



**Nombre de alumno: Perla de Belén
Cáceres Rodríguez.**

**Nombre del profesor: Daniela Monserrat
Méndez.**

**Nombre del trabajo: Protocolo de
investigación.**

PASIÓN POR EDUCAR

Materia: Seminario de tesis.

Grado: 8 cuatrimestre

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de febrero de 2021.

“PRACTICAS ALIMENTARIAS DURANTE Y DESPUÉS DEL EMBARAZO”.

Planteamiento del problema.

Durante los nueve meses de embarazo, el feto se desarrolla en el útero de la mujer, en el cual, para la mayoría de las mujeres, es un periodo de felicidad. Sin embargo, durante el embarazo, tanto el niño, como la madre, se enfrentan a muchos riesgos de salud. Ya que el crecimiento del feto depende principalmente de una adecuada alimentación y un buen estado de salud general, que asegure el desarrollo de ambos, sin embargo, por diferentes situaciones, ya sean sociales o culturales. Las gestantes pueden adoptar una alimentación diferente que puede verse evidenciado en un inadecuado estado nutricional, asociándose a complicaciones.

Durante esta etapa, el estado nutricional de la mujer, puede tener una influencia muy importante en la vida del feto, el lactante y la madre. Como, deficiencias de micronutrientes, por ejemplo: el calcio, el hierro, la vitamina A, el yodo, etc. Pueden producir malos resultados para la madre y ocasionar complicaciones en el embarazo, poniendo en riesgo la vida de ambos.

Diariamente, mueren 1500 mujeres, debido a complicaciones del embarazo y el parto. Se calcula que, en 2005, hubo 536 000 muertes maternas en todo el mundo. La mayoría correspondió a los países en desarrollo. El riesgo de muerte materna a lo largo de la vida, es de 1/75 en las regiones en desarrollo y 1/7300 en las regiones desarrolladas, el 99% de las muertes maternas que se registran en el mundo, corresponden a los países en desarrollo. A nivel mundial, más o menos un 80% de las muertes maternas son ocasionadas por causa directa. Las cuatro causas principales, son: las hemorragias intensas, infecciones, eclampsia y parto obstruido. Las complicaciones del aborto peligroso, son la causa de un 13% de esas muertes. Entre las causas indirectas, 20% son por enfermedades que complican el embarazo: como, el paludismo, la anemia, el VIH/SIDA, enfermedades cardiovasculares, etc. En México, las entidades con mayor defunción en el embarazo, son: Estado de México, Jalisco, Veracruz, Baja California y Michoacán. En conjunto, suman el 47.5% de las defunciones registradas.

Las causas principales, de la muerte materna, se da por, 1. Hemorragias graves, la mayoría de ellas, se da tras el parto. 2. Las infecciones, generalmente tras el parto. 3. La

hipertensión gestacional, conocido como preclamsia y eclampsia. (Esto se da, porque la madre presenta obesidad, antes y durante el embarazo). 4. Las complicaciones en el parto. Y, 5. Los abortos peligrosos. La mayoría de estas muertes son evitables. Muchas, pueden no presentar estas complicaciones, durante el parto, pero, generalmente después del parto, el bebé presenta diferentes complicaciones, puede nacer con obesidad, con bajo peso, por lo que esto, deriva a que puedan presentar muchas complicaciones, como: Dificultad para mantenerse calientes, infecciones, dificultar para alimentarse y aumentar de peso, problemas respiratorios, problemas del sistema nervioso, problemas digestivos, síndrome de muerte súbita del lactante, retrasos del desarrollo, etc.

Si no se encuentra una solución precisa para resolver este problema a nivel mundial, la cifra de mortalidad en muerte gestacional, seguirá en aumento, así como las complicaciones en los bebés al nacer.

Es por eso necesario, implementar actividades o proyectos a realizar, para promover la buena alimentación (respetando cada cultura) para ambos (bebé y madre), antes, durante y después del embarazo, pudiendo evitar las complicaciones mencionadas anteriormente.

Preguntas de investigación.

1. ¿Cuál es la principal causa de la muerte materna?
2. ¿Qué papel juega la alimentación en el embarazo?
3. ¿Existe efectos negativos en el embarazo, si antes de embarazarse consumía sustancias tóxicas?
4. ¿Cuáles son los nutrientes más importantes en el embarazo?
5. ¿Cuánto debo consumir, según mi embarazo?

Hipótesis.

La desinformación nutricional, es la causa principal de riesgos, en las mujeres gestantes.

En la actualidad, la mayoría de las mujeres embarazadas, creen que, al padecer antojos, se puede atribuir a carencias nutricionales durante la gestación, como la falta de hierro o a cambios hormonales. También, se cree que pueden estar relacionados con una forma de demandar atención por parte de la mujer embarazada. Las leyendas sobre la gestación, han sobrevivido durante generaciones, a pesar de que se trata de creencias sin fundamento.

Variables.

1. Estado nutricional.
2. Prácticas alimentarias.

Objetivos.

Objetivo general:

- Establecer la relación entre prácticas alimentarias y el estado nutricional de las mujeres gestantes.

Objetivos específicos:

- Identificar las características nutricionales de las mujeres gestantes.
- Identificar las prácticas alimentarias durante la etapa de gestación.
- Determinar la relación entre las prácticas alimentarias y la ganancia de peso durante la etapa de gestación.
- Promover la alimentación saludable, durante y después del embarazo.
- Promover beneficios de lactancia materna.
- Describir las complicaciones gestacionales y del recién nacido, asociadas a la malnutrición materna por déficit y por exceso.

Justificación.

México, es un país, donde la cultura de comer alimentos procesados, comidas rápidas, comida chatarra, bebidas azucaradas y la mala higiene alimentaria, entre otros. Son algunas de las principales características de nuestra sociedad, que afecta considerablemente la salud de las mujeres embarazadas, y, por ende, la salud del recién nacido.

Visto la escasez de estudios actuales que evalúen la problemática planteada y el incremento de la malnutrición en nuestro país, este trabajo permitirá conocer las cifras y las relaciones estadísticas, de cómo se asocia el estado nutricional de la madre con las diferentes patologías durante y después de la etapa de gestación, así como la relación de este mismo, con la salud del recién nacido.