

UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA DE ENFERMERIA

Conocimientos actitudes y prácticas sobre alimentación en mujeres gestantes
que acuden al Subcentro de Salud de Julio Andrade
de la Provincia del Carchi en el
periodo de Enero a Octubre.
del 2010.

Tesis de grado previa a la obtención de título de Licenciatura en Enfermería

Autoras: Katty García

Liceth Revelo

Tutor: Msc. Susana Meneses D.

Ibarra – 2009- 2010

RESUMEN

En la actualidad se presentan diversos problemas durante la gestación tanto en la madre como en su hijo; problemas que se producen por una mala alimentación. Basándose en este problema se realiza la presente investigación para conocer cuales son los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación en mujeres gestantes que acuden al Subcentro de Salud Julio Andrade. La recolección de datos fue realizada mediante la aplicación de encuestas a 110 mujeres gestantes tomadas como muestra. Las encuestas revelaron que la mayoría de mujeres conoce cual es la alimentación adecuada que se debe consumir durante un embarazo, pero lamentablemente no ponen en práctica sus conocimientos y un mínimo grupo de mujeres desconocen del tema. Después de la obtención de estos resultados se realiza la elaboración e implementación de un programa de educaciones continuas dirigidas a los usuarios del Subcentro de Salud; además se elaboró una guía nutricional para mujeres gestantes la cual será utilizada como instrumento de educación y consulta de la usuaria. Con la educación y la utilización de la guía nutricional se espera ayudar a disminuir los problemas que se presentan durante la gestación los cuales pueden ser prevenidos con una adecuada educación.

ABSTRACT

At present, several problems during the Pregnancy have come up both for the mother and her child. The problems are caused by inappropriate alimentation. This research work is based on these problems in order to know what pregnant women coming to the local health station in Julio Andrade know about alimentation, which is their attitude towards it and how they put it into practice. The data collection was carried out through the application of surveys to 110 pregnant women taken as a sample. The surveys showed that most women know what an appropriate alimentation is and what they should eat during their pregnancy, but regrettably they do not put into practice their knowledge and only very few women did not know about the topic. After obtaining the results, the elaboration and installation of a continuous training program is carried out. It is addressed to the users of the local health station. Furthermore, a nutritional guide was elaborated for pregnant women which will be used as a teaching tool and as a reference book for the users. With the training and the use of the nutritional guide it is expected to help reduce the problems which come up during the pregnancy and which can be prevented with appropriate education.

INTRODUCCIÓN

Datos basados en análisis de algunas investigaciones realizadas por la OMS donde las conclusiones principales son que las malformaciones que se producen en el embarazo y que afectan al recién nacido están basadas en la nutrición que la madre tiene durante la gestación por lo cual es importante que la alimentación durante el embarazo sea guiada por un especialista en el tema. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el equilibrio bio-psico-social, que define a la salud de la mujer gestante también debe ser procurado a través de una alimentación suficiente y de calidad ya que en condiciones normales, esta situación es difícil de conseguir, y en la mujer embarazada el problema es aún mayor, sobretodo en los países con menor desarrollo. En la actualidad la mayoría de las mujeres embarazadas no tiene el suficiente conocimiento de como alimentarse y las consecuencias que trae una mala alimentación durante su periodo gestacional. El consumo de ácido fólico, hierro, calcio y vitaminas se requiere para que tanto la mujer gestante como su producto se conserven sanos. Por falta de ácido fólico se produce malformaciones congénitas en el feto, la ausencia de hierro produce anemia tanto en la madre como en el niño y la ausencia del calcio en la dieta ocasiona descalcificación en la mujer durante su embarazo. La nutrición en el embarazo es un tema que no debe de dejarse de lado, ya que las consecuencias tanto en la madre y en el feto pueden ser muy graves y tener repercusiones para toda la vida, afectando al feto en formación y a varias generaciones.

METODOLOGIA

Tipo de estudio

Tipo no experimental porque el investigador tiene que limitarse a la observación de situaciones ya existentes dada la incapacidad de influir sobre las variables y sus efectos.

Diseño de estudio

Descriptivo analítico porque se va a realizar en un medio ambiente junto con la población elegida en este caso las madres a fin de educar por medio de la entrega de trípticos referentes al tema y solucionar parte del problema.

Lugar de estudio

Subcentro de salud de la parroquia de Julio Andrade Cantón Huaca de la Provincia del Carchi.

Población de estudio

La población está conformada por las mujeres embarazadas que acuden a los controles en el subcentro de salud de Julio Andrade de la Provincia del Carchi y que sean de distintas culturas, religiones, clases sociales y que tengan diferentes ocupaciones; no serán incluidas en nuestra población las mujeres que no se encuentren en estado gestacional.

Universo y muestra

Para esta investigación se realizara un muestreo aleatorio simple de mujeres embarazadas que acuden al subcentro de salud de la parroquia de Julio Andrade de la provincia del Carchi durante el periodo de Enero a Julio del 2010

N= 130 Población de mujeres gestantes del SCS Julio Andrade AÑO 2010.

Muestra de estudio

De esta población tomaremos una muestra probabilística porque al final del estudio se podrá detallar y generalizar a la población es de tipo aleatorio simple porque se escogerá la muestra al azar.

p= 80% Población con características

q=20% Población sin características

$$n^2 = (1.96)^2 \times 80 \times 20 / (3)^2$$

$$n^2 = 3.92 \times 80 \times 20 / 9$$

$$n^2 = 6272 / 9$$

$$n^2 = 696.8$$

$$N = \frac{n}{1}$$

$$1 + \frac{n}{N}$$

$$N$$

$$N = \frac{696.8}{1}$$

$$1 + \frac{696.8}{130}$$

$$130$$

$$N = \frac{696.8}{1+5.36}$$

$$1+5.36$$

$$N = 109.5$$

N= 110 Mujeres gestantes

Recolección de datos

Las variables serán recolectadas a través de encuestas que contendrán preguntas abiertas y de otras de opinión, impartidos a las madres que conforman la muestra de la población.

Técnica de recolección de datos: encuesta

Instrumentos de recolección de datos: cuestionario.

Tipo de estadística utilizada

Nuestro estudio es transversal o transaccional ya que las variables se estudiarán simultáneamente tanto su causa como su efecto. En nuestro estudio se puede presentar como sesgo o factor de confusión las costumbres y prácticas alimentarias ya que muchas madres gestantes de acuerdo a su cultura y sus creencias creen que algunos alimentos son mejores que otros al no saber cuáles son los adecuados para el consumo durante el estado de embarazo en que se encuentran, por lo tanto el resultado de la investigación puede alterarse. Además en nuestro estudio encontramos otras variables como el conocimiento de la alimentación, edad, escolaridad y ocupación y área donde habita la mujer gestante.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

Los resultados obtenidos en el estudio, reflejan la realidad en la vivencia diaria de la mujer entorno a su proceso de alimentación, los que contribuirán para elaborar una guía didáctica que permita, orientar y asesorar la adecuada alimentación y con ello disminuir y controlar los riesgos que se presentan en la mujer gestante por problemas de mala alimentación.

En los siguientes resultados se observa en forma clara y ordenada los datos obtenidos en forma de tablas de frecuencia, gráficos con el respectivo análisis, enfatizando la prueba de validación aplicada en la etapa correspondiente contando con la apertura y apoyo del equipo de salud que labora en el Subcentro de Salud de la parroquia de Julio Andrade, así como también del grupo de madres gestantes que fueron participes del proceso investigativo, quienes lo hicieron de forma voluntaria y espontánea al acudir a recibir la atención de salud en relación con el control prenatal.

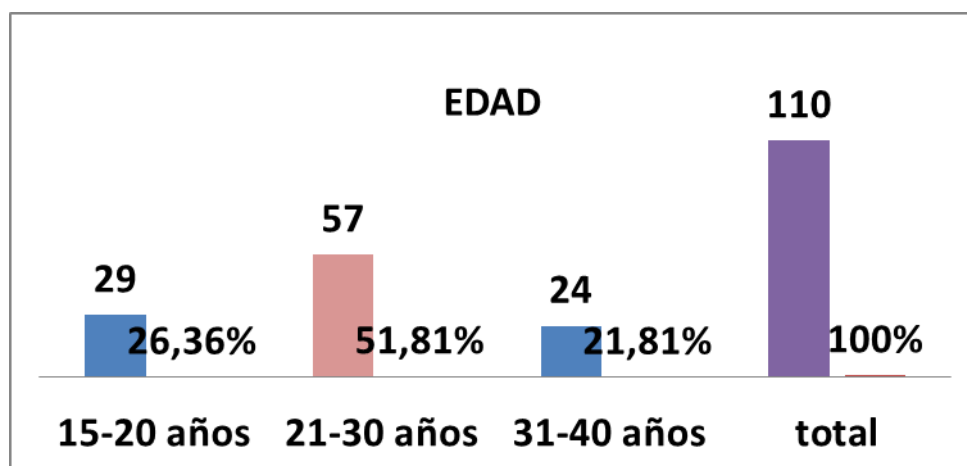
PRESENTACIÓN GRÁFICA Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

EDAD DE MUJERES ENCUESTADAS

TABLA N° 1

EDAD	TOTAL	PORCENTAJE
15-20 años	29	26,36%
21-30 años	57	51,81%
31-40 años	24	21,81%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 1



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

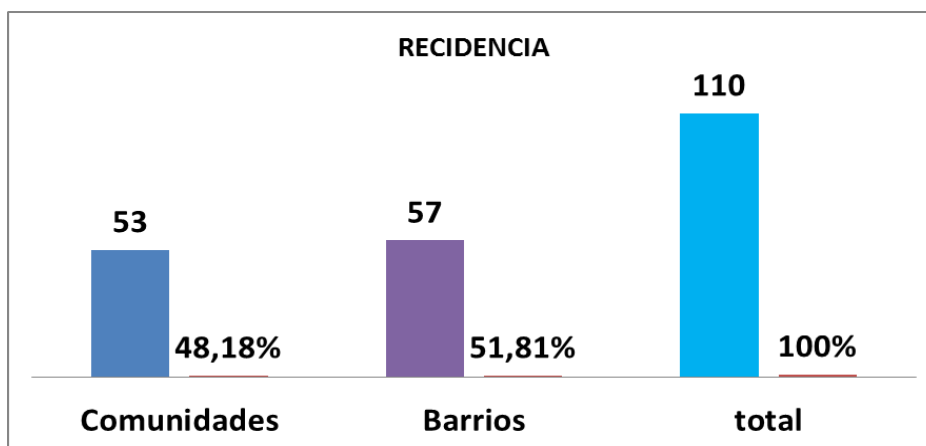
De los resultados obtenidos se puede observar que la mayoría de mujeres encuestadas tenían una edad de 21-30 años el 52%, en una edad entre 15-20 años corresponde el 26% y una edad entre 31-40 años 22% lo que significa que la mayoría de ellas están en una edad fértil lo que constituye el grupo ideal en nuestro estudio

RECIDENCIA

TABLA N° 2

RECIDENCIA	TOTAL	PORCENTAJE
Comunidades	53	48,18%
Barrios	57	51,81%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N°2



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

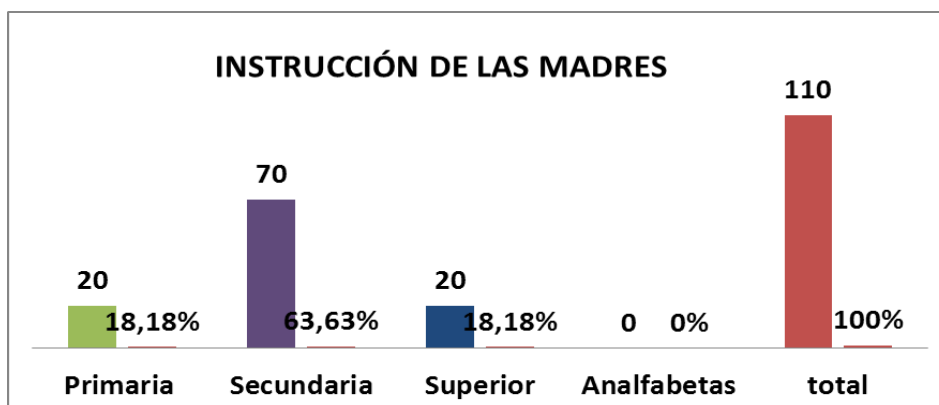
En las encuestas realizadas se observa que la mayoría de las mujeres es decir un 52% de mujeres viven en barrios urbanos y un 48% tienen su vivienda en comunidades del sector rural. Estos resultados son factibles para nuestra investigación ya que los porcentajes no tienen mucha diferencia, el estudio demuestra que la atención que oferta el MSP se encuentra abierta para toda la población.

INSTRUCCIÓN

TABLA N°3

INSTRUCCIÓN DE LAS MADRES	COLUMNA1	PORCENTAJE
Primaria	20	18,18%
Secundaria	70	63,63%
Superior	20	18,18%
Analfabetas	0	0%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 3



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

Con los resultados obtenidos se puede evidenciar que el grupo de madres encuestadas un 64% han alcanzado un grado de educación secundaria, el 18% poseen educación superior de igual forma el 18% de madres han alcanzado la educación primaria lo que significa que un alto porcentaje de ellas poseen conocimientos fundamentales de alimentación que se logra con el nivel de educación en mención, debiendo constituir esto una ventaja en el empoderamiento del conocimiento sobre alimentación.

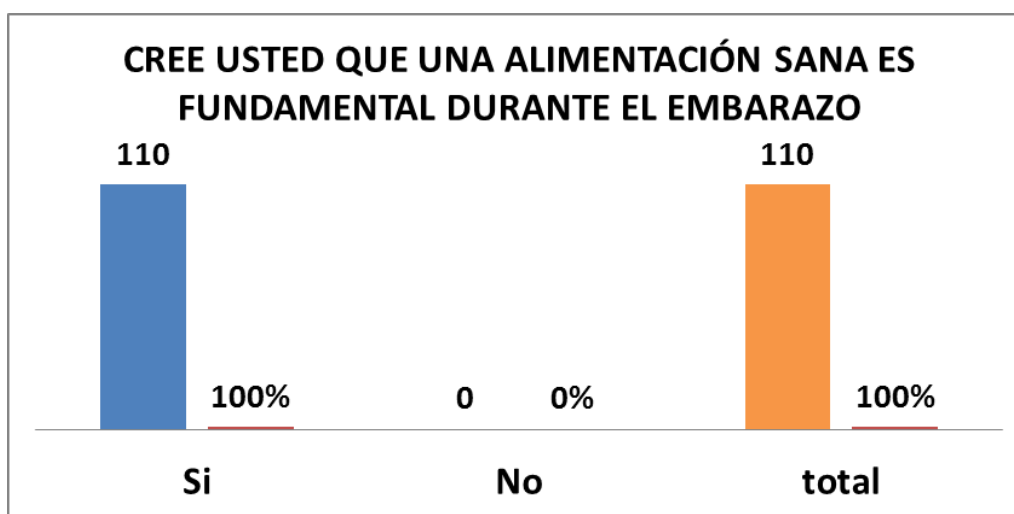
CONOCIMIENTO DE LA ALIMENTACIÓN

¿Cree usted que la alimentación sana es fundamental durante el embarazo?

TABLA N°4

LA ALIMENTACIÓN SANA ES FUNDAMENTAL DURANTE EL EMBARAZO	TOTAL	PORCENTAJE
Si	110	100%
No	0	0%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N°4



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

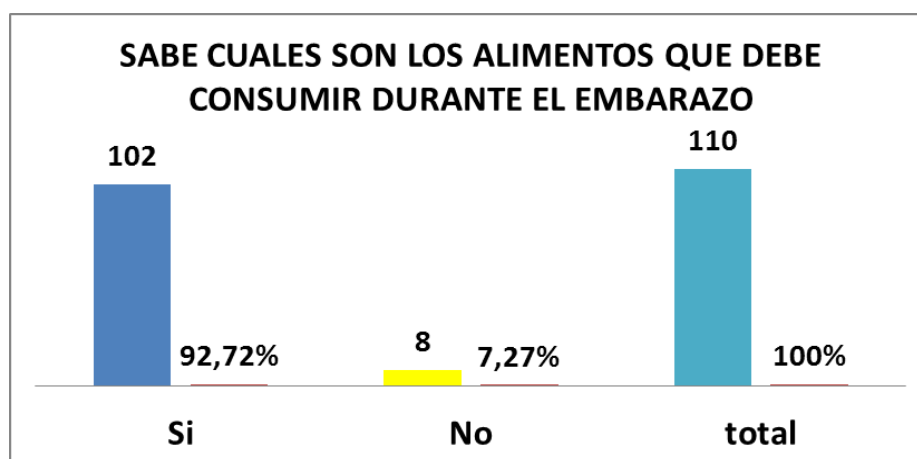
Todas las mujeres encuestadas es decir el 100% manifiestan que la alimentación sana es fundamental en el embarazo, lo que concuerda con la realidad del marco teorico en donde se enfatizó que la alimentación adecuada y sana es primordial en el embarazo, por cuanto beneficia al crecimiento y desarrollo del nuevo ser.

¿Sabe usted cuales son los alimentos que debe consumir durante el embarazo.?

TABLA N° 5

SABE CUALES SON LOS ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR DURANTE EL EMBARAZO	TOTAL	PORCENTAJE
Si	102	92,72%
No	8	7,27%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 5



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

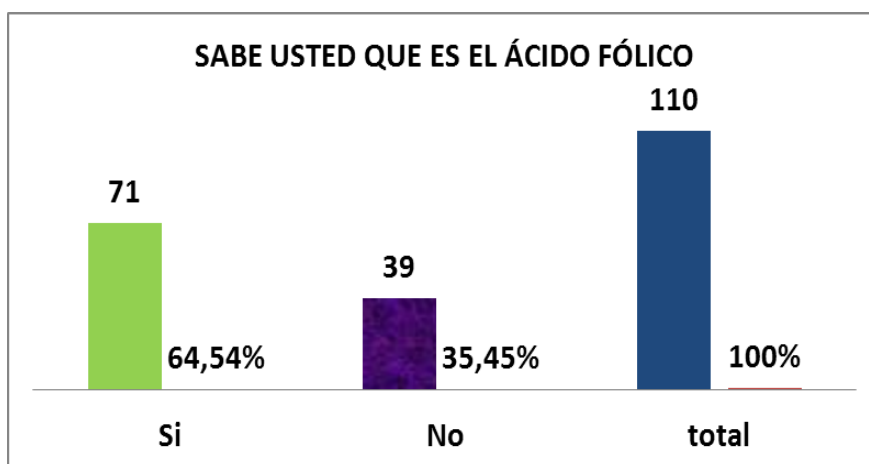
De acuerdo a la pregunta establecida en la encuesta acerca de si conoce de los alimentos que debe consumir durante el embarazo el 93% de las madres manifiesta que si conoce y el 7% de ellas manifiesta que no conoce. Lo que significa que la mayoría de las madres poseen un conocimiento significativo sobre el tipo de alimentos que deben consumir durante el embarazo y consecuentemente al manejar una alimentación correcta se estará previniendo problemas de salud en la madre como en el niño

¿Sabe usted que es el ácido fólico y a que le ayuda en su embarazo?

TABLA N° 6

SABE USTED QUE ES EL ÁCIDO FÓLICO	ENCUESTA	PORCENTAJE
Si	71	64,54%
No	39	35,45%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 6



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

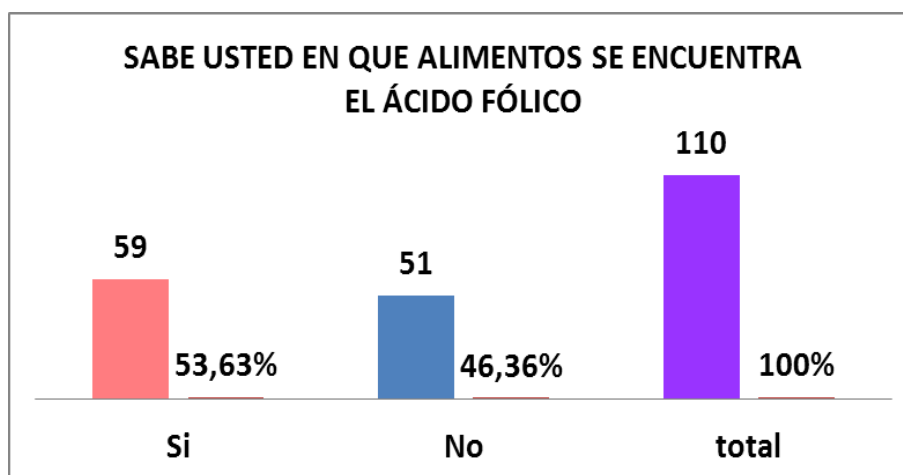
Según las encuestas aplicadas un 65% de las mujeres manifiestan que si conocen del ácido fólico y su función durante el embarazo y un 35% manifiesta lo contrario. Este resultado indica que no todas las mujeres conocen del ácido fólico y su función de prevenir las malformaciones congénitas por lo cual con nuestro estudio se obtienen datos importantes para la elaboración de una guía nutricional donde se tomara en cuenta este tema importante como es el del ácido fólico para contribuir proporcionando información para aquellas mujeres que desconocen.

¿Conoce usted en que alimentos se encuentra el ácido fólico?

TABLA N° 7

SABE USTED EN QUE ALIMENTOS SE ENCUENTRA EL ÁCIDO FÓLICO	ENCUESTA	PORCENTAJE
Si	59	53,63%
No	51	46,36%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 7



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

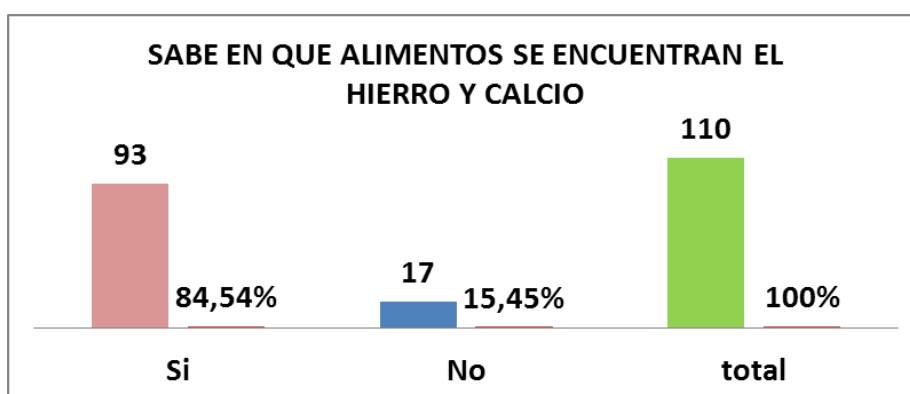
Según encuestas aplicadas se determina que un 54% de mujeres saben en que alimentos encontrar ácido fólico mientras que un 46% desconocen. Con los datos obtenidos se determinará que así como algunas mujeres conocen del ácido fólico y saben en que alimentos encontrarlo se encuentra también un alto porcentaje de mujeres que desconocen del mineral para ello constituye de gran importancia la implementación de la guía nutricional “Alimentación sana para un bebe sano” como un instrumento educativo dirigida a orientar a la madre embarazada.

¿Tiene conocimiento de cuáles son los alimentos que contienen hierro y calcio en altas proporciones?

TABLA N° 8

SABE EN QUE ALIMENTOS SE ENCUENTRAN EL HIERRO Y CALCIO	ENCUESTA	PORCENTAJE
Si	93	84,54%
No	17	15,45%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N°8



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty García-Liceth Revelo

ANALISIS

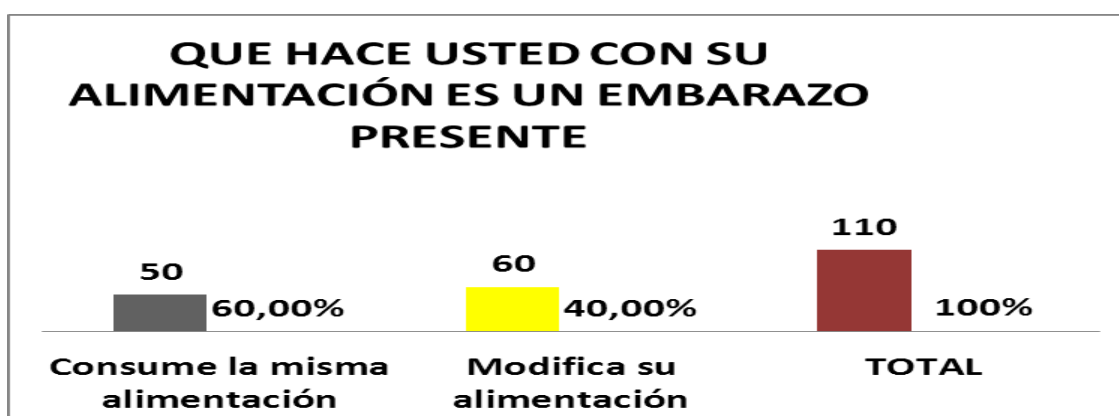
Se logra observar que un 85% de las mujeres embarazadas tienen conocimiento sobre alimentos que poseen hierro y calcio en altas proporciones y un 15% no tienen el suficiente conocimiento. Por lo tanto se establece que la mayoría de las mujeres conocen del hierro y el calcio en el embarazo lo cual beneficia a nuestro estudio ya que los resultados tendrán mayor factibilidad en cuanto al porcentaje obtenido de las mujeres que no poseen el conocimiento sobre el tema se deberá planear algunas soluciones como las charlas educativas constituyendo además este punto de gran importancia en la guía nutricional.

¿Que hace usted con su alimentación en un embarazo presente?

TABLA N° 9

QUE HACE USTED CON SU ALIMENTACIÓN ES UN EMBARAZO PRESENTE	ENCUESTA	PORCENTAJE
Consume la misma alimentación	50	60,00%
Modifica su alimentación	60	40,00%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 9



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

Se logra observar en la encuesta aplicada que un 60% consume la misma alimentación y un 50% lo contrario. Podemos determinar que las madres con nuevos embarazos prefieren acudir a un profesional para que le sugiera la manera correcta de alimentarse esto ayudara en nuestro estudio ya que si las mujeres embarazadas buscan ayuda de profesionales aumentan sus conocimientos de la alimentación y dependerá de ellas el poner los consejos en práctica de esta manera se contara con una población consiente en cuanto a la actitud que debe tomar sobre su alimentación en el embarazo presente.

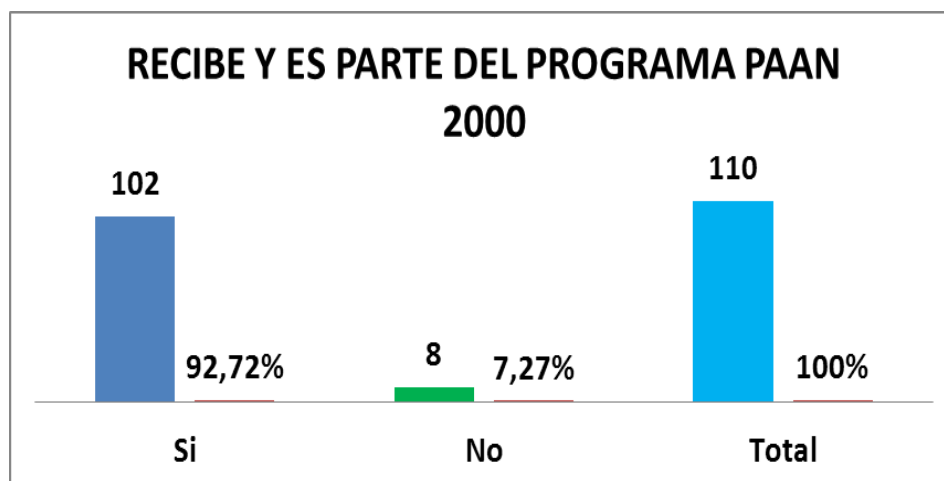
ACTITUDES EN LA ALIMENTACIÓN

¿Recibe y es parte del programa del PANN 2000 implantado por el MSP?

TABLA N° 10

RECIBE Y ES PARTE DEL PROGRAMA PAAN 2000	ENCUESTA	PORCENTAJE
Si	102	92,72%
No	8	7,27%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 10



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

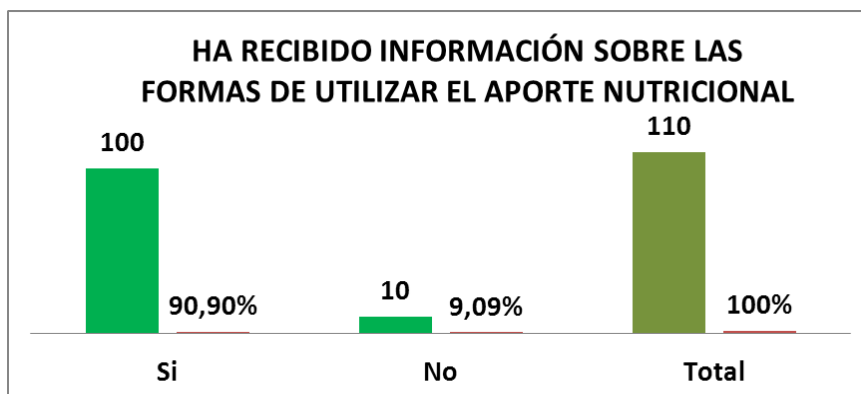
Los resultados reportan que un índice correspondiente al 93% de mujeres participan del programa PANN 2000 y que un 7% no son parte de este programa. La mayoría de las encuestadas cuenta con el apoyo del programa PAAN2000 siendo beneficiosas del mismo ya que tienen como finalidad prevenir el retraso en el crecimiento y los daños de mal nutrición por carencia de micronutrientes de los infantes y mejorar el estado nutricional de las mujeres embarazadas y en lactancia, a través de un alimento complementario fortificado en forma de papilla o bebida.

¿Ha recibido información sobre las formas de utilizar el aporte nutricional que entrega el programa PANN 2000 a las mujeres embarazadas?

TABLA N° 11

HA RECIBIDO INFORMACIÓN SOBRE LAS FORMAS DE UTILIZAR EL APOORTE NUTRICIONAL	ENCUESTA	PORCENTAJE
Si	100	90,90%
No	10	9,09%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 11



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

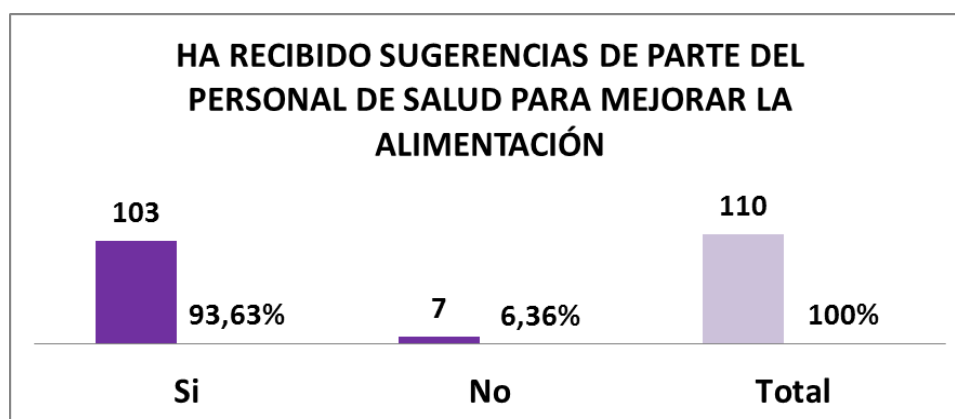
En la pregunta planteada en las encuestas realizadas se puede observar que el 91% de mujeres manifestaron que no saben la forma de utilizar el aporte nutricional que entrega el programa en mención y un 9% de las mujeres no han recibido información, lo que concuerda con la mayoría de mujeres que forman parte del programa PAAN 2000 con estos resultados queda demostrado que un alto índice de mujeres reciben el aporte nutricional complementario en la etapa de embarazo con lo cual se evitará la presencia de problemas de embarazo producto de la mala alimentación.

¿Ha recibido sugerencias de parte del personal de salud para mejorar su alimentación durante el embarazo?

TABLA N° 12

HA RECIBIDO SUGERENCIAS DE PARTE DEL PERSONAL DE SALUD PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO	ENCUESTA	PORCENTAJE
Si	103	93,63%
No	7	6,36%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 12



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

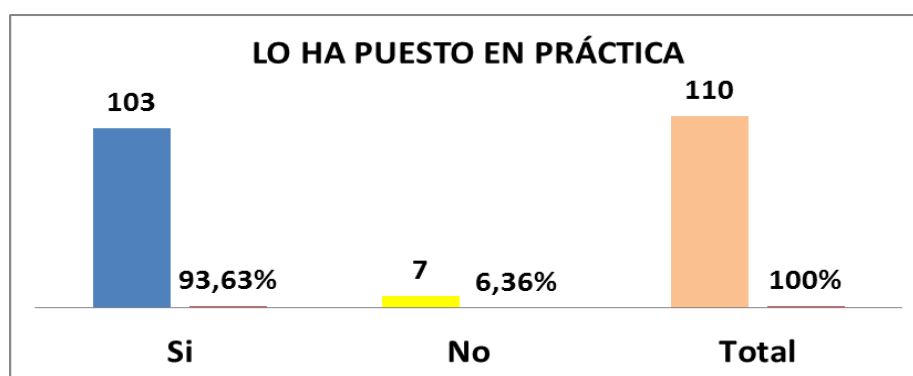
De las encuestas aplicadas se pudo determinar que el 91% de mujeres manifestaron que han recibido la información suficiente del personal de salud y un 6% de mujeres no han recibido sugerencias por parte del personal de salud. Siendo beneficioso que un alto índice de mujeres gestantes reciba información sobre alimentación adecuada con lo cual se podrá evitar complicaciones ocasionadas por el desconocimiento en la alimentación.

¿Lo ha puesto en práctica?

TABLA N° 13

LO HA PUESTO EN PRÁCTICA	ENCUESTA	PORCENTAJE
Si	103	93,63%
No	7	6,36%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 13



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

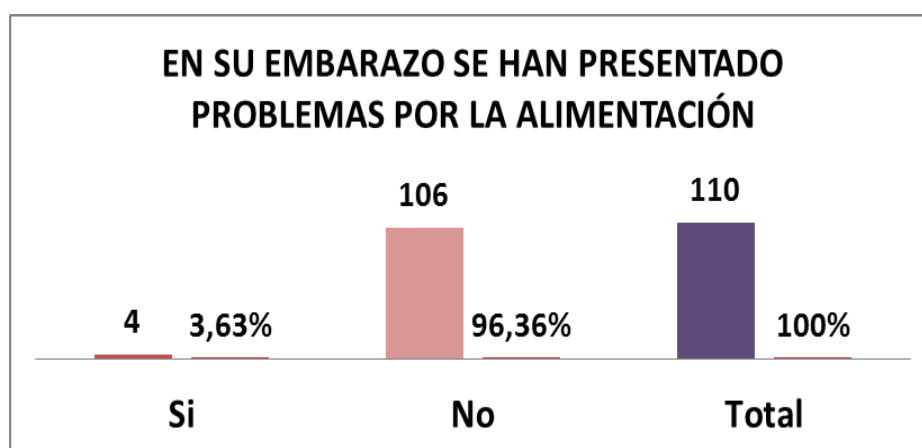
Según los resultados obtenidos se observa que un 94% de mujeres encuestadas si han puesto en práctica las sugerencias que brinda el personal de salud para mejorar la alimentación durante el embarazo y un 6% no lo ha hecho. Los datos obtenidos ayudan en nuestro estudio ya que de esta manera los resultados serán positivos según las mujeres encuestadas. Lo que significa que la mayoría de ellas ponen en practica los consejos sobre alimentación dados por el personal de salud en cuanto al grupo mínimo que no los ha puesto en práctica se recomienda plantear un programa educativo a fin de brindar una información adecuada requerida sobre alimentación en la cual los profesionales les capacitaran sobre la forma correcta de alimentarse.

¿En su embarazo se han presentado problemas relacionados con la alimentación?

TABLA N° 14

EN SU EMBARAZO SE HAN PRESENTADO PROBLEMAS POR LA ALIMENTACIÓN	ENCUESTA	PORCENTAJE
Si	4	3,63%
No	106	96,36%
TOTAL	110	100%

GRAFICO N° 14



Fuente: Encuestas aplicadas

Autoras: Katty Garcia-Liceth Revelo

ANALISIS

Los resultados de la investigación demuestran que un 96% de las mujeres no han presentado problemas por la alimentación, se puede determinar que las mujeres encuestadas han tenido una alimentación adecuada lo que significa que un alto porcentaje de mujeres embarazadas no han presentado riesgos no así un mínimo grupo de mujeres que representa el 4% han presentado problemas debido a la mala alimentación.

DISCUSIÓN

Luego de realizar el trabajo de investigación propuesto, los resultados obtenidos demostraron que los conocimientos sobre alimentación y nutrición de las mujeres embarazadas no se encuentran totalmente cubiertos. No obstante las madres, reconocieron alimentos de alto valor nutricional y opinaron que deberían consumirse cuando la mujer está embarazada. Sin embargo, no los consumen con frecuencia. El 100% de las mujeres valoró a la alimentación como importante durante el embarazo, pero tomando en cuenta solo al bebé sin visualizar sus propias necesidades nutricionales y de salud. El nivel de conocimiento en relación a hierro, calcio y ácido fólico es muy limitado; reconocieron fuentes alimenticias de hierro y presentaron dificultad para identificar las de calcio y las del ácido fólico, a excepción de la leche. Se estableció el patrón alimentario a partir de la frecuencia de consumo de los diferentes alimentos, observándose diferencias de consumo entre el grupo de mujeres del sector urbano y rural. Las preparaciones más habituales son guisos o estofados, asados a la plancha, frituras y hervidas. Se estima que los resultados representan un aporte básico para la comprensión de las necesidades de información y educación nutricional que necesita la mujer y que contribuirá a la formulación de intervenciones de Nutrición y Alimentación es por todo esto que se ha visto la necesidad de la elaboración y la entrega respectiva de una guía nutricional dirigida a mujeres embarazadas para de esta manera contribuir con la educación acerca de la importancia de una alimentación adecuada durante el embarazo.

CONCLUSIONES

En la presente investigación realizada con el tema nivel de conocimientos, actitudes y prácticas acerca de la alimentación en mujeres gestantes que acuden al SCS de Julio Andrade los resultados obtenidos nos permiten llegar a obtener las siguientes conclusiones:

- El equipo de salud del SCS de Julio Andrade en sus actividades diarias dan cumplimiento con la función educativa y de manera específica en el tema de alimentación en la mujer embarazada.
- Las mujeres embarazadas de la parroquia de Julio Andrade que acuden a recibir atención en el SCS manifiestan en gran mayoría tener conocimientos sobre alimentación y su importancia.
- La investigación realizada demuestra que la mujer embarazada al tener conocimientos fundamentales sobre alimentación en el periodo de gestación; los aplica, lo que se evidencia en el nivel de problemas producidos por la mala alimentación en la madre y en el niño.
- Se determina que de las mujeres embarazadas que un alto porcentaje participan en el programa PANN 2000 como un aporte nutricional complementario lo que previene la presencia de problemas debido a la mala alimentación.
- La elaboración e implementación de la guía nutricional "Alimentación sana para un bebé sano" constituirá un instrumento de trabajo diario en el SCS de Julio Andrade que permitirá fortalecer los conocimientos de alimentación sana en las mujeres gestantes del sector.

AGRADECIMIENTO

Primero y como más importante, nos gustaría agradecer a la Universidad Técnica del Norte que nos abrió sus puertas de enseñanza para formarnos y hacer de nosotras mujeres profesionales dispuestas a servir a la sociedad.

Agradecemos sinceramente a nuestra directora y tutora de Tesis, Msc. Susana Meneses D. que con sus conocimientos, sus orientaciones, su manera de trabajar, su persistencia, su paciencia y su motivación han sido fundamentales para nuestra formación como investigadoras. Ha inculcado en nosotras un sentido de seriedad, responsabilidad y rigor académico sin los cuales no podríamos tener una formación completa. A su manera, ha sido capaz de ganarse nuestra lealtad y admiración, así como sentirnos en deuda con ella por todo lo recibido durante el periodo de tiempo que ha durado nuestra Tesis.

También nos gustaría agradecer al personal que labora en el Subcentro de Salud de Julio Andrade de manera especial al Dr. Manuel Sánchez Director de la institución de salud quien de manera incondicional nos brindó su colaboración y apoyo para hacer posible la realización de nuestro trabajo investigativo.

Y por último, pero no menos importante, estaremos eternamente agradecidas a las madres gestantes usuarias del Subcentro “Julio Andrade” quienes con su participación y aporte de datos ayudaron al desarrollo y ejecución de nuestra Tesis para ellas muchas gracias por todo.

Bibliografía

- **NUTRICIÓN DE LA FUTURA MADRE Y EVOLUCIÓN DEL EMBARAZO. NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES**
- **ENCICLOPEDIA OCÉANO**
- **ENCUESTA DE CONDICIONES DE VIDA ECV – QUINTA RONDA 2005-2006 - INEC**
- **OPS/OMS. 1998. *La salud de las Américas*. Publicación Científica 569, Vol.**
- **LA VERDAD DE LO QUE SE DICE DEL EMBARAZO Y EL CUIDADO DEL BEBÉ' , carlos garcía**
- **REVISTA DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD, ISSN 1886-8924**
- **SU EMBARAZO SEMANA A SEMANA, elizabeth warner, Copyrhigted material**
- **EMBARAZO GUÍA ÚTIL , carol cooper ,Grijalbo ,8/4/2009**
- **NUEVO LIBRO DEL EMBARAZO Y NACIMIENTO : UNA GUIA PRACTICA PARA TODOS LOS FUTUROS PADRES stoppard, miriam edición - 2008**
- **ALIMENTACION Y NUTRICION , vasquez, clotilde; cos, A. I. de; lopez nomdedeu, consuelo**
- **edición- 2005**
- **NUTRICION MATERNA Y PRODUCTOS DE EMBARAZO krazovec, katherine; anderson, mac. ann edición-1994**
- **NUTRICION DE LA FUTURA MADRE Y EVOLUCION DEL EMBARAZO , national academy of sciences, edición - 1975**
- **GUIA DE ALIMENTACION Y SALUD: ALIMENTACION DURANTE EL EMBARAZO, UNED, edición s.f.**
- **EMBARAZO, SUS MOMENTOS Y CUIDADOS, Ministerio de Salud Publica edición – 2008**
- **CONOCIMIENTOS ACTUALES SOBRE NUTRICION Organización Panamericana de la Salud, edición 7- 1997**

Linografía

- <http://www.medicosecuador.com/>
- <http://www.mujeractual.com/>
- <http://www.saludhoy.com/>
- <http://www.elraspeig.com/vytal/noticia.php?id=790>
- <http://www.wordreference.com/definicion/ocupaci%C3%B3n>
- <http://revistas.concytec.gob.pe/pdf/rpoe/v3n1/a03v3n1.pdf>
- <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1280/1>
- <http://trabajoyalimentacion.consumer.es/documentos/embarazo/alimenta2.php>
- <http://html.rincondelvago.com/alimentacion-en-una-embarazada.html>
- http://apps.who.int/rhl/pregnancy_childbirth/complications/infection/aabguide/es/index.html
- http://apps.who.int/rhl/pregnancy_childbirth/medical/es/index.html
- <http://www.guttmacher.org/pubs/journals/25spa00299.html>
- <http://www.ecuadorciencia.org/noticias.asp?id=6903&fc=20090304>
- <http://www.albebe.com/cgi-bin/albebe/embarazo.pl?200.html>
- <http://www.albebe.com/cgi-bin/albebe/embarazo.pl?200.ht>
- http://www.mundobebeweb.com/alimentacion-durante-el-embarazo/subseccion_9/
- http://www.pnud.org.ec/Proyectos/proyectos/publicproy.php?pro_codigo=0012283&id=1
- http://www.medicosecuador.com/espanol/articulos/nutricion_y_embarazo.htm
- http://espanol.pregnancy-info.net/periodos_durante_el_embarazo.html
- <http://html.rincondelvago.com/caracteristicas-psicologicas-y-emocionales-de-las-adolescentes.html>
- <http://crecerjuntos.com.ar/1trimestre.htm>

- <http://www.saludymedicinas.com.mx/articulos/1930/embarazo-psicologico-emociones-a-la-vista/4>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Embarazo_psicol%C3%B3gico
- <http://www.gloobal.net/iepala/gloobal/fichas/ficha.php?entidad=Textos&id=486>
- <http://www.drleyes.com/page/articulo/57/Derechos-de-la-Mujer-Embarazada>
- <http://www.eurosur.org/FLACSO/mujeres/bolivia/legi-4.htm>
- <http://www.euroresidentes.com/adolescentes/pubertad-chicas.htm>
- <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/41673.html>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/004016.htm>