


Importancia del índice de calidad de alimentación en mujeres embarazadas: Aspectos clave a considerar.

Importance of the dietary quality index in pregnant women: Key aspects to consider.

Importância do índice de qualidade da alimentação em mulheres grávidas: Aspectos-chave a considerar.

 Maria Lorena Orellana Aguilar ¹

 Alison Araceli Pacheco Arias ²

 Kenia Guzmán Roque ²

Resumen.

Introducción. El autocuidado como una estrategia para promover conductas saludables durante la gestación es esencial, porque el binomio en esta etapa requiere un manejo integral, para evitar riesgos y complicaciones. Además de lograr la autonomía y la adecuación de las necesidades energéticas, tomando en cuenta factores involucrados propios del embarazo. En este sentido, el objetivo del estudio fue establecer prácticas de autocuidado y calidad de alimentación saludable en gestantes, que acuden al centro de salud Integral Colcapirhua. **Metodología.** El estudio es cuantitativo, participaron 58 gestantes, a quienes se aplicó un cuestionario de 10 variables, el cálculo de cada variable recibe una puntuación, que oscila del 0 a 10. **Resultados.** El grupo etéreo de mayor frecuencia 29,3 % fue en la edad comprendida entre 19 y 21 años, el 53,3 % se sienten felices con el embarazo, el 55,2 % refiere que siente el apoyo de su familia o pareja; el 93,1 % no tiene el hábito de fumar, el 79,3 % refiere no consumir bebidas alcohólicas y fomentan estimulación prenatal en casa 43,1 % a diario y el promedio del índice de alimentación saludable es 62 puntos. **Discusión.** En contraste con estudios de otras regiones el índice promedio, es similar; no obstante, en los grupos de alimentos varían; por lo tanto, se tiene pautas un manejo integral haciendo énfasis en el abordaje de una alimentación de calidad, el cual promueve un desarrollo saludable del bebé y mejora el bienestar materno.

Palabras clave: Dieta Saludable, Bienestar Materno, Estilo de Vida Saludable, Autocuidado.

Abstract.

Introduction: Self-care as a strategy to promote healthy behaviors during pregnancy is essential because the mother-baby at this stage requires comprehensive management to avoid risks

Correspondencia a:

¹ Universidad Técnica Privada Cosmos UNITEPC. Centro de Investigación de Salud Pública. Cochabamba-Bolivia.

² Universidad Técnica Privada Cosmos UNITEPC. Centro de Investigación de Medicina. Cochabamba-Bolivia.

Email de contacto:

lorena72014@gmail.com

alison.6.2002@gmail.com

keniaguzman903@gmail.com

Recibido para publicación:

25 de enero del 2024

Aceptado para publicación:

29 de abril del 2024

Citar como:

Orellana Aguilar ML, Pacheco Arias AA, Guzmán Roque K. Importancia del índice de calidad de alimentación en mujeres embarazadas: Aspectos clave a considerar. Rev. cient. enferm. UNITEPC. 2024; 6(1):15-22.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

and complications. Additionally, achieving autonomy and meeting energy needs while considering factors specific to pregnancy is crucial. In this context, the study aimed to establish self-care practices and the quality of healthy eating among pregnant women attending the Colcapirhua Integral Health Center. **Methodology:** This quantitative study involved 58 pregnant women who completed a questionnaire covering 10 variables. Each variable was scored from 0 to 10. **Results:** The most frequent age group was between 19 and 21 years old (29.3%). Of the participants, 53.3% reported feeling happy about their pregnancy, 55.2% felt supported by family or partners, 93.1% did not smoke, 79.3% did not consume alcoholic beverages, and 43.1% engaged in daily prenatal stimulation at home. The average healthy eating index was 62 points. **Discussion:** In contrast to studies from other regions, the average index is similar; however, there are variations in food groups. Therefore, comprehensive management guidelines should emphasize quality nutrition, which promotes healthy baby development and enhances maternal well-being.

Keywords: Healthy Diet, Maternal Well-being, Healthy Lifestyle, Self-care.

Resumo.

Introdução: O autocuidado como estratégia para promover comportamentos saudáveis durante a gestação é essencial, pois o binômio mãe-bebê nesta fase requer um manejo integral para evitar riscos e complicações. Além disso, é crucial alcançar a autonomia e atender às necessidades energéticas, considerando fatores específicos da gravidez. Nesse sentido, o objetivo do estudo foi estabelecer práticas de autocuidado e qualidade da alimentação saudável em gestantes que frequentam o Centro de Saúde Integral de Colcapirhua. **Metodologia:** Este estudo quantitativo envolveu 58 gestantes que completaram um questionário com 10 variáveis. Cada variável recebeu uma pontuação de 0 a 10. **Resultados:** O grupo etário mais frequente foi entre 19 e 21 anos (29,3%). Das participantes, 53,3% relataram sentir-se felizes com a gravidez, 55,2% sentiram apoio da família ou do parceiro, 93,1% não fumavam, 79,3% não consumiam bebidas alcoólicas, e 43,1% realizavam estimulação pré-natal diária em casa. O índice médio de alimentação saudável foi de 62 pontos. **Discussão:** Em contraste com estudos de outras regiões, o índice médio é semelhante; no entanto, há variações nos grupos alimentares. Portanto, as diretrizes de manejo integral devem enfatizar a nutrição de qualidade, que promove o desenvolvimento saudável do bebê e melhora o bem-estar materno.

Palavras-chave: Dieta Saudável, Bem-estar Materno, Estilo de Vida Saudável, Autocuidado.

Introducción.

El embarazo, período que transcurre entre la concepción y el parto, en los seres humanos, dura aproximadamente 288 días (1). Normalmente, el período de gestación es de 40 semanas, durante las cuales se desarrolla el feto (2). El control prenatal es fundamental en esta etapa, para tener un parto sin riesgos ni complicaciones (3).

Además, el autocuidado se materializa como una estrategia para promover conductas saludables que contribuyan al cuidado integral de las personas, permitiéndoles con-

vertirse en protagonistas de su propio cuidado y con ello alcanzar autonomía y mayor autocontrol. Las nuevas directrices de la Organización Mundial de la Salud consideran 49 recomendaciones que explican brevemente qué tipo de atención deben recibir las embarazadas en cada uno de sus contactos con el sistema de salud (4).

No obstante, uno de los elementos básicos en la salud de la madre, es una dieta adecuada y saludable, por lo tanto, es necesario considerar el aumento de las necesidades energéticas, tomando en cuenta factores involucrados como la seguridad alimentaria, cambios fisiológicos propios de la gestación, hábitos, costumbres y preferencias (5).

Al elaborar la dieta de una mujer embarazada, es importante tener en cuenta que la ingesta insuficiente de vitaminas y minerales, así como el consumo elevado de alimentos o bebidas que contengan azúcar refinada, aumentan el riesgo de bajo peso al nacer del recién nacido (5).

Los estudios demuestran que una ingesta nutricional deficiente durante el embarazo puede provocar nacimientos prematuros y mortalidad, e incluso está relacionada con enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad (6).

Un estudio llevado a cabo, en Islas Canarias, España, evidencia, una puntuación del índice de 54,9. Esta puntuación se aleja de la óptima de ≥ 80 requerida para calificar como buena la calidad de la dieta de las embarazadas de esta población de estudio (7).

Asimismo, en un estudio realizado en la población estadounidense, el índice de alimentación saludable (IAS) promedio fue 63,9. Ningún componente del índice domina la calificación. Las personas tenían más probabilidades de obtener inferiores puntuaciones en frutas, cereales, verduras, grasas saturadas y grasa total (8). En Argentina, se reporta el índice como promedio de $48,5 \pm 15,1$ puntos; se observó que el 58,6 % tuvo una dieta de pobre calidad (IAS < 50) (9).

También, en la población de amamantadoras de la ciudad de Diamantina, en el Alto del Vale del Jequitinhonha, Minas Gerais, Brasil; se reportó una media de puntuación del índice de alimentación saludable de $64,36 \pm 10,68$ y los alimentos del grupo de las frutas total, cereales y leche y derivados, fueron los componentes del IAS con menores puntuaciones, y con mayor frecuencia de nota mínima (9).

Se evidencia que los datos promedios del índice de alimentación saludable, en distintos grupos y poblaciones de diversos países de Norteamérica, Europa y Latinoamérica, muestran promedios que oscilan entre 48,5 y 64,36; se debe señalar que en varios países se adecuó el instrumento aplicado. No obstante, los datos referenciales son de la población en general; y se evidencia escasa información en el grupo de gestantes, es en este sentido que con los datos referenciales y la importancia de presentar datos en relación con la alimentación en gestantes se desarrolló este manuscrito con la finalidad de evaluar la calidad de alimentación en gestantes que acuden al centro de salud Integral Colcapirhua.

Metodología.

El estudio fue desarrollado en el marco del enfoque cuantitativo, los diseños, fueron descriptivo, transversal, prospectivo; la población de estudio fueron gestantes que acudieron durante los meses de marzo a mayo al centro de Salud Integral Colcapirhua; los criterios de inclusión fueron gestantes que acudían a su control prenatal. El instrumento que permitió recolectar la información fue un cuestionario referente al Índice de Alimentación Saludable (IAS); se basa en 10 variables, las cuales son: 1. Cereales y derivados 2. Verduras y hortalizas 3. Frutas 4. Leche y derivados 5. Carnes 6. Legumbres 7. Embutidos y fiambres 8. Dulces 9. Refrescos con azúcar y 10. Variedad de la dieta. El cálculo de cada variable recibe una puntuación, que oscila del 0 a 10, de acuerdo con los criterios establecidos, donde 10 significa que se cumplen las recomendaciones y la suma total se establece sobre 100 puntos. La clasificación de la alimentación se realizó de acuerdo con la puntuación total y se dividió en tres categorías: > 80 puntos “saludable”; entre 50-80 “necesita cambios”, y <50 puntos poco saludables (10).

Además de incluir preguntas referentes a datos generales y autocuidado. Posteriormente, los datos fueron centralizados en una hoja Excel; para efectuar el análisis e interpretación correspondiente. Se solicitó autorización correspondiente de la dirección del centro de salud y de manera personal se obtuvo el consentimiento de cada sujeto de información.

Resultados.

La población participante fue de 58 gestantes, el grupo etáreo de mayor frecuencia 29,3 % fue en la edad comprendida entre 19 y 21 años; así también un 27,6 % entre 25 y 30 años, y el restante se evidencia en la tabla 1. Mientras que, respecto al estado civil, se evidencia que 67,2 % (n=39) son solteras; unión libre un 13,8 % (n=8); asimismo casadas 13,8 % (n=8), y divorciadas 5,2 % (n=3). La ocupación se centra en la variable estudiantes en un 36,2 % (n=21); ama de casa, 12,1 % (n=7) y el restante trabaja en comercio u otras ocupaciones. Se consultó respecto a si se sienten felices con el embarazo, el 53,3 % indica de siempre, 31 % a veces y el 15,5 % no está feliz. En la misma escala de respuesta, el 55,2 % refiere que siente el apoyo de su familia o pareja, mientras que el 29,3 % a veces y el 15,5 % no.

Tabla 1. Edad de gestantes que acudieron al Centro Integral de Colcapirhua.

Edad(años)	N=58	%
15-18	6	10,3
19-21	17	29,3
22-24	8	13,8
25-30	16	27,6
31-35	9	15,5
36-39	2	3,4
Total	58	100

Fuente: Elaboración propia.

Respecto al hábito de fumar, el 93,1 % (n=54), refiere nunca o no; no obstante, el 6,9

%(n=4), presenta el hábito en distinta frecuencia. El 79,3% refiere no consumir bebidas alcohólicas; sin embargo, ocasionalmente el resto presentó consumo. Mientras, en relación con la consulta de la frecuencia de realización de actividad física pasiva (camina por lo menos 30 minutos diarios), se evidencia en la tabla 2.

Tabla 2. Frecuencia de actividad física pasiva en mujeres gestantes.

Frecuencia	n	%
Diario	25	43,1
3 o más veces semana	12	20,7
1 ó 2 veces semana	7	12,1
Menos 1 vez semana	8	13,8
Nunca o casi nunca	6	10,3
Total	58	100

Fuente: Elaboración propia.

Referente a la estimulación prenatal en casa (técnicas físicas de relajación), el 39,7 (n=23) no realiza ninguna estimulación; tabla 3. Mientras que respecto a si las gestantes comparten tiempo con su familia a diario, indican un 48,3 %(n=28), 3 o más veces a la semana, un 22,4 %(n=13), asimismo 1 o 2 veces semana 8,6 % (n=5); menos de 1 vez a la semana 15,5 % (n=9) y nunca 5,2 %(n=3).

Tabla 3. Estimulación prenatal desarrollada por gestantes.

Frecuencia	n	%
Diario	12	20,7
3 o más veces semana	4	6,9
1 ó 2 veces semana	11	19
Menos 1 vez semana	8	13,8
Nunca o casi nunca	23	39,7
Total	58	100

Fuente: elaboración propia

Él promedió 62, puntos del índice de alimentación saludable en las gestantes; sin embargo, en la tabla 4 se muestra la clasificación.

Tabla 4. Clasificación del índice de alimentación saludable.

Indicador	n	%
Saludable	1	1,7
Necesita cambios	52	89,7
Poco Saludable	5	8,6
Total	58	100

Fuente: Elaboración propia

Discusión

Los hallazgos evidencian en un porcentaje de 10,3 % de embarazo a muy temprana edad; y la mayoría de la población es soltera; es importante resaltar que existe una proporción considerable que no se siente feliz con el embarazo 15,5 % y en la misma

proporción no tiene apoyo familiar o de pareja.

Además, existen variables de riesgo como el hábito de fumar, el consumo de bebidas alcohólicas y la falta de actividad física.

Por otro lado, la mayoría de las participantes, 39,9 % no desarrolla ejercicios de estimulación prenatal.

Respecto al Índice de alimentación saludable, el promedio es 62 puntos; los valores más bajos son frutas y lácteos, legumbres. En comparación con otros estudios está dentro del rango del promedio, no obstante, difiere en el grupo de alimentos (7,9,11).

Es así que en un grupo poblacional en Brasil solo entre el 2 % y el 3 % de la muestra tuvo una puntuación media inferior a 40. De manera similar, entre el 11 % y el 12 % de la muestra tuvo una puntuación IES superior a 80.

Respecto al dato de la alimentación saludable, difiere, encontrándose en el estudio solo el 1,7 % y el poco saludable 8,6 %. Asimismo, el IAS alcanzó un promedio de $48,5 \pm 15,1$ puntos; los valores más alejados del ideal se encontraron en los pescados, mariscos y proteínas vegetales (9).

Se observó una alimentación menos saludable en jóvenes gestantes de 22 a 24 años, solteras, y divorciada; con ocupación de estudiantes y que al mismo tiempo también trabajan.

En definitiva, se tiene que abordar el componente nutricional en las gestantes, una alimentación de calidad durante el embarazo promueve un desarrollo saludable del bebé y mejora el bienestar materno, este fin se debe de abordar con la participación de forma integral de quienes trabajan en este propósito; porque los cuidados en la gestación son imperativos, para el binomio madre- niño. Brindar un cuidado integral, es esencial para el bienestar físico y emocional; durante esta etapa. Es importante que la madre cuide de sí misma para poder brindar el mejor cuidado a su hijo.

Conflictos de intereses.

Los autores no tienen conflictos de intereses.

Fuente de financiamiento.

El estudio fue autofinanciado.

Contribución de los autores.

1. Concepción y diseño del estudio
2. Adquisición de datos
3. Análisis de datos
4. Discusión de los resultados
5. Redacción del manuscrito
6. Aprobación de la versión final del manuscrito

MLOA. 1-6

AAPA. 1-6

KGR. 1-6

Aceptación.

Este artículo fue aprobado por el Editor de la revista.

Referencias bibliográficas

1. Definición de embarazo - Diccionario de cáncer del NCI - NCI [Internet]. 2011 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/embarazo>
2. Etapas de desarrollo del embrión y el feto semana a semana | UNICEF [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/embarazo/etapas-de-desarrollo-del-embrión-y-el-feto-semana-a-semana>
3. Cáceres-Manrique F de M. El control prenatal: una reflexión urgente. Rev Colomb Obstet Ginecol [Internet]. junio de 2009 [citado 2 de abril de 2024];60(2):165-70. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0034-74342009000200007&lng=en&nrm=iso&tlng=es
4. La OMS señala que las embarazadas deben poder tener acceso a una atención adecuada en el momento adecuado [Internet]. [citado 2 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/07-11-2016-pregnant-women-must-be-able-to-access-the-right-care-at-the-right-time-says-who>
5. Ramos Lafont CP, Henao-Villegas S, Montenegro Martínez G. La alimentación de la gestante y sus implicaciones en la salud materna. Rev Esp Nutr Comunitaria Span J Community Nutr [Internet]. 2023 [citado 2 de abril de 2024];29(1):9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8934982>
6. Illana Álvarez A, Fátima Lara Leiva L, Rodríguez Garvín J. Alimentación durante el embarazo y la lactancia. Rev Rol Enferm [Internet]. 2018 [citado 2 de abril de 2024];617-24. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-ET1-2486>
7. Ortiz-Andrellucchi A, Sánchez-Villegas A, Ramírez-García O, Serra-Majem L. Calidad nutricional de la dieta en gestantes sanas de Canarias. Med Clínica [Internet]. 31 de octubre de 2009 [citado 2 de abril de 2024];133(16):615-21. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775309010525>
8. Kennedy ET, Ohls J, Carlson S, Fleming K. The Healthy Eating Index: Design and Applications. J Am Diet Assoc [Internet]. 1 de octubre de 1995 [citado 2 de abril de 2024];95(10):1103-8. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002822395003002>
9. Zapata ME, Moratal IL, López LB. Calidad de la dieta según el Índice de Alimentación Saludable: Análisis en la población adulta de la ciudad de Rosario, Argentina. Diaeta [Internet]. marzo de 2020 [citado 2 de abril de 2024];38(170):08-15. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1852-73372020000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=es
10. Norte Navarro AI, Ortiz Moncada R. Calidad de la dieta española según el índice de alimentación saludable. Nutr Hosp [Internet]. abril de 2011 [citado 2 de abril de 2024];26(2):330-6. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract



[t&pid=S0212-16112011000200014&lng=es&nrm=iso&tlng=es](https://doi.org/10.24305/revista.unitepc.v17i51.144-79)

11. Ferreira Freitas R, Silva Caetano D, Lessa A do C, de Souza Macedo M, Villela Dessimoni Pinto NA, Alves Teixeira R, et al. Calidad de la dieta de las amamantadoras utilizando el Índice de Alimentación Saludable. *Enferm Glob* [Internet]. 2018 [citado 2 de abril de 2024];17(51):144-79. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1695-61412018000300006&lng=es&nrm=iso&tlng=es