



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PSU0075W

TESIS

**" INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA MEJORAR
LA NUTRICIÓN EN EMBARAZADAS DE MIGUEL
HIDALGO "**

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

SAYIKO MONSERRAT LUNA GOMEZ

ASESOR DE TESIS:
ALVARADO PASCACIO ALMA ROSA

OCOSINGO, CHIAPAS; 15 DE FEBRERO 2025.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Debido a la falta de conocimiento de los habitantes de la **Localidad Miguel Hidalgo** en Ocosingo, Chiapas existe un gran desconocimiento de información acerca de los cuidados en el embarazo en la mujer, sobre que se debe hacer y lo que no se debe hacer.

Uno de los principales factores se debe a usos y costumbres que tienen las comunidades indígenas, ya que en años anteriores o generaciones pasadas hasta la actualidad las mujeres están acostumbradas a trabajar en el campo ()y ser amas de casa así como vendedoras de sus cultivos, lo cual no esta mal sin embargo estos aspectos pueden traer consecuencias ya que no todas las mujeres tienen la misma fuerza para realizar estas actividades.

En ocasiones debido a esto se deriva la mala alimentación cuando consumen alimentos con mucha azúcar, picantes, demasiada sal, evitar frutas enlatadas con endulzantes artificiales, como bebidas, dulces y galletas. Comer demasiado tarde también les afecta ,así como, comer alimentos empaquetados (como las Sabritas, galletas o dulces) antes de las comidas diarias así como sustituir el agua o bebidas más naturales por la famosa Coca-cola, sabemos que esta bebida contiene muchos químicos y edulcorantes artificiales que son dañinos para la salud por el alto grado de azúcar y en estado de gestación aparentemente no afecta pero dentro de nuestro cuerpo los colorantes y saborizantes afectan el crecimiento y la calcificación de los huesos y en ocasiones el bebé no alcanza el peso ideal, así como pescado demasiado salado ya que puede tener reacciones negativas en el feto como malformaciones y afectando el crecimiento del debe durante la gestación.

Las recomendaciones que se podrían brindar a la comunidad es información acerca de los cuidados del embarazo, la buena alimentación que deben y que no deben comer.

Al brindar este dato el hospital, doctor o doctora y enfermeros juegan un papel muy importante, que es, brindar información adecuada a las mujeres embarazadas ya que estando en comunidades no acuden a centros de atención de la salud por lo tanto no llevan un control prenatal y desconocen todo acerca de los cuidados y de la buena alimentación para que, así, tanto como la mamá y el bebé se encuentren en buen estado y al momento del parto no sufra algún desgarre por el tamaño del bebé. La mayoría de estos casos son ocurridos a personas de bajos recursos por lo que no se preparan para el posible gasto que se les presentará, en muchas ocasiones estas personas se dedican al cultivo de hortalizas como lechugas, rábanos, vegetales o plátanos por lo tanto en muchas ocasiones no puedes cubrir gastos grandes o de imprevisto ya que no cuentan con un salario fijo como la mayoría de las personas; solo ganan lo que cultivan.

Llevar un control les permitirá saber toda la información acerca del bebé, de la posible fecha de parto, aquí los enfermeros en obstetricia juegan un papel muy importante durante la gestación y el parto ya que brindan información sobre los cuidados necesarios durante y después del parto, así como cuidados de la madre con el recién nacido, recomendando el uso de ácido fólico antes y durante la gestación acompañado de sulfato ferroso.

FACTORES SOCIALES, ECONOMICOS Y POLITICOS

El embarazo en adolescentes o en condiciones de pobreza se considera un problema porque afecta de forma negativa distintos aspectos de la vida de quienes lo experimentan, ya sean mujeres más maduras o adolescentes pues es muy probable que abandonen la escuela y que no continúen con sus estudios, según su contexto socioeconómico, por consiguiente, sus oportunidades de tener un trabajo profesional disminuye por lo tanto su nivel, esto hace que se vuelvan más propensas a permanecer en condiciones de pobreza y exclusión. A esto se agrega la dimensión de salud, en la que las complicaciones del embarazo y el parto son la principal causa de muerte en niñas adolescentes, madres solteras a temprana edad.

La población de Miguel Hidalgo en Ocosingo, Chiapas es indígena del 100% el 61.54% de los habitantes¹ habla una lengua indígena y el 17.31% habla una lengua indígena y no habla español. La población total del año 2020 cuenta con 274 mujeres, 283 hombres con un total de 557 habitantes que comparado al año 2010 contaban con 31 mujeres, 39 hombres dando un total de 70 habitantes a comparación de la actualidad existe un gran incremento.

Del total de adolescentes embarazadas al momento de la ENADID, en 2018, se observó que más de la mitad había planeado el embarazo (53.2%), 31.7 no era planeado y 15.1 no era deseado. Si se consideran las adolescentes con últimos(as) hijos(as) nacidos(as) vivos(as), el 49.7 declaró que era planeado(a), 27.4 no planeado(a) y 22.9 no deseado(a).

¹ Dato recabado de...INEGI 2020

CAUSAS DEL PROBLEMA

Hoy en día el tema del embarazo en la mujer es muy común tanto en mujeres de edad madura, mujeres jóvenes y en adolescentes por lo tanto existe mucha información en los centros de salud, clínicas, como en las redes sociales donde la mayor parte de nuestro tiempo estamos, por lo que suena raro que al día de hoy este tema suene como un tabú ya que va de la mano con la sexualidad por lo consiguiente nadie queda exento ya que hasta las comunidades más lejanas al día de hoy también se cuenta con internet satelital y por fichas.

Muchas veces a pesar de contar con estos recursos de información preferimos perder el tiempo en redes sociales en lugar de informarnos de cosas productivas como lo es el tema de la buena nutrición en el embarazo; una de las principales factores que a simple vista se puede notar es que se basan en usos y costumbres y hacen caso de lo que la mamá o abuela hizo durante su embarazo, como es trabajar en el campo cosechando sus cultivos para venderlos en lugar de consumirlo ya que ellos cultivan vegetales y frutas más frescos por lo que prefieren consumir comidas chatarras como lo es sopas preparadas, Sabritas, galletas, tacos de harina, refrescos, enlatados como chiles cuando ellos pueden consumir los que cosechan evitando los conservadores, entre otro productos enlatados y procesados.

La falta de información de la buena alimentación durante el embarazo es muy importante así como acudir con un ginecólogo o enfermero en un centro de atención médica, ya que antes de tomar la decisión quedar en cinta también hay que prepararnos física y mentalmente tanto económicamente ya que todo esto va de la mano ya que cada cuerpo es diferente y como haya sido la alimentación antes del embarazo poder llevar un control saludable y con lo necesario o en ocasiones pueden contraer infecciones en las vías urinarias por el alto consumo de colorantes o saborizantes artificiales antes y durante el embarazo.

Cabe mencionar que la buena alimentación de la madre es muy vital para el buen desarrollo del feto en el vientre, el consumo de alimentos de origen vegetal como verduras (flor de calabaza, mostaza, hierba mora, espinacas, lechugas entre otros) y frutas (manzanas, naranja, zanahorias, betabel, papas entre otros),

semillas (nuez, pasas) todos estos juntos ayudaran a una buena nutrición para el bebe así como carnes rojas, blancas; esto va de la mano con la buena higiene para evitar infecciones en el estómago ya que en periodo gestacional las embarazadas no pueden consumir cualquier medicamento que el medico no señale.

La pregunta que guiará la investigación es la siguiente:

1.- ¿Porque es importante que las mujeres indígenas tengan una nutrición saludable durante el embarazo?

PREGUNTAS DE INVESTIGACION

2.- ¿Cuáles son los aspectos más importantes en el embarazo?

3.- ¿Cómo incluir el plato del buen comer durante el embarazo?

4.- ¿Cómo brindar información a las mujeres rurales sobre sus cuidados en el embarazo?

5.- ¿Cómo reforzar la educación nutricional en las mujeres?

6.- ¿Qué alimentos son ricos en vitaminas y minerales para el desarrollo del feto?

7. ¿Cómo saber si llevo una buena alimentación?

8. ¿Cuáles son los principales suplementos que debe consumir?

9. ¿Por qué las embarazadas necesitan consumir más vitaminas?

10. ¿Por qué es importante el ácido fólico y sulfato ferroso en el periodo de gestación?

HIPOTESIS

2.- ¿Cuáles son los aspectos más importantes en el embarazo?

Los cuidados que se deben de conocer como la buena alimentación, alimentos saludables y cuales no son saludables, así como los síntomas como lo es mareos, náuseas, vomito, antojos.

3.- ¿Cómo incluir el plato del buen comer durante el embarazo?

Durante el desayuno, comida y cena los alimentos deben estar balanceados con vegetales, carnes, legumbres y semillas en porciones adecuadas evitando comer demasiado.

4.- ¿Cómo brindar información a las mujeres rurales sobre sus cuidados en el embarazo?

A través de folletos, platicas en las consultas para ir conociendo más sobre la buena nutrición en el embarazo.

5.- ¿Cómo reforzar la educación nutricional en las mujeres?

A las mamás primerizas brindar la información de primera mano, así como las mamás que ya han tenido su primer bebé.

6.- ¿Qué alimentos son ricos en vitaminas y minerales para el desarrollo del feto?

Verduras de hojas verdes como: Espinaca, brócoli (vitamina k), legumbres como: frijoles, lentejas (Hierro y folato), frutos secos como: almendras, nueces ricas en grasas saludables de proteína, fibra, vitaminas y minerales.

7. ¿Cómo saber si llevo una buena alimentación?

Lo principal es llevar un buen peso de acuerdo a nuestra estatura y visitando al ginecólogo que nos puede decir si la placenta está muy gruesa o delgada.

8. ¿Cuáles son los principales suplementos que debe consumir?

Ácido fólico y sulfato ferroso

9. ¿Por qué las embarazadas necesitan consumir más vitaminas?

Para el buen desarrollo del feto durante el periodo de gestación ayuda a que tenga buena función motriz, con huesos saludables.

10. ¿Por qué es importante el ácido fólico y sulfato ferroso en el periodo de gestación?

Estos suplementos ayudan a prevenir anemia y defectos de nacimiento del feto durante el embarazo de la madre.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✚ Identificar los principales alimentos con mayor fuente nutricional para las mujeres indígenas en gestación brindando un mejor desarrollo del feto evitando malformaciones o anemia en el nacimiento, así como la preclamsia en la madre.

OBJETIVO ESPECIFICO

- ✚ Conocer la buena alimentación, alimentos ricos en nutrientes y vitaminas, así como alimentos chatarra.
- ✚ Identificar los alimentos del buen comer, equilibrando una dieta saludable con frutas, verduras, legumbres y carnes.
- ✚ Brindar información a través de folletos y platicas en los centros de salud de la mujer embarazada.
- ✚ Identificación de nutrientes ricos en vitaminas y minerales para el desarrollo del feto.
- ✚ Dar a conocer las principales vitaminas ricas en nutrientes como lo es la vitamina k, hierro, folato, proteínas saludables y minerales.
- ✚ Determinar el nivel de educación nutricional en el periodo de gestación visitando el ginecólogo u obstetra del centro de salud más cercano.
- ✚ Conocer los principales suplementos que ayudaran en el desarrollo de los huesos como el ácido fólico y sulfato ferroso.
- ✚ Identificar que el consumo de vitaminas ayuda a un buen desarrollo motriz del feto, así como huesos saludables.

JUSTIFICACION

La importancia de este tema es debido a que en las comunidades la mayoría de las mujeres embarazadas no le dan la importancia que merece el periodo de gestación y la buena alimentación, higiene, así como los principales cuidados que deben llevar, así como los principales suplementos que deben consumir ya que no todos los cuerpos son iguales, en muchas ocasiones muchas carecen de las vitaminas y minerales necesarios para el buen desarrollo del feto en el vientre materno.

El interés que un enfermero o sector salud debe tener es de suma importancia ya que esto ayudan a brindar la información adecuada para estos cuidados, es invitar las a asistir a las pláticas que en los centros se brindan al momento de enterarse de estar en cinta, ya que los primeros cuidados comienzan ahí cuando no se tenía previsto y es empezar a adquirir los suplementos como es el ácido fólico ya que contiene vitamina B para prevenir defectos de nacimiento durante el embarazo y lactancia, así como, el hierro para el desarrollo cerebral del bebé acompañado de las vitaminas como el calcio y vitamina D ayudando a formar los huesos y dientes del bebe evitando la preclamsia en la mamá.

El tiempo que brinda la mamá, el enfermero así como el centro de salud es importante ya que es una ayuda mutua para el conocimiento en ambas partes, brindando información que cuida al bebé y la mamá así como la experiencia que adquiere un enfermero para así mejorar y brindar mejores estrategias de cuidado como de mejorar la alimentación en el embarazo para obtener buenos resultados, mejorar el número de bebés más sanos, mamás sin problemas de preclamsia o ansiedad, asegurando la buena salud del feto durante el vientre hasta el parto como indicar a la madre que en la lactancia también es importante seguir la buena nutrición ya que todo lo que consume la mamá pasa a absorberlo por lo que el bebé adquiere todos los nutrientes de la leche materna y la principal que debe consumir el bebé es el llamado "Calostro" es donde el bebé obtendrá las primeras vitaminas para fortalecerse.

Toda la información que la madre obtenga acerca de la buena alimentación durante este periodo será muy primordial ya que todo esto puede llegar a más personas, disminuyendo el número de ignorancia sobre este tema.

MARCO TEORICO

La gestación en mujeres

Durante el periodo de gestación en la mujer es muy importante tener un estado nutricional óptimo para obtener los mejores resultados en el proceso de gestación y durante la lactancia, así como para el bebé. Tomar en cuenta los aspectos básicos y fundamentales de la vida y el cuerpo saludable nos ayudara a tener un buen estado nutricional durante el embarazo, esto de la mano con la buena higiene en los alimentos y en el aseo personal ya que esto nos ayudara a tener un estado de ánimo muy alegre.(Macedo, 2015)

Alimentación Durante el Embarazo

Tener en cuenta el plato de buen comer en nuestra alimentación nos ayudara a tener una ganancia de peso ideal durante el embarazo, así como complementarlo con los suplementos como lo es el ácido fólico, sulfato ferroso entre otros; esto es muy importante ya que en las comunidades tanto cercanas como lejanas el cuidado nutricional del embarazo no le dan la importancia que merece, ya que en ocasiones las mujeres que se embarazan son adolescentes que no han terminado la reparatoria o no estudian por lo tanto desconocen de los cuidados que deberían tener, ya que para ellos la buena alimentación en ocasiones es comer demasiado, tiene el pensamiento de que el mientras él bebe este más grande de peso este viene más saludable al igual que la madre, mientras más subida de peso se encuentre es más saludable pero al día de hoy se sabe que no es nada saludable ya que al estar embarazadas es menos probable que la mujer este en constante activación física, como por ejemplo: ir a sembrar a sus cultivos, caminar largos grandes distancias, en muchas ocasiones ya no caminan porque al día se conoce que en las comunidades las parejas tienen vehículos o motocicletas lo que hace que las mujeres ya no caminen por lo tanto al estar comiendo demasiado tienden a incrementar su peso y al no tener un centro de salud cercano no cuentan con la información adecuada para llevar de primera mano su control o visita al ginecólogo o médico general y enfermero.

Vitaminas y minerales

Estas vitaminas y minerales son de mucha importancia durante el periodo de gestación de la mujer, como es:

- ❖ **Acido fólico:** Vitamina B que ayuda a prevenir defectos congénitos del cerebro y columna vertebral apoyando el crecimiento y desarrollo del feto y placenta (Cacahuates, hojas verdes, frijoles y jugo de naranja) para alcanzar 600 mcg diarios.
- ❖ **Calcio:** es importante para la buena formación de los dientes y huesos del bebé (yogur natural, leche, queso y vegetales de hojas oscuras).
- ❖ **Hierro:** Ayuda a los glóbulos rojos a llevar oxígeno (carnes rojas magras, aves, guisos y frijoles).
- ❖ **Vitamina A:** Ayuda a que los huesos del bebé crezcan y contribuye a la sana formación de la vista y piel (Zanahorias, papas y vegetales de hojas verdes).
- ❖ **Vitamina C:** Ayuda a promover el desarrollo saludable de las encías, los dientes y los huesos (frutas cítricas, brócoli, tomates y fresas).
- ❖ **Vitamina D:** Ayuda a desarrollar los huesos y los dientes de tu bebé y contribuye a mantener la vista y la piel sanas (La luz del sol, la leche enriquecida y los pescados grasos como el salmón y las sardinas).
- ❖ **Vitamina B6:** Ayuda a que tu bebé produzca glóbulos rojos (carne de res y cerdo, los cereales integrales y el plátano)
- ❖ **Vitamina B12:** Ayuda al desarrollo y mantenimiento del sistema nervioso del bebé y la formación de glóbulos rojos (carne, el pescado, las aves y la leche). ([UNICEF, 2022](#))

Por lo tanto las mujeres embarazadas no tienen la información correcta de los cuidados nutricionales que deben llevar, cabe mencionar que estos datos son importantes ya que en ocasiones durante el primer chequeo que se les realiza por medio de unos estudios se puede conocer si la mamá se encuentra en estado anémico, sobrepeso u obesidad; al momento de llevar un control el médico le indicará que alimentos sí puede consumir y que alimentos no puede consumir, ya que muchos alimentos no aportan nutrientes a la madre y por ende tampoco al bebé.

Para que la madre pueda llegar a tener un buen estado nutricional es importante una buena alimentación donde se aporten suficientes

vitaminas y minerales para el buen funcionamiento del cuerpo, la salud y el desarrollo.

Es importante conocer acerca de una dieta saludable durante el periodo de gestación, ya que, ayudara al bebé a crecer, desarrollarse y mantenerse en un peso ideal. Algunos de los alimentos que debemos consumir son frutas frescas, secas, congeladas; Vegetales crudos, enlatados, congelados o secos; Granos o cereales que deben ser integrales que no han sido procesados como la avena, la cebada, quinoa, arroz integral y el búlgar; Proteína como la carne de pollo, frijoles, guisos, huevos, nueces; Lácteos que se encuentren pasteurizados como como la leche, queso, yogur natural; Aceites y grasas más naturales como que se encuentran en los pescados, aguacates, nueces y aceites vegetales como oliva o canola. (UNICEF, 2022)

Alimentación e higiene de las mujeres embarazadas

Otro dato importante para la buena alimentación es la buena higiene en los alimentos, es decir, desinfectar bien las frutas y verduras, cocer bien las carnes o alimentos de origen animal ya que en ocasiones estos pueden contener gérmenes o bacterias las cuales podrían generar síntomas o enfermedades así como: nauseas, vomito, cólico estomacal, malestar estomacal, diarrea y fiebre; esto sería algo malo durante el embarazo ya que al estar en gestación la mayoría de los medicamentos son malos para el embarazo, el desconocer este dato importante de no automedicarse podría poner en riesgo la vida del bebe así como el de la mamá.

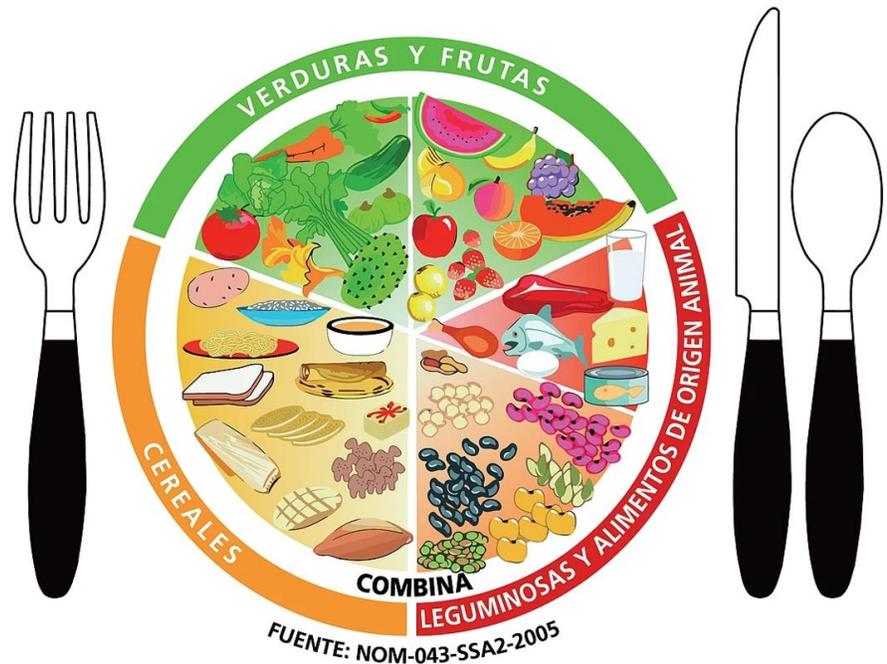


Imagen 1. Plato del buen comer (Google imágenes)

Conocer una buena alimentación durante el embarazo debe ser completa, equilibrada y sin excesos; como ricas carbohidratos, grasas saludables, proteínas ya que estos se complementarán para aportar una alimentación saludable, debemos evitar los alimentos que aportan poco valor nutricional al cuerpo y saber conocerlos como los alimentos chatarra que generalmente contiene grasas transgénicas y exceso de azúcar.

Conocer el plato de buen comer es importante ya que ahí nos indica como es la buena alimentación como lo es incluir verduras y frutas en el plato; incluir cereales y tubérculos; leguminosas y alimentos de origen animal, así como está la jarra del buen beber que nos indica que debemos consumir el agua suficiente para nuestro cuerpo ya que este está conformado por 70% agua.

Algunos de los alimentos que debemos y no debemos consumir:

- ❖ Consume verduras y frutas de temporada
- ❖ Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- ❖ Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.
- ❖ Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contengan, como: embutidos (jamón, salchichas, queso de puerco, mortadela, etc.), quesos, enlatados, cecina, cátsup, agua mineral, consomé en polvo, aceitunas y galletas saladas
- ❖ De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos
- ❖ Puedes ingerir una taza de café o té al día, si lo deseas.
- ❖ Consume quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela, cottage, requesón
- ❖ No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos, ejemplo: sushi, ceviche, carne tártara, salmón crudo, carpacho, carne a medio término
- ❖ Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras. ([Mexico, 2020](#))

Recomendaciones en caso de estreñimiento

- ❖ Incluye alimentos con alto contenido de fibra, como la naranja (con bagazo), mandarina, piña, higos, ciruela pasa, tamarindo, germen de trigo, de soya, avena, cebada, ensaladas verdes.
- ❖ Toma de 2 a 3 litros de agua diario, incluidos los líquidos que ingieres con tus alimentos (caldo de res, sopas, leche, etc.)

Recomendaciones en caso de náusea y vómito se recomienda:

- ❖ Comer alimentos en pequeñas cantidades, varias veces al día.
- ❖ Comer por la mañana porciones pequeñas de: tortilla tostada, palomitas sin sal, ni mantequilla, ocasionalmente galletas habaneras.
- ❖ Paleta helada y/o pedacitos de hielo.
- ❖ Limitar el consumo de alimentos con grasa.



Imagen 2. Jarra del buen beber (Google imágenes)

Llevando una buena alimentación es necesario recomendar actividad física como lo es caminar pequeñas distancias al día para que nuestro cuerpo no se encuentre en reposo absoluto como máximo 30 minutos y siempre acompañados de otra persona en caso de sentir agotamiento o cansancio para el apoyo de la mujer embarazada, tener el conocimiento que no debemos cargar cosas

pesadas ya que esto pondrá en riesgo la vida del bebé y de la mamá, el uso de ropa holgada para mayor comodidad es recomendable.

METODOLOGIA/ DISEÑO DE LA INVESTIGACION

1.- TIPO DE ESTUDIO (EXPERIMENTAL O NO EXPERIMENTAL)

En este proyecto el tipo de estudio es NO experimental ya que el campo donde se trabajará es muy cambiante, variando en el tipo de alimentación y cuidados que tiene cada mujer embarazada los resultados se obtendrán a través de una entrevista y encuesta.

2.- TIPO DE ENFOQUE (CUALITATIVO O CUANTITATIVO)

El tipo de enfoque se basa en MIXTO ya que con esta técnica podemos medir, contar los tipos de alimentación que practican las mujeres embarazadas en la comunidad de *“Miguel Hidalgo”*. Con las mujeres embarazadas como es contabilizar el número de mujeres y sobre ello verificar cuantas se encuentran en estado de gestación, cuantas de ellas realizan un chequeo médico y cuantas no lo realizan así como conocer cuantas cuidan su alimentación basándose en una dieta saludable libre de comidas chatarras y conocer cuantas visitan el centro de salud o ginecólogo; también saber los motivos contrarios de no llevar un control prenatal y en base a ese resultado dar recomendaciones a cada mujer embarazada o en grupos.

3.- POBLACION Y MUESTRA

POBLACION:

Mujeres Embarazadas de “Miguel Hidalgo, municipio de Ocosingo, Chiapas esta información se obtuvo a través del INEGI.

Donde se entrevistarán a 35 mujeres embarazadas.

La población cuenta con un total de 557 habitantes de los cuales 283 son hombres y 274 son mujeres.

En la siguiente tabla identificamos el número de fecundidad, analfabetas, escolaridad.

Índice de fecundidad (hijos por mujer):	3.25	11.73
Población que proviene fuera el Estado de Chiapas:	0.00%	0.00%
Población analfabeta:	19.39%	17.85%
Población analfabeta (hombres):	6.46%	11.73%
Población analfabeta (mujeres):	12.93%	24.04%
Grado de escolaridad:	5.04	3.39
Grado de escolaridad (hombres):	5.77	3.95
Grado de escolaridad (mujeres):	4.25	2.85

Datos recabados del INEGI 2022

En la siguiente tabla podemos identificar un rango de edades en la población de Miguel Hidalgo.

Franja de edad	Número de mujeres	Número de hombres	Total habitantes
Bebés (0-5 años)	41	42	83
Jóvenes (6-14 años)	83	79	162
Adultos (15-59 años)	142	155	297
Ancianos (60 años o más)	8	7	15

Las personas entrevistadas serán las mujeres embarazadas de la comunidad de **“Miguel Hidalgo”** de Ocosingo, Chiapas.

4.- INSTRUMENTOS

- ❖ Internet ya que gracias a este podremos empaparnos de información de diferentes autores para nosotros brindar y resolver cualquier duda que se presente en el trayecto de esta recolección de datos.
- ❖ Entrevista, tener una conversación con las personas directamente me servirá para obtener resultados en base a sus experiencias, será una entrevista directa.
- ❖ Encuesta, tener evidencia que fundamente mi trabajo en donde se muestre que las personas si participaron.
- ❖ Computadora, una herramienta importante a lo largo de este trabajo, ya que me servirá para redactar y plasmar toda mi información.
- ❖ Impresora, me servirá para tener en físico la documentación de este proyecto.

Cada uno de estos puntos son importantes para poder realizar una investigación y obtener un buen resultado, uno de los instrumentos es realizar una encuesta y entrevista para poder recabar datos.

Con estas preguntas obtendremos un resultado más exacto así como un acercamiento directo con las mujeres embarazadas de esta comunidad.

1. Edad
2. Sexo
3. Estado civil
4. ¿Cuántos hijos tienen?
5. ¿Cuánto tiempo tienen de gestación?
6. ¿Asisten al centro de salud, ginecólogo?
7. ¿Cuáles son los hábitos alimenticios?
8. ¿Qué tipo de alimentos consumen?
9. ¿Consumen verduras?, ¿Cuáles?
10. ¿Consumen carnes?, ¿Cuáles?
11. ¿Qué otros alimentos consumen?
12. ¿Conocen acerca de la buena alimentación en estado de gestación?
13. ¿Consumen ácido fólico y vitaminas?, ¿Cuáles?

Equipos

- ❖ Computadora: Para la redacción de la información y plasmarlo en un archivo digital (Word), así como poder buscar información acerca del tema a investigar.
- ❖ Libreta: Tomar apuntes e información relevante al momento de la teoría o práctica.
- ❖ Lápiz: Para tomar apuntes.
- ❖ Lapiceros: Para tomar apuntes.
- ❖ Hojas blancas: Para la impresión de las preguntas de encuesta, así como el proyecto terminado.
- ❖ Borrador
- ❖ Celular: Para tomar evidencia fotográfica de las entrevistas y encuesta, así como, fotografías de la comunidad y de las entrevistadas siempre y cuando lo autorice cada mujer entrevistada.
- ❖ Internet: Para la recolección de información, búsqueda de libros.
- ❖ Tablas para soporte de hojas.

Cada uno de estos equipos e instrumentos nos ayudaran a recabar información más verídica y exacta para el proyecto, así como en el trabajo en campo de manera teórica y práctica.

5.- PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS

Este apartado se realizará a través de la encuesta y entrevista, donde las personas entrevistadas serán las mujeres embarazadas de la comunidad “**Miguel Hidalgo**” de Ocosingo, Chiapas.

Se realizará una visita a la comunidad con las preguntas ya planteadas e impresas para la recolección de datos (Preguntas que se encuentran en el apartado de instrumentos), así como, llevar todo el material y equipo necesarios para recolectar la información por escrito como evidencia fotográfica.

Primero: Se presentará a las personas entrevistadas informando el motivo de esta investigación y a donde se quiere llegar.

Segundo: Se indicara que va dirigido a las mujeres embarazadas con el fin de conocer que es lo que conocen de la buena

alimentación y que vitaminas deben consumir para el buen crecimiento y desarrollo del feto.

6.- TÉCNICA DE ANALISIS Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION

- Observación del entorno: Tomar evidencia fotográfica de la realización del proyecto, así como la entrevista y preguntas del cuestionario esto con la finalidad de obtener información y brindar la mejor atención a las mujeres embarazadas de los que deben y no deben comer y que conozcan la importancia de la buena alimentación en el embarazo.
- Observación de la entrevista: Se recolectará información importante para después dejar recomendaciones de una buena alimentación.
- Entrevista: Se realizará unas preguntas de manera directa y con respeto a las mujeres embarazadas.
- Encuesta: Preguntas de manera indirecta a través de un pequeño cuestionario para recabar información.

Todas estas técnicas nos ayudaran a comprender el comportamiento, hábitos alimenticios y acciones que realizan las mujeres embarazadas, con el resultado podremos determinar cuáles son los consejos o información que se les podrá brindar o regalar folletos informativos para que conozcan del tema y cuáles son los consejos que deben de seguir para una buena alimentación.

7.- LIMITE DE ESPACIO Y TIEMPO

La tesis se llevará a cabo en el mes de enero a junio del 2025, en este lapso se recabará toda la información necesaria para obtener un resultado favorable y brindar la información necesaria a las mujeres de “Miguel Hidalgo”.

Tiempo: La tesis se empezará a trabajar en el mes de enero del 2025

Espacio:

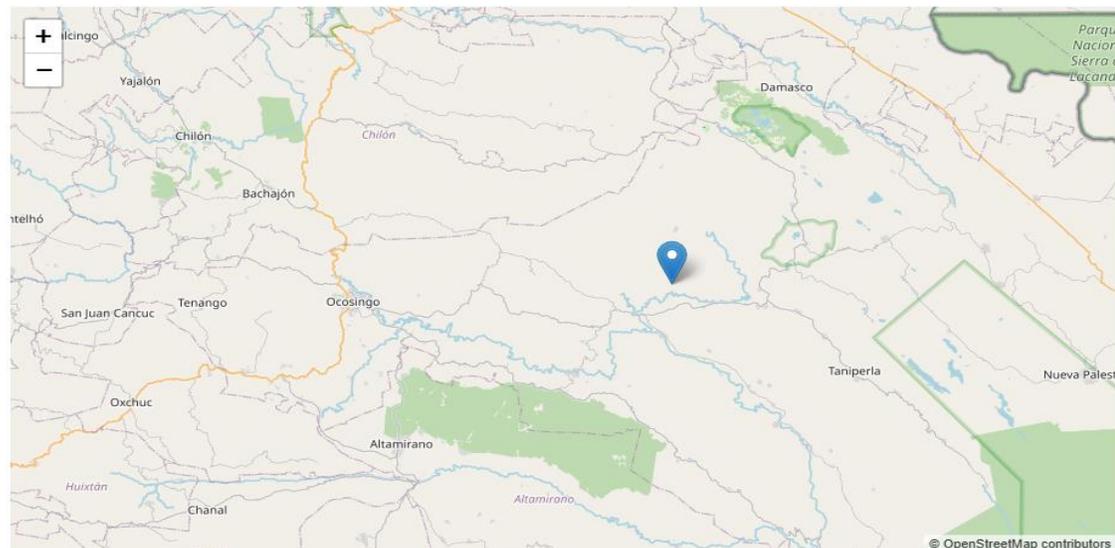


Imagen 3. Fotografía satelital (Google maps)

Para llegar a la comunidad de “Miguel Hidalgo” son dos horas y 47 minutos por medio de transporte (vehículo).

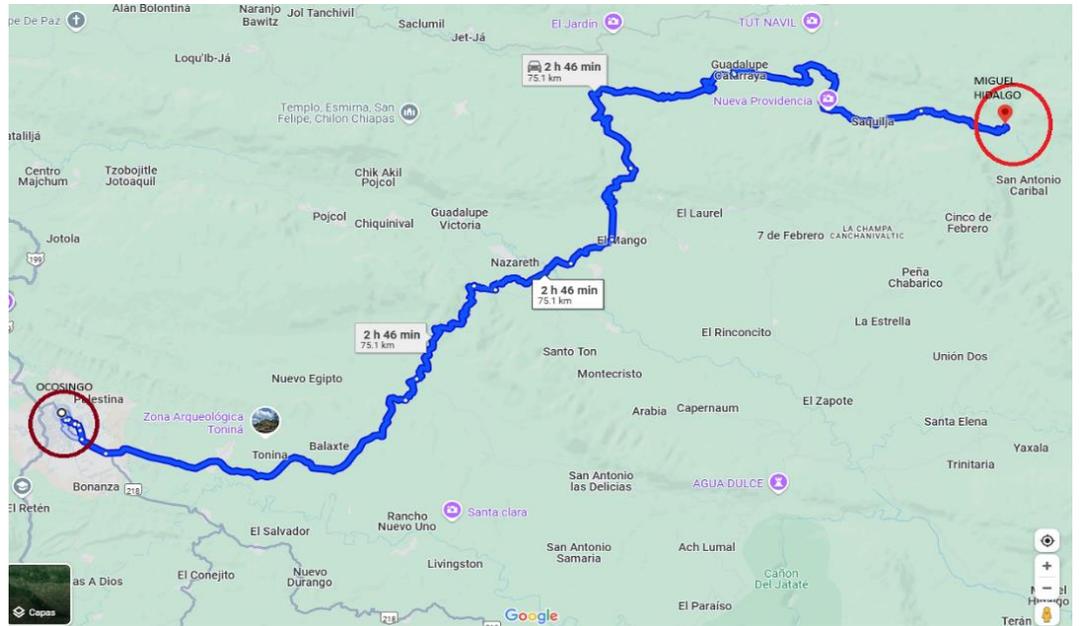


Imagen 4. Fotografía satelital (Google maps)

CONCLUSIONES

La importancia de este tema es debido a que en las comunidades la mayoría de las mujeres embarazadas no le dan la importancia que merece el periodo de gestación por lo tanto en muchas ocasiones los bebés nacen con bajo sobrepeso o muy pasados de peso lo cual al momento del parto las mamás pueden presentar complicaciones como desgarros.

En este proyecto se obtendrá información relevante para después con los resultados se les brinde una buena información a las madres en gestación, indicando cuales son los alimentos ricos en vitaminas y minerales que les ayudara al crecimiento y buen desarrollo del feto durante el periodo de gestación y para su desarrollo; así mismo, que la mamá no presente sobrepeso y se alimente solo con alimentos ricos en vitaminas y minerales.

Indicar cuales son los alimentos ricos en vitaminas y minerales, indicar cuales son los suplementos que deben tomar y la importancia del ácido fólico y sulfato ferroso, ya que estos les ayudara en la buena formación del feto durante la gestación de la mamá.

Los datos recabados nos brindaran información relevante sobre ¿Por qué?, ¿Cuáles?, son los motivos porque las mamás desconocen la buena alimentación y los buenos hábitos que deben practicar durante su embarazo.

BIBLIOGRAFÍA

- Ávila, Z. P. (2018). *Nutrición para la mujer antes del embarazo*. Obtenido de *Nutrición para la mujer antes del embarazo*: <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v2i3.37>
- Cervantes, C. R. (2018). *Conocimiento, actitud y prácticas sobre alimentación de las gestantes que acuden al Centro de Salud*. Obtenido de *Conocimiento, actitud y prácticas sobre alimentación de las gestantes que acuden al Centro de Salud*: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/14362/Cervantes_CRM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- CLINIC, M. (2019). *Alimentación durante el embarazo: enfócate en estos nutrientes esenciales*. Obtenido de *Alimentación durante el embarazo: enfócate en estos nutrientes esenciales*: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082#:~:text=Buenas%20fuentes%3A%20los%20cereales%20fortificados,de%20folato%20de%20origen%20natural>.
- Gálvez, R. J. (2019). *Nivel de conocimiento en mujeres embarazadas sobre alimentación saludable*. Obtenido de *Nivel de conocimiento en mujeres embarazadas sobre alimentación saludable*: <http://bdigital.dgse.uaa.mx:8080/xmlui/bitstream/handle/11317/1651/434960.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- García, A. D. (2019). *Obesidad, desnutrición y hábitos saludables en el embarazo en D. E. Forero Rodríguez*. Obtenido de *Obesidad, desnutrición y hábitos saludables en el embarazo en D. E. Forero Rodríguez*: <https://repositorio.konradlorenz.edu.co/bitstream/handle/001/2558/5.pdf?sequence=5&isAllowed=y%20Cap%C3%ADulo%205%20Obesidad,%20desnutrici%C3%B3n%20y%20hábitos%20saludables>
- Macedo, M. V. (2015). *La atención del embarazo*. Obtenido de *La atención del embarazo*: https://omm.org.mx/wp-content/uploads/2020/09/1.Informe_Chiapas_MV.pdf

Mexico, G. d. (2020). *Alimentacion durante el embarazo*. Obtenido de Alimentacion durante el embarazo IMSS: https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion

UNICEF. (09 de 03 de 2022). *¿QUE COMER DURANTE EL EMBARAZO?* Obtenido de ¿QUE COMER DURANTE EL EMBARAZO?: <https://www.unicef.org/lac/crianza/alimento-nutricion/que-comer-durante-el-embarazo>

Macedo, M. V. (2015). *La atencion del embarazo*. Obtenido de La atencion del embarazo: https://omm.org.mx/wp-content/uploads/2020/09/1.Informe_Chiapas_MV.pdf

Mexico, G. d. (2020). *Alimentacion durante el embarazo*. Obtenido de Alimentacion durante el embarazo IMSS: https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion

UNICEF. (09 de 03 de 2022). *¿QUE COMER DURANTE EL EMBARAZO?* Obtenido de ¿QUE COMER DURANTE EL EMBARAZO?: <https://www.unicef.org/lac/crianza/alimento-nutricion/que-comer-durante-el-embarazo>

Correo electrónico: lunasayiko4@gmail.com