

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN-León

Facultad de Ciencias Médicas



Tesis para optar a Título de Médico y Cirujano.

Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre alimentación saludable en puérperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo– Mayo 2017.

Autores:

Br. Francela Carolina Esquivel Bermúdez.
Br. Jennyffer de los Ángeles Pérez Sánchez.

Tutor:

Dr. Javier Isaac Zamora Carrión.
Msc. Salud Pública.

Fecha:

León, Diciembre 2017

“A LA LIBERTAD POR LA UNIVERSIDAD”

**Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre
alimentación saludable en puérperas
atendidas en la Unidad Materno Infantil del
Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales
Argüello de Marzo– Mayo 2017.**

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darnos fuerzas y ayudarnos a culminar una etapa tan importante en nuestras vidas.

A nuestros padres y familiares, por su apoyo incondicional en todo momento y alentarnos día a día a ser personas entregadas en lo que hacemos.

A nuestro tutor, por sus asesoramientos oportunos en la elaboración de nuestro trabajo investigativo.

A nuestros amigos, por apoyarnos y e instarnos a no rendirnos nunca.

DEDICATORIA

A nuestros padres y familiares, por su apoyo y comprensión a través de todos estos años de estudio.

A los docentes y estudiantes de la Facultad de Ciencias Médicas, UNAN-León a quienes dirigimos este estudio para que sea de apoyo en próximas investigaciones.

Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre alimentación saludable en puérperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo– Mayo 2017.

Jennyffer de los Ángeles Pérez Sánchez y Francela Carolina Esquivel Bermúdez.

Tutor: Dr. Javier Isaac Zamora. Departamento de Salud Pública. UNAN-León.

Resumen

En este país, la mala alimentación en las puérperas es un problema de salud pública que se ha venido tratando a través de los años por medio de programas para la erradicación del hambre, la reducción de la mortalidad infantil y mejoramiento de la salud materna; esta tiene una alta prevalencia, por lo tanto tiende a aumentar en los sectores más carenciados de la población. Se realizó un estudio de tipo conocimientos, actitudes y prácticas (CAP), en el que participaron un total de 108 mujeres puérperas entre los 18 y 40 años, las cuales fueron atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello; la información fue recolectada a través de un instrumento estructurado a manera de encuesta, el análisis de la información se hizo por medio de tablas de frecuencia. Dando como resultando los siguientes datos: Del total de participantes (n=108), el rango de edades fue de 18-29 años (78.7%), la media de 24 años, la mediana de 24 años y la moda fue 19 años, la edad mínima de 18 años, la máxima de 40 años, la desviación estándar fue $6 \pm$ años; gran parte de ellas de procedencia rural (63.9%), con estado civil de unión libre (65.7%), la mayoría eran amas de casa (68.5%), las cuales (26.9%) cursaron con secundaria incompleta, la mayoría múltipara (57.5%) y con más de cuatro controles prenatales (75.9%). Así mismo al analizar los conocimientos, actitudes y prácticas, nos dieron los siguientes resultados: Del total de participantes (n=108), un (75.9%) posee conocimientos regular, el (84.3%) de ellas tiene una actitud positiva y un (78.7%) tiene prácticas adecuadas. De igual forma 95.7% de las mujeres encuestadas tienen conocimientos satisfactorios, actitudes favorables y prácticas adecuadas.

Palabras claves: puerperio, alimentación, conocimientos, actitudes y prácticas.

INDICE

Introducción.....	1
Antecedentes.....	3
Justificación.....	5
Planteamiento del problema.....	6
Objetivos.....	7
Marco Teórico.....	8
Materiales y Métodos.....	20
Resultados.....	25
Discusión.....	34
Conclusiones.....	37
Recomendaciones.....	38
Referencias Bibliográficas.....	39
Anexos.....	42

Introducción

El puerperio es un período de la vida de la mujer en el cual experimenta un incremento notable de sus necesidades nutritivas, este incremento se debe a las demandas requeridas para el crecimiento y desarrollo del recién nacido.^{1, 2}

En la actualidad, la mayoría de las mujeres puérperas no tiene el suficiente conocimiento de cómo alimentarse; por lo cual la mala alimentación es el problema de salud más importante de los países en vías de desarrollo o emergentes; ya que las consecuencias pueden ser graves para el recién nacido en desarrollo.¹

En Colombia más de 60% de las puérperas desconocía cómo debía ser su alimentación, 75% no identificó cuáles alimentos aportaban calcio, hierro y ácido fólico a la dieta. El bajo nivel educativo incrementó el riesgo de bajo consumo de: frutas y verduras (50%), alimentos fuentes de hierro (40%) y alimentos fuentes de calcio (20%).³

En Ecuador las primeras causas de mortalidad materna son: hemorragia posparto (17,01%), hipertensión gestacional (12,45%) y eclampsia (12,86%), las cuales están relacionadas o se cree que su origen es por deficiencias nutricionales.⁴

En el 2005, Castro y col. realizó un estudio en relacionado con el análisis de las creencias y prácticas con respecto a la alimentación indicada durante la dieta o puerperio, en este se concluyó que se deben evitar algunos alimentos por sus efectos nocivos en esta etapa, tales como: café, fritos, enlatados, alimentos condimentados y ricos en sal.⁵

En Nicaragua, la mala alimentación se debe a la falta de disponibilidad y acceso suficiente a los alimentos, que impiden la ingesta de cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de energía y nutrientes que la mujer en el período postparto necesita para el adecuado desarrollo del recién nacido.⁷

Por lo tanto, con los resultados de este estudio se pretende facilitar la integración de acciones y mejorar la calidad de la atención integral que se brinda a la mujer puérpera, al darle a conocer que tipo de alimentos deben de consumir para mantener una óptima condición de salud.

Antecedentes

Se realizó la búsqueda de trabajos investigativos acerca del tema a tratar, el cual encontramos los siguientes estudios a nivel internacional:

En Colombia más de 60% de las puérperas desconocía cómo debía ser su alimentación, 75% no identificó cuáles alimentos aportaban calcio, hierro y ácido fólico a la dieta. El bajo nivel educativo incrementó el riesgo de bajo consumo de: frutas y verduras (50%), alimentos fuentes de hierro (40%) y alimentos fuentes de calcio (20%).³

En Ecuador las primeras causas de mortalidad materna son: hemorragia posparto (17,01%), hipertensión gestacional (12,45%) y eclampsia (12,86%), las cuales están relacionadas o se cree que su origen es por deficiencias nutricionales.⁴

En el 2005, Castro y col. realizó un estudio en relacionado con el análisis de las creencias y prácticas con respecto a la alimentación indicada durante la dieta o puerperio, en este se concluyó que se deben evitar algunos alimentos por sus efectos nocivos en esta etapa, tales como: café, fritos, enlatados, alimentos condimentados y ricos en sal.⁵

En el 2006, Medina y col. realizó un estudio en una comunidad de Perú, donde consideran una serie de restricciones, tanto de ingesta de productos animales y vegetales, ya que esto permitirán a la madre una nutrición adecuada y proporcionarle una lactancia adecuada al recién nacido.⁶

En el 2010, Schellhorn y col. mencionan que uno de los nutrientes necesario es el ácido docosahexaenoico (DHA), ácido graso de la familia omega-3, que es esencial para el desarrollo del cerebro y la visión en las primeras etapas de la vida.⁸

En el 2011, Pèrez y col. recomiendan que las necesidades calóricas varían de acuerdo al cuerpo de la mujer y a la cantidad de leche que produce, la mamá debe ingerir abundantes líquidos aproximadamente entre 2500 a 3000ml.¹⁰

En el 2014, en Ecuador se estima que la mujer en periodo de lactancia necesita una alimentación aproximadamente el doble de las exigidas por el embarazo, ya que la

cantidad de leche materna que consume el niño está basada a la cantidad total extra de nutrientes que ingiere la madre en 24 horas, se establece un promedio de 500kcal durante la lactancia para una mujer con un buen estado nutricional presenta un bajo peso en el post-parto necesitan aumentar la ingesta diario de alimentos de 675Kcal/día durante los primeros 6 meses de lactancia.¹¹

La mayor parte de la población desconoce sobre calidad y valor nutritivo de los alimentos y por lo tanto no practica una buena alimentación, es por eso que las dietas que ingieren son negativamente desbalanceadas.

A nivel nacional no se encontraron estudios acerca de este tema, pero es evidente que en este país la mala alimentación es un problema que afecta a la mayoría de las personas.

Justificación

Considerando que la alimentación no saludable en el puerperio es un problema de salud pública, la cual se ha tratado a través de los años con el empleo de estrategias que logren educar a las mujeres de la población nicaragüense, aún no se ha logrado impactar de forma positiva a estas, por lo tanto con este trabajo se pretende que se tomen medidas e iniciativas para educar a la mujeres y conseguir mejorar la calidad de alimentación en esta etapa.

Planteamiento del problema

El acceso a la alimentación saludable de calidad es un derecho fundamental del ser humano. A partir de esto el estado nicaragüense viene trabajando para asegurar una alimentación balanceada, y asegurar la suplementación con vitaminas y minerales.^{2,7}

Los lineamientos de alimentación en la mujer una vez que ha dado a luz o puerperio, indican promover consumo diario de alimentos de origen animal, fuentes de hierro, ácido fólico, calcio, vitamina A y zinc, con la finalidad de obtener un buen estado general de salud y de esa forma favorecer al bebé durante la lactancia materna.²

A pesar de los esfuerzos realizados la desnutrición sigue siendo un problema de salud pública en este país, que afecta a los grupos más vulnerables de la sociedad (los niños, las gestantes); tiene un carácter multifactorial, ocasionado por los bajos salarios, el subempleo, el estado de insalubridad, la falta de acceso a los servicios de salud, la inestabilidad familiar, la marginalidad o pobreza y desigualdad en la distribución del poder económico.²

La mayor parte de la población desconoce sobre calidad y valor nutritivo de los alimentos y por lo tanto no practica una buena alimentación, es por eso que las dietas que ingiere son negativamente desbalanceadas.^{2,7}

Pregunta de investigación

En virtud de lo anterior, nos hacemos la siguiente interrogante:

¿Qué conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable tienen las puérperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo – Mayo 2017?

Objetivo General

- ✚ Determinar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable que tienen las puérperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017.

Objetivos Específicos

- ✚ Describir las principales características sociodemográficas y antecedentes obstétricos de la población a estudio.
- ✚ Identificar los conocimientos sobre alimentación saludable que tienen las puérperas.
- ✚ Valorar las actitudes sobre alimentación saludable que tienen las puérperas.
- ✚ Evaluar las prácticas sobre alimentación saludable que tienen las puérperas.

Marco Teórico

A. Puerperio

Es el período que transcurre desde que termina el alumbramiento, su duración es imprecisa; consideran la mayoría de los especialistas un lapso de 4-6 semanas aunque sea relativamente simple en comparación al embarazo, éste se caracteriza por muchos cambios fisiológicos en el que algunas mujeres pueden representar molestias menores pero es posible también que surjan complicaciones graves.^{12,13}

Con el puerperio finaliza el proceso reproductivo y se inicia nuevamente la etapa preconcepcional de la mujer adulta y comienza también un cambio importante para la mujer, desde el punto de vista emocional y psicológico, por el compromiso que adquiere con el recién nacido.¹⁴

Según el Ministerio de Salud de Nicaragua en su normativa -011: “Normas y protocolos para la atención prenatal, parto, recién nacido/a y puerperio de bajo riesgo” lo clasifica de la siguiente manera¹⁵:

- a) **Puerperio inmediato:** primeras 24 horas.
- b) **Puerperio mediato:** 2do al 10mo día.
- c) **Puerperio alejado:** 11vo al 45vo día y que finaliza muchas veces con el comienzo de la menstruación.
- d) **Puerperio tardío:** 45vo al 60vo día.

Es importante observar que, en todas las sociedades humanas, el embarazo, el nacimiento y el puerperio significan más que simples eventos biológicos, pues son integrantes también de una importante transición del estatus social de “mujer” al de “madre”. A menudo, el cambio de un estado a otro se ve como un periodo de incertidumbre y peligro, en el cual se lleva a la persona de un estatus social “viejo” a uno nuevo.¹⁶

Durante los primeros cuarenta días, las mujeres deberán guardar con pulcritud las pautas de cuidado que le garantizarán en el futuro cierto bienestar físico y mental. La “dieta”, como se denomina este período, es un tiempo en el cual se diferencian con alguna claridad los estadios de un ritual. Las tradiciones que comprende la “dieta” probablemente son de origen español, y esta es el tiempo durante el cual la mujer debe permanecer “encerrada con el bebé” en su casa, de preferencia en su cuarto. Gracias a la cuarentena se logran la ayuda y los cuidados que en raras ocasiones se tendrían: una alimentación proteico-calórica, un ambiente de protección con el bebé, que facilita la compenetración de la madre y el niño, y, finalmente, un apoyo de las mujeres de la familia, para evitar que la mujer realice acciones que pongan en riesgo su recuperación.¹⁷

Además en este período es vital la buena alimentación en la puérpera ya que al beneficiarse así misma también ayuda al desarrollo del bebé al amamantarlo, estos tienen menos riesgo de sufrir infecciones como diarrea (el riesgo de muerte por esta causa disminuye 18 veces en los bebés), catarrros, bronquiolitis, bronquitis o neumonía (disminuye tres veces el riesgo de muerte por infecciones respiratorias); la otitis incluso es menos frecuente. El sistema inmunológico del bebé completa su desarrollo al año después del nacimiento, por lo cual es importante la protección que le brinda la leche de la madre, retrasando la aparición de alergias, asma o enfermedades crónicas del intestino.¹⁸

B. Alimentación

Según el Ministerio de Salud de Nicaragua en su normativa-029, alimentación es el proceso de comer y beber los alimentos, o lo que llamamos también el consumo de alimentos. La alimentación depende del acceso familiar a los alimentos, distribución intrafamiliar y cultura alimentaria. Se realiza el consumo de alimentos, para satisfacer el hambre y para tener fuerza y energía para cualquier actividad física o mental.⁷

Según la Organización mundial de la Salud (OMS) nos dice una alimentación saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. ¹⁸

Características de la alimentación sana:

- ✓ Comer frutas, verduras, legumbres (por ejemplo, lentejas, judías), frutos secos y cereales integrales (por ejemplo, maíz, mijo, avena, trigo o arroz integral no procesados); al menos 400 g (5 porciones) de frutas y hortalizas al día. Las patatas (papas), batatas (camote, boniato), la mandioca (yuca) y otros tubérculos feculentos no se consideran como frutas ni hortalizas.¹⁹
- ✓ Limitar el consumo de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, que equivale a 50 gramos (o unas 12 cucharaditas rasas) en el caso de una persona con un peso saludable que consuma aproximadamente 2000 calorías al día, si bien para obtener mayores beneficios, se recomienda idealmente reducir su consumo a menos del 5% de la ingesta calórica total.¹⁹
- ✓ Limitar el consumo de grasa al 30% de la ingesta calórica diaria, las grasas no saturadas (presentes, por ejemplo, en el aceite de pescado, los aguacates, los frutos secos, o el aceite de girasol, canola y oliva) son preferibles a las grasas saturadas (presentes, por ejemplo, en la carne grasa, la mantequilla, el aceite de palma y de coco, la nata, el queso y la manteca de cerdo).
Las grasas industriales de tipo trans (presentes en los alimentos procesados, la comida rápida, los aperitivos, los alimentos fritos, las pizzas congeladas, los pasteles, las galletas, las margarinas y las pastas para untar) no forman parte de una dieta sana.¹⁹
- ✓ Limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día (aproximadamente una cucharadita de café) y consumir sal yodada.¹⁹

C. Alimentación saludable en la mujer puérpera

La optimización de la alimentación de la madre puérpera es fundamental para su propia salud, la de su hijo lactante y futuros hijos que pudiera concebir.

La madre produce el alimento del hijo a partir de lo que ella consume en forma de dieta, y de los propios recursos energéticos y nutricionales, que reserva en su propio cuerpo a modo de depósito. En la puérpera, fundamental en la supervivencia de la especie, los mecanismos neuroendocrinos se armonizan modificando la biodisponibilidad de determinados nutrientes de modo que las hormonas y otras biomoléculas facilitan la síntesis de una leche adecuada en cada momento al lactante, en principio con independencia del estado nutricional de la madre.²⁰

Es importante disponer de los requerimientos nutricionales para la mujer en el puerperio con fines científicos, a partir de ellos se han redactado una serie de recomendaciones nutricionales, guías y en términos mucho más accesibles al vocabulario de la madre de familia.²⁰

D. Consideraciones para una alimentación adecuada

Para que una alimentación sea adecuada, es importante considerar tanto para la mujer durante el puerperio, lo siguiente:

- 1. La Frecuencia:** Número de veces en que se debe alimentar durante las 24 horas.⁷
- 2. La Cantidad:** Porción o número de cucharadas o tazas, que debe servirse en cada tiempo de comida o merienda.⁷
- 3. La Variedad:** Depende de los tipos de alimentos servidos en el plato, los cuales aportan las sustancias nutritivas que necesita el cuerpo, para funcionar adecuadamente. En cada tiempo de comida, se debe incluir al menos un alimento de cada uno de los tipos de alimentos.⁷

E. Formas de clasificar los alimentos

Clasificación de los alimentos en relación a la salud²¹:

- ✓ Buenos para la salud (verduras y carnes rojas, hígado).
- ✓ Alimentos que brinden calcio y hierro.
- ✓ Malos para la salud” (fideos, “comida chatarra”)

Clasificación por grupos de alimentos²¹:

- ✓ Frutas y verduras (vegetales).
- ✓ Carnes.

Clasificación por temperatura de la comida²¹:

- ✓ Comidas calientes.
- ✓ Comidas frías.

F. Tipos de alimentos

Constituye un concepto útil, enseñar cómo elegir y combinar los alimentos al cocinar y servir la comida. Además, se debe de tomar en cuenta la disponibilidad y el acceso a los alimentos que se tienen en el hogar y la comunidad.⁷

a) Alimentos básicos: Son los alimentos que siempre están presentes en el plato de las familias, contienen principalmente carbohidratos, que realizan la función de dar energía rápida al cuerpo, están conformados por frijoles, arroz, maíz y sus derivados, plátano, pan, pastas alimenticias, cebada, avena, pinol, pinolillo, papas, yuca, quequisque, fruta de pan, malanga, harina, millón y galletas. Estos alimentos están más disponibles y accesibles para la población, por eso es necesario que cada día, se consuman como mínimo cuatro porciones de ellos.

b) Alimentos de origen animal: Estos alimentos contienen principalmente proteína, y el organismo los utiliza para garantizar el crecimiento y desarrollo ya que intervienen en la formación de los nuevos tejidos y en la reposición y reparación de todos los tejidos del cuerpo, también ayudan a completar la proteína que proporcionan los alimentos básicos. Los

alimentos de origen animal son: leche, queso o cuajada, huevo, carne de res, pollo, pescado, cerdo, vísceras (corazón, hígado, riñones), garrobo, venado, cabro y peligüey.

En los lugares donde hay disponibilidad de carne de res, cerdo, pescado, cabro, peligüey o vísceras, se recomienda comer un trozo al menos una o dos veces a la semana.

c) Otros alimentos nutritivos: en este grupo se incluyen los siguientes:

1. Las frutas y verduras: Son los alimentos que contienen principalmente los nutrientes que son indispensables para que ocurran los procesos químicos, mientras se realizan las actividades del cuerpo y además protegen al cuerpo de las enfermedades.

✚ **Frutas:** papaya, mango, melón, naranja, limón, guayaba, pejibaye, mandarina, piña, fruta de pan, mamones, nancites, zapote, guanábana, mamey, marañón, etc.

✚ **Verduras:** ayote, zanahoria, pipián, tomate, chiltoma, cebolla, repollo, lechuga, apio, chayote, hojas verdes, pepino, remolacha, etc.

Estos alimentos contienen principalmente vitaminas (A, C, D, E, K, Complejo B, Ácido Fólico) y minerales (Hierro, Yodo, Zinc, Calcio, Flúor). Se deben consumir al menos 4 raciones diarias de ellos, una ración puede ser ½ taza de verduras o de jugos de frutas o vegetales frescos de la estación.⁴

2. Azúcares y Grasas: Estos son los alimentos que con pequeñas cantidades dan mucha energía, por tanto, no se deben consumir en exceso. Son los que ayudan a completar la energía que puede faltar del alimento básico.

✚ **Azúcares:** Azúcar de Caña o de Mesa, Dulce de Rapadura, Miel, Jalea.⁷

✚ **Grasas:** Aceite Vegetal, Mantequilla, Margarina, Crema, Manteca Vegetal o de Cerdo, Aguacate, Maní, Coco, Cacao. El azúcar y la Grasa siempre están

presentes en la comida, endulzando los refrescos y en el aceite con el que se cocinan y fríen los alimentos, por lo que se debe vigilar que las cantidades utilizadas sean pequeñas.⁷

- 3. Agua:** Es indispensable para llevar los nutrientes a las células del cuerpo, eliminar los desechos y mantener la temperatura del cuerpo. Constituye las dos terceras partes del cuerpo humano, por lo tanto debemos consumir al menos ocho vasos de agua por día.⁷

G. Comportamiento alimentario adecuado durante el puerperio.

Para la alimentación y nutrición adecuada durante este período se debe aconsejar a la mujer:

1. Alimentación sea variada:

Durante el período de puerperio y durante este dando lactancia, debe comer todos los alimentos que la mujer tenga disponibles en su hogar, para que ella se mantenga sana, reponga las energías que gastó durante el parto y produzca suficiente leche materna para alimentar al recién nacido.⁷

- 2. Aumentar la cantidad de los alimentos que consume:** la mujer durante el puerperio necesita más energía para mantenerse saludable y producir suficiente leche materna para alimentar a su bebé, es decir 600 kilocalorías al día distribuidas en los tiempos de comida para eso debe agregar.⁷

- 3. Comer con más frecuencia:** además de comer una cantidad extra, la mujer durante el puerperio debe comer con más frecuencia durante el día. Si ella acostumbra a comer tres veces por día, debe comer una o dos meriendas entre las comidas, para obtener la energía y los otros nutrientes que necesita. Las meriendas pueden ser frutas, una tortilla con cuajada, un plátano o maduro frito con queso o un pan con crema o miel, según los alimentos que tiene disponibles en su casa.⁷

- 4. Consumir abundantes líquidos:** Las mujeres en el puerperio y que están dando de mamar deben beber muchos líquidos (como mínimo un litro durante el día), para favorecer la mayor producción de leche materna, ya sea solamente agua o fresco de frutas naturales, tibio, frescos de semilla de jícara, avena, pinol, o lo que prefiera. Además, debe evitar el consumo de café y de alcohol.⁷

Se debe de tomar en cuenta la higiene:

- ✚ **Personal:** Incluye baño diario, uso de ropa limpia, lavado de manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos o después de cambiar el pañal y hacer las necesidades fisiológicas.⁷
- ✚ **De los alimentos:** Lavarlos antes de comerlos o de prepararlos, asegurarse de que estén bien cocinados, también que no se sirvan en lugares sucios y protegerlos de insectos.⁷

H. Complementos Alimenticios

Los complementos alimentarios son fuente de nutrientes o de otras sustancias con efecto nutricional o fisiológico, que se comercializan en forma de cápsulas, comprimidos, polvos granulados instantáneos, ampollas, botellas con cuentagotas y otras formas similares de líquidos y polvos que deben tomarse en pequeñas cantidades unitarias siendo su finalidad complementar la dieta normal.²⁰

Además tienen la función de proteger la salud, ya que son indispensables para que ocurran los procesos químicos como la digestión, la producción de energía, la formación de la sangre, huesos y otros tejidos. Así mismo, participan en el transporte de oxígeno a los tejidos y fortalecen el sistema inmunitario, que protege al cuerpo contra las enfermedades.²⁰

Entre estos, cabe destacar los siguientes:

1. El DHA(Ácido Docosaheaxaenoico)

El empleo de suplementos de DHA o el incremento del consumo de alimentos ricos en este compuesto (pescado azul, algunas de las especies más habituales de este grupo son sardinas, atún, salmón) contribuye a un aumento de sus niveles plasmáticos, favoreciendo la prevención de estados deficitarios tanto en la madre como en el recién nacido. Además, este último ayuda en la maduración de tejidos y funciones dependientes del DHA, como es el caso de la agudeza visual, el desarrollo cognitivo a diferentes edades, la función inmune, etc.²⁰

2. Hierro

Junto con la del calcio, la falta de hierro constituye una de las deficiencias alimentarias de minerales más habituales, especialmente en mujeres jóvenes y activas.

La anemia ferropénica se considera la deficiencia nutricional más frecuente entre puérperas, y afecta en torno al 20% de las mismas en los países desarrollados y del 35 al 75% en los países en vías de desarrollo. En lo que respecta a la cantidad de hierro, la profilaxis de la anemia ferropénica durante el embarazo y puerperio se basa en asegurar el aporte de 30 mg de hierro elemental al día en el embarazo y de 15 mg/día durante la lactancia.²⁰

3. El Zinc

El zinc está considerado un nutriente esencial y forma parte de las enzimas que intervienen en el metabolismo de los lípidos y los hidratos de carbono, así como en la síntesis proteica y de ácidos grasos, y debido al incremento de las necesidades de todos estos nutrientes, las necesidades de zinc aumentan considerablemente en la gestación y puerperio.²⁰

4. Yodo

Las necesidades de yodo varían a lo largo de la vida, pero cuando realmente son más importantes es durante el embarazo y el período de lactancia o puerperio, por este motivo, la OMS recomienda una ingesta diaria de 250 µg de yodo.²⁰

La utilización de sal yodada (sal de cocina con yodo agregado) resulta una medida adecuada para la corrección del estado deficitario en yodo, ya que una de las limitaciones existentes es que el yodo no se puede almacenar en el organismo por lo que debe ingerirse diariamente.²⁰

5. Ácido Fólico

Es un micronutriente que es importante para la correcta formación de las células sanguíneas, es componente de algunas enzimas necesarias para la formación de glóbulos rojos y su presencia mantiene sana la piel y previene la anemia. La deficiencia de folatos o ácido fólico interfiere con la división celular y la síntesis de proteínas. Después de la deficiencia de hierro, la de folato o ácido fólico es la principal causa de las anemias nutricionales.⁷

El incremento de alrededor de 100 mcg/día de los requerimientos de folatos durante la lactancia, es debido a la secreción del micronutriente en la leche materna, por lo que también puede requerir una suplementación de la dieta usual.⁷

6. Vitamina D

Diferentes estudios sugieren que la masa mineral ósea del lactante recién nacido está relacionada con el estado nutricional de la madre y que a largo plazo puede llegar a afectar a la formación del esqueleto en la infancia.⁷

7. Calcio

Alrededor del 99% del calcio que se encuentra en el cuerpo está en los huesos y dientes, principalmente en forma de fosfato, el resto está en la sangre, los fluidos extracelulares, las estructuras intracelulares y membranas celulares. El calcio

participa en procesos metabólicos como: la activación de enzimas, transmisión de impulsos nerviosos, transporte a través de membranas, la absorción de la vitamina B12, coagulación de la sangre, funciones hormonales y contracción de músculos voluntarios (como brazos y piernas) e involuntarios (como corazón y pulmones). En las mujeres puérperas y que están lactando se recomienda 400 mg/ día de calcio.⁷

8. Flúor

Se encuentra en el cuerpo humano fundamentalmente en los dientes y los huesos, es necesario para reestablecer las demandas de la mujer durante el puerperio y para mantener la integridad del esmalte de los dientes y para reducir la incidencia de las caries dentales en niños (as). Se recomienda que la mujer debe de ingerir a través de la dieta 3.0 mg/ día de flúor.⁷

9. Vitamina C

La vitamina C o Ácido Ascórbico está involucrada en una gran cantidad de procesos biológicos, muchos de los cuales dependen de su actividad reductora o antioxidante, también desempeña un rol en el metabolismo de las grasas, proteínas, aminoácidos, hierro, cobre y aparentemente con el metabolismo de algunas vitaminas del complejo B.⁷

Otro importante efecto nutricional de la vitamina C es que aumenta la absorción intestinal del hierro inorgánico cuando los dos nutrientes se ingieren juntos. Por lo que se recomienda ingerir las tabletas y gotas de sulfato ferroso con bebidas con alto contenido de vitamina C, como el caso de los jugos cítricos por lo que se recomienda en las mujeres puérperas y que están amamantando 30 mg/día de vitamina C.⁷

10. Vitamina A

El término vitamina A se usa para señalar todos los compuestos que juegan un papel en la actividad de esta, incluyen retinol y varios carotenoides provitamina A. La vitamina A, desempeña una función importante en la visión normal y en la salud ocular, por lo que su deficiencia incrementa el riesgo de ceguera.⁷

El retinol únicamente se encuentra en su estado natural en productos de origen animal, como las vísceras, especialmente el hígado, que son las fuentes más ricas de vitamina A y los carotenoides provitamina A, se encuentran en productos de origen animal y vegetal. Los carotenoides que potencialmente tienen actividad de vitamina A, se encuentran en abundancia en las hojas verde oscuro, verduras de color amarillo intenso y frutas amarillo-anaranjadas.⁷

I. Suplementos Alimenticios

Los nutrimentos deben encontrarse en forma altamente biodisponible y deben evitarse, en lo posible, sustancias o componentes que interfieran con la absorción y la utilización adecuada de los nutrimentos en el suplemento; entre los factores más importantes que deben considerarse están los asociados con la calidad nutricia y la composición del suplemento. El producto debe contener todos los nutrimentos en cantidades adecuadas según la edad, el estado fisiológico y el estado nutricional a la que va dirigido.²²

Para las mujeres, la composición de los suplementos debe ser la siguiente: 12-15 g de proteína, 250 Kcal de energía, 15 mg de hierro, 15 mg de zinc, 10 mg de vitamina E, 70 miligramos de vitamina C, 2.6 mcg de vitamina B12, 100 mcg de ácido fólico y 100 mcg de yodo.²²

Materiales y Métodos

Tipo de estudio: Estudio de tipo CAP (Conocimientos, Actitudes y Prácticas).

Área de estudio: Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de la ciudad de León-Nicaragua, en el Unidad Materno Infantil (UMI) del departamento de Ginecología y Obstetricia.

Período de estudio: Marzo-Mayo del año 2017.

Población de estudio: Todas las mujeres puérperas que se atendieron en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello y que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión, las cuales fueron un total de 108. No se calculó muestra puesto que se trabajó con todas las puérperas atendidas en el periodo de estudio; por lo tanto tampoco se realizó muestreo.

a) Criterios de inclusión

- Puérperas atendidas en el servicio de UMI del HEODRA durante el periodo de estudio.
- Puérperas con parto fisiológico.
- Mujeres mayores de 18 años.
- Puérperas que acepten participar en el estudio y hayan firmado el consentimiento informado.

b) Criterios de exclusión:

- Puérperas hospitalizadas en UCI.
- Puérperas con parto quirúrgico.
- Mujeres menores de 18 años.

Fuente de la información: Primaria, ya que la información se obtuvo directamente de las pacientes seleccionadas para el estudio y que aprobaron el consentimiento informado. También se utilizó información secundaria para complemento del estudio, la cual fue obtenida de libros y artículos científicos.

Instrumento de recolección de información: Se recolectó la información por medio de encuestas, el instrumento fue elaborado por ambas investigadoras y consta de una serie de 53 preguntas cerradas las cuales se dividen en las siguientes secciones:

1. **Datos generales (8 preguntas)**
2. **Conocimientos (15 preguntas)**
3. **Actitudes (15 preguntas)**
4. **Prácticas (15 preguntas)**

Procesamiento de recolección de datos:

Se realizó prueba piloto con una población de 10 personas elegidas al azar, a las cuales se le aplicó el instrumento y estas comprendieron muy bien las preguntas de la encuesta y también aceptaron de una manera positiva lo que se les preguntó.

Se aplicó el instrumento a las participantes ingresadas en la unidad materno infantil, las cuales tuvieron aproximadamente 15 minutos para contestar las preguntas. Así mismo se entregó la ficha de consentimiento informado para asegurar el anonimato de su participación en dicho estudio.

En el instrumento se obtuvo de cada pregunta una respuesta correcta que correspondió a 1 punto e incorrecta que correspondió a 0 punto. Luego se hizo una sumatoria para sacar el puntaje total con el que se evaluó cada acápite, el cual está descrito en el **anexo 3**.

Se aplicó para la variable conocimientos una escala de calificación que consta de tres criterios: **Satisfactorio (11-15 puntos)**, **Regular (6-10 puntos)** e **Insatisfactorio (1-5 puntos)**; para la variable actitudes la escala de calificación constó de dos criterios: **Favorable (8-15 puntos)** y **Desfavorable (1-7 puntos)** y para finalizar la variable prácticas constó de dos criterios: **Adecuada (8-15 puntos)** e **Inadecuada (1-7 puntos)**.

Cabe destacar que cada instrumento fue revisado por ambas investigadoras, para constar que las preguntas estuvieran completas y al final todas hayan sido respondidas por las participantes.

Plan de análisis:

Se realizó con el paquete estadístico SPSS versión 20; en tablas básicas de frecuencia, representando los resultados en porcentajes. Se aplicó las medidas de tendencia central para la edad de las participantes y tablas de contingencia.

Operacionalización de las variables:

Variables	Concepto	Escala o valor	Tipo
Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento	18 -29 años 30 a 40 años	Escala
Procedencia	Lugar de donde procede una persona o familia	Urbano Rural	Nominal
Estado Civil	Condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto	Soltera Unión libre Casada Divorciada	Nominal
Ocupación	Actividad a la que una persona se dedica en un determinado tiempo a cambio de dinero de manera más o menos continuada	Estudiante Ama de casa Trabaja Ninguna	Nominal
Escolaridad	Grado de enseñanza obligatoria que llegó el paciente	Primaria completa Primaria incompleta Secundaria completa Secundaria incompleta Universidad Analfabeta	Ordinal
Controles prenatales	Conjunto de acciones y procedimientos sistemáticos y periódicos destinados a la prevención, diagnóstico, y tratamiento de los factores que pueden condicionar morbi-mortalidad materna y perinatal	1-2 controles 3-4 controles > 4 controles	Nominal
Paridad	Clasificación de una mujer por el número de niños nacidos vivos y de nacidos muertos con más de 28 semanas de gestación	Primípara Multípara	Nominal
Consejería sobre alimentación saludable durante los controles prenatales	Brindar recomendaciones a una persona para que realice algo determinado.	Si No	Nominal
Conocimientos sobre alimentación saludable	Información adquirida por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de un asunto referente a la realidad.	Satisfactorio 11-15 puntos Regular 6-10 puntos Insatisfactorio 1-5 puntos	Nominal
Actitudes sobre alimentación saludable	Es un procedimiento que conduce a un comportamiento en particular	Favorable 8-15 puntos Desfavorable 1-7 puntos	Nominal
Prácticas sobre alimentación saludable	Es la acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos	Adecuada 8-15 puntos Inadecuada 1-7 puntos	Nominal

Aspectos éticos: A cada una de las participantes se le hizo entrega del consentimiento informado, donde protegimos su privacidad y los datos proporcionados en la encuesta asegurando una participación anónima; y de igual forma que ellas pudieran decidir si querían o no participar en el estudio de una forma voluntaria; así mismo se les explicó de forma sencilla el objetivo del estudio.

Resultados

Una vez realizado el análisis de nuestras variables obtuvimos los siguientes resultados:

Tabla 1. Principales características sociodemográficas de las Puérperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017 (n=108).

Características	Categorías	Nº	(%)
Edad	18-29 años	85	78.7
	30-40 años	23	21.3
Procedencia	Urbano	39	36.1
	Rural	69	63.9
Estado Civil	Soltera	17	15.7
	Unión libre	71	65.7
	Casada	20	18.5
	Divorciada	0	0
Ocupación	Estudiante	20	18.5
	Ama de casa	74	68.5
	Trabaja	14	13.0
	Ninguna	0	0
Escolaridad	Primaria completa	14	13.0
	Primaria incompleta	19	17.6
	Secundaria completa	17	15.7
	Secundaria incompleta	29	26.9
	Universidad	24	22.2
	Analfabeta	5	4.6

N=108 Fuente primaria

Del total de participantes (n=108), el rango de edades fue de 18-29 años 78.7%, la media de 24 años, la mediana de 24 años y la moda fue 19 años, la edad mínima de 18 años, la máxima de 40 años, la desviación estándar fue $6 \pm$ años; gran parte de ellas de procedencia rural 63.9%, con estado civil de unión libre 65.7%, la

mayoría eran amas de casa 68.5%, las cuales 26.9% cursaron con secundaria incompleta. **(Ver tabla 1)**

Tabla 2. Principales antecedentes obstétricos de las Puérperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017 (n=108).

Características	Categorías	Nº	%
Paridad	Primípara	46	42.6
	Múltipara	62	57.5
Controles Prenatales	1-2 controles	4	3.7
	3-4 controles	22	20.4
	Más de 4 controles	82	75.9

N=108 Fuente primaria

Del total de participantes (n=108): la mayoría de mujeres eran múltiparas 57.5% y con más de cuatro controles prenatales 75.9%. **(Ver tabla 2)**

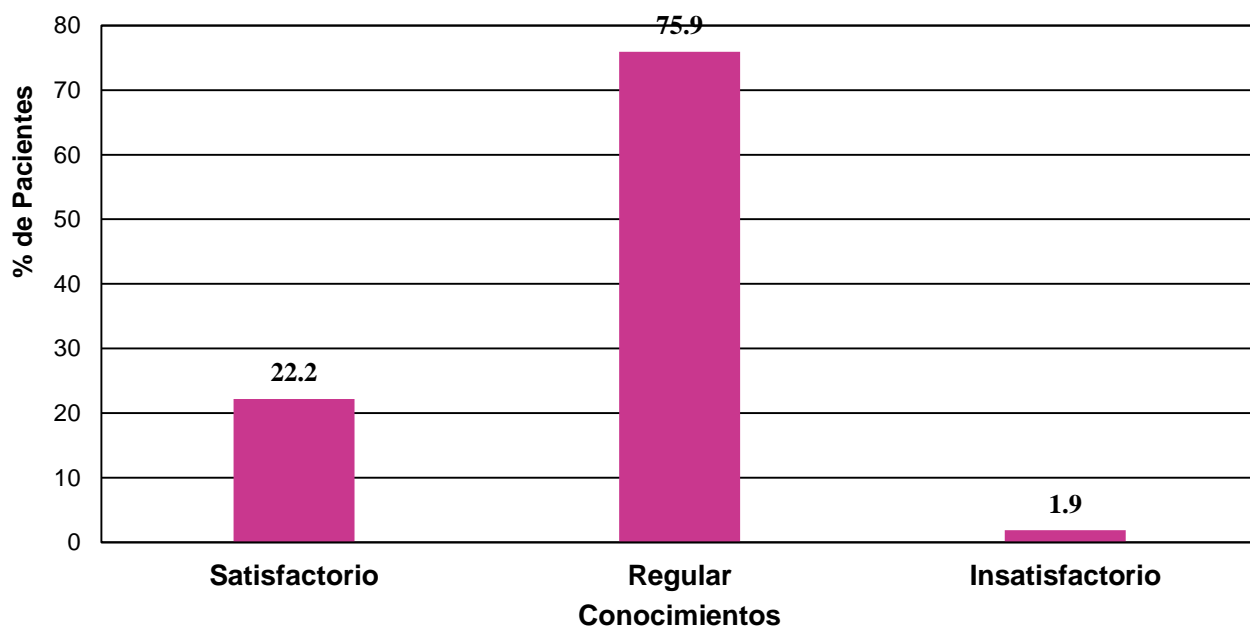
Tabla 3. Conocimientos sobre alimentación saludable en las Puérperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017 (n=108).

Preguntas	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas	
	Nº	%	Nº	%
1. ¿Conoce usted acerca de la alimentación y nutrición que debería tener en el puerperio?	90	83.3	18	16.7
2. ¿Debe la mujer come más de tres veces al día durante esta etapa?	91	84.3	17	15.7
3. ¿Considera usted que el tibio y la tortilla con cuajada es el mejor alimento durante el puerperio?	35	32.4	73	67.6
4. ¿Es de su conocimiento que al consumir yuca, papa, plátano y repollo le produce gases a usted y a su bebé?	10	9.3	98	90.7
5. ¿Considera usted que durante el puerperio la mujer debe comer alimentos enlatados como: sardina, atún, frijoles enlatados, carnes enlatadas?	102	94.4	6	5.6
6. ¿Considera usted que la mujer puérpera debe comer las siguientes comidas: pizza, hamburguesa, hot dog, maruchan?	102	94.4	6	5.6
7. ¿Considera usted que la mujer puérpera debe tomar café, gaseosa o alcohol en esta etapa?	103	95.4	5	4.6
8. ¿Usted considera que durante el puerperio los siguientes vegetales como: cebolla, ajo, chiltoma y chile proporcionan mal sabor a la leche materna?	47	43.5	61	56.5
9. ¿Es de su conocimiento que alimentos como el huevo, pescado, cerdo, vísceras (hígado, corazón, riñones), se pueden comer durante el puerperio?	18	16.7	90	83.3
10. ¿Considera usted que durante el puerperio se debe consumir mantequilla, manteca de cerdo y de pescado?	2	1.9	106	98.1
11. ¿Considera usted que durante el puerperio la mujer debe de tomar hasta 4 vasos de agua al día?	105	97.2	3	2.8
12. ¿Cree usted que durante el puerperio se debe de comer una o dos meriendas entre las comidas tales como: un plátano o maduro frito con queso, pan con crema o miel, bananos, un vaso de leche agria con tortilla?	46	42.6	62	57.4
13. ¿Considera usted que durante el puerperio para favorecer la mayor producción de leche materna se debe de tomar solamente agua o frescos de frutas naturales, tibios, frescos de semilla de jícara, avena o pinol?	98	90.7	10	9.3
14. ¿Considera usted que durante el puerperio debe consumir alimentos ricos en hierro tales como: frijoles, hígado, espinaca?	61	56.5	47	43.5
15. ¿Considera usted que durante el puerperio la mujer debe de consumir alimentos ricos en calcio tales como: leche, queso, crema, cuajada?	79	73.1	29	26.9

N=108 Fuente primaria

Del total de participantes (n=108), un 83.3% contestó que si conoce sobre la alimentación en el puerperio, un 84.3% conoce que la mujer debe comer más de tres veces al día en esta etapa, el 32.4% considera que el tibio y la tortilla no es el mejor alimento en esta etapa, 9.3% conoce que la yuca, papa y repollo no producen gases a ellas y su bebé, el 94.4% conoce que no se debe comer alimentos enlatados, un 95.4% conoce que no se debe tomar gaseosa, café o alcohol, 16.7% conocen que alimentos como huevo, pescado, cerdo y vísceras se debe comer en esta etapa, el 1.9% considera que se debe consumir mantequilla, manteca de cerdo y de pescado, el 56.5% considera que se deben consumir alimentos ricos en hierro. **(Ver tabla 3)**

Gráfico.1
Conocimientos sobre alimentación saludable en las Puérperas
atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela
Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017
(N=108, Fuente Primaria)



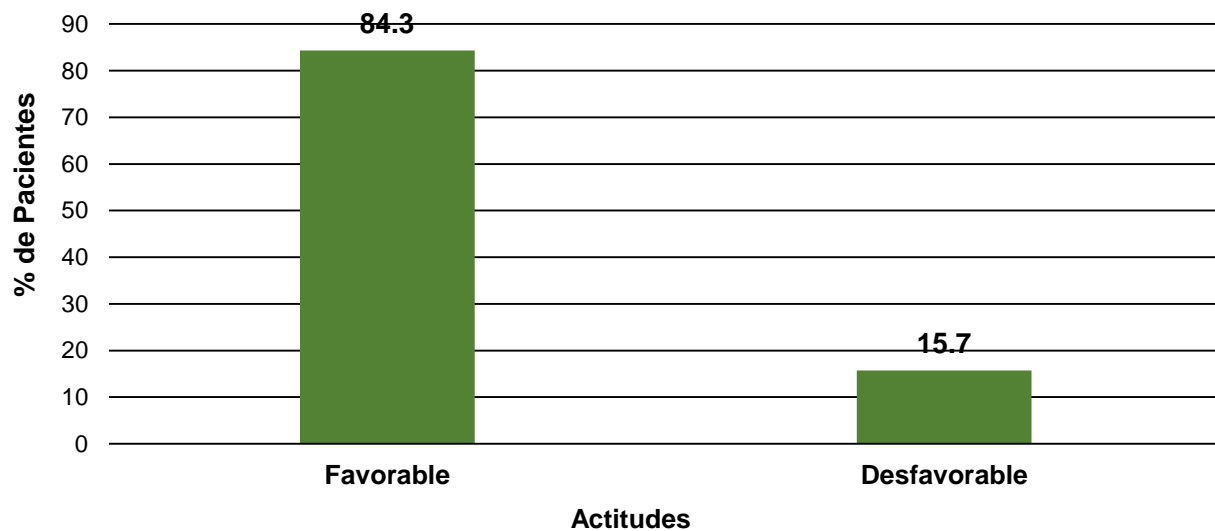
Del total de participantes (n=108), un 75.9% posee conocimientos Regular. **(Ver gráfico 1)**

Tabla 4. Actitudes sobre alimentación saludable en las Puérperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017 (n=108).

Preguntas	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas	
	Nº	%	Nº	%
1. Alimentarse y nutrirse adecuadamente es importante en el puerperio.	106	98.1	2	1.9
2. La mujer tiene que comer de todos los alimentos que estén a la disposición en su hogar.	58	53.7	50	46.3
3. La puérpera solamente debe comer comidas tibias o calientes.	27	25.0	81	75.0
4. En el puerperio la mujer debe de comer alimentos helados o bebidas frías.	18	16.7	90	83.3
5. La mujer en este periodo debe de comer más de tres veces al día.	100	92.6	8	7.4
6. Alimentarse adecuadamente beneficia su salud y también la de a su bebe.	108	100.0	0	0
7. La mujer tiene que aumentar la cantidad o porción de alimentos en cada tiempo de comida.	78	72.2	30	27.0
8. La mujer puérpera debe de comer cualquier variedad de frutas (banano, naranja, plátano, aguacate, limón, entre otros).	52	48.1	56	51.9
9. La mujer puérpera debe comer cualquier variedad de vegetales o verduras (repollo, chayote, yuca, papa, ayote, cebolla, ajo, entre otros).	14	13.0	94	87.0
10. Para una alimentación y nutrición adecuada en el puerperio tiene que comer de todos los siguientes alimentos (carne de res, pollo, cerdo, pescado o vísceras).	32	29.6	76	70.4
11. La madre tiene que seguir tomando hierro, calcio, ácido fólico para complementar su nutrición.	103	95.4	5	4.6
12. La mujer tiene que tomar vitamina C para el complemento de su sistema inmunológico y desarrollar el de su bebe a través de la leche materna.	105	97.2	3	2.8
13. En el puerperio es conveniente que la mujer coma garrobo, venado, cabro y peligüey.	36	33.3	72	66.7
14. La mujer puérpera al comer de todos los alimentos a su disposición ayuda a la mayor producción de leche materna para alimentar a su bebe.	83	76.9	25	23.1
15. La puérpera tiene que tomar en cuenta la higiene de los alimentos una buena alimentación y nutrición.	106	98.1	2	1.9
<i>N=108 Fuente primaria</i>				

Del total de participantes (n=108), el 98.1% cree que alimentarse y nutrirse adecuadamente es importante en el puerperio, el 16.7% cree que la mujer debe comer alimentos helados o bebidas frías, el 92.6% cree que la mujer debe comer más de tres veces al día, un 100% cree que alimentarse adecuadamente la beneficia a ella y su bebé, el 72.2% cree que la mujer debe aumentar las porciones de comida, el 13.0% cree que se debe comer cualquier variedad de vegetales, un 29.6% cree que para una buena alimentación se debe comer de todo tipo de carnes, el 95.4% creen que deben seguir tomando hierro, calcio y ácido fólico para complementar su nutrición, el 33.3% cree que es conveniente comer garrobo, venado y peligüey, el 98.1% creen que es importante tomar en cuenta la higiene para una buena alimentación. **(Ver tabla 4)**

Gráfico.2
Actitudes sobre alimentación saludable en las Puérperas
atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela
Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017
(N=108,Fuente Primaria).



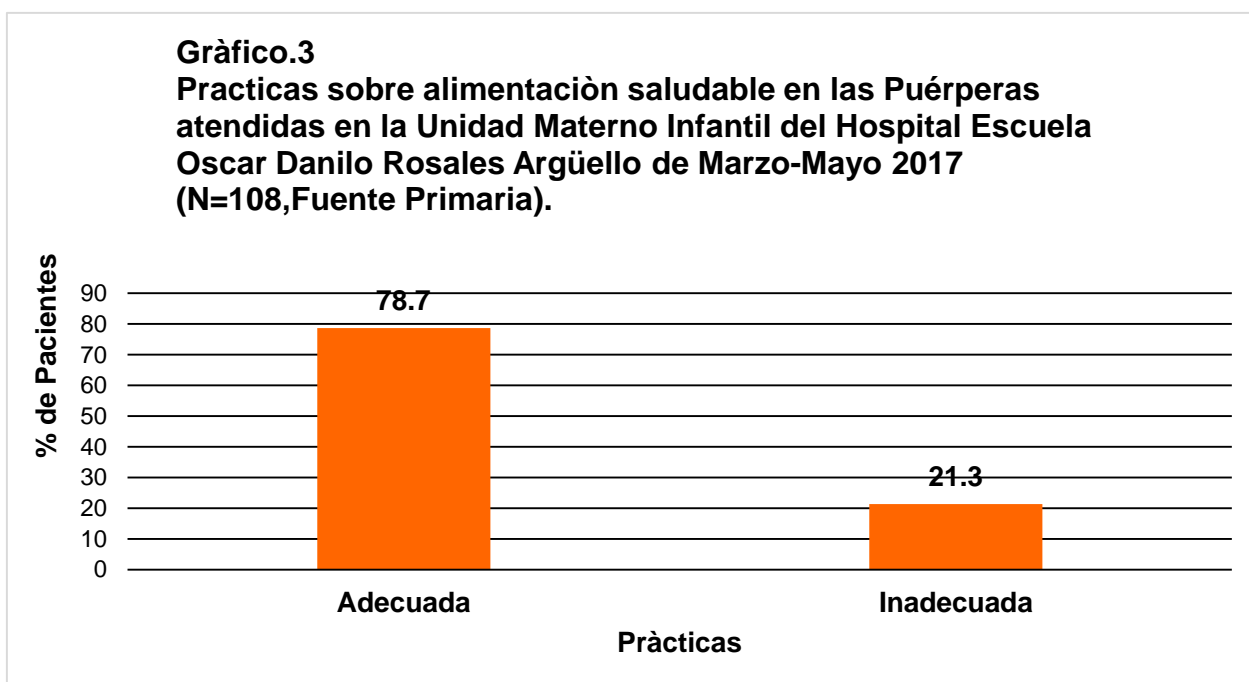
Del total de participantes (n=108), el 84.3% de ellas tiene una actitud Favorable. **(Ver gráfico 2)**

Tabla 5. Prácticas sobre alimentación saludable en las Puérperas atendida en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017 (n=108).

Preguntas	Respuestas Correctas		Respuestas Incorrectas	
	Nº	%	Nº	%
1. Durante el puerperio ¿usted come más de 3 veces al día?	88	81.5	20	18.5
2. Durante el puerperio las mujeres deben de comer meriendas entre cada comida, ¿consume usted tales meriendas: pan con crema o miel, bananos, un vaso de leche agria con tortilla, un plátano o maduro frito con queso?	44	40.7	64	59.3
3. Durante esta etapa ¿Usted solamente consume cuajada con tortilla y tibio?	46	42.6	62	57.4
4. En sus tiempos de comida ¿Usted consume los siguientes alimentos: huevo, carnes de res, cerdo, pescado, vísceras (hígado, corazón, riñones)?	17	15.7	91	84.3
5. Durante el puerperio ¿Usted consume sardina, atún u otras comidas enlatadas?	101	93.5	7	6.5
6. ¿Usted consume los siguientes alimentos durante el puerperio: repollo, yuca, plátano, papa?	59	54.6	49	45.4
7. ¿Consumes usted de los siguientes alimentos: Hamburguesas, hot dog, pizza, maruchan?	98	90.7	10	9.3
8. ¿Usted consume de las siguientes bebidas durante el puerperio: café, alcohol, gaseosas?	101	93.5	7	6.5
9. ¿Usted consume los siguientes vegetales en esta etapa: chiltoma, cebolla, ajo, chile?	26	24.1	82	75.9
10. En esta etapa ¿Ingiere usted como mínimo dos litros de agua al día?	96	88.9	12	11.1
11. En su dieta alimenticia ¿Usted consume los siguientes derivados de las grasas: mantequilla, manteca de cerdo o aceite a base de pescado?	7	6.5	101	93.5
12. En su dieta diaria ¿Consumes usted solamente agua o frescos naturales, o también tibios, avena, pinol, semilla de jícara?	102	94.4	6	5.6
13. Durante esta etapa, ¿Integra usted consume en sus comidas los siguientes alimentos que contienen hierro: frijoles, espinaca, hígado o remolacha?	53	49.1	55	50.9
14. Durante esta etapa, ¿Integra usted en sus comidas los siguientes alimentos que contienen Vitaminas: naranjas, limón, mandarina, zanahorias?	84	77.8	24	22.2
15. Durante esta etapa, ¿Integra usted en sus comidas los siguientes alimentos que contienen calcio: leche, queso, crema, cuajada?	78	72.2	30	27.8

N=108 Fuente primaria

Del total de participantes (n=108), el 81.5% come más de tres veces al día durante el puerperio, el 42.6% solo consumen cuajada con tortilla y tibio, el 15.7% consumen huevo, carne de res, pescado y vísceras, el 54.6% consumen repollo, yuca, papa y plátano, el 90.7% no comen comidas chatarras, el 93.5% no consumen café, alcohol y gaseosas, el 24.1% consumen cebolla, chiltoma, ajo y chile, el 88.9% ingieren como mínimo un litro de agua al día, el 6.5% consumen alimentos derivados de las grasas, el 49.1% si comen alimentos que contienen hierro, el 77.8% consumen alimentos que contienen vitaminas, el 72.2% integran en sus comidas alimentos ricos en calcio. **(Ver tabla 5)**



Del total de participantes (n=108), un 78.7% tiene prácticas Adecuadas. **(Ver gráfico 3)**

Tabla 6. Relación entre conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en las puérperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017 (n=108).

		Actitudes		Total
		Favorable	Desfavorable	
Conocimientos	Satisfactorio	95.8%	4.2%	100%
	Regular	81.7%	18.3%	100%
	Insatisfactorio	50.0%	50.0%	100%
Total		84.3%	15.7%	100%
		Prácticas		Total
		Adecuada	Inadecuada	
Conocimientos	Satisfactorio	91.7%	8.3%	100%
	Regular	75.6%	24.4%	100%
	Insatisfactorio	50.0%	50.0%	100%
Total		78.7%	21.3%	100%
<i>N=108 Fuente primaria</i>				

Del total de participantes (n=108), 95.8% de las mujeres que posee conocimientos satisfactorio tienen actitud favorable y 50% de las que poseen conocimientos insatisfactorios tienen actitud desfavorable. Así mismo 91.7% de las mujeres que posee conocimientos satisfactorio tiene prácticas adecuadas y 50% de las mujeres que posee conocimientos insatisfactorios tiene prácticas inadecuadas. De igual forma 95.7% de las mujeres encuestadas tienen conocimientos satisfactorios, actitudes favorables y prácticas adecuadas; 50% posee conocimientos insatisfactorios, prácticas desfavorables y prácticas inadecuadas. **(Ver tabla 6)**

Discusión

La alimentación no saludable en las puérperas representa un problema de salud pública que afecta a las mujeres, niños y a la sociedad en general. Este tema ha sido estudiado, pero aún no se ha logrado un impacto que produzca cambios positivos en la población.

En este estudio se presentan los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable que poseen las mujeres puérperas en esta etapa tan importante para ellas como para el recién nacido, donde encontramos los siguientes resultados: un 22.2% poseen conocimientos satisfactorios, 75.9% poseen conocimientos regular y un 1.9% posee conocimientos insatisfactorios; en cuanto a las actitudes, poseen una actitud favorable el 84.3% y una actitud desfavorable el 15.7%; así mismo el 78.7% realiza prácticas adecuadas y el 21.3% realiza prácticas inadecuadas.

De igual forma 22 de las mujeres que posee conocimientos satisfactorio realizan una práctica adecuada y 1 de las que poseen conocimientos insatisfactorios realizan prácticas inadecuadas.

Se encontró que el 83.3% de las puérperas encuestadas conocía sobre la alimentación adecuada en esta etapa en comparación con un estudio realizado en Colombia donde más de 60% de las puérperas desconocía cómo debía ser su alimentación durante el puerperio.³

Estos conocimientos encontrados pueden ser influidos por las diferentes creencias o mitos que en el contexto nicaragüense existen, por ejemplo: evitar la ingesta de ciertas verduras y vegetales porque le producen gases a las mujeres o les pueden ser causa de enfermedad en esta etapa, la restricción de ciertas carnes (como la carne de cerdo, pescado) e incluso se promueve entre las mujeres solo el consumo de tibio y tortilla con cuajada durante todo el puerperio ya que piensan que es lo único que no les hará daño para su salud.

También estas se ven afectadas por el déficit o pobre educación sobre alimentación saludable que reciben en el periodo de gestación, es decir, en los controles prenatales las embarazadas deben ser orientadas acerca del valor nutritivo que aportan las comidas que se consumen en nuestra sociedad y de esa forma conseguir educarlas y dejar atrás los mitos y creencias que circulan en la población.

El 25% de las mujeres puérperas tuvo una actitud desfavorable ante la iniciativa de solo comer comidas tibias o calientes, es decir que también pueden comer comidas heladas, comparando con un estudio en Colombia (2005), refiere una actitud favorable ante la aplicación del concepto de alimentos fríos y calientes, que se relaciona con la armonía que deben guardar las personas con la naturaleza.⁶

El 95.4% de las puérperas tienen conocimiento que se debe evitar el consumo de café, y un 94.4% también coincide que no se debe ingerir alimentos enlatados así como se menciona en el estudio realizado por Castro y col., donde se concluyó que es del conocimiento de las mujeres evitar café, fritos, enlatados, alimentos condimentados.⁵

Se encontró que sólo el 15.7% practica el consume de alimentos como carnes de origen animal y el 24.1% también come vegetales (cebolla, chiltoma, ajo y chile), comparando con el estudio realizado por Medina y col., donde consumen productos de origen animales y vegetales, ya que esto permitirán a la madre una nutrición adecuada y proporcionarle una lactancia adecuada al recién.⁶

El 88.9% de las mujeres ingiere al menos dos litros de agua al día a como menciona en el estudio realizado por Pèrez y col., donde la madre debe ingerir abundantes líquidos aproximadamente entre 2500 a 3000ml.¹⁰

Entre las fortalezas identificadas están las siguientes: aprobación del director del HEODRA para realizar la recolecta de datos en dicho centro, coordinación entre las investigadoras, comunicación con el tutor del trabajo investigativo y colaboración de las pacientes para llenar el instrumento de recolección de datos.

Dentro de las limitantes observadas se menciona lo siguiente: escasos estudios a nivel nacional e internacional acerca del tema a estudio, falta de tiempo disponible

para aplicar el instrumento debido a nuestras actividades académicas estipuladas, indisposición de algunas pacientes, falta de privacidad al momento de aplicar las encuestas.

Se considera que los resultados obtenidos en este estudio fueron de mucha importancia, ya que se refleja lo que verdaderamente conocen las mujeres sobre este tema, como es su actitud ante ello y si practican de forma correcta lo que saben, a groso modo se piensa que las actitudes y prácticas dependen del nivel de conocimiento que estas tienen, así como de su nivel académico; es por eso que se recomienda a próximos investigadores tomar como base dicha investigación para dar seguimiento a este tema de gran interés y de esta forma buscar estrategias para colaborar en la educación de las mujeres puérperas.

Es necesario crear un plan de intervención que ayude a cambiar estos resultados, esta situación debe mejorar desde la atención recibida en los controles prenatales hasta el periodo puerperal, a través de estas intervenciones se debe lograr romper con los paradigmas y mitos culturales de los cuales están rodeadas las mujeres y conseguir que adquieran conocimientos suficientes sobre alimentación saludable en esta etapa y sobre todo los pongan en práctica.

Conclusiones

Las características sociodemográficas predominantes fueron el grupo etario de 18-29 años, la procedencia rural, el estado civil unión libre, la ocupación ama de casa, la escolaridad secundaria incompleta. El conocimiento predominante fue el regular, la actitud favorable y las prácticas más acertadas fueron adecuadas.

El desconocimiento que predominó fue que la yuca, papa y repollo producen gases a las mujeres y su bebé (90.7%), también el (98.1%) considera que se no debe consumir mantequilla, manteca de cerdo y de pescado, un (83.3%) desconocen que alimentos como huevo, pescado, cerdo y vísceras se debe comer en esta etapa

En cuanto a las prácticas inadecuadas más predominantes tenemos las siguientes: solo el consumo de cuajada con tortilla y tibio, el no consumo de huevo, carne de res, pescado y vísceras, el no consumo de repollo, yuca, papa y plátano, también el evitar consumir cebolla, chiltoma, ajo y chile, y así mismo el impedimento de alimentos derivados de las grasas.

Recomendaciones

1. Fomentar en el personal de salud programas integrales como charlas o consejería sobre educación alimentaria, donde se aborden temas que contribuyan a la buena educación de las mujeres desde el periodo de gestación hasta el puerperio.
2. Elaborar manuales para el personal de salud y para las pacientes puérperas donde se incluyan los principales alimentos a consumir en esta etapa y el valor nutricional que estos aportan.
3. Implementar e instar a las mujeres puérperas el consume de toda variedad de verduras, vegetales y así mismo la ingesta de carnes y sus derivados.
4. Informar a las mujeres puérperas que solo el consumo de tibia y tortilla con cuajada no aportan los nutrientes necesarios para ellas en esta etapa.
5. Aconsejar a las mujeres puérperas el consume de meriendas entre comidas durante el puerperio.
6. Integrar a la familia de la puérpera a los diferentes programas de educación para que adquieran conocimientos sobre la alimentación adecuada en esta etapa y así mismo sean de apoyo a ellas.

Referencias Bibliográficas

1. Escobedo, L; Lavado, C. Conocimientos y actitudes sobre requerimientos nutrimentales durante el embarazo en gestantes de I Trimestre en el Hospital Belén de Trujillo en el año 2012. Escuela profesional de Obstetricia, Facultad de Ciencias de la Salud. Trujillo, Perú 2015.
2. Guerrero, L; Diez, K. Conocimientos, actitudes y prácticas en puérperas sobre el régimen dietario con hierro y su relación con la anemia en la gestación, Instituto Nacional Materno Perinatal 2010. Tesis para optar el título Profesional de Licenciada en Obstetricia Lima, Perú 2011.
3. Torres, L; Jiménez, A; Calderón, G; Fabra, J; López, S; Franco, M; Bedaya, N; Ramírez, D. Conocimientos y prácticas alimentarias en gestantes asistentes al programa de control prenatal en municipios del departamento de Antioquia, Colombia. Colombia 2010.
4. Banco Mundial. Insuficiencia nutricional en el Ecuador: Causas, consecuencias y soluciones. 2007.
5. Castro, E; Muñoz, S; Plaza, G; Rodríguez, M; Sepúlveda, L. Prácticas y creencias tradicionales entorno al puerperio. Rev. infancia, adolescencia y familia. Universidad del Cauca. Municipio de Popayán, Colombia 2005 Vol. 1, No. 1, 2006. Pp. (141-152).
6. Medina, A; Mayca, J. Creencias y costumbres relacionadas con el embarazo, parto y puerperio en comunidades nativas Awajun y Wampis. Rev. Perú Med Exp Salud Pública, vol.23, n.1 Lima, Perú Ene. – Mar.: 2006. Pp.(22-32).
7. Ministerio de Salud. Normas de alimentación y nutrición, para embarazadas, puérperas y niñez menor de cinco años. Normativa – 029. Managua, Octubre 2009. Disponible en: <http://www.minsa.gob.ni/index.php/repository/DescargasMINSA/Direcci%C3%B3n-General-de-Regulaci%C3%B3n-Sanitaria/Normas-Protocolos-y-Manuales/>

8. Schellhorn, C; Valdés, L. Lactancia Materna. Manual de Lactancia Materna Edición nº1 2010. Subsecretaría de Salud Pública. Departamento de Asesoría Jurídica. Ministerio de Salud. Chile Marzo 2010.
9. Vásquez, C; Puerto, M. Cuidados genéricos para restablecer el equilibrio durante el puerperio. Revista Cubana de Enfermería v.27 n.1 Ciudad de la Habana Cuba Enero-Marzo, 2011.
10. Pèrez, M; Hernández, M; Cruz, Y. Lactancia materna. Generalidades y aplicación en pediatría. Universidad de Ciencias Médicas de la Habana, Facultad Dr. Salvador Allende Departamento de Enfermería. La Habana Cuba 2011.
11. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Alimentación y nutrición de la mujer gestante y de la madre en período de lactancia. Guía de Práctica Clínica. Quito: MSP, Dirección Nacional de Normalización-MSP; 2013. 80p.
12. Rigol, R. Obstetricia y Ginecología. Editorial Ciencias Médicas. La Habana Cuba 2004. Capítulo 10, Pág. 107.
13. Williams. Obstetricia. 23ª edición. Editorial Mc Graw Hill, México DF 2011. Sección 6, Pág. 646.
14. Botero, J; Júbizhazbún, A; Henao, G. Obstetricia y Ginecología. Texto Integrado. 7ª edición. Universidad de Antioquía. Bogotá Colombia 2004. 2da. Parte. Medicina Materno Fetal. Pág. 156.
15. Ministerio de Salud. Normas y Protocolo para la atención prenatal, parto y recién nacido/a y puerperio de bajo riesgo. Normativa – 011. Managua, Agosto 2008. Disponible en: <http://www.minsa.gob.ni/index.php/repository/Descargas-MINSA/Direcci%C3%B3n-General-de-Regulaci%C3%B3n-Sanitaria/Normas-Protocolos-y-Manuales/>
16. Pasarín, L. Prácticas y representaciones sobre la alimentación de madres adolescentes durante el periodo de lactancia. Ludovica Pediátrica, vol. XI, núm. 2, 2009, pp. 41-47. Disponible en: <http://www.aacademica.org/lorena.pasarin/7.pdf>

17. Gamboa, E; López, N; Prada, G; Gallo, K. Conocimientos, actitudes y prácticas relacionadas con la lactancia materna en mujeres de edad fértil en una población vulnerable. Departamento de Salud Pública, Facultad de Salud, UIS. Bucaramanga. Colombia. 2008. Disponible en: <http://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v35n1/art06.pdf>
18. Carrillo, R; Magaña, M; Hernández, E; Herrera, Y; Contreras, J. Conocimiento, actitud y práctica sobre la lactancia materna en mujeres en periodo posparto de un hospital de tercer nivel. Salud en Tabasco Vol. 20, No. 1, Enero-Abril 2014, pp 14-20. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=48731722003>
19. Organización Mundial de la Salud (OMS). Alimentación Sana. (Internet) [Citado 12 julio 2016]. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
20. Rivero, M. Libro blanco de la nutrición infantil en España. 1ª edición. Editorial Prensa de la Universitaria de Zaragoza. Zaragoza España 2015. Pág. 35-72
21. Argote, L; Bejarano, N; Ruiz, C; Muñoz, L; Vásquez, M. Transitando la adolescencia por el puerperio: Amenazas, peligros y acciones de protección durante la dieta. Revista Aquichan. Año 4 - Nº 4 - 18-29 - Bogotá, Colombia- Octubre 2004. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/aqui/v4n1/v4n1a04.pdf>
22. Rosado, J; Rivera, J; López, G; Solano, L; Rodríguez, G; Casanueva, E; García-Aranda, A; Toussaint, G; Maulen, I. Desarrollo y evaluación de suplementos alimenticios para el Programa de Educación, Salud y Alimentación. Salud Publica, México / vol.41, no.3, Mayo-Junio de 1999. Disponible en: <http://www.scielosp.org/pdf/spm/v41n3/41n3a03.pdf>

ANEXOS

Anexo 1. Cuestionario

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua

UNAN-León

Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre alimentación saludable en púerperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello de Marzo-Mayo 2017

FORMULARIO DE RECOLECCION DE DATOS

Encuesta N° _____

Fecha: _____

Buenos días (tardes):

Se está trabajando en un estudio que servirá para la elaboración de una investigación profesional acerca de los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación y nutrición en púerperas. Para ello le pediría que fuera tan amable de contestar las siguientes preguntas con la mayor sinceridad posible. Tus respuestas serán confidenciales y anónimas, no hay respuestas correctas e incorrectas.

Muchas gracias por su colaboración.

I. DATOS GENERALES

1. Edad _____

2. Procedencia

Urbano..... ()

Rural..... ()

3. Estado Civil

Soltera..... ()

Unión libre.....()

Casada.....()

Divorciada.....()

4. Ocupación

Estudiante..... ()

Ama de casa.....()

Trabaja.....()

Ninguna..... ()

5. Escolaridad

- Primaria completa..... ()
- Primaria incompleta..... ()
- Secundaria completa..... ()
- Secundaria incompleta..... ()
- Universidad..... ()
- Analfabeta..... ()

6. Paridad

- Primípara..... ()
- Múltipara..... ()

7. Nº de controles prenatales _____

8. Consejería sobre alimentación y nutrición durante los controles prenatales

Sí

No

II. CONOCIMIENTOS

1. ¿Conoce usted acerca de la alimentación y nutrición que debería tener en el puerperio?
Sí No
2. ¿Debe la mujer comer más de tres veces al día durante esta etapa?
Sí No
3. ¿Considera usted que el tibio y la tortilla con cuajada es el mejor alimento durante el puerperio?
Sí No
4. ¿Es de su conocimiento que al consumir yuca, papa, plátano y repollo le produce gases a usted y a su bebé?
Sí No
5. ¿Considera usted que durante el puerperio la mujer debe comer alimentos enlatados como: sardina, atún, frijoles enlatados, carnes enlatadas?
Sí No
6. ¿Considera usted que la mujer puérpera debe comer las siguientes comidas: pizza, hamburguesa, hot dog, maruchan?
Sí No
7. ¿Considera usted que la mujer puérpera debe tomar café, gaseosa o alcohol en esta etapa?
Sí No
8. ¿Usted considera que durante el puerperio los siguientes vegetales como: cebolla, ajo, chiltoma y chile proporcionan mal sabor a la leche materna?
Sí No
9. ¿Es de su conocimiento que alimentos como el huevo, pescado, cerdo, vísceras (hígado, corazón, riñones), se pueden comer durante el puerperio?
Sí No
10. ¿Considera usted que durante el puerperio se debe consumir mantequilla, manteca de cerdo y de pescado?
Sí No
11. ¿Considera usted que durante el puerperio la mujer debe de tomar hasta 4 vasos de agua al día?

- Sí No
12. ¿Cree usted que durante el puerperio se debe de comer una o dos meriendas entre las comidas tales como: un plátano o maduro frito con queso, pan con crema o miel, bananos, un vaso de leche agria con tortilla?
Sí No
13. ¿Considera usted que durante el puerperio para favorecer la mayor producción de leche materna se debe de tomar solamente agua o frescos de frutas naturales, tibios, frescos de semilla de jícara, avena o pinol?
Sí No
14. ¿Considera usted que durante el puerperio debe consumir alimentos ricos en hierro tales como: frijoles, hígado, espinaca?
Sí No
15. ¿Considera usted que durante el puerperio la mujer debe de consumir alimentos ricos en calcio tales como: leche, queso, crema, cuajada?
Sí No

III. ACTITUDES

1. Alimentarse y nutrirse adecuadamente es importante en el puerperio.
Sí No
2. La mujer tiene que comer de todos los alimentos que estén a la disposición en su hogar.
Sí No
3. La puérpera solamente debe comer comidas tibias o calientes.
Sí No
4. En el puerperio la mujer debe de comer alimentos helados o bebidas frías.
Sí No
5. La mujer en este periodo debe de comer más de tres veces al día.
Sí No

6. Alimentarse adecuadamente beneficia su salud y también la de a su bebe.

Sí No

7. La mujer tiene que aumentar la cantidad o porción de alimentos en cada tiempo de comida.

Sí No

8. La mujer puérpera debe de comer cualquier variedad de frutas (banano, naranja, plátano, aguacate, limón, entre otros).

Sí No

9. La mujer puérpera debe comer cualquier variedad de vegetales o verduras (repollo, chayote, yuca, papa, ayote, cebolla, ajo, entre otros).

Sí No

10. Para una alimentación y nutrición adecuada en el puerperio tiene que comer de todos los siguientes alimentos (carne de res, pollo, cerdo, pescado o vísceras).

Sí No

11. La madre tiene que seguir tomando hierro, calcio, ácido fólico para complementar su nutrición.

Sí No

12. La mujer tiene que tomar vitamina C para el complemento de su sistema inmunológico y desarrollar el de su bebe a través de la leche materna.

Sí No

13. En el puerperio es conveniente que la mujer coma garrobo, venado, cabro y peligüey.

Sí No

14. La mujer puérpera al comer de todos los alimentos a su disposición ayuda a la mayor producción de leche materna para alimentar a su bebe.

Sí No

15. La puérpera tiene que tomar en cuenta la higiene de los alimentos una buena alimentación y nutrición.

Sí No

IV. PRACTICAS

1. Durante el puerperio ¿usted come más de 3 veces al día?

Sí No

2. Durante el puerperio las mujeres deben de comer meriendas entre cada comida, ¿consume usted tales meriendas: pan con crema o miel, bananos, un vaso de leche agria con tortilla, un plátano o maduro frito con queso?

Sí No

3. Durante esta etapa ¿Usted solamente consume cuajada con tortilla y tibio?

Sí No

4. En sus tiempos de comida ¿Usted consume los siguientes alimentos: huevo, carnes de res, cerdo, pescado, vísceras (hígado, corazón, riñones)?

Sí No

5. Durante el puerperio ¿Usted consume sardina, atún u otras comidas enlatadas?

Sí No

6. ¿Usted consume los siguientes alimentos durante el puerperio: repollo, yuca, plátano, papa?

Sí No

7. ¿Consumen usted de los siguientes alimentos: Hamburguesas, hot dog, pizza, maruchan?

Sí No

8. ¿Usted consume de las siguientes bebidas durante el puerperio: café, alcohol, gaseosas?

Sí No

9. ¿Usted consume los siguientes vegetales en esta etapa: chiltoma, cebolla, ajo, chile?

Sí No

10. En esta etapa ¿Ingiere usted como mínimo un dos litros de agua al día?

Sí No

11. En su dieta alimenticia ¿Usted consume los siguientes derivados de las grasas: mantequilla, manteca de cerdo o aceite a base de pescado?

Sí No

12. En su dieta diaria ¿Consume usted solamente agua o frescos naturales, o también tibios, avena, pinol, semilla de jícaro?

Sí No

13. Durante esta etapa, ¿Integra usted consume en sus comidas los siguientes alimentos que contienen hierro: frijoles, espinaca, hígado o remolacha?

Sí No

14. Durante esta etapa, ¿Integra usted en sus comidas los siguientes alimentos que contienen Vitaminas: naranjas, limón, mandarina, zanahorias?

Sí No

15. Durante esta etapa, ¿Integra usted en sus comidas los siguientes alimentos que contienen calcio: leche, queso, crema, cuajada?

Sí No

Anexo 2

ESCALA DE VALORACIÓN DE ÍTEMS EN CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS

➤ Conocimientos

Criterios de calificación	Si	No
¿Conoce usted acerca de la alimentación y nutrición que debería tener en el puerperio?	Correcta: 1pt	Incorrecto:0pt
¿Debe la mujer comer más de tres veces al día durante esta etapa?	Correcta:1pt	Incorecto:0pt
¿Considera usted que el tibio y la tortilla con cuajada es el mejor alimento durante el puerperio?	Incorrecta:0pt	Correcto:1pt
¿Es de su conocimiento que al consumir yuca, papa, plátano y repollo le produce gases a usted y a su bebe?	Incorrecto:0pt	Correcto:1pt
¿Considera usted que durante el puerperio la mujer debe comer alimentos enlatados como: sardina, atún, frijoles enlatados, carnes enlatadas?	Incorrecto:0pt	Correcto:1pt
¿Considera usted que la mujer puérpera debe comer las siguientes comidas: pizza, hamburguesa, hot dog, maruchan?	Incorrecto:0pt	Correcto:1pt
¿Considera usted que la mujer puérpera debe tomar café, gaseosa o alcohol en esta etapa?	Incorrecto:0pt	Correcto:1pt
¿Usted considera que durante el puerperio los siguientes vegetales como: cebolla, ajo, chiltoma y chile proporcionan mal sabor a la leche materna?	Incorrecto:0pt	Correcto:1pt
¿Es de su conocimiento que alimentos como el huevo, pescado, cerdo, vísceras (hígado, corazón, riñones), se pueden comer durante el puerperio?	Correcto:1pt	Incorrecto:0pt
¿Considera usted que durante el puerperio se debe consumir mantequilla, manteca de cerdo y de pescado?	Correcto:1pt	Incorrecto:0pt
	Correcto:1pt	Incorrecto:0pt

¿Considera usted que durante el puerperio la mujer debe de tomar hasta 4 vasos de agua al día?		
¿Cree usted que durante el puerperio se debe de comer una o dos meriendas entre las comidas tales como: un plátano o maduro frito con queso, pan con crema o miel, bananos, un vaso de leche agria con tortilla?	Correcto:1pt	Incorrecto:0pt
¿Considera usted que durante el puerperio para favorecer la mayor producción de leche materna se debe de tomar solamente agua o frescos de frutas naturales, tibios, frescos de semilla de jícara, avena o pinol?	Correcto:1pt	Incorrecto:0pt
¿Considera usted que durante el puerperio debe consumir alimentos ricos en hierro tales como: frijoles, hígado, espinaca?	Correcto:1pt	Incorrecto:0pt
¿Considera usted que durante el puerperio la mujer debe de consumir alimentos ricos en calcio tales como: leche, queso, crema, cuajada?	Correcto:1pt	Incorrecto:0pt

➤ **Actitudes**

Criterios de calificación	Si	No
Alimentarse y nutrirse adecuadamente es importante en el puerperio.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
La mujer tiene que comer de todos los alimentos que estén a la disposición en su hogar.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
La púérpera solamente debe comer comidas tibias o calientes.	Desfavorable:0pt	Favorable:1pt
En el puerperio la mujer debe de comer alimentos helados o bebidas frías.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
La mujer en este periodo debe de comer más de tres veces al día.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
Alimentarse adecuadamente beneficia su salud y también la de a su bebe.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt

La mujer tiene que aumentar la cantidad o porción de alimentos en cada tiempo de comida.		
La mujer puérpera debe de comer cualquier variedad de frutas (banano, naranja, plátano, aguacate, limón, entre otros).	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
La mujer puérpera debe comer cualquier variedad de vegetales o verduras (repollo, chayote, yuca, papa, ayote, cebolla, ajo, entre otros).	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
Para una alimentación y nutrición adecuada en el puerperio tiene que comer de todos los siguientes alimentos (carne de res, pollo, cerdo, pescado o vísceras).	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
La madre tiene que seguir tomando hierro, calcio, ácido fólico para complementar su nutrición.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
La mujer tiene que tomar vitamina C para el complemento de su sistema inmunológico y desarrollar el de su bebe a través de la leche materna.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
En el puerperio es conveniente que la mujer coma garrobo, venado, cabro y peligüey.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
La mujer puérpera al comer de todos los alimentos a su disposición ayuda a la mayor producción de leche materna para alimentar a su bebe.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt
La puérpera tiene que tomar en cuenta la higiene de los alimentos una buena alimentación y nutrición.	Favorable:1pt	Desfavorable:0pt

➤ **Prácticas**

Criterios de calificación	Si	No
Durante el puerperio ¿usted come más de 3 veces al día?	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt
Durante el puerperio las mujeres deben de comer meriendas entre cada comida, ¿consume usted tales meriendas: pan con crema o miel, bananos, un vaso de leche agria	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt

con tortilla, un plátano o maduro frito con queso?		
Durante esta etapa ¿Usted solamente consume cuajada con tortilla y tibio?	Inadecuada:0pt	Adecuada:1pt
En sus tiempos de comida ¿Usted consume los siguientes alimentos: huevo, carnes de res, cerdo, pescado, vísceras (hígado, corazón, riñones)?	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt
Durante el puerperio ¿Usted consume sardina, atún u otras comidas enlatadas?	Inadecuada:0pt	Adecuada:1pt
¿Usted consume los siguientes alimentos durante el puerperio: repollo, yuca, plátano, papa?	Inadecuada:0pt	Adecuada:1pt
¿Consumen usted de los siguientes alimentos: Hamburguesas, hot dog, pizza, maruchan?	Inadecuada:0pt	Adecuada:1pt
¿Usted consume de las siguientes bebidas durante el puerperio: café, alcohol, gaseosas?	Inadecuada:0pt	Adecuada:1pt
¿Usted consume los siguientes vegetales en esta etapa: chiltoma, cebolla, ajo, chile?	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt
En esta etapa ¿Ingiere usted como mínimo dos litros de agua al día?	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt
En su dieta alimenticia ¿Usted consume los siguientes derivados de las grasas: mantequilla, manteca de cerdo o aceite a base de pescado?	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt
En su dieta diaria ¿Consumen usted solamente agua o frescos naturales, o también tibios, avena, pinol, semilla de jícara?	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt
Durante esta etapa, ¿Integra usted come en sus comidas los siguientes alimentos que contienen hierro: frijoles, espinaca, hígado o remolacha?	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt
Durante esta etapa, ¿Integra usted en sus comidas los siguientes alimentos que contienen Vitaminas: naranjas, limón, mandarina, zanahorias?	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt
Durante esta etapa, ¿Integra usted en sus comidas los siguientes alimentos que contienen calcio: leche, queso, crema, cuajada?	Adecuada:1pt	Inadecuada:0pt

Anexo 3

CRITERIOS PARA CALIFICAR

➤ **Conocimientos**

Satisfactorio (11-15)

Si de las 15 preguntas planteadas, se obtiene un total de preguntas correctas entre 11-15 pts., se obtendrá un máximo de 15 puntos.

Regular (6-10)

Si de las 15 preguntas planteadas, se obtiene un total de preguntas correctas entre 6-10 pts., se obtendrá un máximo de 10 puntos.

Insatisfactorio (1-5)

Si de las 15 preguntas planteadas, se obtiene un total de preguntas correctas entre 1-5 pts., se obtendrá un máximo de 5 puntos.

➤ **Actitudes**

Favorable (8-15)

Si de las 15 preguntas planteadas, se obtiene un total de preguntas correctas entre 8-15 pts., se obtendrá un máximo de 15 puntos.

Desfavorable (1-7)

Si de las 15 preguntas planteadas, se obtiene un total de preguntas correctas entre 1-7 pts., se obtendrá un máximo de 7 puntos.

➤ **Prácticas**

Adecuada (8-15)

Si de las 15 preguntas planteadas, se obtiene un total de preguntas correctas entre 8-15 pts., se obtendrá un máximo de 15 puntos.

Inadecuada (1-7)

Si de las 15 preguntas planteadas, se obtiene un total de preguntas correctas entre 1-7 pts., se obtendrá un máximo de 7 puntos.

Anexo 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Nombre del Proyecto de Investigación: “Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre alimentación saludable en púerperas atendidas en la Unidad Materno Infantil del Hospital Escuela Oscar Danilo Rosales Argüello”

Parte I: Información

Introducción

Mi nombre es (nombre del entrevistador) _____ y mi trabajo consiste en investigar cómo están los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en las mujeres durante el puerperio.

Te voy a dar información e invitarte a tomar parte de este estudio de investigación. Puedes elegir si participas o no, pero si no deseas tomar parte en la investigación no tiene por qué hacerlo.

Puedes discutir cualquier aspecto de este documento con cualquiera de nosotras o con el que te sientas cómodo. Puedes decidir participar o no después de haberlo discutido. No tienes que decidirlo inmediatamente.

Puede que haya algunas palabras que no entiendas o cosas que quieras que te las explique mejor porque estás interesado o preocupado por ellas. Por favor, puedes pedirme que pare en cualquier momento y me tomaré tiempo para explicártelo.

Objetivo: ¿Por qué se está haciendo esta investigación?

Queremos investigar que saben las mujeres acerca de los alimentos que pueden comer después del parto y también darnos cuenta si de todos de los alimentos que nos dicen cuáles de ellos comen o tienen posibilidad de obtenerlos. Creemos que esta investigación nos ayudará para dar a conocer estas inquietudes y así también se les dé una buena orientación a las mujeres acerca de que conducta alimentaria debe tomar durante el puerperio.

Elección de participantes: ¿Por qué se te pide a ti?

Estamos realizando esta investigación en personas que estén en tu condición, de tu edad, que hayan tenido parto normal, y que son atendidas en este servicio brindado por el HEODRA.

La participación es voluntaria:

No tienes por qué participar en esta investigación si no lo deseas. Es tu decisión si decides participar o no en la investigación, todo estará bien y no cambiara nada. Te seguirán atendiendo de igual forma en este hospital cuando lo necesites sin perjudicarte en nada. Incluso si dices que “sí” ahora, puedes cambiar de idea más tarde y estará bien todavía. Esta investigación es de carácter científico y para ayudar a la sociedad.

Procedimientos ¿Qué va a suceder?

Si aceptas participar en este estudio, se te hará una sola entrevista, que consta de una serie de 53 preguntas, puedes contestar las que quieras. Tomará aproximadamente 15 minutos.

Riesgos y beneficios

No existen riesgos en el estudio de sufrir ningún tipo de daño físico, psicológico u otro. El beneficio que tendrás es que toda investigación finaliza con una consejería sobre la alimentación saludable adecuada que debes tomar durante el puerperio. Además tu información nos permitirá mejorar las atenciones de salud en este grupo de personas.

Confidencialidad:

No diremos a otras personas que estas en ésta investigación y no compartiremos información sobre ti a nadie que no integre el equipo de investigación. La información recogida será retirada y nadie sino los investigadores podrán verla. Cualquier información sobre usted, tendrá un número en vez de su nombre. Solo los investigadores sabrán cuál es su identificación con dicho número.

A Quien Contactar: ¿Con quién puedes hablar para hacer preguntas?

Si tiene alguna pregunta o desea más información sobre esta investigación, por favor contáctese, Cel. 55035245, e-mail: jennyperezsanchez08@gmail.com y/o Cel. 58356478, email: franceesquivel@hotmail.com

Parte II:

Formulario de Consentimiento

Estoy de acuerdo que con la investigación se quiere encontrar como están los conocimientos, actitudes y practicas sobre alimentación y nutrición en las mujeres puérperas o en cuarentena.

Para lo cual se me hará una entrevista, que consta de una serie de 25 preguntas, de las cuales puedo contestar las que quiero. Y que mis respuestas serán confidenciales. Sé que puedo elegir participar en la investigación o no hacerlo. Sé que puedo retirarme cuando quiera. Se me ha leído la información y la he entiendo. Me han respondido las preguntas y sé que puedo hacer más preguntas después si las tengo.

Acepto participar en la investigación.

_____	_____	_____
Nombre del participante	Firma	Fecha

He informado el contenido de esta Hoja de Consentimiento con el arriba firmante. Le he explicado los riesgos y beneficio del estudio.

_____	_____	_____
Nombre del entrevistador	Firma	Fecha