

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA "JUAN MISAEL SARACHO"

FACULTAD DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA

DEPARTAMENTO BIOTECNOLOGÍA

CARRERA INGENIERÍA DE ALIMENTOS



**IMPACTO DEL SUPLEMENTO QUERIDA MAMITA EN MUJERES
GESTANTES Y LACTANTES**

Por:

MABEL BEJARANO ARMELLA

**Proyecto Final de Grado presentado a consideracion de la UNIVERSIDAD
AUTONOMA "JUAN MISAEL SARACHO" como requisito para optar el
grado Académico de Licenciatura en INGENIERIA DE ALIMENTOS.**

**Diciembre, 2012
Tarija-Bolivia**

Dedicatoria

Dedico este trabajo a mis hijos Artur y Maximiliano, a mi esposo por su amor incondicional y a mis padres, ya que ellos son mi ejemplo a seguir, siempre me animaron a luchar por mis sueños confiando en Dios.

ÍNDICE

Página

CAPÍTULO I

1.1	Antecedentes	1
1.2	Justificación	6
1.3	Objetivos	7
1.3.1	Objetivo general	7
1.3.2	Objetivos específicos	7
1.4	Planteamiento del problema.....	8
1.4.1	Formulación del problema	9

CAPÍTULO II

2.1	Periodo de gestación	10
2.1.1	Alimentación en la gestación.....	12
2.1.2	Nutrición en la gestación	12
2.1.2.1	Energía.....	13
2.1.2.2	Proteínas	13
2.1.2.3	Ácido fólico	13
2.1.2.4	Vitamina A.....	14
2.1.2.5	Vitamina D.....	14
2.1.2.6	Vitamina E	14
2.1.2.7	Vitamina K.....	15
2.1.2.8	Vitamina B6.....	15
2.1.2.9	Vitamina C.....	16
2.1.2.10	Calcio	17
2.1.2.11	Hierro.....	17
2.1.2.12	Fósforo	17
2.1.2.13	Zinc.....	18
2.1.2.14	Yodo.....	18
2.1.3	Desnutrición en el periodo de gestación.....	20
2.1.4	Recomendaciones para el cuidado de la salud en el periodo de gestación	20
2.1.4.1	No fumar	20
2.1.4.2	No consumir alcohol.....	21
2.1.4.3	Realizar el control prenatal.....	22

2.1.4.4 Consumir tabletas de sulfato	22
2.1.4.5 Seguimiento de guías alimentarias	22
2.1.5 Valoración nutricional de la mujer en etapa de gestación	23
2.1.5.1 Peso preconcepcional	23
2.1.5.2 Talla materna	24
2.1.5.3 Peso corporal	24
2.1.5.4 Ganancia de peso durante el periodo de gestación	25
2.2 Evaluación nutricional para el periodo de gestación	26
2.3 Evaluación nutricional para niños recién nacidos y niños lactantes hasta los 6 meses de edad	26
2.3.1 Indicador antropométrico peso/talla- longitud.....	26
2.3.1.1 Clasificación de la desnutrición aguda en niñas y niños desde el nacimiento hasta los 2 años de edad	27
2.3.2 Identificador antropométrico talla-longitud/edad.....	27
2.3.2.1 Clasificación de la desnutrición crónica en niños y niñas desde el nacimiento hasta los 2 años de edad	27
2.3.3 Indicador antropométrico peso-edad.....	27
2.3.4 Clasificación de la desnutrición crónica en niñas y niños desde el nacimiento hasta los 2 años de edad	27
2.3.5 Indicador antropométrico peso/edad	27
2.3.6 Clasificación de la desnutrición global en niños o niñas desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad	28
2.4 Periodo de lactancia.....	28
2.4.1 Alimentación en el periodo de lactancia	29
2.4.2 Nutrición en el periodo de lactancia	30
2.4.2.1 Energía.....	31
2.4.2.2 Proteínas	31
2.4.2.3 Calcio	31
2.4.2.4 Hierro.....	31
2.4.2.5 Yodo.....	32
2.4.2.6 Vitaminas.....	32
2.4.2.7 Agua	33
2.4.3 Desnutrición en el periodo de lactancia.....	33
2.4.4 Recomendaciones para el cuidado de la salud durante el periodo de lactancia.....	34
2.4.4.1 No fumar.....	35
2.4.4.2 No consumir alcohol.....	35
2.4.4.3 Realizar el control posnatal	35
2.4.4.4 Consumir tabletas de sulfato	36

2.4.4.5 Seguimiento de guías alimentarias	36
2.4.5 Valoración nutricional de la mujer en la etapa de lactancia.....	36
2.5 Suplementos nutricionales para mujeres gestantes y lactantes	37
2.5.1 Suplemento nutricional querida mamita	37
2.6 Objetivo principal del suplemento nutricional querida mamita.....	39
2.6.1 Información nutricional	39
2.6.2 Beneficiarios con el suplemento nutricional querida mamita	40
2.6.3 Beneficios del suplemento alimenticio querida mamita	40
2.6.4 Para mujer gestante	40
2.6.5 Para mujer lactante	40
2.6.6 Alcance del suplemento nutricional querida mamita	41
2.7 Hábitos alimentarios	43
2.8 Hábitos alimentarios en el periodo de gestación y lactancia	44
2.9 Patologías o enfermedades causados por los malos hábitos alimentarios ..	49
2.9.1 Preclampsia y eclampsia.....	49
2.9.2 Diabetes gestacional	50
2.9.3 Malformaciones congénitas	51

CAPÍTULO III

3.1 Introducción.....	52
3.2 Tipo de investigación.....	52
3.3 Población (muestra)	52
3.4 Tamaño de la muestra.....	52
3.4.1 Evaluación nutricional mujeres en periodo de gestación	52
3.4.2 Evaluación nutricional para los niños recién nacidos	53
3.4.3 Evaluación nutricional para niños lactantes hasta las 6 meses.....	53
3.4.4 Hábitos alimentarios para mujeres en periodo de gestación	53
3.5 Instrumentos de recolección de datos.....	54
3.5.1 Recolección de datos en mujeres en periodo de gestación	54
3.6 Procedimiento para evaluación nutricional a mujeres en periodo de gestación en el municipio de Padcaya	54
3.6.1 Indicador de talla	54
3.6.2 Indicador para peso.....	55
3.6.3 Método utilizado para evaluar el estado nutricional de la mujer en estado de gestación	56
3.6.3.1 Cálculo de IMC.....	56

3.6.4	Diagnostico del estado nutricional que presentan las mujeres en estado de gestación	56
3.6.5	Procedimiento para realizar la evaluación nutricional en niños recién nacidos y hasta los 6 meses	57
3.6.6	Técnica de medición de peso en balanza de bandeja (pediátrica)	57
3.6.6.1	Medición de la longitud/talla	58
3.6.7	Métodos para evaluar el estado nutricional de los recién nacidos y niños hasta los 6 meses	59
3.7	Técnicas para el procesamiento y análisis de datos	59

CAPÍTULO IV

4.1	Hábitos alimentarios en mujeres en periodo de gestación	60
4.1.1	Edad de las mujeres en periodo de gestación	61
4.1.2	Edad gestacional en mujeres en estado de gestación	62
4.1.3	Número de hijos que tienen las mujeres en estado gestacional.....	64
4.1.4	Edad gestacional con la que nacieron sus anteriores hijos de la mujer en estado de gestación	66
4.1.5	Mujeres en periodo de gestación que tuvieron hijos fallecidos.....	68
4.1.6	Número de controles prenatales que realizaron las mujeres en periodo de gestación	70
4.1.7	Mujeres en periodo de gestación que saben que el crecimiento y desarrollo de sus hijo depende de su alimentación	72
4.1.8	Mujeres que se alimentan igual o diferente que antes de estar periodo de gestación	74
4.1.9	Conocimiento de algunos alimentos sanos que sea bueno consumirlos durante el periodo de gestación	77
4.1.10	Conocimientos de algunos alimentos malos que sean dañinos para su estado	79
4.1.11	Alimentos que les agrada más ahora que están en periodo de gestación..	81
4.1.12	Alimentos que no les agrada ahora que están en periodo de gestación	83
4.1.13	Frecuencia alimentaria que tienen las mujeres en estado de gestación	85
4.1.14	Alimentos que se encuentran en la rutina alimentaria de las mujeres en periodo de gestación	87
4.2	Estado nutricional del recién nacido	90
4.2.1	Evaluación nutricional de los niños de 0 a 6 meses	95
4.3	Hábitos alimenticios en la mujer en periodo de lactancia hasta los 6 meses	102
4.3.1	Edad de las mujeres en periodo de lactancia.....	103

4.3.2	Número de hijos que tienen las madres en periodo de lactancia	104
4.3.3	Niños con lactancia exclusiva.....	106
4.3.4	Alimentación de las mujeres en periodo de lactancia.....	108
4.3.5	Conocimiento de alimentos saludables para el periodo de lactancia	111
4.3.6	Conocimiento de alimentos dañinos para el periodo de lactancia	113
4.3.7	Alimentos de mayor preferencia para las mujeres en periodo de lactancia	115
4.3.8	Alimentos desagradables para las mujeres en periodo de lactancia	117
4.3.9	Frecuencia alimentaria en las mujeres en periodo de lactancia	119
4.3.10	Alimentos que se encuentran en la rutina alimentaria en las mujeres en periodo de lactancia	121

CAPÍTULO V

5.1	Conclusiones.....	124
5.2	Recomendaciones.....	129
	Bibliografía	130
	Anexos	

ÍNDICE DE GRAFICAS

Página

Gráfica 3.4. Diagnostico nutricional según el IMC y edad gestacional durante el embarazo	57
Gráfica 4.1. Estado nutricional de los niños recién nacidos según P/E	93
Gráfica 4.2. Estado nutricional P/T en los niños de 0 a 6 meses	98
Gráfica 4.3. Estado nutricional P/T en los niños y niñas de 0 a 6 meses	99
Gráfica 4.4. Estado nutricional P/E en los niños de 0 a 6 meses	100
Gráfica 4.5. Estado nutricional T/E en los niños de 0a 6 meses	101

ÍNDICE DE CUADROS

Página

Cuadro 1.1. Incremento y descenso de la anemia leve, moderada y grave de mujeres en edad fértil.....	3
Cuadro 1.2. Incremento y descenso de la anemia leve, moderada y grave de mujeres gestantes	3
Cuadro 1.3. Estado nutricional de las mujeres gestantes en los 11 municipios de Tarija	5
Cuadro 1.4. Mujeres gestantes desnutridas por cada centro y puesto de salud del municipio de Padcaya.....	6
Cuadro 2.1. Recomendaciones diarias de nutrientes para la mujer en etapa fértil y en etapa de gestación	19
Cuadro 2.2. Distribución del aumento de peso durante el periodo de gestación ..	33
Cuadro 2.3. Recomendaciones diarias de nutrientes de la mujer en etapa fértil, mujeres en periodo de gestación y mujeres en periodo de lactancia	34
Cuadro 2.4. Categorías de estado nutricional según IMC en periodo de lactancia	37
Cuadro 2.5. Portada del suplemento Querida Mamita	38
Cuadro 2.6. Información nutricional del suplemento nutricional Querida Mamita	39
Cuadro 2.7. Centros y puestos de salud beneficiados con el suplemento nutricional Querida Mamita en el Municipio de Padcaya	42
Cuadro 2.8a. Recomendaciones de alimentos con fuente de nutrientes indispensables durante la gestación y periodo de lactancia	45
Cuadro 2.8b. Recomendaciones de alimentos con fuente de nutrientes indispensables durante la gestación y periodo de lactancia	46
Cuadro 2.8c. Recomendaciones de alimentos con fuente de nutrientes indispensables durante la gestación y periodo de lactancia	47
Cuadro 2.8d. Recomendaciones de alimentos con fuente de nutrientes indispensables durante la gestación y periodo de lactancia.....	48
Cuadro 4.1. Edad de las mujeres en periodo de gestación.....	61
Cuadro 4.2. Edad gestacional de las mujeres en periodo de gestación	63
Cuadro 4.3. Número de hijos que tienen las mujeres en periodo de gestación ..	65
Cuadro 4.4. Edad gestacional con la que nacieron sus anteriores hijos	67
Cuadro 4.5. Hijos fallecidos de las mujeres en periodo de gestación	69
Cuadro 4.6. Número de controles prenatales que realizaron las mujeres en periodo de gestación	71
Cuadro 4.7. Conocimiento de que el crecimiento y desarrollo de su hijo depende de su alimentación	73
Cuadro 4.8. Mujeres que se alimentan igual o diferente que antes	75
Cuadro 4.9. Conocimiento de alimentos sanos que sean buenos consumir durante su periodo de gestación	78

Cuadro 4.10 Conocimiento de alimentos malos que sean dañinos para su estado	80
Cuadro 4.11. Mujeres que les gusta más algún alimento ahora que están en periodo de gestación	82
Cuadro 4.12. Mujeres que no les gusta algún alimento ahora que están en periodo de gestación	84
Cuadro 4.13. Número de veces que las mujeres comen al día las mujeres	86
Cuadro 4.14. Alimentos de su rutina alimentaria de las mujeres en periodo de gestación	88
Cuadro 4.15a. Parámetros de control de los niños recién nacidos	91
Cuadro 4.15b. Parámetros de control de los niños recién nacidos	92
Cuadro 4.16a. Parámetros de control de los niños recién nacido hasta los 6 meses	96
Cuadro 4.16b. Parámetros de control de los niños recién nacidos hasta los 6 meses.....	97
Cuadro 4.17. Edad de las mujeres en periodo de lactancia	103
Cuadro 4.18. Número de hijos que tienen las mujeres en periodo de lactancia...	105
Cuadro 4.19. Niños que reciben lactancia exclusiva	107
Cuadro 4.20. Mujeres que se alimentan iguales o diferentes que antes de dar de lactar	109
Cuadro 4.21. Conocimiento de alimentos saludables para el periodo de lactancia	111
Cuadro 4.22. Conocimiento de alimentos dañinos para el periodo de lactancia ..	114
Cuadro 4.23. Preferencia por algunos alimentos de las mujeres en periodo de lactancia	116
Cuadro 4.24. Desagrado por algunos alimentos y/o comidas en las mujeres en periodo de lactancia	118
Cuadro 4.25. Número de veces que se alimentan las mujeres en periodo de lactancia	120
cuadro 4.26. Alimentos de su rutina alimentaria de las mujeres en periodo de lactancia	122

ÍNDICE DE CUADROS

Página

Cuadro 1.1. Incremento y descenso de la anemia leve, moderada y grave de mujeres en edad fértil.....	3
Cuadro 1.2. Incremento y descenso de la anemia leve, moderada y grave de mujeres gestantes	3
Cuadro 1.3. Estado nutricional de las mujeres gestantes en los 11 municipios de Tarija	5
Cuadro 1.4. Mujeres gestantes desnutridas por cada centro y puesto de salud del municipio de Padcaya.....	6
Cuadro 2.1. Recomendaciones diarias de nutrientes para la mujer en etapa fértil y en etapa de gestación	19
Cuadro 2.2. Distribución del aumento de peso durante el periodo de gestación ..	33
Cuadro 2.3. Recomendaciones diarias de nutrientes de la mujer en etapa fértil, mujeres en periodo de gestación y mujeres en periodo de lactancia	34
Cuadro 2.4. Categorías de estado nutricional según IMC en periodo de lactancia	37
Cuadro 2.5. Portada del suplemento Querida Mamita	38
Cuadro 2.6. Información nutricional del suplemento nutricional Querida Mamita	39
Cuadro 2.7. Centros y puestos de salud beneficiados con el suplemento nutricional Querida Mamita en el Municipio de Padcaya	42
Cuadro 2.8a. Recomendaciones de alimentos con fuente de nutrientes indispensables durante la gestación y periodo de lactancia	45
Cuadro 2.8b. Recomendaciones de alimentos con fuente de nutrientes indispensables durante la gestación y periodo de lactancia	46
Cuadro 2.8c. Recomendaciones de alimentos con fuente de nutrientes indispensables durante la gestación y periodo de lactancia	47
Cuadro 2.8d. Recomendaciones de alimentos con fuente de nutrientes indispensables durante la gestación y periodo de lactancia.....	48
Cuadro 4.1. Edad de las mujeres en periodo de gestación.....	61
Cuadro 4.2. Edad gestacional de las mujeres en periodo de gestación	63
Cuadro 4.3. Número de hijos que tienen las mujeres en periodo de gestación ..	65
Cuadro 4.4. Edad gestacional con la que nacieron sus anteriores hijos	67
Cuadro 4.5. Hijos fallecidos de las mujeres en periodo de gestación	69
Cuadro 4.6. Número de controles prenatales que realizaron las mujeres en periodo de gestación	71
Cuadro 4.7. Conocimiento de que el crecimiento y desarrollo de su hijo depende de su alimentación	73
Cuadro 4.8. Mujeres que se alimentan igual o diferente que antes	75
Cuadro 4.9. Conocimiento de alimentos sanos que sean buenos consumir durante su periodo de gestación	78

Cuadro 4.10 Conocimiento de alimentos malos que sean dañinos para su estado	80
Cuadro 4.11. Mujeres que les gusta más algún alimento ahora que están en periodo de gestación	82
Cuadro 4.12. Mujeres que no les gusta algún alimento ahora que están en periodo de gestación	84
Cuadro 4.13. Número de veces que las mujeres comen al día las mujeres	86
Cuadro 4.14. Alimentos de su rutina alimentaria de las mujeres en periodo de gestación	88
Cuadro 4.15a. Parámetros de control de los niños recién nacidos	91
Cuadro 4.15b. Parámetros de control de los niños recién nacidos	92
Cuadro 4.16a. Parámetros de control de los niños recién nacido hasta los 6 meses	96
Cuadro 4.16b. Parámetros de control de los niños recién nacidos hasta los 6 meses.....	97
Cuadro 4.17. Edad de las mujeres en periodo de lactancia	103
Cuadro 4.18. Número de hijos que tienen las mujeres en periodo de lactancia...	105
Cuadro 4.19. Niños que reciben lactancia exclusiva	107
Cuadro 4.20. Mujeres que se alimentan iguales o diferentes que antes de dar de lactar	109
Cuadro 4.21. Conocimiento de alimentos saludables para el periodo de lactancia	111
Cuadro 4.22. Conocimiento de alimentos dañinos para el periodo de lactancia ..	114
Cuadro 4.23. Preferencia por algunos alimentos de las mujeres en periodo de lactancia	116
Cuadro 4.24. Desagrado por algunos alimentos y/o comidas en las mujeres en periodo de lactancia	118
Cuadro 4.25. Número de veces que se alimentan las mujeres en periodo de lactancia	120
cuadro 4.26. Alimentos de su rutina alimentaria de las mujeres en periodo de lactancia	122