

TÍTULO:

ALIMENTACIÓN EN LA EMBARAZADA Y PUÉRPERA INMIGRANTE: UNA ADAPTACIÓN TRANSCULTURAL.

Autores: Pilar Matesanz Alonso (Matrona Centro de salud Almendrales).
Pilar Sánchez Boza (Matrona residente del Hospital Doce de Octubre).

Resumen:

INTRODUCCIÓN: Basándonos en la diversidad cultural de embarazadas que atendemos en la consulta del Centro de Salud Almendrales, hemos realizado una investigación sobre una población predominantemente china, boliviana y ecuatoriana.

OBJETIVO: Adentrarnos en sus costumbres culinarias para acercar los consejos de salud alimentaria a sus hábitos durante la gestación y puerperio, fomentando una dieta equilibrada.

METODOLOGÍA: empleamos la observación directa, descriptiva y transversal acudiendo a los mercados donde compran estas poblaciones; además empleamos la metodología cualitativa apoyándonos en la teoría de Bogdan y Biklen (observación participante, entrevista en profundidad y documentos personales) (1), y metodología cuantitativa, analizando los datos numéricos con Excel y gráficas de apoyo.

RESULTADO: en población total (sumatoria de chinas, bolivianas y ecuatorianas) un 65,7% hace 4 o más comidas al día, un 81.1% hace comida principal a mediodía y comen a media mañana fruta un 77.6% y media tarde 51,7% y en el 99,3% de los casos la fruta es fresca; el 57.3% come arroz, 40.6% pollo, 67.1% pescado blanco y el 83.2% acompañan comida con agua; un 64.3% prepara los alimentos en guisos.

DISCUSIÓN: Generalmente la población inmigrante realiza una dieta adecuada, aunque deben aumentar el número de comida diaria a 5 y en pocas cantidades; disminuir la ingesta de carbohidratos (arroz) y favorecer el consumo de verduras; sustituir bebidas gaseosas y zumos industriales por agua; en la merienda fomentaremos el pan "de panadería", preferentemente el integral frente a bollería; el consumo de carne de pollo es mayoritario en las tres culturas pero deben eliminar la piel; además, fomentaremos el consumo de pescado azul de pequeño tamaño. Por último, no olvidaremos el aliño y las salsas, con marcada importancia la salsa de soja que tiene un alto contenido en sal.

Palabras Clave: Embarazada, alimentación, transcultural, comunidad, cuidados, gestación.

• **INTRODUCCIÓN**

Según la conferencia Alma Ata (Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978) la atención primaria de salud:

comprende, cuando menos, las siguientes actividades: la educación sobre los principales problemas de salud y sobre los métodos de prevención y de lucha correspondientes; la promoción del suministro de alimentos y de una

nutrición apropiada, un abastecimiento adecuado de agua potable y saneamiento básico; la asistencia materno infantil, con inclusión de la planificación de la familia; la inmunización contra las principales enfermedades infecciosas; la prevención y lucha contra las enfermedades endémicas locales; el tratamiento apropiado de las enfermedades y traumatismos comunes; y el suministro de medicamentos esenciales. (1)

En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. La Estrategia se elaboró sobre la base de una amplia serie de consultas con todas las partes interesadas, en respuesta a la petición que formularon los Estados Miembros de la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002 (2); en dicho documento figuran la mencionada Estrategia, encontrando que:

- La alimentación poco saludable y la falta de actividad física son, pues, las principales causas de las enfermedades no transmisibles más importantes como las cardiovasculares, la diabetes de tipo 2 y determinados tipos de cáncer, y contribuyen sustancialmente a la carga mundial de morbilidad, mortalidad y discapacidad. Otras enfermedades relacionadas con la mala alimentación y la falta de actividad física, como la caries dental y la osteoporosis, son causas muy extendidas de morbilidad.
- La salud y la nutrición de las madres antes del embarazo y durante el transcurso de este, y la alimentación del niño durante los primeros meses, son importantes para la prevención de las enfermedades no transmisibles durante toda la vida. La lactancia natural exclusiva durante seis meses, seguida de una alimentación complementaria apropiada, contribuye a un desarrollo físico

y mental óptimo. Quienes han sufrido retraso del crecimiento intrauterino y posiblemente en el periodo postnatal, corren mayores riesgos de contraer enfermedades no transmisibles en la vida adulta (2).

El proceso de nutrición del ser humano tiene lugar en el contexto de un organismo que posee una estructura muy compleja, una composición química determinada y una capacidad muy específica para desarrollar sistemas de adaptación a diversas situaciones. Debemos saber que la fase de crecimiento más rápido tiene lugar en la primera infancia y niñez, seguido de la pubertad (3)

Es evidente que la alimentación y la gestación están muy ligadas en el curso de un embarazo normal. Es muy importante que la aportación de la reserva de energía se obtenga de una forma adecuada para compensar las necesidades madre-hijo, y así evitar situaciones que puedan alterar el normal desarrollo de un embarazo. No obstante, hay variedad de opiniones, incluida la que sostiene que el efecto de un deficiente estado nutricional durante el embarazo, sólo afecta al peso del feto en el momento del nacimiento, frente a las que cuentan que la carencia en determinadas vitaminas y sobre todo en ácido fólico genera impacto sobre el desarrollo de malformaciones congénitas del tubo neural (4).

Basándonos en la diversidad cultural de embarazadas que atendemos en la consulta de gestación en C.S. Almendrales (ver ANEXO I GRÁFICA: MUJERES EMBARAZADAS/PUERPERAS POR NACIONALIDAD.), hemos realizado una investigación cualitativa que nos ha permitido conocer que la población inmigrante mayoritaria es china, boliviana y ecuatoriana; por ello hemos decidido adentrarnos en sus costumbres culinarias para acercar los consejos de salud en la alimentación a sus hábitos. Para conocer dichos hábitos nos hemos apoyado en una encuesta que realizamos a 143 mujeres pertenecientes al Centro de Salud Almendrales, cuyos criterios de

inclusión eran ser gestantes o puérperas de origen chino, boliviano o ecuatoriano.

• **OBJETIVOS**

OBJETIVO GENERAL:

- Modificar los hábitos alimentarios tras conocer y evaluar las costumbres de las embarazadas y puérperas procedentes de China, Bolivia y Ecuador, para adecuarlas a una alimentación equilibrada.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Identificar las diferencias de una dieta tipo española con las dietas de otras culturas.

- Conocer los nombres de los productos y su composición para poder recomendarlos o restringirlos.

- Conocer los establecimientos donde adquieren los productos alimentarios autóctonos: de China, Bolivia y Ecuador.

- Identificar los productos adecuados que deben incluir en la cesta de la compra.

- Explicar en qué consiste una dieta saludable y cómo llevarla a cabo en las embarazadas y puérperas

- Evaluar la disposición al cambio de las embarazadas y puérperas.

- Apoyar la modificación de los hábitos dietéticos de las embarazadas y puérperas.

- Aplicar diagnósticos NANDA para conseguir NOC mediante NIC creando un plan de cuidados que beneficie la alimentación de embarazadas y puérperas procedentes de China, Bolivia y Ecuador, pertenecientes a nuestra comunidad.

• **MATERIAL Y MÉTODO:**

La investigación de carácter descriptivo tuvo un abordaje cualitativo y cuantitativo, captando y comprendiendo los fenómenos relacionados con la alimentación en el autocuidado de la embarazada/puérpera.

Se desarrolló durante los meses de febrero a mayo del 2014, en el Centro de Salud de Almendrales (Madrid) y participaron 143 mujeres gestantes/puérpera de nacionalidad china, boliviana y ecuatoriana, que

reunían los criterios de inclusión y saturación delimitados en nuestra investigación.

El trabajo de campo consta de dos momentos:

- El contacto inicial con la comunidad, visitando mercados y establecimientos de alimentación específicos para este tipo de población. (Ver ANEXO II FOTOGRAFÍAS REALES DE LOS ALIMENTOS Y MERCADOS).

- La consulta de la matrona donde fueron efectuadas entrevistas semiestructuradas como técnica principal de recolección de datos, a las mujeres participantes. Para ello nos apoyamos en una encuesta de elaboración propia (Ver ANEXO III CUESTIONARIO SOBRE TU ALIMENTACIÓN)

El cuaderno de campo y la observación, apoyaron en la codificación de datos personales de las participantes, confrontando y ampliando los datos obtenidos con las entrevistas.

Además, hacemos especial hincapié tanto en la comprensión verbal como no verbal ya que uno de los puntos más difíciles del trabajo fue la comunicación intercultural: comunicación interpersonal entre diferentes pueblos y/o entre miembros de diversos grupos étnicos dentro del mismo sistema sociocultural (5 y 6).

El trabajo de campo fue motivador y el cotidiano nos permitió mayor sensibilidad con las gestantes/puérperas inmigrantes. Como estrategias se ejecutaron intervenciones y acciones específicas de salud programadas y coordinadas desde el primer momento, creando una campaña gratuita de salud integral que benefició a más de 200 personas, aplicando atención sanitaria individualizada y aportando información personalizada de autocuidados en la alimentación acorde a su origen y costumbres de su país de procedencia.

● **RESULTADOS:**

El análisis de los datos cualitativos (basándonos en la teoría de Bogdan y Biklen: observación participante, entrevista en profundidad y documentos personales) (7), se apoyó en el análisis de contenido cuantitativo, dando paso a la lectura y re-lectura de cada encuesta, siendo contrastadas por la observación participante. Seguidamente, fueron codificadas y separadas en unidades de significados colectivos, por frases y palabras representativas; para ello introducimos los datos por cada ítem a valorar en una tabla de Excel, analizándolos por leyenda numérica con una gráfica en 3D. Gracias a ello, podemos comenzar a hablar de los siguientes resultados:

- **NUMERO DE COMIDAS AL DÍA:** El 100% de las madres que realizan dos comidas al día son de procedencia boliviana. El 29.37% del total de la población solo hacen 3 comidas siendo la mayoría de origen ecuatoriano.
- **COMIDA PRINCIPAL:** La población mayoritariamente realiza la comida principal entre la mañana y la media tarde; el 81.1% la realiza a medio día.
- **COME POR LA NOCHE:** Un 26.5% de la comunidad Boliviana se levanta por la noche (madrugada) a comer siendo más del 50% de la población total.
- **QUÉ COMEN A MEDIA MAÑANA:** Generalmente a media mañana comen alimentos adecuados fruta un 77.6% y lácteos un 17.5%.
- **QUÉ COMEN A MEDIA TARDE:** La población general merienda adecuadamente, solo un 7.7% de la población merienda bollería o pan de molde, siendo 9 de las 11 mujeres que nos lo contaron de origen boliviano.
- **LÁCTEOS:** Aunque el consumo de lácteos de la población total es adecuada, el 100% de las mujeres que toman postres lácteos es de origen boliviano.
- **QUÉ ALIMENTO CONSUMES MÁS:** De la población total predomina el consumo de arroz con un 57.3%

- **CARNES:** El 40.6% de la población total consume carne de pollo, sin embargo en la comunidad china predomina la carne de ternera con un 48.2% y es la única que verbaliza comer conejo con un 0.7%
- **PESCADOS:** En todas las poblaciones predomina el consumo de pescado, en la población total supone un 67.1% del pescado total de la dieta
- **PREPARACIÓN DE VERDURAS:** La población total las suele preparar por igual hervidas que salteadas; un 16.1% fritas, predominando la población china vs. a la ecuatoriana, mientras que en Bolivia ninguna mujer refiere comerlas fritas.
- **FRUTAS:** Solo una mujer boliviana refirió tomar frutas sazonadas, pero el 99.3% come las frutas frescas.
- **BEBIDAS:** En la población general el 83.2% acompaña las comidas con agua, pero en la totalidad de la población ecuatoriana un 28.19% la acompaña con bebidas industriales y el 23.7% con zumos.
- **COMO COCINA LOS ALIMENTOS:** En la población total predomina el guiso con un 64.3%. En la población boliviana predominan los fritos con un 26.5% superando hervidos 20.4% y asados 10.2%.

Además las con respecto a las preguntas abiertas extraemos las siguientes conclusiones:

- ¿Qué comiste el día anterior? En Bolivia predomina el consumo de carne con pasta, arroz o patata, En China arroz con verdura y pescado, mientras que en Ecuador la comida es muy similar a la boliviana.
- ¿Qué cenaste el día anterior? En Bolivia predominan los hidratos de carbono en pan o dulces y el consumo de lácteos, además de fruta, pocas comparten el mismo menú de la comida, carne con pasta arroz o patata. En china predomina el consumo de arroz. En Ecuador se tiende también al arroz y al consumo de embutidos.

Finalmente, en base a todos los datos recopilados realizaremos las siguientes intervenciones para concienciar e implantar una alimentación adecuada:

1º Creamos un plan de cuidados basándonos la taxonomía NANDA (diagnósticos), para obtener unos objetivos determinados (NOC), mediante las intervenciones adecuadas (NIC) (Ver ANEXO V AFRONTAMIENTO ESTRATÉGICO NECESARIO EN LA EMBARAZADA/PUÉRPERA PARA OBTENER UN HÁBITO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE) (8)

2º Aportamos a la mujer un esquema nutricional con los datos necesarios para que ella por si misma pueda elaborar un patrón un patrón de alimentación adecuada y saludable (ver ANEXO VI GUÍA PRÁCTICA: PROPORCIONES ENTRE GRUPOS DE ALIMENTOS) (9).

3º Enseñamos a las mujeres a realizar la cesta de la compra de manera correcta (ver ANEXO VII CÓMO REALIZAR DE MANERA ADECUADA LA CESTA DE LA COMPRA) (10).

• **DISCUSIÓN:**

A la vista de los resultados, (El 100% de las madres que realizan dos comidas al día son de procedencia boliviana. El 29.37% del total de la población solo hacen 3 comidas siendo la mayoría de origen ecuatoriano) debemos incidir en que las comidas deben repartirse en más número y pequeña cantidad a lo largo del día, acompañando cada comida con agua eliminando zumos y bebidas industriales, sobre todo en población de origen ecuatoriano (En la población general el 83.2% acompaña las comidas con agua, pero en la totalidad de la población ecuatoriana un 28.9% la acompaña con bebidas industriales y el 23.7% con zumos).

Debemos destacar que la mayoría de la población realiza la comida principal en una franja horaria adecuada, entre medio día y media tarde (el 81.1% la realiza a medio día); por ello

fomentamos la continuidad de dicho horario. Solo una pequeña parte de la población realiza una comida más durante la madrugada (Un 26.5% de la comunidad Boliviana se levanta por la noche a comer siendo más del 50% de la población total), indicaremos a estas madres la importancia del consumo de frutas frescas y lácteos, eliminando de la dieta snacks y bollería que es lo que generalmente suelen consumir a esas horas de la noche.

A media mañana la comida que suelen realizar es adecuada (fruta un 77.6% y lácteos un 17.5%). Al preguntar sobre lo que tomaban para merendar, hemos visto que hay un pequeño grupo poblacional sobre todo boliviana (7.7% de la población merienda bollería o pan de molde, siendo 9 de las 11 mujeres de origen boliviano.) que consumen bollos y panes industriales, por ello recomendaremos sustituir por frutas y pan de panadería sobre todo integral.

Aunque el consumo de lácteos de la población total es adecuada, el 100% de las mujeres que toman postres lácteos es de origen boliviano, por ello debemos realizamos E.p.s. en esta población, sobre los inconvenientes de los aditivos de estos tipos de postres frente a los beneficios del queso, el yogurt y la leche.

Dentro de los hidratos de carbono que se consumen más, destaca el arroz (De la población total predomina el consumo de arroz con un 57.3%), lo cual hace que su dieta no sea muy variada, por ello se recomienda que aumenten el consumo de verduras y legumbres.

La carne de pollo es la que más se consume en nuestras tres poblaciones sujeto de estudio (El 40.6% de la población total consume carne de pollo, sin embargo en la comunidad china predomina la carne de ternera con un 48.2% y es la única que verbaliza comer conejo con un 0.7%), debemos recomendar la retirada de la piel en la preparación para luego su consumo. Favoreceremos la preparación al horno o a la plancha.

El consumo de frutas es fresco casi en el 100% solo 1 mujer de 143 cuestionadas refirió prepararlas sazonadas. En este caso realizamos E.p.s. individualizada a la madre destacando los beneficios vitamínicos de las frutas frescas y su riqueza en glucosa.

Mayoritariamente se come pescado blanco (En la población total supone un 67.1% del pescado total de la dieta); sin embargo, debido a la riqueza nutricional del pescado azul en omega 3, recomendamos este tipo de pescado, pero de tamaño pequeño para evitar la acumulación de metales pesados como el mercurio.

Al preguntar cómo preparan los alimentos, la población general prepara las verduras de manera adecuada hervidas/salteadas (La población total las suele preparar por igual hervidas que salteadas; un 16.1% fritas, predominando la población china vs. a la ecuatoriana, mientras que en Bolivia ninguna mujer refiere comerlas fritas), por ello fomentamos la continuidad de dicha práctica frente a la posibilidad de la preparación de verduras fritas. Con respecto a la preparación del resto de alimentos, carnes, pescados, legumbres... predomina el guiso, una práctica bastante adecuada siempre que no se exceda en aceites y eliminando sazones como las pastillas de caldo concentrado (En la población total predomina el guiso con un 64.3%). En Bolivia (Predominan los fritos con un 26.5% superando hervidos 20.4% y asados 10.2%), sin embargo utilizan más fritos, destacamos los beneficios de la preparación de alimentos al horno o estofados.

● **CONCLUSIONES:**

El embarazo se considera una época especialmente receptiva de la mujer, en el cuidado fetal, indistintamente de su origen cultural. Aunque la dieta mediterránea es una de las más saludables, se desconocen otros alimentos de estas poblaciones que son sugestivos para realizar dietas adecuadas. Por ello debemos ampliar

nuestros conocimientos en los principios activos de los alimentos procedentes de sus países objeto de estudio.

Generalmente la población que realiza una dieta más saludable es la procedente de China, siguiéndole Ecuador y posteriormente Bolivia. Surgiendo de esta manera pequeñas variaciones en sus dietas para fomentar y aumentar por consiguiente el estado de salud materno fetal:

- Aumentar el número de comida diaria a 5 y en pocas cantidades.
- Disminuir la ingesta de carbohidratos (arroz) y favorecer el consumo de verduras.
- Sustituir bebidas gaseosas y zumos industriales por agua.
- En la merienda fomentaremos el pan "de panadería", preferentemente el integral frente a bollería.
- El consumo de carne de pollo es mayoritario en las tres culturas pero deben eliminar la piel.
- Fomentaremos el consumo de pescado azul de pequeño tamaño.
- Evitarán aliño y las salsas, con marcada importancia la salsa de soja que tiene un alto contenido en sal.

● **BIBLIOGRAFÍA:**

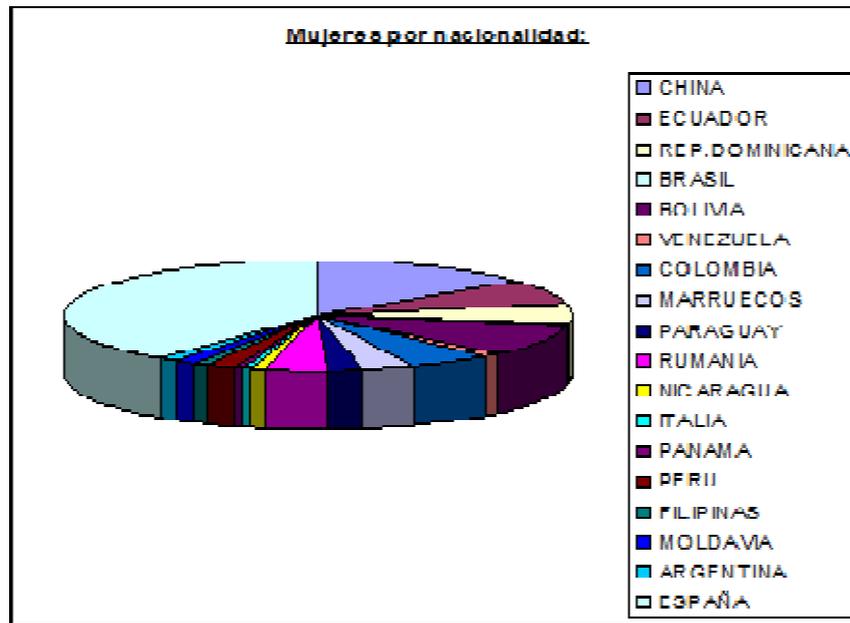
1. **DECLARACION DE ALMA-ATA. Conferencia Internacional sobre Atención Primaria de Salud, Alma-Ata, URSS, 6-12 de septiembre de 1978.** Conectado desde ESPAÑA (INTERNET) visto el 14-abril-20014. Disponible en: [file:///C:/Users/estudio/Downloads/Alma Ata 1978Declaracion.pdf](file:///C:/Users/estudio/Downloads/Alma%20Ata%201978Declaracion.pdf)
2. **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. mayo de 2004, la 57ª Asamblea.** Conectado desde ESPAÑA (INTERNET) visto el 14-abril-20014. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysical>

- activity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
3. **Beisel W., Greenberg Lynn, Jacob R., Jeejeebhoy K., Linder M., Munro H. et al. Nutrición aspectos bioquímicos y clínicos.** 1ª Ed. Pamplona: Eunsa; 1988.
 4. **UNED. Facultad de Ciencias. Nutrición y Dietética. Alimentación durante el embarazo.** Conectado desde ESPAÑA (INTERNET) visto el 19-abril-2014. Disponible en: <http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Embarazo.pdf>
 5. **López Varela L. Artículo comunicación intercultural efectiva como base de relación terapéutica.** Revista Matrona y Salud de la mujer. 2011 Vol. 2 Nº 9. Pág. 13-15
 6. **Oliver Reche M^a I. Comunicación intercultural, comunicándonos con mujeres de otras culturas.** Revista matronas profesión. Sep.2002 Nº 9. 21-27
 7. **Gregorio Rodríguez, Javier Gil Flores, Eduardo García Jiménez. Metodología de la Investigación Cualitativa.** 1ª Ed Málaga: Aljibe. Málaga 1996. capítulos 1 y 2. Conectado desde ESPAÑA (INTERNET) visto el 14-abril-20014. Libro disponible en Internet: <http://es.scribd.com/doc/13070647/Metodologia-de-La-Investigacion-Cualitativa-Caps-1-y-2> visto el 29 feb 2014
 8. **NANDA Internacional. Diagnósticos Enfermeros, definiciones y clasificaciones 2012-2014.** Barcelona. Ed Elsevier 2011.
 9. **Martinez Rubio A. LA cesta de la compra. Introducción. En: AEPap ed: Curso de Actualización pediatría 2010.** Madrid Exlibris ediciones; 2010 p.369-71. Conectado desde ESPAÑA (INTERNET) visto el 28-abril-20014. Disponible en: http://aepap.org/congresos/pdf/reunion_2010/cesta.pdf
 10. **González de Agüero R., Sobreviola M., Fabre E. Alimentación y nutrición de la mujer en el embarazo.** 1ª Ed Zaragoza: Edelvives; 1992.
 11. **Departamento de la Oficina de Salud y Servicios Humanos en Salud de la Mujer de la Biblioteca Nacional de Medicina de los EE.UU desde los Institutos Nacionales de la Salud. Embarazo y Nutrición.** Página actualizada el 13 de marzo 2014. Conectado desde ESPAÑA (INTERNET) visto el 14-abril-20014. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/pregnancyandnutrition.html>
 12. **Scribd. Alimentación de La Mujer Gestante. Published by: 50048-09 on Jun 22, 2009.** Conectado desde ESPAÑA (INTERNET) visto el 23-abril-20014. Disponible en: <http://es.scribd.com/doc/16659906/Alimentacion-de-La-Mujer-Gestante>.
 13. **Magdeleno del rey G. Feijoo-iglesias B. Rodríguez-Ferrer R.M. Puig-Requesens S. Espejo L. Suplementos nutricionales durante la gestación.** Revista matronas profesión. 2008. Nº 4. vol. 9. 13-17
 14. **Martinez Rubio A. LA cesta de la compra. Introducción. En: AEPap ed: Curso de Actualización pediatría 2010.** Madrid Exlibris ediciones; 2010 p.369-71. Conectado desde ESPAÑA (INTERNET) visto el 28-abril-20014. Disponible en: http://aepap.org/congresos/pdf/reunion_2010/cesta.pdf

15. **Meneses Jiménez, MT, Cano Arana A. Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La historia de vida (II).** Revista Nure Investigation, 2008; 38.
16. **Amezcuca M, Gálvez Toro A. Los modos de análisis en investigación cualitativa en salud: Perspectiva Crítica y reflexiones en voz alta.** Rev. esp. Salud Pública 2002; 76; 432-436
17. **Strauss A, Corbin J. Basic of Qualitative Research.** Tousand OAKs: SAGE, 1998:87

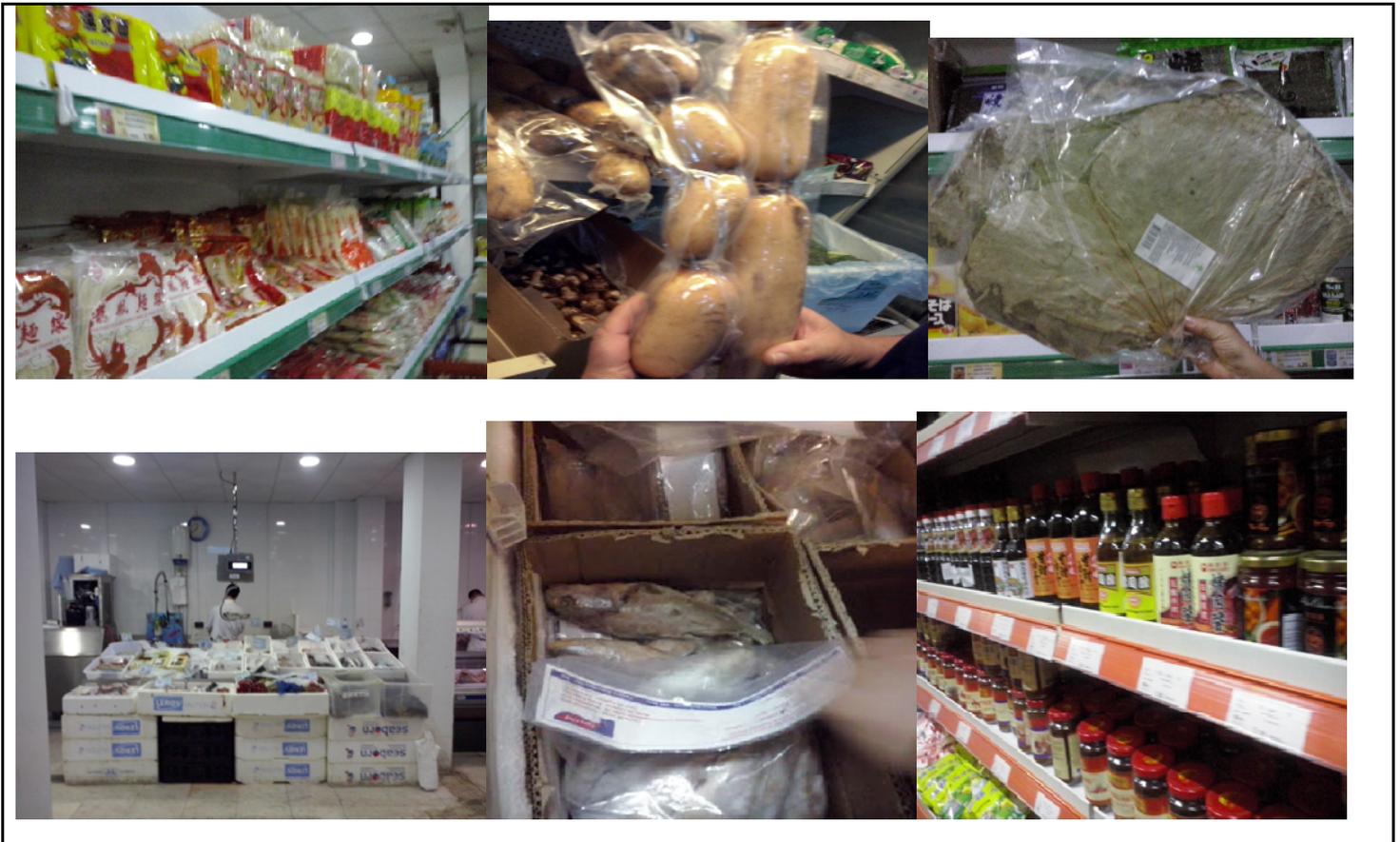
ANEXOS:

I. GRÁFICA: MUJERES EMBARAZADAS/PUERPERAS POR NACIONALIDAD.



II. FOTOGRAFÍAS REALES DE LOS ALIMENTOS Y MERCADOS

China



Bolivia y Ecuador:



III. CUESTIONARIO SOBRE TU ALIMENTACIÓN. (creación propia)

CUESTIONARIO SOBRE TU ALIMENTACIÓN:

1) ¿Cuántas comidas haces al día?:

- 1 Comida.
- 2 Comidas.
- 3 Comidas.
- 4 Comidas o más.

2) Marca cuál es la comida principal del día:

- por la mañana.
- por la tarde.
- por la noche.
- otras. Escríbelas: *la población que opto por esta opción, respondió mediodía*

3) Te levantas por la noche a comer:

- No
- sí. Escribe que comes: _____

4) ¿Qué comes a media mañana?

- Frutas.
- Lácteos.
- Cereales / Pan de barra.
- Embutidos.
- Bollos, pan de molde.

5) ¿Qué meriendas?

- Frutas.
- Lácteos.
- Cereales / Pan de barra.
- Embutidos.
- Bollos, pan de molde.

6) Escribe que comiste el día anterior: _____

7) Escribe que cenaste el día anterior: _____

8) ¿Qué lácteos tomas más?

- Yogures
- Leche
- Quesos
- Postres lácteos.

9) De los siguientes alimentos, ¿Cuál comes más?

- Patatas
- Arroz
- Pasta
- Pan

10) ¿Qué carne comes más?

- Ternera
- Pollo
- Conejo
- Cerdo.

11) ¿Qué pescado comes más?:

- Pescado azul.
- Pescado blanco.
- Marisco.
- Calamares, pulpo...

12) ¿Cómo preparas las verduras?:

- Crudas.
- Hervidas.
- Fritas / Rebozado.
- Salteadas / plancha.

13) ¿Qué frutas comes más?:

- Frescas de temporada.
- Compotas.
- Almíbar.
- Sazonadas azúcar, miel, nata...

14) ¿Con qué bebida acompañas las comidas?

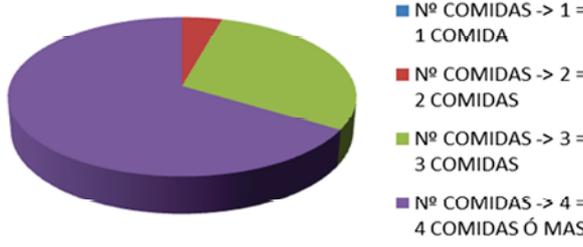
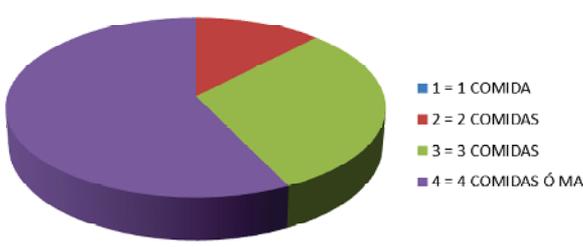
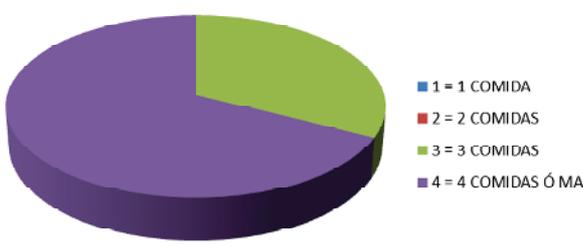
- Agua.
- Vino, cerveza...
- Bebidas gaseosas / Industriales: *Coca-Cola, trina, nestea, acuarius...*
- Zumos.

15) ¿Cómo cocinas los alimentos?

- Hervidos.
- Fritos.
- Asados.
- Guisados

IV. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO SOBRE TU ALIMENTACIÓN.

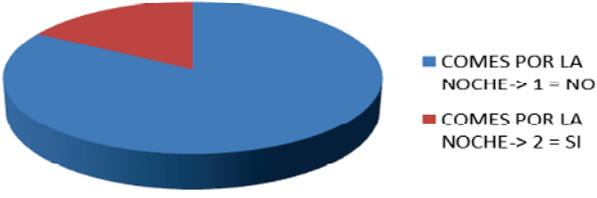
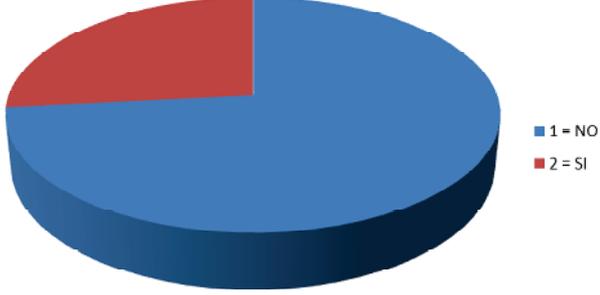
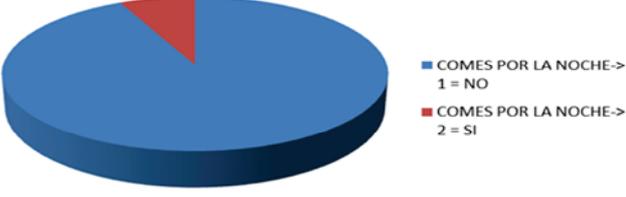
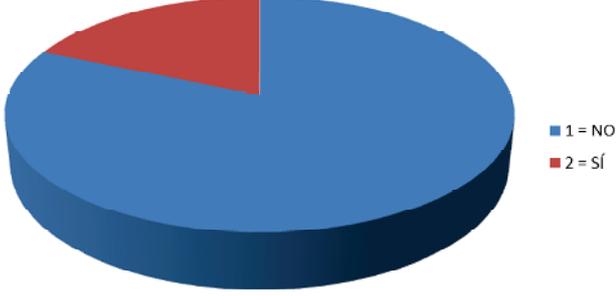
NUMERO DE COMIDAS AL DÍA:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1 = 1 COMIDA: 0 mujeres 0% 2 = 2 COMIDAS: 6 mujeres 4.1% 3 = 3 COMIDAS: 42 mujeres 29.37% 4 = 4 COMIDAS Ó MAS: 94 mujeres 65.7%	
BOLIVIA	1 = 1 COMIDA: 0 mujeres 0% 2 = 2 COMIDAS: 6 mujeres 12.2% 3 = 3 COMIDAS: 15 mujeres 30.6% 4 = 4 COMIDAS Ó MAS: 28 mujeres 57.1%	
CHINA	1 = 1 COMIDA: 0 mujeres 0% 2 = 2 COMIDAS: 0 mujeres 0% 3 = 3 COMIDAS: 15 mujeres 26.8% 4 = 4 COMIDAS Ó MAS: 41 mujeres 73.2%	
ECUADOR	1 = 1 COMIDA: 0 mujeres 0% 2 = 2 COMIDAS: 0 mujeres 0% 3 = 3 COMIDAS: 12 mujeres 34.2% 4 = 4 COMIDAS Ó MAS: 25 mujeres 65.8%	

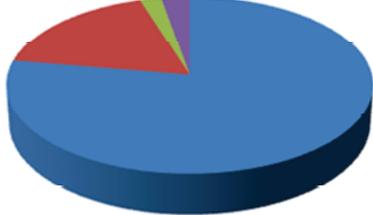
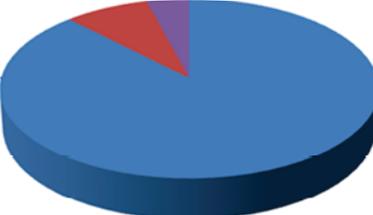
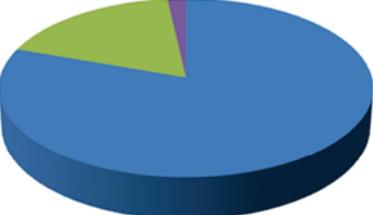
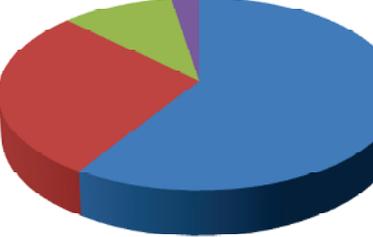
COMIDA PRINCIPAL:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1=MAÑANA: 9 mujeres 6.3% 2=TARDE: 18 mujeres 12.6% 3= NOCHE: 0 mujeres 0% 4=MEDIODIA: 116 mujeres 81.1%	<p>■ 1 = MAÑANA ■ 2 = TARDE ■ 3 = NOCHE ■ 4 = MEDIODIA</p>
BOLIVIA	1=MAÑANA: 0 mujeres 0% 2=TARDE: 0 mujeres 0% 3 = NOCHE: 0 mujeres 0% 4 = MEDIODIA: 49 mujeres 100%	<p>■ COMIDA PRINCIPAL-> 1 = MAÑANA ■ COMIDA PRINCIPAL-> 2 = TARDE ■ COMIDA PRINCIPAL-> 3 = NOCHE ■ COMIDA PRINCIPAL-> 4 = MEDIODIA</p>
CHINA	1 = MAÑANA: 0 mujeres 0% 2 = TARDE: 16 mujeres 28.6% 3 = NOCHE: 0 mujeres 0% 4=MEDIODIA: 40 mujeres 71.4%	<p>■ COMIDA PRINCIPAL-> 1 = MAÑANA ■ COMIDA PRINCIPAL-> 2 = TARDE ■ COMIDA PRINCIPAL-> 3 = NOCHE ■ COMIDA PRINCIPAL-> 4 = MEDIODIA</p>
ECUADOR	1=MAÑANA: 9 mujeres 23.7% 2=TARDE: 2 mujeres 5.3% 3= NOCHE: 0 mujeres 0% 4=MEDIODIA: 27 mujeres 71.1%	<p>■ 1 = MAÑANA ■ 2 = TARDE ■ 3 = NOCHE ■ 4 = MEDIODIA</p>

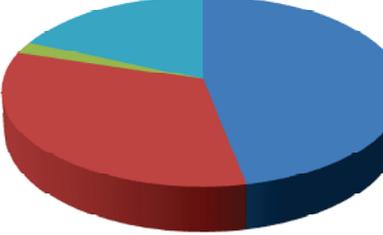
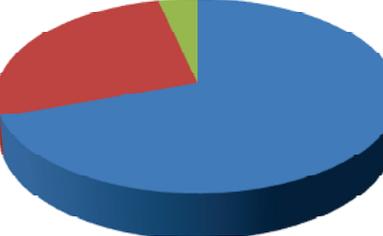
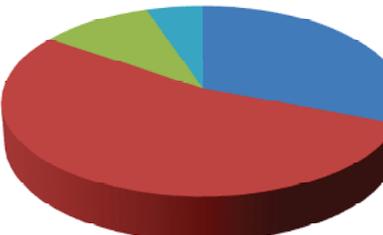
COME POR LA NOCHE:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1 = NO: 119 mujeres 83.2% 2 = SI: 24 mujeres 16.8%	 <p>■ COMES POR LA NOCHE-> 1 = NO ■ COMES POR LA NOCHE-> 2 = SI</p>
BOLIVIA	1 = NO: 36 mujeres 73.5% 2 = SI: 13 mujeres 26.5%	 <p>■ 1 = NO ■ 2 = SI</p>
CHINA	1 = NO: 52 mujeres 92.8% 2 = SI: 4 mujeres 7.1%	 <p>■ COMES POR LA NOCHE-> 1 = NO ■ COMES POR LA NOCHE-> 2 = SI</p>
ECUADOR	1 = NO: 31 mujeres 81.6% 2 = SI: 7 mujeres 18.4%	 <p>■ 1 = NO ■ 2 = SI</p>

QUÉ COMEN A MEDIA MAÑANA:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1 = FRUTAS: 111 mujeres 77.6% 2 = LACTEOS: 25 mujeres 17.5% 3 = CEREALES: 3 mujeres 2.1% 4 = EMBUTIDOS: 4 mujeres 2.8% 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE: 0 mujeres 0%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = FRUTAS ■ 2 = LACTEOS ■ 3 = CEREALES ■ 4 = EMBUTIDOS ■ 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE
BOLIVIA	1 = FRUTAS: 43 mujeres 87.6% 2 = LACTEOS: 4 mujeres 8.2% 3 = CEREALES: 0 mujeres 0% 4 = EMBUTIDOS: 2 mujeres 4.1% 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE: 0 mujeres 0%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ MEDIA MAÑANA-> 1 = FRUTAS ■ MEDIA MAÑANA-> 2 = LACTEOS ■ MEDIA MAÑANA-> 3 = CEREALES ■ MEDIA MAÑANA-> 4 = EMBUTIDOS ■ MEDIA MAÑANA-> 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE
CHINA	1 = FRUTAS: 45 mujeres 80.4% 2 = LACTEOS: 10 mujeres 17.9% 3 = CEREALES: 0 mujeres 0% 4 = EMBUTIDOS: 1 mujeres 1.8% 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE: 0 mujeres 0%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ MEDIA MAÑANA-> 1 = FRUTAS ■ MEDIA MAÑANA-> 2 = LACTEOS ■ MEDIA MAÑANA-> 3 = CEREALES ■ MEDIA MAÑANA-> 4 = EMBUTIDOS ■ MEDIA MAÑANA-> 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE
ECUADOR	1 = FRUTAS: 23 mujeres 60.5% 2 = LACTEOS: 11 mujeres 28.9% 3 = CEREALES: 4 mujeres 10.5% 4 = EMBUTIDOS: 1 mujeres 2.6% 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE: 0 mujeres	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = FRUTAS ■ 2 = LACTEOS ■ 3 = CEREALES ■ 4 = EMBUTIDOS ■ 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE

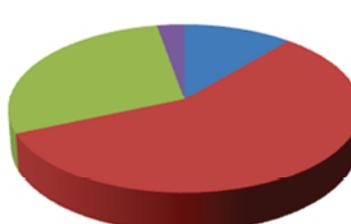
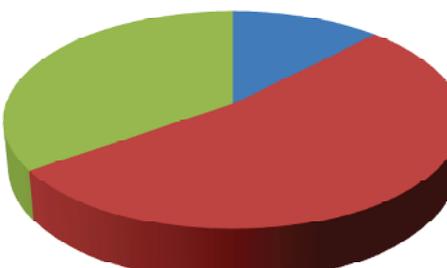
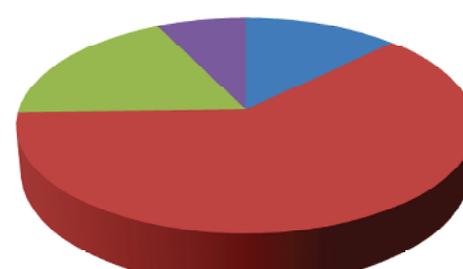
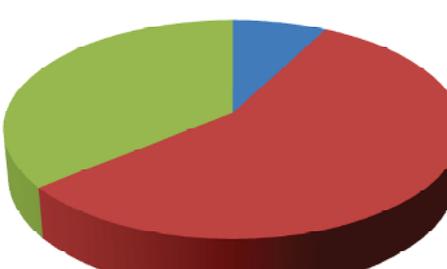
QUÉ COMEN A MEDIA TARDE:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1 = FRUTAS: 74 mujeres 51.7% 3 = CEREALES: 52 mujeres 36.4% 2 = LACTEOS: 6 mujeres 4.2% 4 = EMBUTIDOS: 0 mujeres 0% 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE: 11 mujeres 7.7%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = FRUTAS ■ 3 = CEREALES ■ 2 = LACTEOS ■ 4 = EMBUTIDOS ■ 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE
BOLIVIA	1 = FRUTAS: 23 mujeres 46.9% 3 = CEREALES: 16 mujeres 32.6% 2 = LACTEOS: 1 mujeres 2% 4 = EMBUTIDOS: 0 mujeres 0% 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE: 9 mujeres 18.4%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = FRUTAS ■ 3 = CEREALES ■ 2 = LACTEOS ■ 4 = EMBUTIDOS ■ 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE
CHINA	1 = FRUTAS: 39 mujeres 69.6% 2 = CEREALES: 15 mujeres 26.8% 3 = LACTEOS: 2 mujeres 3.6% 4 = EMBUTIDOS: 0 mujeres 0% 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE: 0 mujeres 0%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = FRUTAS ■ 2 = CEREALES ■ 3 = LACTEOS ■ 4 = EMBUTIDOS ■ 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE
ECUADOR	1 = FRUTAS: 12 mujeres 31.6% 3 = CEREALES: 21 mujeres 55.3% 2 = LACTEOS: 4 mujeres 10.5% 4 = EMBUTIDOS: 0 mujeres 0% 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE: 2 mujeres 5.3%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = FRUTAS ■ 3 = CEREALES ■ 2 = LACTEOS ■ 4 = EMBUTIDOS ■ 5 = BOLLOS, PAN DE MOLDE

LÁCTEOS:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1 = YOGURT: 78 mujeres 54.5% 2 = LECHE: 57 mujeres 39.9% 3 = QUESO: 6 mujeres 4.2% 4 = POSTRES LÁCTEOS: 2 mujeres 1.4%	<p>■ 1 = YOGURT ■ 2 = LECHE ■ 3 = QUESO ■ 4 = POSTRES LÁCTEOS</p>
BOLIVIA	1 = YOGURT: 15 mujeres 36.6% 2 = LECHE: 26 mujeres 53.1% 3 = QUESO: 6 mujeres 12.2% 4 = POSTRES LÁCTEOS: 2 mujeres 4.1%	<p>■ 1 = YOGURT ■ 2 = LECHE ■ 3 = QUESO ■ 4 = POSTRES LÁCTEOS</p>
CHINA	1 = YOGURT: 34 mujeres 60.7% 2 = LECHE: 22 mujeres 39.3% 3 = QUESO: 0 mujeres 0% 4 = POSTRES LÁCTEOS: 0 mujeres 0%	<p>■ 1 = YOGURT ■ 2 = LECHE ■ 3 = QUESO ■ 4 = POSTRES LÁCTEOS</p>
ECUADOR	1 = YOGURT: 29 mujeres 76.3% 2 = LECHE: 9 mujeres 23.7% 3 = QUESO: 0 mujeres 0% 4 = POSTRES LÁCTEOS: 0 mujeres 0%	<p>■ 1 = YOGURT ■ 2 = LECHE ■ 3 = QUESO ■ 4 = POSTRES LÁCTEOS</p>

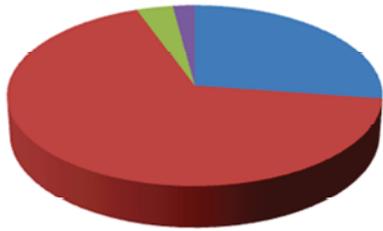
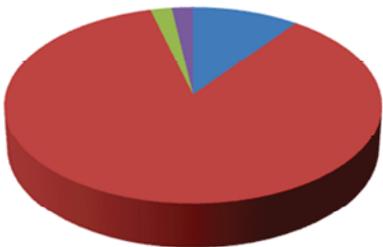
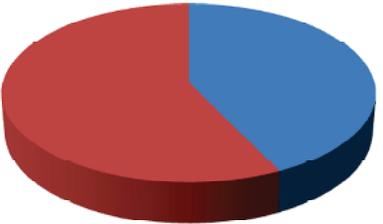
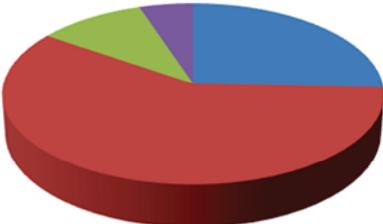
QUÉ ALIMENTO CONSUMES MÁS:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1 = PATATAS: 16 mujeres 11.2% 2 = ARROZ: 82 mujeres 57.3% 3 = PASTA: 41 mujeres 28.7% 4 = PAN: 4 mujeres 2.8%	 <p> ■ ALIMENTO CONSUMES MÁS-> 1 = PATATA ■ ALIMENTO CONSUMES MÁS-> 2 = ARROZ ■ ALIMENTO CONSUMES MÁS-> 3 = PASTA </p>
BOLIVIA	1 = PATATA: 6 mujeres 12.2% 2 = ARROZ: 26 mujeres 53.1% 3 = PASTA: 17 mujeres 34.7% 4 = PAN: 0 mujeres 0%	 <p> ■ 1 = PATATA ■ 2 = ARROZ ■ 3 = PASTA ■ 4 = PAN </p>
CHINA	1 = PATATA: 7 mujeres 12.5% 2 = ARROZ: 34 mujeres 60.7% 3 = PASTA: 10 mujeres 17.9% 4 = PAN: 4 mujeres 7.1%	 <p> ■ 1 = PATATA ■ 2 = ARROZ ■ 3 = PASTA ■ 4 = PAN </p>
ECUADOR	1 = PATATA: 3 mujeres 2.6% 2 = ARROZ: 22 mujeres 57.9% 3 = PASTA: 14 mujeres 36.8% 4 = PAN: 0 mujeres 0%	 <p> ■ 1 = PATATA ■ 2 = ARROZ ■ 3 = PASTA ■ 4 = PAN </p>

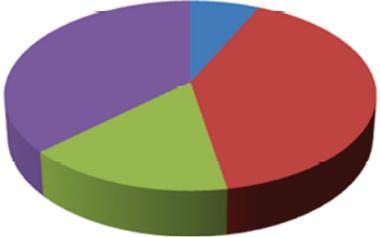
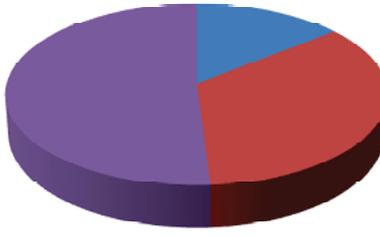
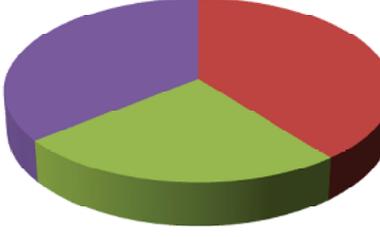
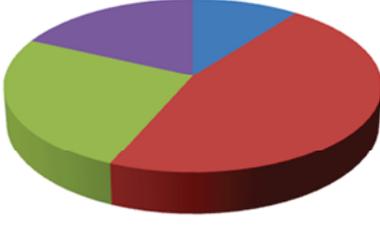
CARNES:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	<p>1 = TERNERA: 53 mujeres 37.1%</p> <p>2 = POLLO: 58 mujeres 40.6%</p> <p>3 = CONEJO: 1 mujeres 0.7%</p> <p>4 = CERDO: 29 mujeres 20.3%</p>	<p>■ 1 = TERNERA ■ 2 = POLLO ■ 3 = CONEJO ■ 4 = CERDO</p>
BOLIVIA	<p>1 = TERNERA: 19 mujeres 38.8%</p> <p>2 = POLLO: 19 mujeres 38.8%</p> <p>3 = CONEJO: 0 mujeres 0%</p> <p>4 = CERDO: 11 mujeres 22.5%</p>	<p>■ CARNE-> 1 = TERNERA ■ CARNE-> 2 = POLLO ■ CARNE-> 3 = CONEJO ■ CARNE-> 4 = CERDO</p>
CHINA	<p>1 = TERNERA: 27 mujeres 48.2%</p> <p>2 = POLLO: 12 mujeres 21.4%</p> <p>3 = CONEJO: 1 mujeres 0.7%</p> <p>4 = CERDO: 16 mujeres 28.6%</p>	<p>■ 1 = TERNERA ■ 2 = POLLO ■ 3 = CONEJO ■ 4 = CERDO</p>
ECUADOR	<p>1 = TERNERA: 7 mujeres 18.1%</p> <p>2 = POLLO: 27 mujeres 71.1%</p> <p>3 = CONEJO: 0 mujeres 0%</p> <p>4 = CERDO: 2 mujeres 5.3%</p>	<p>■ CARNE-> 1 = TERNERA ■ CARNE-> 2 = POLLO ■ CARNE-> 3 = CONEJO ■ CARNE-> 4 = CERDO</p>

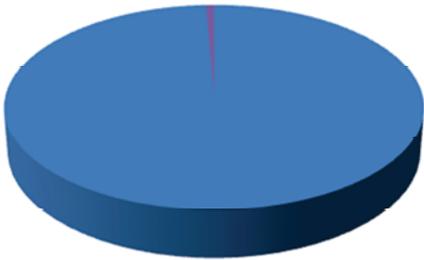
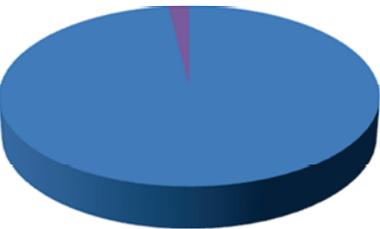
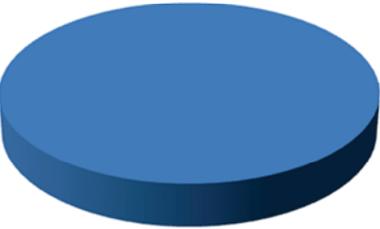
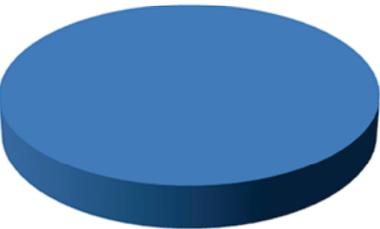
PESCADOS:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	<p>1 = PESCADO AZUL: 39 mujeres 27.3%</p> <p>2 = PESCADO BLANCO: 96 mujeres 67.1%</p> <p>3 = MARISCO: 5 mujeres 3.5%</p> <p>4 = CALAMARES, PULPO...: 3 mujeres 2.1%</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ PESCADO-> 1 = PESCADO AZUL ■ PESCADO-> 2 = PESCADO BLANCO ■ PESCADO-> 3 = MARISCO
BOLIVIA	<p>1 = PESCADO AZUL: 5 mujeres 10.2%</p> <p>2 = PESCADO BLANCO: 42 mujeres 85.7%</p> <p>3 = MARISCO: 1 mujeres 2%</p> <p>4 = CALAMARES, PULPO...: 1 mujeres 2%</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ PESCADO-> 1 = PESCADO AZUL ■ PESCADO-> 2 = PESCADO BLANCO ■ PESCADO-> 3 = MARISCO ■ PESCADO-> 4 = CALAMARES, PULPO...
CHINA	<p>1 = PESCADO AZUL: 24 mujeres 42.9%</p> <p>2 = PESCADO BLANCO: 32 mujeres 57%</p> <p>3 = MARISCO: 0 mujeres 0%</p> <p>4 = CALAMARES, PULPO...: 0 mujeres 0%</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = PESCADO AZUL ■ 2 = PESCADO BLANCO ■ 3 = MARISCO ■ 4 = CALAMARES, PULPO...
ECUADOR	<p>1 = PESCADO AZUL: 10 mujeres 26.3%</p> <p>2 = PESCADO BLANCO: 22 mujeres 57.9%</p> <p>3 = MARISCO: 4 mujeres 10.5%</p> <p>4 = CALAMARES, PULPO...: 2 mujeres 5.3%</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ PESCADO-> 1 = PESCADO AZUL ■ PESCADO-> 2 = PESCADO BLANCO ■ PESCADO-> 3 = MARISCO ■ PESCADO-> 4 = CALAMARES, PULPO...

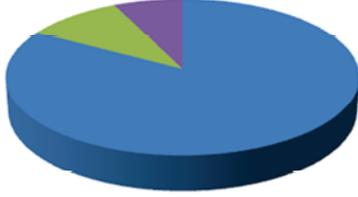
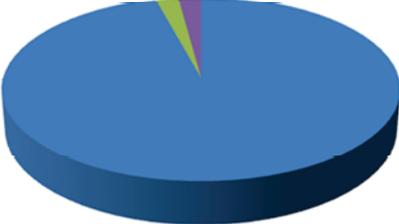
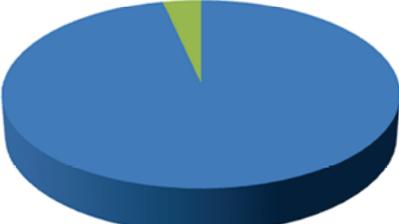
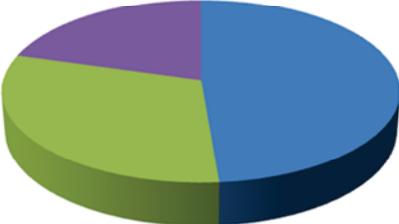
PEPARACIÓN DE VERDURAS:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1 = CRUDAS: 10 mujeres 7% 2 = HERVIDAS: 57 mujeres 39.9% 3 = FRITAS / REBOZADAS: 23 mujeres 16.1% 4 = SALTEADAS / PLANCHA: 53 mujeres 37.1%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ PREPARACIÓN DE VERDURAS-> 1 = CRUDAS ■ PREPARACIÓN DE VERDURAS-> 2 = HERVIDAS ■ PREPARACIÓN DE VERDURAS-> 3 = FRITAS / REBOZADAS ■ PREPARACIÓN DE VERDURAS-> 4 = SALTEADAS / PLANCHA
BOLIVIA	1 = CRUDAS: 7 mujeres 14.3% 2 = HERVIDAS: 17 mujeres 34.7% 3 = FRITAS / REBOZADAS: 0 mujeres 0% 4 = SALTEADAS / PLANCHA: 25 mujeres 51%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = CRUDAS ■ 2 = HERVIDAS ■ 3 = FRITAS / REBOZADAS ■ 4 = SALTEADAS / PLANCHA
CHINA	1 = CRUDAS: 0 mujeres 0% 2 = HERVIDAS: 22 mujeres 39.3% 3 = FRITAS / REBOZADAS: 14 mujeres 25% 4 = SALTEADAS / PLANCHA: 20 mujeres 35.7%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = CRUDAS ■ 2 = HERVIDAS ■ 3 = FRITAS / REBOZADAS ■ 4 = SALTEADAS / PLANCHA
ECUADOR	1 = CRUDAS: 3 mujeres 7.9% 2 = HERVIDAS: 18 mujeres 47.4% 3 = FRITAS / REBOZADAS: 9 mujeres 23.7% 4 = SALTEADAS / PLANCHA: 8 mujeres 21.1%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ PREPARACIÓN DE VERDURAS-> 1 = CRUDAS ■ PREPARACIÓN DE VERDURAS-> 2 = HERVIDAS ■ PREPARACIÓN DE VERDURAS-> 3 = FRITAS / REBOZADAS ■ PREPARACIÓN DE VERDURAS-> 4 = SALTEADAS / PLANCHA

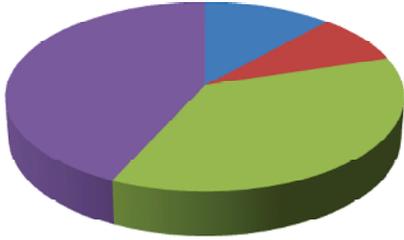
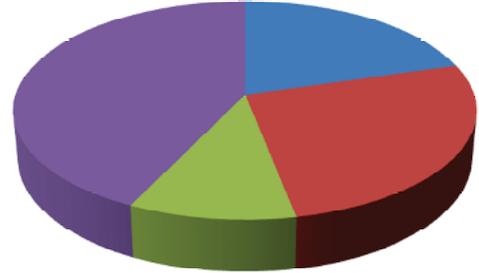
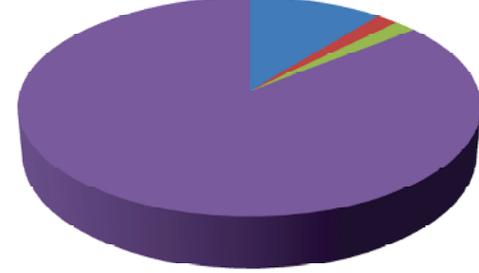
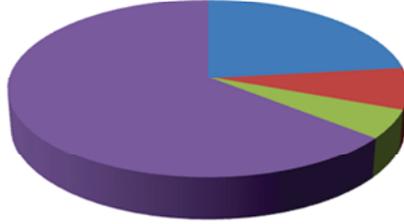
FRUTAS:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1 = FRESCAS DE TEMPORADA: 142 mujeres 99.3% 2 = COMPOTAS: 0 mujeres 0% 3 = ALMIBAR: 0 mujeres 0% 4= SAZONADAS: 1 mujeres 0.7%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ FRUTA-> 1 = FRESCAS DE TEMPORADA ■ FRUTA-> 2 = COMPOTAS ■ FRUTA-> 3 = ALMIBAR
BOLIVIA	1 = FRESCAS DE TEMPORADA: 49 mujeres 100% 2 = COMPOTAS: 0 mujeres 0% 3 = ALMIBAR: 0 mujeres 0% 4= SAZONADAS: 1 mujeres 0.7%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ FRUTA-> 1 = FRESCAS DE TEMPORADA ■ FRUTA-> 2 = COMPOTAS ■ FRUTA-> 3 = ALMIBAR ■ FRUTA-> 4 = SAZONADAS
CHINA	1 = FRESCAS DE TEMPORADA: 57 mujeres 100% 2 = COMPOTAS: 0 mujeres 0% 3 = ALMIBAR: 0 mujeres 0% 4= SAZONADAS: 0 mujeres 0%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ FRUTA-> 1 = FRESCAS DE TEMPORADA ■ FRUTA-> 2 = COMPOTAS ■ FRUTA-> 3 = ALMIBAR ■ FRUTA-> 4 = SAZONADAS
ECUADOR	1 = FRESCAS DE TEMPORADA: 38 mujeres 100% 2 = COMPOTAS: 0 mujeres 0% 3 = ALMIBAR: 0 mujeres 0% 4= SAZONADAS: 0 mujeres 0%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ FRUTA-> 1 = FRESCAS DE TEMPORADA ■ FRUTA-> 2 = COMPOTAS ■ FRUTA-> 3 = ALMIBAR ■ FRUTA-> 4 = SAZONADAS

BEBIDAS:

NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	<p>1 = AGUA: 119 mujeres 83.2%</p> <p>2 = VINO CERVEZA: 0 mujeres 0%</p> <p>3 = BEBIDAS GASEOSAS/ INDUSTRIALES: 14 mujeres 9.8%</p> <p>4 = ZUMOS: 10 mujeres 7%</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ BEBIDA-> 1 = AGUA ■ BEBIDA-> 2 = VINO CERVEZA ■ BEBIDA-> 3 = BEBIDAS GASEOSAS/ INDUSTRIALES
BOLIVIA	<p>1 = AGUA: 46 mujeres 95.8%</p> <p>2 = VINO CERVEZA: 0 mujeres 0%</p> <p>3 = BEBIDAS GASEOSAS/ INDUSTRIALES: 1 mujeres 2.1%</p> <p>4 = ZUMOS: 1 mujeres 2.1%</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ BEBIDA-> 1 = AGUA ■ BEBIDA-> 2 = VINO CERVEZA ■ BEBIDA-> 3 = BEBIDAS GASEOSAS/ INDUSTRIALES ■ BEBIDA-> 4 = ZUMOS
CHINA	<p>1 = AGUA: 55 mujeres 96.4%</p> <p>2 = VINO CERVEZA: 0 mujeres 0%</p> <p>3 = BEBIDAS GASEOSAS/ INDUSTRIALES: 2 mujeres 3.6%</p> <p>4 = ZUMOS: 0 mujeres 0%</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ BEBIDA-> 1 = AGUA ■ BEBIDA-> 2 = VINO CERVEZA ■ BEBIDA-> 3 = BEBIDAS GASEOSAS/ INDUSTRIALES ■ BEBIDA-> 4 = ZUMOS
ECUADOR	<p>1 = AGUA: 18 mujeres 47.4%</p> <p>2 = VINO CERVEZA: 0 mujeres 0%</p> <p>3=BEBIDAS GASEOSAS/ INDUSTRIALES: 11 mujeres 28.9%</p> <p>4 = ZUMOS: 9 mujeres 23.7%</p>	 <ul style="list-style-type: none"> ■ BEBIDA-> 1 = AGUA ■ BEBIDA-> 2 = VINO CERVEZA ■ BEBIDA-> 3 = BEBIDAS GASEOSAS/ INDUSTRIALES ■ BEBIDA-> 4 = ZUMOS

COMO COCINA LOS ALIMENTOS:

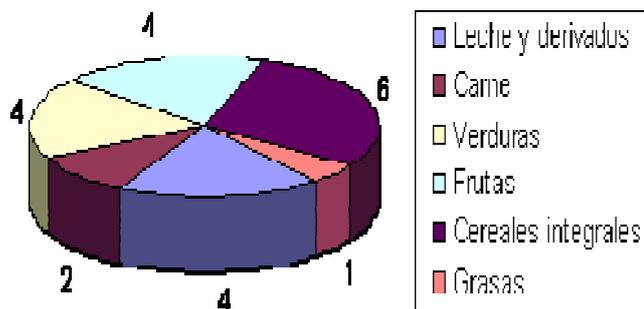
NACIONALIDAD	DATOS	GRÁFICA
TODAS	1 = HERVIDOS: 25 mujeres 17.5% 2 = FRITOS: 8 mujeres 5.6% 3 = ASADOS: 78 mujeres 54.5% 4 = GUIRADOS: 92 mujeres 64.3%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ COCINA ALIMENTOS 1 = HERVIDOS ■ COCINA ALIMENTOS 2 = FRITOS ■ COCINA ALIMENTOS 3 = ASADOS ■ COCINA ALIMENTOS 4 = GUIRADOS
BOLIVIA	1 = HERVIDOS: 10 mujeres 20.4% 2 = FRITOS: 13 mujeres 26.5% 3 = ASADOS: 5 mujeres 10.2% 4 = GUIRADOS: 21 mujeres 42.9%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = HERVIDOS ■ 2 = FRITOS ■ 3 = ASADOS ■ 4 = GUIRADOS
CHINA	1 = HERVIDOS: 6 mujeres 10.7% 2 = FRITOS: 1 mujeres 1.8% 3 = ASADOS: 1 mujeres 1.8% 4 = GUIRADOS: 48 mujeres 85.7%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ 1 = HERVIDOS ■ 2 = FRITOS ■ 3 = ASADOS ■ 4 = GUIRADOS
ECUADOR	1 = HERVIDOS: 9 mujeres 23.7% 2 = FRITOS: 4 mujeres 10.5% 3 = ASADOS: 2 mujeres 5.3% 4 = GUIRADOS: 25 mujeres 65.8%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ COCINA ALIMENTOS 1 = HERVIDOS ■ COCINA ALIMENTOS 2 = FRITOS ■ COCINA ALIMENTOS 3 = ASADOS ■ COCINA ALIMENTOS 4 = GUIRADOS

V. AFRONTAMIENTO ESTRATÉGICO NECESARIO EN LA EMBARAZADA/PUÉRPERA PARA OBTENER UN HÁBITO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE).* (Periodo de duración sugerida, los meses de gestación y hasta finalizar lactancia materna) (8)

DIAGNOSTICOS NANDA	NOC	NIC
00102 Déficit de autocuidados en la alimentación r/c disminución de la motivación m/p verbalización de desconocimiento de la dieta adecuada en el embarazo/puerperio.	0303 Autocuidado: comer. 1802 Conocimiento. Dieta. Control y seguimiento de la nutrición.	1803 Ayuda en el autocuidado: alimentación. 5614 Enseñanza: dieta prescrita.
000025 Disposición para mejorar el equilibrio de líquidos	0601 Equilibrio de líquidos.	1803 Ayuda en el autocuidado: alimentación.
00126 Conocimientos deficientes r/c poca familiaridad con los recursos para obtener información m/p la verbalización del desconocimiento de EPS sobre alimentación en la consulta de la matrona.	1806 Conocimientos: recursos sanitarios.	5540 Fomentar la disposición al aprendizaje.
00157 Disposición para mejorar la comunicación	0902 Capacidad de comunicación.	7330 Intermediación cultural.
00069 Afrontamiento ineficaz r/c inadecuado nivel de percepción de control m/p la elección incorrecta de los alimentos	1504 Apoyo social.	4362 Modificación de conducta: habilidades sociales.

VI. GUÍA PRÁCTICA PROPORCIONES ENTRE GRUPOS DE ALIMENTOS: Las proporciones entre grupos de alimentos en un día se pueden establecer en porciones o raciones como aparece en el anterior gráfico y tabla (9).

Raciones recomendadas durante el embarazo



ALIMENTOS	RACIONES
Leche y derivados	4
Carne	2
Verduras	4
Frutas	4
Cereales integrales	6
Grasas	1

VII. CÓMO REALIZAR DE MANERA ADECUADA LA CESTA DE LA COMPRA (10)

LA CESTA DE LA COMPRA:

→ Primero se debe tener claro el menú semanal basada en una dieta sana, variada, equilibrada, rica en verduras, legumbres, frutas, pescado azul, aceite de oliva y lácteos según necesidades gestacionales. Para ello:

1º Hacer la lista de la compra.

2º Nunca se debe realizar en ayunas

3º cerciorarnos de que vemos bien las etiquetas de composición si no nos debemos ayudar de lupa o gafas.

→ Una vez en el súper nos vamos a fijar en:

1º Lista de ingredientes.

2º Fecha de caducidad.

3º Relación peso/precio.

4º Fijarnos en :

- Evitar los aditivos de glucosa, fructosa, dextrinomaltoza...
- Composición de sal lo ideal es <100mgr%.

5º El consumo de huevos hasta 3 a la semana es beneficioso, ya que aporta vitamina E importante para el desarrollo de membranas y tejidos fetales.

6º Emplear preferentemente aceite de oliva, también puede usar aceite de colza, girasol, maíz o soja, y prohibido el uso de coco y palma.

7º Valorar el aporte nutricional del producto en sí, no por 100gr del producto.

8º Comprar productos frescos vs. precocinados e industriales.

9º Comprar los cereales preferentemente integrales y evitar sobre todo el pan de molde.

10º Al elegir pescado, compraremos preferentemente pescado azul de tamaño pequeño para evitar el alto contenido de mercurio pero es muy rico en omega3. Y se debe consumir >3 veces en semana.

11º La carne roja es rica en hierro, un soporte importante para la anemia fisiológica del embarazo, por otro lado las carnes blancas son menos grasas (no se debe comer la piel del pollo). Según el contenido en grasas saturadas de mayor a menor tenemos ternera<cerdo<pollo.

12º Es importante el consumo de lácteos, yogurt, leche y queso fresco, e igual de importante es, que los productos sean pasteurizados.

13º Si la prueba de toxoplasmosis dio negativa debe evitar carne poco hecha y cruda.

14º La bollería no está prohibida siempre que la elabores tú en casa, sin productos precocinados.

15º Los frutos secos sin sal ni aceites añadidos, son una fuente de calcio importantes así como ácidos grasos e hidratos de carbono esenciales para tu gestación.

16º El Chocolate 100% puro, es una fuente rica de magnesio, evitara tus calambres en las manos y piernas sobre todo en el desarrollo del tercer trimestre del embarazo.

17º Llena tu despensa de especias, laurel, hinojo, canela... son antioxidantes. Utilízalas