa.</li> <li>• Salcochado porque no se es lo que me han dicho</li> </ul>	<p>La mayoría de las adolescentes embarazadas expreso que la preparación que más consume es la frita seguida de la salcochada reflejando que existe malos hábitos al momento de preparar los alimentos en el hogar.</p> <p>Las adolescentes manifestaron que consumen ese tipo de preparaciones ya que es lo que les dan en hogar y que no</p>

<p><b>Aspecto Educativo</b></p>	<p>que coma pero vengo a comer cosas fritas al tiempo no así de todos los días más que todos fines de semana siendo las preparaciones fritas comida rápida, carne y pollo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas porque yo soy la que cocino y elijo que comer ya que yo sola vivo es lo que más me gusta.</li> <li>• Un poco de todo es que tal vez dependiendo nosotros le podría decir por el dinero no comemos afuera y vez en cuando es frito y asado y todo eso es cuestión de costumbre.</li> <li>• Frito y asado porque es lo que me gusta y en la casa también como frito no es tan saludable por eso lo asado para que juntas no sea malo.</li> <li>• Asada porque llevan menos aceite y siento que ninguna preparación que me menciono es más saludable que las frutas y las verduras.</li> <li>• Casi siempre horneado y asado se podría decir, este deshidratada, vegetal y cosas así lo demás cierta parte frito aunque sea mala ese tipo de alimentación.</li> </ul>	<p>pueden pedir otra cosa.</p> <p>También mencionaron que tienen conocimiento que lo salcochado es la preparación más saludable pero que prefieren lo frito al momento de comer.</p> <p>Indicando los malos hábitos alimentarios que practican en hogar y que lleva a los hijos a seguir con esa práctica.</p>
---------------------------------	--	--

<p><b>Aspecto Educativo</b></p>		
	<p><b>18. ¿Compra y consume impulsada por el antojo?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>No</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• es que el niño pide hay que darle de comer.</li> <li>• mi mami me lleva cosas de comer cuando le pido.</li> </ul>	<p>La mayoría de las adolescentes embarazadas expreso que no compra alimentos impulsadas por sus antojos aunque si comentaron que cuando tiene ganas de algo su familia de los compra ya que ven el antojo como si su bebe de lo pide así que lo comen para que bebe coma y no se enferme.</p> <p>Por lo que se podría ver esto como una justificación para comer un poco más de lo debido en la mayoría de los casos después del embarazo queda esa costumbre más de lo que se debe.</p>

CATEGORÍA DE ANÁLISIS	RESPUESTAS OBTENIDAS	ANÁLISIS
Aspecto psicológico	<p><b>2. ¿Que piensa sobre la alimentación durante el embarazo, cree que le ayuda a la salud de su hijo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La misma para que comer más, además ni ganas dan de comer, por el asco.</li> <li>• Dicen que hay que comer más, pero no sé, lo que no quiero es hacerme gorda. (molesta)</li> </ul>	<p>Las respuestas se ven condicionadas por el aspecto físico después del embarazo o el miedo a subir de peso, lo que dificulta la ingesta de una alimentación adecuada durante el embarazo de una adolescente quien tiene mayor requerimiento energético.</p>
	<p><b>3: ¿Cree que hay que comer por dos en esta etapa?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nooooo, imagínese ni tener él bebe se ha de poder porque se ponen muy gorditos y uno también.</li> </ul>	<p>El pensar de esta manera supone que la alimentación es completamente inadecuada en calidad y cantidad, sobre todo porque las adolescentes están en una etapa donde el aspecto físico es muy importante.</p>

<b>Aspecto psicológico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quizás sí, más uno que es todo seco.</li> </ul>	
	<p><b>7. ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente ante los alimentos que se publicitan en la televisión?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiferente</li> <li>• la verdad a mí no me importa, con todo respeto vea lo que sale en televisión</li> </ul>	<p>La actitud frente a la pregunta no es la adecuada, prácticamente es una barrera para no continuar la entrevista, cabe mencionar que las entrevistadas que respondieron de manera cortante presentan estados de sobrepeso u obesidad.</p>
	<p><b>8. ¿está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que una pareja debe vivir con sus padre o parientes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy de acuerdo porque es difícil, pero, quizás son los que más lo entienden a uno después de Dios</li> </ul>	<p>Debido a las edades de las entrevistadas se esperaban respuestas de este tipo, ya que la seguridad que les genera la familia de origen no la encontraran en su pareja, al menos no en este momento de transición acelerado y en una etapa actitudinal crítica como es la adolescencia.</p>

<b>Aspecto psicológico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuerdo ellos me regañan porque tienen derecho y otra gente no</li> <li>• Acuerdo pero depende de cómo sean los suegros hay unos insoportables</li> </ul>	
	<p><b>9. ¿está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que debe consumir todos los alimentos sugeridos por la familia especialmente madre, tías y suegras durante el embarazo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiferente,</li> <li>• me da lo mismo</li> </ul>	La entrevistada responde de esta manera ya que se ha identificado que la relación con su familia no es la más adecuada.
	<p><b>11. ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente que un embarazo exitoso debe contar con el apoyo de familia y amigos?</b></p> <p>¿Porque?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nunca será lo mismo estar solo que con apoyo y cuidados de la familia. Y así</li> </ul>	La adolescentes embarazadas manifiesta que es importante el apoyo de la familia y amigos ya que esto le provoca tranquilidad y una sensación de protección que beneficia tanto a la madre y al bebe a tener un embarazo exitoso evitando depresión y haciendo que ella se alimente evite problemas durante los

<b>Aspecto psicológico</b>	<p>depende mucho de eso, el estrés de estar sola también afecta porque hasta se puede enfermar uno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• A mí me da igual si estoy sola o me ayudan al fin yo voy a criar al niño quieran o no eso no afecta uno lo vaya a tener o no, no tiene nada que ver eso.</li> <li>• Sin son familia problemática mejor lejitos, si son buenos tal vez si porque si no a nada le ayudan ellos para que aguantar mejor me largo.</li> </ul> <p>Acuerdo porque así no lo andan juzgando a uno se siente mal que hable a las espaldas de uno vea porque no es gran pecado con familia ya no le dicen nada la gente metida.</p>	<p>meses de su embarazo, Mas si son adolescentes embarazados que necesitan apoyo de sus padres ya que por su edad no han llegado a un nivel de madurez para enfrentar cualquier complicación es esa etapa, aunque también manifiestan que si se vive en hogar un ambiente insano prefieren estar solas o las que ya tuvieron un bebe anterior a este y no tuvieron el apoyo ya no lo ven como necesario que la familia este con ellas en esta etapa ya que pudieron hacerlo solas se siente autosuficientes.</p>
	<p><b>12. ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que los demás pueden lastimarnos, gritarnos y golpearnos o retirar la ayuda económica por el hecho de estar embarazada?</b></p>	<p>La adolescentes embarazadas manifiesta no están de acuerdo que por el hecho de estar embarazadas no se les debe de maltratar ya que el embarazo en su edad lo ven algo siempre lo iban a</p>

<p style="text-align: center;"><b>Aspecto psicológico</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Desacuerdo</b></p> <p>¿Porque?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No como que ellos han hecho lo mismo si mi mama a los 17 años no me puede decir nada.</li> <li>• Es que depende hay bichas bien locas que ni saben quién es el papa del bebe ahí si tienen que castigarlas.</li> <li>• Golpearlos no pero si el que se tiene que hacer cargo ya hablando de pisto es el papa del niño no los demás.</li> <li>• Porque lo que uno ha hecho no está bien feo a mi hasta me echaron de la casa pero no me fui porque para donde así que tengo que aguantar esas cosas</li> <li>• No porque eso no se puede hacer como uno es menor de edad la ley lo protege a uno y uno puede ir a denunciar a los policías</li> <li>• Usted cree que yo me voy a dejar que me</li> </ul>	<p>experimentar pero que se adelantó por el cual ellas lo ven que no es motivo de malos tratos o humillaciones y también conocen que si les llegara a pasar denunciarían ese maltrato porque conocen sus derechos y no dejarían ser parte de ninguna violencia tanto física como mental.</p> <p>Esto malos tratos podrían afectar la manera de alimentarse ya que una persona maltratada deja de comer por los mismo problemas que enfrenta.</p>
---	---	--



<b>Aspecto psicológico</b>	hagan eso por allá los voy a mandar ni que fuera la gran cosa lo que hice.	
	<p><b>13. ¿Quién te apoya para cubrir económicamente sus gastos?</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Mi mama</b></p> <p>¿Porque?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ellos son los únicos que me quieren y me apoyan en esta etapa que estoy pasando.</li> <li>• Porque él me embarazo entonces le toca mantenerme</li> </ul>	<p>La mayoría de las adolescentes embarazadas manifiestan que su mama seguido por los dos son los que cubre sus gastos incluyendo los de alimentación ya que manifiestan que son los únicos que los quieren y también por ser menores de edad los padres siempre están a cargo de ellas y son los primeros en que ellas piensan cuando tienen algún problema. También menciona al padre de su hijo ya lo ven como una obligación que ellos tienen por ser el padre su hijo pero no lo ven como reflejo de cariño o apoyo hacia ellas.</p>
	<p><b>15. ¿Deja de comer algún alimento porque su religión de lo prohíbe?</b></p> <p>¿Porque?</p>	<p>Una buena parte de las adolescentes embarazadas manifestaron que no asisten a la iglesia por lo cual no presentan prohibición de ninguna alimento por lo</p>

<b>Aspecto psicológico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No voy a ninguna iglesia eso a mí no me gusta muy aburrido.</li> </ul>	<p>que se alimentan de todo tipo de alimento, Ven la iglesia como algo aburrido que no les va generar beneficio en su vida siendo sus padres los únicos que asisten según estudios cuando padres asisten a la iglesia y sus hijos no que podría ocasionar una pérdida de valores y falta de comunicación de los padres hacia los hijos siendo una de las causas de embarazo a corta edad.</p>
	<p><b>18. ¿Compra y consume impulsada por el antojo?</b></p> <p>¿Porque?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• .A veces cuando uno se puede dar un gustito le emociona a uno.</li> <li>• No a mí no me agarran esas cosas como lo que hay lo básico</li> </ul>	<p>Algunas de las embarazadas adolescentes manifestaron si compra alimentos por impulso debido a que les emociona darse en gusto de comer alimentos que les gusta mucho eso les da cierta felicidad algunos estudios han demostrado darse un gusto en comer es bueno ayuda a la persona a estar más positiva siempre y cuando no se abuse.</p>

CATEGORÍA DE ANÁLISIS	RESPUESTAS OBTENIDAS	ANÁLISIS
Aspecto económico	<p><b>1. ¿Sabe que significa alimentación saludable?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casi no fíjese como yo ni salgo además ni entiendo eso yo como lo que tengo en la casa.</li> </ul>	<p>Debido al grado de estudio y por no contar con un empleo, se alimentan de lo que sus familiares dejan en casa o les llevan al final del día, lo que no permite alimentarse adecuadamente,</p>
	<p><b>4: ¿Qué alimentos debe incluir en su alimentación durante el embarazo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uno quisiera comer de todo pero solo frijoles queso y huevo hay a veces.</li> </ul>	<p>La situación económica condiciona la adquisición de alimentos adecuados durante la adolescencia y el embarazo, pero los ingresos apenas alcanzan para adquirir la canasta básica.</p>
	<p><b>7. ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente ante los alimentos que se publicitan en la televisión?</b></p>	<p>Se refleja en esta respuesta que no se tiene acceso a medios de comunicación, aunque el uso de celular inteligente se hizo notar.</p>

<b>Aspecto económico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiferente ni veo tele y compu ni tengo</li> </ul>	Lo que hace pensar que no se realiza utilización adecuada de los medios.
	<p><b>8. ¿está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que una pareja debe vivir con sus padre o parientes?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desacuerdo, no usted una pareja debe estar sola pero a veces no se puede por el dinero.</li> </ul>	La etapa de adolescencia se caracteriza por el intento de emancipación, pero al verse en una situación de total dependencia económica, la mayoría de adolescentes responden que no tienen más opción que quedarse en su casa o irse a vivir con los suegros.
	<p><b>10. ¿está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que las verduras y frutas son indispensables durante el embarazo?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Acuerdo solo eso hay que comer lástima que son algo caras</li> </ul>	La falta de acceso a las frutas y verduras por el costo que representan hacen que la dieta sea monótona y que no se obtengan las vitaminas y minerales necesarios en esta etapa.
	<p><b>12. ¿Está de acuerdo, desacuerdo o indiferente en que los demás pueden lastimarnos, gritarnos y golpearnos o retirar la ayuda económica por el hecho de</b></p>	La mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas manifestó estar en desacuerdo en el hecho de ser maltratas por estar embarazadas ya que a su edad ellas tienen dependencia

<b>Aspecto económico</b>	<p><b>estar embarazada?</b></p> <p>¿Porque?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por qué no es pecado quedar embarazada es más lo tienen que cuidar más a uno y uno pues necesita de apoyo tanto de cariño como de dinero uno esta joven pues.</li> </ul> <p>En eso de pegarle y gritarnos no vea pero eso del dinero pues mi mama tiene derecho si me da pisto o no porque es su pisto lo que uno tiene que hacer cuando le pasa esto es trabajar</p>	<p>económica de los padres por lo consiguiente ellos están a cargo de su alimentación por lo que a veces tienen que aguantar esos tratos ya que no trabajan y no tiene estabilidad económica para mantenerse aunque la mayoría si menciono que los padres no tiene la obligación de mantenerlas por el hecho de estar embarazadas ya que consideran que pierden ese derecho al momento de estar en esa condición</p>
	<p><b>13. ¿Quién te apoya para cubrir económicamente sus gastos?</b></p> <p>¿Porque?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• porque vivo con ellos entonces ellos me apoyan están a cargo de mi</li> <li>• Porque yo no trabajo entonces ellos me mantienen.</li> <li>• Porque yo trabajo y mi pareja también</li> </ul>	<p>La mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas son otras personas son las que cubren sus gastos ya que la mayoría no trabaja no tienen solvencia económica lo que podría afectar mayor los ingresos del hogar por los gastos que se dan durante y después del embarazo ocasionando una reducción el presupuesto para alimentación afectando a la</p>

<b>Aspecto económico</b>	<p>desde que nos fijamos que yo estaba embarazada entonces nosotros mismos nos mantenemos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre todos ya que todos trabajamos por vivimos en la misma casa.</li> </ul>	<p>madre como a su hijo ya que no se tendrá una alimentación variada. Aunque minoría dijo que trabaja podría reducir esas cusas al futuro.</p>
	<p><b>14. ¿Cuántos tiempos de comida realiza?</b></p> <p>¿Porque?</p> <p>Porque por el dinero no se puede comer tanto refrigerios en bien raro no alcanza para esos lujos tampoco puede pedir más si uno no trabaja verdad.</p>	<p>Debido los bajos ingresos económicos que presentar las adolescentes embarazadas como su familia no se pueden realizar los tiempos de comida recomendados para su edad y condición ya que mayoría grupo de familiar grande por lo cual no alcanza para poder comer como se debe ocasionado si bajo pesos o niños prematuros.</p>

	<p><b>18. ¿Compra y consume impulsada por el antojo?</b></p> <p>¿Porque?</p> <p>no hay dinero para darse esos gusto entonces uno se queda con las ganas ni modo</p>	<p>Por un limitado presupuesto en alimentación debido a los bajos ingresos en el hogar de estas adolescentes algunas mencionaron que no pueden comprar otro tipo de alimento a lo establecido ya que no cuentan con dinero para darse esos gustos aunque tengan ganas de hacerlo de conforman con lo que hay en casa.</p>
--	---	---

