

Educación Nutricional en embarazadas del Banco de Alimentos Diakonía: Comiendo para mejores futuros 2020

PROBLEMA

Los riesgos principales durante el embarazo es la malnutrición y se debe a la alta tasa de inseguridad alimentaria y falta de educación nutricional que tienen muchas madres, además de otros factores como la baja ingesta de alimentos durante el embarazo, la restricción y el exceso de proteínas, la hipertensión, la diabetes, el bajo consumo de calcio, la deficiencia de hierro, zinc y ácido fólico, los cuales propiciarían estos riesgos en el embarazo.

OBJETIVO GENERAL

Elaborar un video documental educativo relacionado a la prevención de malnutrición y complicaciones gestacionales, mediante técnicas educativas contemporáneas para la promoción de hábitos alimentarios saludables en mujeres embarazadas.

PROPUESTA

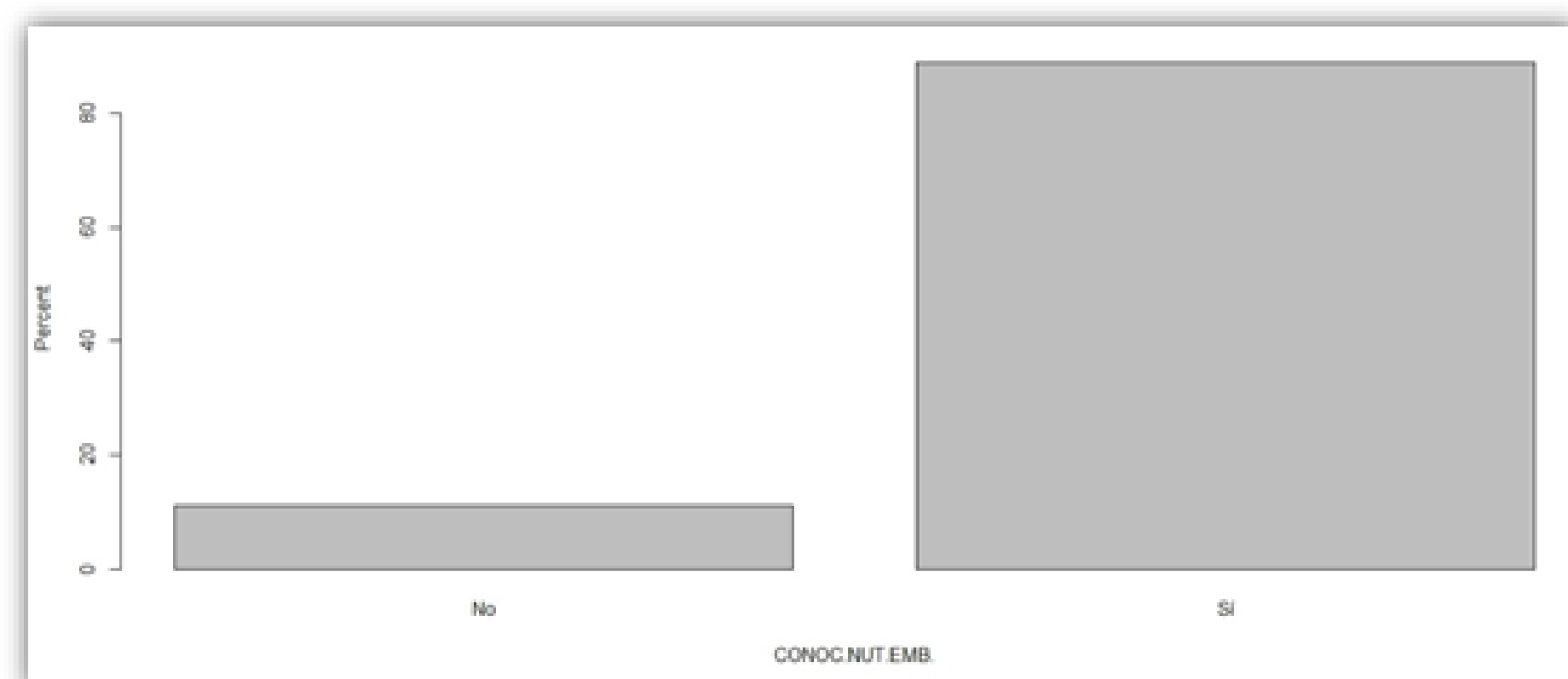
Este proyecto integrador tendrá el propósito de realizar charlas nutricionales a las mujeres beneficiarias del Banco de Alimentos, debido a que, durante el embarazo, las necesidades nutricionales cambian en este período y se requiere recomendaciones alimentarias más específicas.

RESULTADOS

Se evaluó a un grupo de 9 mujeres con un periodo de embarazo desde la semana 6 hasta la semana 35 correspondiente a primer, segundo y tercer trimestre de gestación. El rango de edad de las participantes oscila entre 21 a 37 años.

Resultado 1

Todas las participantes coincidieron sobre la importancia de conocer acerca de una correcta nutrición y recibir evaluaciones nutricionales durante el embarazo, sin embargo, una de ellas (11.1%) indicó su desconocimiento respecto a la nutrición en el embarazo



Resultado 2

Se realizó una evaluación física y subjetiva de algunos signos/síntomas que pueden aparecer durante el embarazo. Los signos predominantes en las mujeres embarazadas fueron los edemas y a acantosis, seguido de las náuseas.

Signo/síntoma	Frecuencia (n)	Porcentaje (%)
Edemas	5	55.6
Acantosis	5	55.6%
Náuseas	3	33.3
Piel Seca	0	0
Vómitos	2	22.2

CONCLUSIONES

- Un 63% de la población posee un nivel alto de conocimiento, debido a que la mayoría se alimenta 5 o más veces al día, reconoce la importancia de las frutas y los vegetales en su dieta, también como principal fuente de antioxidantes e incluso como tratamiento para el estreñimiento.
- Las encuestas que se realizaron antes y después del programa fueron una gran ayuda para que las participantes aprenden como tener una alimentación saludable durante el periodo de gestación.
- A su vez, se realizó un video documental que cumplió con los parámetros establecidos desde el inicio del Programa Educativo Nutricional.