



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PSU0075W

TESIS

**" INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA
MEJORAR LA NUTRICIÓN EN UN GRUPO
DETERMINADO DE
MUJERES EMBARAZADAS DE LA COMUNIDAD
MIGUEL HIDALGO "**

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

SAYIKO MONSERRAT LUNA GOMEZ

ASESOR DE TESIS:
LIC. JHOANI ELIZABETH PEREZ LOPEZ

OCOSINGO, CHIAPAS; 15 DE FEBRERO 2025.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



CLAVE: 07PSU0075W

TESIS

**" INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA
MEJORAR LA NUTRICIÓN EN UN GRUPO
DETERMINADO DE
MUJERES EMBARAZADAS DE LA COMUNIDAD
MIGUEL HIDALGO "**

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADO POR:

SAYIKO MONSERRAT LUNA GOMEZ

ASESOR DE TESIS:
LIC. JHOANI ELIZABETH PEREZ LOPEZ

OCOSINGO, CHIAPAS; 15 DE FEBRERO 2025.

“AUTORIZACION DE IMPRESIÓN”

DEDICATORIA

Mi tesis la dedico con mucho amor y cariño a mi querida familia, a mis padres que me dieron la vida, una vida muy bonita, maravillosa y llena de amor.

Con mucho cariño a mi madre, aunque ya no este conmigo siempre la llevo muy presente en mi corazón. Gracias por todo papa y mama por guiarme y poder lograr una carrera profesional a mi futuro, por creer en mí, aunque hemos pasado momentos difíciles y buenos siempre están presentes, apoyándome y brindándome todo su amor y comprensión, por todo estos les agradezco de todo corazón.

A mis hermanos, gracias por estar conmigo y siempre apoyarme, los quiero mucho.

A mis amigos de la universidad muchas gracias por estos años de amistad, por conocernos y por compartir tantos momentos y por apoyarnos entre nosotros, gracias por todo que el día de hoy estamos culminando nuestra carrera profesional.

Por último, agradecer a mis profesores por confiar en mí, por tenerme paciencia, por apoyarme en momentos difíciles. Les agradezco por ser unos buenos profesores...gracias a todos.

INDICE

Contenido

INTRODUCCION	8
CAPITULO I.....	10
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	10
1.1.1 FACTORES SOCIALES, ECONOMICOS Y POLITICOS	13
1.1.2 CAUSAS DEL PROBLEMA.....	14
1.1.3 PREGUNTAS DE INVESTIGACION.....	16
1.2 JUSTIFICACION.....	17
1.3 HIPÓTESIS.....	19
1.4 OBJETIVOS.....	21
OBJETIVO GENERAL	21
OBJETIVO ESPECIFICO.....	21
CAPITULO II.....	22
2.1 MARCO TEORICO	22
2.1.1 La gestación en mujeres	22
2.1.2 ETAPAS DEL EMBARAZO	22
2.1.3 Alimentación Durante el Embarazo	34
2.1.4 Alimentación e higiene de las mujeres embarazadas	36
2.1.5 Algunos de los alimentos que debemos y no debemos consumir:.....	38
2.1.6 ¿Qué alimentos debo evitar durante el embarazo?.....	40
CAPITULO III.....	45
3. METODOLOGIA/ DISEÑO DE LA INVESTIGACION	45
3.1 TIPO DE ESTUDIO (EXPERIMENTAL O NO EXPERIMENTAL)	45
3.1.2 TIPO DE ENFOQUE (CUALITATIVO O CUANTITATIVO)	45
3.2 POBLACION Y MUESTRA	46
3.3 INSTRUMENTOS	48
3.4 EQUIPOS.....	49
3.5 PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS	50

3.6 TÉCNICA DE ANALISIS Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACION.....	51
3.7 LIMITE DE ESPACIO Y TIEMPO.....	52
3.8 CRONOGRAMA	54
CAPITULO IV	55
RESULTADOS REDACTADOS.....	55
CAPITULO V	62
CONCLUSIONES.....	62
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	63

INTRODUCCION

El embarazo es una etapa fundamental y de gran importancia en la vida de la mujer, ya que existen cambios fisiológicos y hormonales importantes y complejos. Durante el embarazo la placenta produce una serie de hormonas proteicas, así, como las hormonas esteroidales progesterona y estrógenos; así como estos cambios hormonales, también existen cambios físicos que se ven a simple vista, como la pigmentación, cambios en el cabello y uñas, en la piel conocida como estrías, entre otros cambios físicos. Cada uno de estos temas son muy conocidos, pero dejamos a un lado el tema de la “Buena alimentación en la etapa de gestación”, donde muchas de las mujeres en esta etapa no le toman mucha importancia, consumiendo los mismos alimentos que de costumbre, complementándolo con las vitaminas y minerales que recomiendan como el Acido fólico, Hierro, Calcio, Vitamina A, C, D, B6 y B12, cada una de estas vitaminas en conjunto ayudaran al desarrollo y crecimiento del bebe.

La buena alimentación y cuidados necesarios en el embarazo es de suma importancia ya que en muchas ocasiones los alimentos que se consumen no contienen las vitaminas y minerales necesarios que el cuerpo requiere y mas en la etapa del embarazo. Conocer el plato del buen comer y la jarra del buen beber ayudará a tener la noción de que alimentos son ricos en vitaminas, conocer las frutas y verduras, las leguminosas, conocer la cantidad adecuada del consumo de carne ayudara al aporte de proteínas. La jarra del buen beber nos indicara que bebidas son buenas para su consumo, sin hacer menos el agua que es vital para la vida diaria, así como para su consumo.

Debido a estos temas de desconocimiento en las mujeres en la comunidad de "Miguel Hidalgo" se recabo información para conocer el motivo por medio de preguntas a través de encuestas donde los resultados fueron decisión de que es lo que se debe hacer, en este caso brindar el conocimiento que las mujeres de esta comunidad necesitan conocer.

CAPITULO I

1.1 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 bebé 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.

1.1.1 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.

¹ Dato recabado de...INEGI 2020

Del total de adolescentes embarazadas al momento de la ²ENADID (La Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica), 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).

1.1.2 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,

² Información recabado por ...ENADID Proporciona información estadística relacionada con el nivel y comportamiento de los componentes de la dinámica demográfica: fecundidad, mortalidad y migración.

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.

1.1.3 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

¿Por qué es importante que las mujeres indígenas tengan una nutrición saludable durante el embarazo?

1.2 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 él bebe 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.

1.3 HIPÓTESIS

La mala alimentación en las mujeres embarazadas es un tema que casi nunca se toca y mucho menos en las comunidades, como lo es en esta comunidad “Miguel Hidalgo”. En la mayoría de las mujeres embarazadas no son cuidadosas en la alimentación al momento de estar en periodo de gestación, en muchas ocasiones consumen cualquier tipo de alimento, a pesar que tienen a la mano las verduras recién cosechadas, prefieren consumir mas alimentos procesados, cuando las verduras contienen las vitaminas que su cuerpo necesita.

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.

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

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

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

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.

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.

Ácido fólico y sulfato ferroso

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

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

1.4 OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- ✚ Identificar la importancia de una buena nutrición en el embarazo en las mujeres de la comunidad de “Miguel Hidalgo”

OBJETIVO ESPECIFICO

- ✚ 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.

CAPITULO II

2.1 MARCO TEORICO

2.1.1 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](#))

2.1.2 ETAPAS DEL EMBARAZO

El embarazo consiste en aproximadamente 40 semanas contando desde el primer día del último periodo menstrual. Se agrupan las semanas en tres trimestres. ([OASH, 2025](#))

Primer trimestre (Semana 1 a la 12)

Durante el primer trimestre, el cuerpo pasa por muchos cambios. Los cambios hormonales afectan prácticamente a todos los sistemas de órganos. Estos cambios pueden manifestar síntomas

incluso en las primeras semanas de embarazo. El retraso menstrual es un signo evidente de embarazo. Otros cambios pueden incluir:

- ✚ Agotamiento
- ✚ Senos sensibles e inflamados. Los pezones también se pueden volver protuberantes.
- ✚ Malestar estomacal; pueden presentarse vómitos (malestar matutino)
- ✚ Deseo hacia o desagrado ante ciertos alimentos
- ✚ Cambios de humor
- ✚ Estreñimiento (dificultad para eliminar las heces)
- ✚ Necesidad de orinar con mayor frecuencia
- ✚ Dolor de cabeza
- ✚ Acidez
- ✚ Aumento o pérdida de peso

A medida que el cuerpo cambia, probablemente es necesario hacer cambios en la rutina diaria; por ejemplo, acostarte más temprano o comer más frecuentemente, pero en pequeñas cantidades. Afortunadamente, la mayoría de estos malestares desaparecerán con el tiempo. Y algunas mujeres no sienten nada en absoluto. Si ya has estado embarazada anteriormente, quizás lo sientas diferente esta vez. Todas las mujeres son diferentes; lo mismo pasa con los embarazos. ([OASH, 2025](#))

En la siguiente imagen se puede observar el desarrollo del feto en útero de la madre; donde comienza a desarrollarse el cerebro y la medula espinal, formación del corazón, aparecen protuberancias que luego se convertirán en brazos y piernas. ([OASH, 2025](#))

El embrión puede medir aproximadamente 0.04mm



Imagen 1. Etapas del crecimiento del feto 4 a 5 semanas (Google imágenes)

En la **semana 8** el feto comenzara a formarse todos sus órganos principales y estructuras corporales externas. El ritmo cardiaco del bebe será constante, los brazos y piernas se alargarán, los dedos de las manos y pies comenzarán a formarse. En esta semana comenzaran a desarrollarse los órganos sexuales, los ojos se desplazan hacia adelante y se formaran los párpados. El cordón umbilical se vera con claridad, en donde al alcanzar las 8 semanas el feto tiene una apariencia humana donde medirá aproximadamente 1" de largo y pesará menos de 0.125 onza.



Imagen 2. Etapas del crecimiento del feto en 8 semanas (Google imágenes)

En la **semana 12** los nervios y músculos comenzaran a funcionar de forma conjunta, donde el bebé puede cerrar el puño, los órganos sexuales externos permiten conocer el sexo del bebé por medio de un ultrasonido, los párpados se cierran para proteger los ojos en desarrollo se abrirán hasta la semana 28. El ritmo en el que crecía la cabeza disminuye y el bebé ya esta mucho mas largo aproximadamente 3" de largo y pesando 1 onza.



Imagen 3. Etapas del crecimiento del feto en 12 semanas (Google imágenes)

Segundo trimestre (Semana 13 a la 28)

La gran parte de las mujeres siente que el segundo trimestre de gestación es más fácil de llevar que el primero. De todas maneras, es igual de importante mantenerse informada sobre el embarazo durante estos meses.

Notarás que algunos síntomas, como las náuseas y la fatiga, desaparecerán. Pero ahora se presentarán nuevos cambios en el cuerpo que serán más evidentes. El abdomen se expandirá de acuerdo con el crecimiento del bebé. Y antes de que termine este trimestre, sentirás que el bebé comienza a moverse. (OASH, 2025)

A medida que tu cuerpo cambia para hacer espacio para el bebé, es probable que tengas:

- ✚ Dolores corporales, particularmente en la espalda, abdomen, ingle o muslos
- ✚ Estrías en el abdomen, senos, muslos o nalgas
- ✚ Oscurecimiento de las areolas
- ✚ Una línea en la piel que se extiende desde el ombligo hasta el vello púbico
- ✚ Manchas oscuras en la piel, particularmente en las mejillas, la frente, la nariz o el labio superior. Generalmente se presentan en ambos lados de la cara. Se lo conoce como la máscara del embarazo.
- ✚ Entumecimiento u hormigueo en las manos, llamado síndrome del túnel carpiano
- ✚ Comezón en el abdomen, las palmas de las manos y las plantas de los pies. (Comunícate con tu médico si tienes náuseas, pérdida del apetito, vómitos, ictericia o fatiga junto con picazón. Esto puede indicar problemas hepáticos graves).
- ✚ Inflamación en los tobillos, dedos y rostro. (Si notas alguna inflamación repentina o extrema o si aumentas de peso rápidamente, comunícate con el médico de inmediato. Esto podría ser un signo de preeclampsia).

En la **semana 16** los tejidos musculares y óseo siguen formándose crenado un esqueleto más completo, la piel comienza a formarse, se formará el meconio en el tracto intestinal del bebé la cual será su primera deposición, en esta etapa el bebé realizará movimientos de succión con la boca, llegará a medir entre 4 o 5" de largo y pesar 3 onzas. (OASH, 2025)



Imagen 4. Etapas del crecimiento del feto en 16 semanas (Google imágenes)

En la **semana 20** el bebé se vuelve más activo y se podrá sentir como se mueve, el bebé estará cubierto con un bello fino y suave llamado lanugo y una capa cerosa llamada vérnix. Esto protege la piel que esta en desarrollo, las cejas, pestañas, las uñas de las manos y pies ya estarán formados. En esta etapa el bebé ya puede rascarse, oír y comer, el bebé medirá aproximadamente 6" de largo y pesar entre 9 onzas. ([OASH, 2025](#))



Imagen 5. Etapas del crecimiento del feto en 20 semanas (Google imágenes)

En la **semana 24** la médula ósea comienza a producir glóbulos sanguíneos, se formarán las papilas gustativas, el bebé ya tiene huellas dactilares, comienza a crecer cabello en la cabeza del bebé, los pulmones ya están formados, pero no funcionan, se desarrolla el reflejo de agarre o presión y el de sobresalto o de moro. El bebé se duerme y se despierta periódicamente, si es niño los testículos comienzan a desplazarse desde el abdomen hacia el escroto, si es niña el útero y ovarios están en su lugar y ya se han formado los óvulos que expulsaran los ovarios a lo largo de su vida. El bebé acumula grasa y aumenta de peso donde mire 12” de largo y pesa entre 1 ½ libras. (OASH, 2025)



Imagen 6. Etapas del crecimiento del feto en 24 semanas (Google imágenes)

Tercer trimestre (Semana 29 a la 40)

Algunas de las molestias propias del segundo trimestre continuarán. Además, muchas mujeres sienten dificultad para respirar y necesitan ir al baño con mayor frecuencia. Esto se debe a que el bebé está creciendo más y más y ejerce más presión sobre los órganos. No te preocupes, el bebé está bien y estos problemas se aliviarán una vez que des a luz. (OASH, 2025)

Entre los cambios corporales que notarás en el tercer trimestre se incluyen:

- ✚ Falta de aire
- ✚ Acidez
- ✚ Inflamación en los tobillos, dedos y rostro. (Si notas alguna inflamación repentina o extrema o si aumentas de peso

rápidamente, comunícate con el médico de inmediato. Esto podría ser un signo de preeclampsia).

- ✚ Hemorroides
- ✚ Sensibilidad en los senos; pueden secretar una sustancia acuosa que es el líquido precursor de la leche llamado calostro
- ✚ Ombligo abultado
- ✚ Dificultades para conciliar el sueño
- ✚ El desplazamiento del bebé hacia la parte inferior de tu abdomen
- ✚ Contracciones, que puede indicar un trabajo de parto real o una falsa alarma

Cuanto más te aproximas a la fecha de parto, el cuello uterino se vuelve más delgado y suave (a este proceso se lo conoce como borramiento). Este es un proceso normal y natural que ayuda a que el canal de parto (vagina) se abra durante el trabajo de parto. El médico controlará el progreso con un examen vaginal a medida que se aproxima la fecha estipulada de parto. (OASH, 2025)

En la **semana 32** los huesos están completamente formados, pero todavía son blandos, las patadas y golpes del bebé son enérgicos, puede abrir y cerrar los ojos y además tienen sensibilidad a la luz, los pulmones no están completamente formados, pero si sedan movimientos de “respiración” que sirve de práctica. El cuerpo del bebe comienza a almacenar minerales vitales, como hierro y calcio. El lanugo comienza a caerse, el bebé aumenta de peso rápidamente alrededor de 4 a 4 ½ libras y mide entre 15 a 17”. (OASH, 2025)



Imagen 7. Etapas del crecimiento del feto en 32 semanas (Google imágenes)

En la **semana 36** la capa cerosa protectora llamada vérnix se hace mas gruesa, aumenta la grasa corporal, el bebé sigue creciendo y tiene menos espacio para moverse, los movimientos ya no son tan fuertes pero se sentirá que se sacude y estira donde medirá entre 16 a 19" de largo y pesara entre 6 a 6 ½ libras. ([OASH, 2025](#))



**Imagen 8. Etapas del crecimiento del feto en 36 semanas
(Google imágenes)**

En la **semana 39** se considera que el bebé está listo, los órganos están listos para funcionar por su cuenta, a medida que se aproxima la fecha de parto el bebé se pone de cabeza hacia abajo y adopta una posición adecuada para el parto. Al nacer él bebe pesará entre 6 libras a 9 libras y medirá entre 19 y 21 pulgadas de largo. (OASH, 2025)



**Imagen 9. Etapas del crecimiento del feto en 37 a 40 semanas
(Google imágenes)**

2.1.3 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. (IMMS, 2015)

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 indicara que alimentos si 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](#))

2.1.4 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: náuseas, vómito, 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 bebé así como el de la mamá. (Ávila, 2018)

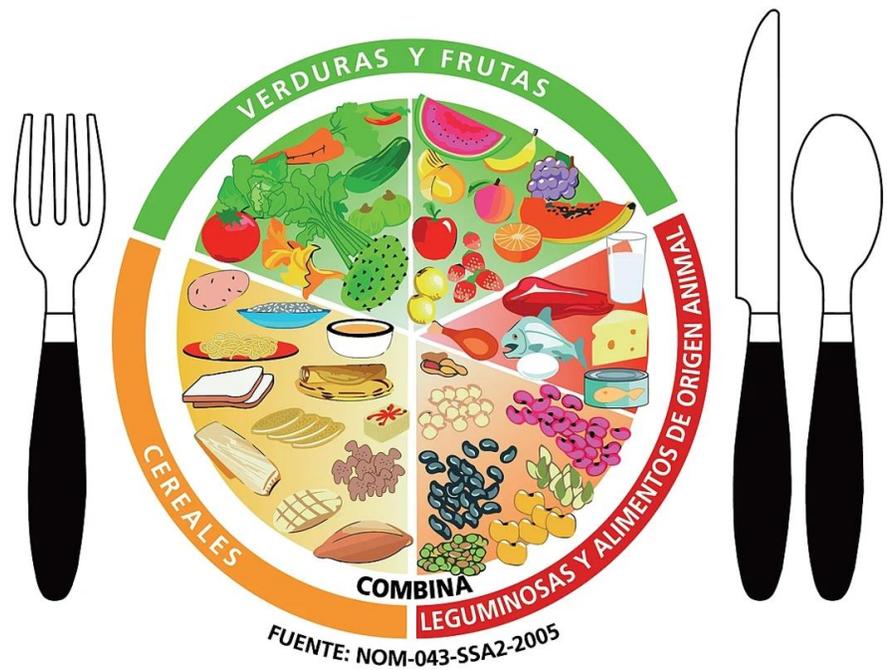


Imagen 10. Plato del buen comer (Google imágenes)

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. (IMMS, 2015)

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. (IMMS, 2015)

2.1.5 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, Alimentacion durante el embarazo, 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.)

2.1.6 ¿Qué alimentos debo evitar durante el embarazo?

Durante el embarazo, debe evitar:

- ✚ Alcohol: No hay una cantidad conocida de alcohol que sea seguro para una mujer durante el embarazo
- ✚ Pescado que puede tener altos niveles de mercurio: Limite el atún blanco (albacora) a 6 onzas por semana. No coma blanquillo (lofolátilo), tiburón, pez espada, pez marlín, reloj anaranjado o macarela rey (caballa)
- ✚ Productos que pueden tener gérmenes que causen enfermedades transmitidas por los alimentos, incluyendo:
- ✚ Productos del mar ahumados refrigerados como pescado blanco, salmón y caballa
- ✚ Carnes, aves, huevos y mariscos poco cocidos
- ✚ Productos untables de carne refrigerada
- ✚ Ensaladas preparadas en la tienda, como ensalada de pollo, huevo o atún
- ✚ Leche cruda o sin pasteurizar
- ✚ Jugos o sidra no pasteurizados
- ✚ Quesos blandos no pasteurizados, como queso feta, brie, queso blanco, queso fresco y quesos azules no pasteurizados
- ✚ Brotes crudos de cualquier tipo (incluidos alfalfa, trébol, rábano y frijol)
- ✚ Masa para galletas cruda
- ✚ Frutas y verduras sin lavar
- ✚ Demasiada cafeína: Beber grandes cantidades de cafeína puede ser dañino para su bebé. Para la mayoría de las personas, es mejor limitar la cafeína a menos de 200 mg por

día durante el embarazo. Pero primero consulte con su profesional de la salud si debe consumir cafeína.

¿Necesito consumir más calorías al estar embarazada?

La cantidad de calorías que necesita depende de cuánto debe subir de peso. Su profesional de la salud puede decirle cuál debe ser su meta, en función de su peso antes del embarazo, su edad y la rapidez con la que aumenta de peso. Las recomendaciones generales son:

- ✚ En el primer trimestre de embarazo, es probable que no necesite calorías adicionales
- ✚ En el segundo trimestre, por lo general necesita cerca de 340 calorías extra
- ✚ En el último trimestre, usted puede necesitar cerca de 450 calorías extra al día
- ✚ Durante las últimas semanas de embarazo, es posible que no necesite calorías adicionales

Tenga en cuenta que no todas las calorías son iguales. Debe comer alimentos saludables que contengan nutrientes, no las llamadas "calorías vacías", como las que se encuentran en los refrescos, dulces y postres. ([MedlinePlus, Nutricion durante el embarazo, 2024](#))

¿Cuánto peso debo subir durante el embarazo?

La cantidad de peso que debe subir depende de su salud y de cuánto pesaba antes de embarazarse:

- ✚ Si tenía un peso normal antes del embarazo, debería aumentar entre 25 y 30 libras
- ✚ Si tenía bajo peso antes del embarazo, debería ganar más
- ✚ Si tenía sobrepeso u obesidad antes de quedar embarazada, debería aumentar menos de peso
- ✚ Consulte con su profesional de la salud cuánto aumento de peso es saludable para usted. Debe aumentar de peso en forma gradual durante el embarazo, con la mayor parte del peso ganado en el último trimestre.

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 11. 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. (IMMS, 2015)

CAPITULO III

3. METODOLOGIA/ DISEÑO DE LA INVESTIGACION

3.1 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.

3.1.2 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.

3.2 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.

3.3 INSTRUMENTOS

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?

3.4 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.
- ❖ 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 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.

3.5 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

indicará 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.

3.6 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.

3.7 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:

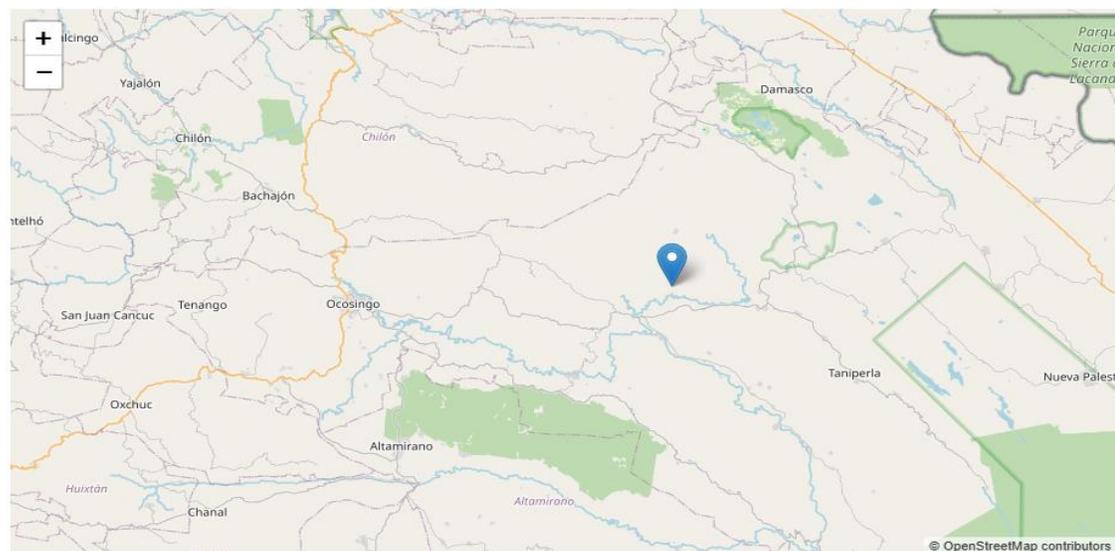


Imagen 3. Fotografía satelital (Google mapas)

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

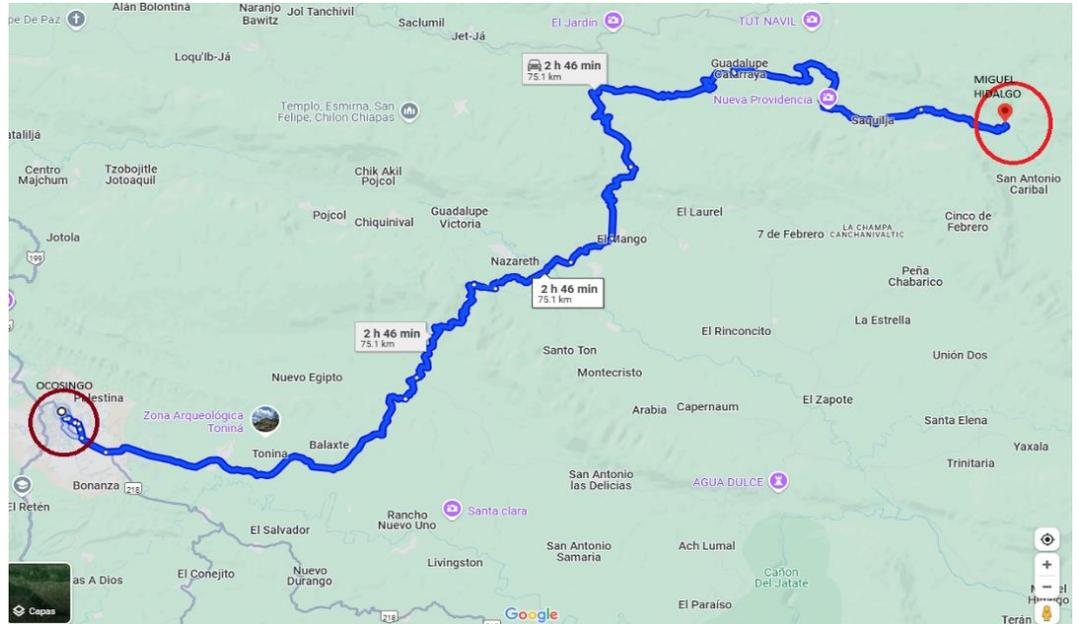


Imagen 4. Fotografía satelital (Google maps)

3.8 CRONOGRAMA

ACTIVIDAD/ SEMANA	ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
	S.1	S.2	S.3	S.4	S.1	S.2	S.3	S.4	S.1	S.2	S.3	S.4	S.1	S.2	S.3	S.4	S.1	S.2	S.3	S.4	S.1	S.2	S.3	S.4
TEMA																								
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA																								
HIPOTESIS																								
JUSTIFICACION																								
OBJETIVOS																								
MARCO TEORICO																								
TRABAJO DE CAMPO																								
CAPITULO 1																								
CAPITULO 2																								
CAPITULO 3																								
CAPITULO 4																								
CONCLUSIONES																								

CAPITULO IV

RESULTADOS REDACTADOS

PERSONA #1

EDAD	25
SEXO	Femenino
ESTADO CIVIL	Casada

1. ¿Cuántos hijos tiene?	1
2. ¿Cuánto tiempo tiene de gestación?	3
3. ¿Asisten al centro de salud?	Si
4. ¿Cuáles son sus hábitos alimenticios?	Comer verduras cosidas.
5. ¿Qué tipo de alimentos consume?	Verduras, poca carne
6. ¿Consume verduras?, ¿Cuáles?	Si, mostaza, hierva mora
7. ¿Consume carne?, ¿Cuáles?	Si, pollo
8. ¿Qué otros alimentos consumen?	Frijoles
9. ¿Conoce acerca de la buena alimentación en estado de gestación?	Poco
10. ¿Consume acido fólico y vitaminas?, ¿Cuáles vitaminas?	Si, vitamina a

PERSONA #2

EDAD	36
SEXO	Femenino
ESTADO CIVIL	Casada

1. ¿Cuántos hijos tiene?	2
2. ¿Cuánto tiempo tiene de gestación?	5
3. ¿Asisten al centro de salud?	Si
4. ¿Cuáles son sus hábitos alimenticios?	Comer alimentos cosidos
5. ¿Qué tipo de alimentos consume?	Verduras, frutas
6. ¿Consume verduras?, ¿Cuáles?	Hierva mora, mostaza, chaya
7. ¿Consume carne?, ¿Cuáles?	Si, pollo, res
8. ¿Qué otros alimentos consumen?	Frutas
9. ¿Conoce acerca de la buena alimentación en estado de gestación?	Poco
10. ¿Consume ácido fólico y vitaminas?, ¿Cuáles vitaminas?	Si

PERSONA #3

EDAD	40
SEXO	Femenino
ESTADO CIVIL	

1. ¿Cuántos hijos tiene?	5
2. ¿Cuánto tiempo tiene de gestación?	6
3. ¿Asisten al centro de salud?	Si
4. ¿Cuáles son sus hábitos alimenticios?	No comer chucherías
5. ¿Qué tipo de alimentos consume?	Frutas y verduras
6. ¿Consume verduras?, ¿Cuáles?	Mostaza, hierba mora, tsui
7. ¿Consume carne?, ¿Cuáles?	Si, pollo
8. ¿Qué otros alimentos consumen?	Frijol, lentejas
9. ¿Conoce acerca de la buena alimentación en estado de gestación?	Si
10. ¿Consume ácido fólico y vitaminas?, ¿Cuáles vitaminas?	Si

PERSONA #4

EDAD	22
SEXO	Femenino
ESTADO CIVIL	Casada

1. ¿Cuántos hijos tiene?	1
2. ¿Cuánto tiempo tiene de gestación?	5
3. ¿Asisten al centro de salud?	Si
4. ¿Cuáles son sus hábitos alimenticios?	Comer saludable
5. ¿Qué tipo de alimentos consume?	Verduras, refresco
6. ¿Consume verduras?, ¿Cuáles?	Si, mostaza
7. ¿Consume carne?, ¿Cuáles?	Si, pollo, res, cerdo
8. ¿Qué otros alimentos consumen?	En ocasiones Sabritas o comidas fritas
9. ¿Conoce acerca de la buena alimentación en estado de gestación?	Si
10. ¿Consume ácido fólico y vitaminas?, ¿Cuáles vitaminas?	Si

PERSONA #5

EDAD	32
SEXO	Femenino
ESTADO CIVIL	Casada

1. ¿Cuántos hijos tiene?	1
2. ¿Cuánto tiempo tiene de gestación?	7
3. ¿Asisten al centro de salud?	Si
4. ¿Cuáles son sus hábitos alimenticios?	Comer verduras y comidas compradas
5. ¿Qué tipo de alimentos consume?	Frituras, verduras y refresco
6. ¿Consume verduras?, ¿Cuáles?	Si, hierba mora, mostaza
7. ¿Consume carne?, ¿Cuáles?	Si, pollo, res, puerco
8. ¿Qué otros alimentos consumen?	Tortas, hamburguesas
9. ¿Conoce acerca de la buena alimentación en estado de gestación?	Poco
10. ¿Consume acido fólico y vitaminas?, ¿Cuáles vitaminas?	Si

ANEXOS

Cuestionario de preguntas aplicadas a las madres embarazadas.

Por medio de esta encuesta se recabarán datos básicos para la obtención de resultados sobre la buena nutrición de las mujeres de la comunidad de "Miguel Hidalgo".

1. Edad:	
2. Sexo:	
3. Estado civil:	

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

ANALISIS DE DATOS

De acuerdo a los resultados de la encuesta aplicada se entrevistaron a cinco mujeres en la comunidad de "Miguel Hidalgo" en Ocosingo Chiapas., en los resultados se reflejan que tiene muy poco conocimiento de la buena nutrición en el periodo de gestación, en las edades son muy variadas, pero sin conocimiento del plato del buen comer, así como de la jarra del buen beber.

Indican que, si consumen verduras, frutas, toman agua, pero también consumen alimentos fritos o comprados conocidos como comidas rápidas, consumen refrescos que son malos para la salud del feto ya que este tipo de bebida acompañado de comidas chatarras retrasa el desarrollo del feto así, como es malo para los huesos ya que los descalcifica.

La mayoría si asiste al centro de salud, asiste a las consultas, pero en muchas ocasiones se les hace más fácil consumir alimentos procesados. Conocen que es bueno consumir las vitaminas durante el embarazo y el ácido fólico ya que si tienen conocimiento que les ayudara a fortalecer su cuerpo para el desarrollo del bebé.

CAPITULO V

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 desgarres.

En este proyecto se obtendrá información relevante para después con los resultados se les brinde una buena información a las madres en gestación, indicando cuáles 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 cuáles son los alimentos ricos en vitaminas y minerales, indicar cuáles 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.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

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%ADtulo%205%20Obesidad,%20desnutrici%C3%B3n%20y%20h%C3%A1bitos%20saluda>

IMMS. (2015).

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

MedlinePlus. (29 de 04 de 2024). *Nutrición durante el embarazo*. Obtenido de Nutrición durante el embarazo: <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>

MedlinePlus. (29 de 04 de 2024). *Nutrición durante el embarazo*. Obtenido de Nutrición durante el embarazo: <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>

Mexico, G. d. (29 de 05 de 2016). *La alimentación durante el embarazo*. Obtenido de La alimentación durante el embarazo: <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-alimentacion-durante-el-embarazo>

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

MUJER, O. O. (27 de 02 de 2025). *OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER*. Obtenido de OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER:

<https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>

OASH. (27 de 02 de 2025). *OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER*. Obtenido de OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER:

<https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>

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>

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-](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082#:~:text=Buenas%20fuentes%3A%20los%20cere)

[20045082#:~:text=Buenas%20fuentes%3A%20los%20cere](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082#:~:text=Buenas%20fuentes%3A%20los%20cere)

ales%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%20h%C3%A1bitos%20saluda>

IMMS. (2015).

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

MedlinePlus. (29 de 04 de 2024). *Nutrición durante el embarazo*. Obtenido de Nutrición durante el embarazo: <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>

MedlinePlus. (29 de 04 de 2024). *Nutrición durante el embarazo*. Obtenido de Nutrición durante el embarazo: <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandnutrition.html>

Mexico, G. d. (29 de 05 de 2016). *La alimentación durante el embarazo*. Obtenido de La alimentación durante el

embarazo: <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-alimentacion-durante-el-embarazo>

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

MUJER, O. O. (27 de 02 de 2025). *OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER*. Obtenido de OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER: <https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>

OASH. (27 de 02 de 2025). *OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER*. Obtenido de OFICINA PARA LA SALUD DE LA MUJER: <https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>

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>