

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO-NUTRICIONAL DIRIGIDA A LOS  
FACILITADORES DEL CLUB DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA DEL CENTRO DE SALUD DE  
QUETZALTENANGO, QUETZALTENANGO, GUATEMALA 2017.

TESIS DE GRADO

**ANDREA MAZIEL AGUILAR PEREDA**  
CARNET 20806-07

QUETZALTENANGO, JUNIO DE 2017  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
LICENCIATURA EN NUTRICIÓN

GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO-NUTRICIONAL DIRIGIDA A LOS  
FACILITADORES DEL CLUB DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA DEL CENTRO DE SALUD DE  
QUETZALTENANGO, QUETZALTENANGO, GUATEMALA 2017.

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS DE LA SALUD

POR

**ANDREA MAZIEL AGUILAR PEREDA**

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE NUTRICIONISTA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, JUNIO DE 2017  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

## **AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.

VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO

VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO

VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS

SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

## **AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

DECANO: DR. EDGAR MIGUEL LÓPEZ ÁLVAREZ

SECRETARIA: LIC. JENIFFER ANNETTE LUTHER DE LEÓN

DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. MARIA GENOVEVA NÚÑEZ SARAVIA DE CALDERÓN

## **NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

LIC. MAUDE LAUSANA TZAPÍN CHAN

## **TERNA QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**

LIC. GLENDY MAYELA TORRES MONZÓN  
LIC. LUCILA DALERYS AMÉZQUITA FUNES  
LIC. MARTA LUCÍA ESCOBAR SÁNCHEZ

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango 29 de Mayo 2017

Licda. Sonia Barrios  
Coordinadora de la carrera de Nutricion  
Universidad Rafael Landívar  
Campus Quetzaltenango

Estimada Licenciada:

Deseándole éxitos en sus labores cotidianas, me permito informar que he finalizado la asesoría de la Estudiante **Andrea Maziel Aguilar Pereda**, No. de carné 2080607, de su tesis titulada “Guía metodológica de educación alimentario – nutricional dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala”.

Agradeciendo la atención a la presente.

Atentamente,

  
Licda. Maude Lausana Tzapin Chan  
Colegiada 2674

*Licda. Maude Lausana Tzapin Chan  
Nutricionista  
Colegiada No. 2674*



**Orden de Impresión**

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANDREA MAZIEL AGUILAR PEREDA, Carnet 20806-07 en la carrera LICENCIATURA EN NUTRICIÓN, del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 09338-2017 de fecha 9 de junio de 2017, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO-NUTRICIONAL DIRIGIDA A LOS FACILITADORES DEL CLUB DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA DEL CENTRO DE SALUD DE QUETZALTENANGO, QUETZALTENANGO, GUATEMALA 2017.

Previo a conferírsele el título de NUTRICIONISTA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 27 días del mes de junio del año 2017.



LIC. JENIFFER ANNETTE LUTHER DE LEÓN, SECRETARIA  
CIENCIAS DE LA SALUD  
Universidad Rafael Landívar

## **Agradecimientos**

A la Licenciada Sonia Liseth Barrios De León por brindarme su apoyo y por sus enseñanzas profesionales en el transcurso de mi carrera.

A la Licenciada Maude Lausana Tzapín Chan por su asesoría y el estímulo incondicional que me prestó para la elaboración del presente trabajo de tesis.

A Licenciada Dalia Leal y al Dr. Salvador Soto del Centro de salud de Quetzaltenango, por abrirme las puertas de la institución para realizar ésta investigación. Así como a las jóvenes que forman parte del club de la adolescente embarazada, por su participación y colaboración en este estudio.

A mi terna evaluadora: Licda. Glendy Mayela Torres Monzón, Licda. Lucila Dalerys Amézquita Funes y Licda. Marta Lucía Escobar Sánchez por su tiempo en la revisión de mi trabajo de tesis.

A Dra. Ana María Tzul Tzul de Sajquim por su comprensión y paciencia como catedrática.

A mis catedráticos por sus enseñanzas profesionales y por ayudarme en mi formación integral en la carrera. Un agradecimiento especial al licenciado Jorge Luis Gramajo Morales y al Dr. Nájera

## **Dedicatoria**

- A Dios:** Con gratitud por su amor, guía y protección.
- A mi Amado Esposo:** Por su apoyo incondicional durante estos años de carrera y por nunca dejar de creer en mí.
- A mis Hijos:** Omar Enrique, Emerson Andrés y Jeffrey Santiago Villalta Aguilar. Por su maravilloso amor y por ser el motor de este barco llamado tesis
- A mis Padres:** Julio David Aguilar Maldonado, Lilian Yojana Pereda Camas. Por su apoyo durante el proceso de mi carrera y durante mi vida. Por sus enseñanzas, por ser mi guía, ejemplo y por darme su amor.
- A mis Hermanos:** David Alberto y Sharon Lucrecia Aguilar Pereda. Por su amor, consejos y apoyo en todo momento.
- A mis Abuelitos:** David Arnoldo Aguilar y Hortensia Gudelia Maldonado Gallardo, Edwin Moisés Lemus País y Margarita Ester Camas Aguilar. Por ser ejemplo en mi vida y pilares fundamentales en mi familia.
- A mis Tíos:** Mario Luis Calderón Recinos y Laura Beatriz Aguilar Maldonado, Yolanda Hernández Camas y Carlos Girón. Por su cariño, apoyo incondicional y por siempre estar pendientes de mí.
- A mis Primos y Amigos:** Por formar parte de mi vida, por su apoyo y motivación.

A la iglesia de Jesucristo de los Santos de los últimos días. Por el apoyo brindado con el Fondo Perpetuo para la Educación

## Índice

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>3</b>
<b>III. JUSTIFICACIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>IV. ANTECEDENTES.....</b>	<b>7</b>
<b>V. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>19</b>
5.1 Guía metodológica.....	19
5.1.1 Definición.....	19
5.1.2 Funciones de la persona que capacita.....	19
5.1.3 Componentes de una guía metodológica.....	20
5.1.4 Desarrollo de una guía metodológica.....	20
5.1.5 Elementos a tomar en cuenta en el diseño de una guía metodológica.....	20
5.1.6 Planificación de una guía metodológica.....	22
5.2 Adolescencia.....	24
5.2.1 Definición.....	24
5.2.2 Tipos de adolescencia.....	25
5.2.3 La adolescencia de las adolescentes embarazadas.....	26
5.3 Embarazo.....	27
5.3.1 Definición.....	27
5.3.2 Embarazo en la adolescente.....	27
5.4 Estado nutricional de la adolescente embarazada.....	28
5.4.1 Estado nutricional adecuado de la adolescente embarazada.....	28
5.4.2 Estrategias para mantener un estado nutricional adecuado.....	29
5.5 Alimentación de la adolescente embarazada.....	29
5.5.2 Características de una alimentación saludable durante el embarazo adolescente	31
5.5.3 Cuidados en la alimentación de la adolescente embarazada.....	33
5.6 Nutrición de la adolescente embarazada.....	34
5.6.1 Nutrición de las adolescentes.....	34
5.6.2 Necesidades nutricionales de los adolescentes.....	34
5.6.3 Necesidades nutricionales de la adolescente embarazada.....	35

5.6.4	Cuidados en la nutrición de la adolescente embarazada.....	36
5.6.5	Necesidades nutricionales del embarazo adolescente.....	37
5.7	Salud física de la adolescente embarazada.....	37
5.8	Atención integral de la adolescente embarazada.....	38
5.8.1	Atención integral durante el embarazo, parto y puerperio.....	38
5.9	Riesgos del embarazo adolescente.....	39
5.9.1	Clasificación del riesgo del embarazo en adolescentes.....	39
5.9.2	Factores de riesgo en la adolescente embarazada.....	40
5.9.3	Factores de riesgo que predisponen embarazos en adolescentes.....	40
5.9.4	Factores protectores durante el embarazo adolescente.....	41
5.10	Prevención del embarazo en la adolescencia.....	41
<b>VI.</b>	<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>43</b>
6.1	Objetivo General.....	43
6.2	Objetivos Específicos.....	43
<b>VII.</b>	<b>MATERIALES Y MÉTODOS.....</b>	<b>44</b>
7.1	Tipo de estudio.....	44
7.2	Sujetos de estudio.....	44
7.3	Población.....	44
7.4	Muestra.....	45
7.4.1	Criterios de inclusión y exclusión.....	45
7.5	Descripción de las variables de estudio.....	45
<b>VIII.</b>	<b>PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>49</b>
8.1	Obtención del aval institucional.....	49
8.2	Preparación y estandarización de los instrumentos.....	49
8.2.1	Consentimiento informado para las adolescentes embarazadas y para el personal de salud que colabora con el club.....	49
8.2.2	Diseño de los instrumentos.....	49
8.3.	Identificación de los participantes y obtención del consentimiento informado..	50

8.4	Pasos para la recolección de datos.....	51
8.4.1	Diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada.....	51
8.4.2	Entrevista con el personal de salud involucrado con el club.....	51
8.4.3	Realización de la técnica de grupo Focal.....	52
8.4.4	Entrevista con las adolescentes embarazadas y recordatorio de 24 horas.....	52
8.4.5	Socialización de la guía metodológica de EAN.....	53
<b>IX.</b>	<b>PLAN DE ANÁLISIS.....</b>	<b>54</b>
9.1	Descripción del proceso de digitación.....	54
9.2	Análisis de datos.....	54
9.2.1	Diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada.....	54
9.2.2	Caracterización de las adolescentes embarazadas.....	54
9.2.3	Percepción del tema de alimentación y nutrición en las adolescentes embarazadas.....	55
9.2.4	Hábitos de alimentación de las adolescentes embarazadas.....	55
9.2.5	Diseño de la guía metodológica de educación alimentario – nutricional.....	55
9.3	Metodología estadística.....	56
<b>X.</b>	<b>ALCANCES Y LÍMITES.....</b>	<b>57</b>
<b>XI.</b>	<b>ASPECTOS ÉTICOS.....</b>	<b>58</b>
<b>XII.</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>59</b>
12.1	Diagnóstico del club de la adolescente embarazada.....	59
12.2	Caracterización de las adolescentes embarazadas.....	60
12.3	Percepción del tema de alimentación y nutrición de las adolescentes embarazadas.....	61
12.4	Hábitos de alimentación de las adolescentes embarazadas.....	69
12.5	Diseño de la guía metodológica de EAN.....	77
<b>XIII.</b>	<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>82</b>
<b>XIV.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>87</b>
<b>XV.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>89</b>

<b>XVI.</b>	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>90</b>
<b>XVII.</b>	<b>ANEXOS.....</b>	<b>95</b>

## **Resumen**

**Antecedentes:** Estudios en los últimos años han investigado los hábitos y costumbres de alimentación de las adolescentes embarazadas para identificar cómo estos afectan el embarazo. Con el objetivo de identificar los componentes que incluye una guía metodológica de educación alimentario - nutricional, se realizó un estudio con el personal que colabora y las jóvenes que participan en el club de la adolescente embarazada que funciona en el Centro de Salud de la Ciudad de Quetzaltenango.

**Objetivo:** Diseñar una guía metodológica de educación alimentario - nutricional, dirigida a los facilitadores del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.

**Materiales y métodos:** Estudio de tipo cuali-cuantitativo transversal, realizado con una población de 30 adolescentes embarazadas y 6 profesionales del Centro de Salud, llevado a cabo en el club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

**Resultados:** Las adolescentes no cuentan con información adecuada acerca de alimentación y nutrición en el embarazo, por lo que el consumo de algunos grupos de alimentos es limitado y no se realizan todos los tiempos de comida, sobre todo la cena. Existe un aumento en el consumo de frituras empaçadas, bebidas carbonatadas y alimentos ricos en grasas, con una disminución en el consumo de frutas y vegetales frescos. En base a los resultados obtenidos, se diseñó la guía metodológica de educación alimentario – nutricional, la cual está dividida en dos capítulos y un total de 6 temáticas, tres de nutrición y tres de alimentación, cada tema con su planificación y material didáctico en físico.

**Conclusión:** Las adolescentes embarazadas tienen una gran necesidad de información relacionada a la educación alimentario nutricional, sin embargo dentro del club no se cubre esta necesidad de forma integral, debido a que el personal de salud actúa sin herramientas, métodos o estrategias de enseñanza aprendizaje para fomentar la EAN en las adolescentes embarazadas.

## I. INTRODUCCIÓN

La adolescencia está definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como el periodo de vida que se da entre los 10 y los 19 años de edad, el cual se caracteriza por una serie de cambios orgánicos y reproductivos, además de profundos cambios psicosociales. Los adolescentes encuentran muchas dificultades para ajustarse a esta etapa de su vida, sobre todo en lo relativo a la sexualidad. (1)

Debido a este tipo de comportamiento en los jóvenes, se ha realizado estudios como la Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil (ENSMI 2014), la cual brinda información en relación a la Tasa Específica de Fecundidad (TEF), cuyos datos muestran que el comportamiento sexual y reproductivo en los adolescentes tiende a dar inicio a más temprana edad y que 82 de cada 1000 embarazadas están entre los 15 y los 19 años de edad. (2)

Analizando estos datos surge la idea de elaborar una guía metodológica de educación alimentario nutricional, diseñada a partir de la necesidad de educación integral de adolescentes embarazadas y dirigida a los facilitadores de información en una entidad de salud pública.

Para ello se realizó un estudio de tipo cuali-cuantitativo transversal, donde se utilizaron diferentes instrumentos para la recolección de los datos. El trabajo de campo se llevó a cabo en 4 fases, en la primera se realizó el diagnóstico del funcionamiento del club y entrevistas con el personal de salud que colabora con el club, durante la segunda fase se organizó un grupo focal con las adolescentes embarazadas para evaluar los conocimientos generales y la percepción de las jóvenes en cuanto al tema de alimentación y nutrición durante el embarazo, en la tercera fase se llevaron a cabo entrevistas con las adolescentes embarazadas con el objetivo de recolectar datos generales y conocer las características de su alimentación, y por último se diseñó la guía metodológica de EAN. Así mismo se llevó a cabo la socialización del documento finalizado con el personal de salud.

Los resultados obtenidos durante cada fase de investigación fueron tomados en cuenta para el diseño final de la guía metodológica de EAN, y por medio de los cuales se pudo determinar

que las adolescentes embarazadas tienen una necesidad acrecentada de obtener educación alimentario y nutricional, como coadyuvante en el término de su propio desarrollo, así como en el adecuado desarrollo del bebé.

## II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (-MSPAS-) de Guatemala define la maternidad como un rol de la edad adulta, sin embargo el país se encuentra ubicado entre los 17 países con más alto riesgo reproductivo a nivel mundial y se posiciona en el tercer lugar con la más alta tasa de fecundidad en adolescentes de 15 a 19 años de edad de América Latina. (3)

A sí mismo la -ENSMI- 2014-15, reporta que Guatemala continúa siendo el país con la tasa más alta de fecundidad a nivel Centroamericano, ya que el 9.5% de las jóvenes de 15 a 24 años relataron haber tenido su primer embarazo antes de los 15 años, el 48.5% entre los 15 y 17 años, siendo entonces la tasa específica de fecundidad en adolescentes de 15 a 19 años de 98 por cada mil nacimientos, esto incurre en que la mortalidad materna de adolescentes sea del 33.8% del total de la mortalidad materna.

Según la -ENSMI- 2014-15, las madres adolescentes del país pertenecen a sectores sociales desprotegidos, con una escolaridad baja, poca o nada educación sexual, con actividad sexual sin protección y presentando embarazos no planificados que posteriormente pueden convertirse en no deseados. (4)

Analizando también datos departamentales de la Sala Situacional de salud sexual y reproductiva de la niñez y la adolescencia del Área de Salud de Quetzaltenango, para el período 2013-2015, se registraron 201,926 adolescentes de 10 a 19 años de edad, de los cuales 133 casos pertenecen a adolescentes embarazadas de 10 a 14 años y 2,930 casos a adolescentes embarazadas de 15 a 19 años, con un resultado total de 2,975 nacidos vivos.

El 65% de estas adolescentes inician con el proceso de planificación familiar a partir del primer embarazo utilizando con mayor incidencia el método de la inyección. Según analistas del Área de Salud, el embarazo y/o el parto no se encuentran entre las primeras diez causas de muerte materna en adolescentes embarazadas de 10 a 19 años, sin embargo son considerados factores de riesgo nutricional para ellas y para el niño en desarrollo. (5)

Debido a la prevalencia de los datos encontrados surgió la iniciativa, por parte de profesionales del Centro de Salud, de crear un club para la adolescente embarazada, como resultado del alto número de adolescentes embarazadas atendidas en este centro asistencial y con el objetivo de fortalecer sus conocimientos en diferentes temas relacionados a la adolescencia y al embarazo. Sin embargo los temas tratados por los facilitadores no incluían aspectos relacionados con la alimentación y la nutrición durante la adolescencia y/o el embarazo, por lo que surgió la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los componentes necesarios para diseñar una guía metodológica de educación alimentario – nutricional dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango?

### III. JUSTIFICACIÓN

El período de la adolescencia es una etapa de desarrollo para todos los individuos el cual incluye cambios físicos, psicológicos y emocionales, por ende el embarazo durante la adolescencia es riesgoso ya que la mujer no se encuentra preparada en ninguno de estos aspectos para llevar a cabo la formación de un nuevo ser, ni para adaptarse a la responsabilidad que con éste se contrae. La adolescente pone en riesgo su vida al momento del alumbramiento, ya que pasar por este proceso puede causarle complicaciones serias a su salud, incluso la muerte.

El embarazo en la adolescente trae un sin número de efectos adversos tanto a la madre como al bebé, como los riesgos de labor del parto prolongado, disfunción uterina, pelvis contraída y parto por cesárea a causa de la desproporción céfalo-pélvica debido a que el canal del parto es aún inmaduro. Las adolescentes tienen quizá menos capacidad de tener hijos saludables y pueden sufrir más traumas durante el parto. Los hijos de las madres adolescentes tienden a tener mala salud pues éstas en su mayoría se hayan menos preparadas para buscar y recibir atención prenatal adecuada y están menos aptas psicológicamente y materialmente para cuidar a sus hijos. (6)

Otro factor de riesgo en este grupo de adolescentes es la malnutrición gestacional, que ocasiona el desarrollo inadecuado del niño y la conservación del círculo vicioso de la desnutrición, lo que trae como consecuencia el nacimiento de niños con bajo peso, abortos espontáneos y partos prematuros. (7)

Muchas complicaciones propias del embarazo adolescente pueden evitarse si las jóvenes llevan un adecuado control en algún Centro de Salud, donde el personal llevará a cabo actividades para brindarles apoyo y atención en los siguientes aspectos: control prenatal, suplementos vitamínicos, atención psicológica, fisioterapia, diálogos con la trabajadora social, entre otros. Las actividades que realice la adolescente embarazada deben ir encaminadas al mejoramiento y bienestar propio, así como el adecuado cuidado del bebé.

La educación alimentaria y nutricional juega un papel importante en el desarrollo de la joven y su bebé, ya que practicándola adecuadamente puede promover un embarazo saludable o inadecuadamente puede provocar el desarrollo de un embarazo riesgoso. La EAN es además un factor fundamental para la integración de hábitos saludables a la vida cotidiana, los cuales se requieren continuar practicando durante la edad adulta para el mantenimiento de un estado nutricional saludable.

#### IV. ANTECEDENTES

La educación es un pilar fundamental en el desarrollo integral de toda persona, es por ello que se toman en cuenta las herramientas didácticas útiles para el éxito del proceso de enseñanza aprendizaje. Los métodos y técnicas de enseñanza son eficaces cuando los facilitadores comprenden el tema y tienen la capacidad de transmitir esos conocimientos de manera teórica y práctica hacia un grupo con necesidades similares.

Para ello se realizó una revisión de la bibliografía sobre el tema de diseño de una intervención educativa, destacando los elementos que a criterio de los autores, se deben manejar para su realización, los principios a tener en cuenta en su planificación; así como las diferentes fases que se describen para su diseño y los distintos escenarios en que puede realizarse, brindando la oportunidad de desarrollar acciones educativas de amplio alcance, y de esta forma llegar a poblaciones específicas.

De igual manera, este proceso ofrece la oportunidad de intervenir sobre niños y adolescentes, etapa fundamental en la formación de estilos saludables de vida para lo cual se hace necesario identificar muy bien las necesidades sentidas del grupo objeto de estudio, para poder producir un cambio, una nueva cualidad. Se hace imprescindible, pues, tener en cuenta la metodología a seguir para la realización de una intervención educativa, en la cual los planificadores deben tener una buena preparación para poder actuar o tomar medidas en cualquier momento de la misma, y haber estudiado minuciosamente el grupo o personas a las que va destinada la intervención. (8)

Entre otros estudios analizados se encuentra el Proyecto que pertenecen al Avanzado Ministerio del Evangelio (AMG) Internacional en Guatemala, el cual tuvo como objetivo elaborar la propuesta de un programa de EAN, para que los educandos que son beneficiados por la organización puedan afrontar con mejores herramientas los problemas relacionados a la alimentación y nutrición.

La elaboración de la propuesta constó de cuatro etapas: a) diagnóstico de los contenidos en base a las guías curriculares y metodológicas del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC), b) diagnóstico técnico administrativo que condiciona el desarrollo de un programa de educación alimentario nutricional a desarrollarse en AMG internacional, c) panificación del programa de educación alimentario nutricional, y d) presentación y aprobación del mismo.

En el diagnóstico técnico administrativo de los condicionantes del desarrollo de un programa de EAN, se determinó que la institución cuenta con ocho proyectos ubicados en áreas urbano marginales, disponiendo de 69 maestros, los niños(as) beneficiados son un total de 2,063. Dentro de los servicios que brindan está: educación pre-primaria, primaria y cristiana, alimentación, inglés y mecanografía. No cuenta con personal contratado para impartir exclusivamente los contenidos sobre alimentación y nutrición; han contemplado definir recurso económico para ésta área. Cuentan con salones de clase, auditorio, cocina para impartir los contenidos y material didáctico para impartir los contenidos plasmados en el programa de educación alimentario nutricional.

La propuesta se elaboró teniendo como base los resultados del diagnóstico, se definieron objetivos del programa, información general de la institución, organización del programa y desarrollo de las sesiones de enseñanza–aprendizaje. Cada una de estas sesiones consta de objetivos, contenidos, metodología, fecha posible para ser impartido, evaluación y bibliografía. La última etapa de la investigación correspondió a la presentación de la propuesta del programa a las autoridades de la organización para realizar los cambios y adaptaciones necesarias para luego de ser aprobado entregarlo en AMG Internacional y sugerir la implementación del mismo. (9)

Así también fue revisado el estudio para la realización del Programa de alimentación y nutrición para 3 comunidades del Municipio San Juan Ermita del departamento de Chiquimula en Guatemala, el cual tuvo como propósito mejorar la calidad de vida de estas poblaciones. La metodología utilizada para la elaboración de la propuesta se desarrolló en cinco etapas. En el diagnóstico se recolectó la información necesaria para establecer el estado nutricional de los

preescolares, mujeres embarazadas y en lactancia; así como los datos socioeconómicos, educación, ingesta alimentaria y disponibilidad de alimentos. Esto se hizo para determinar la situación alimentario-nutricional de la comunidad. La segunda etapa consistió en la presentación de los resultados del diagnóstico a la comunidad y al director de la institución patrocinadora, para identificar conjuntamente las acciones que se llevarán a cabo.

Con base en los resultados obtenidos en las etapas anteriores, se procedió a la elaboración de la propuesta. En este proceso se formuló la estrategia para la planificación, ejecución y evaluación del programa. También se establecieron los objetivos, normas y procedimientos para realizar las actividades dentro del mismo. El programa de alimentación y nutrición está integrado por las guías de planificación y evaluación de actividades, los proyectos de cultivo y consumo de soya, la implementación de huertos familiares, educación alimentario-nutricional, educación en salud, y vigilancia nutricional. La etapa de discusión de la propuesta se desarrolló paralelamente a la elaboración de la misma. Por último se procedió a la presentación y entrega de la propuesta al director de la institución y a miembros de la comunidad para su posterior ejecución. (10)

En otro trabajo de investigación que tuvo como finalidad elaborar un material de educación alimentaria nutricional para facilitar el aprendizaje del tema de nutrición a personas con VIH y que a la vez, fuera una herramienta de trabajo del proveedor/a de salud que brinda orientación en nutrición y alimentación relacionado a este tema, se revisaron las guías elaboradas sobre las recomendaciones de alimentación para personas con VIH y a partir de ellas, se tomaron las ideas fundamentales que se incluyeron finalmente en el material. Se elaboraron varios borradores que fueron validados por expertos en nutrición y VIH, con usuarios/as y proveedores/as de salud que laboran en una de las unidades de atención integral de referencia y que fueron modificándose hasta desarrollar un material completo validado por las poblaciones meta.

El resultado final fue contar con dos herramientas de trabajo: un rotafolio tamaño carta y un manual de orientadores, que puedan aplicarse en las unidades de atención integral para VIH del país, con el objetivo de simplificar el aprendizaje de temas relacionados a la nutrición y

alimentación, en el contexto de VIH, de personas no alfabetas o de escolaridad baja y facilitar la enseñanza del tema por parte de los proveedores/as de salud. (11)

En relación al trabajo de investigación que tuvo como objetivo principal, elaborar y validar la guía de educación alimentaria nutricional durante el embarazo y lactancia, se realizaron entrevistas a madres embarazadas y lactantes para evaluar hábitos alimentarios, conocimientos, prácticas y actitudes durante el embarazo y lactancia, disponibilidad, frecuencia y consumo de alimentos. Respecto a la metodología del estudio, este se inició con las entrevistas a madres embarazadas y en periodo de lactancia, luego de analizar los resultados se elaboró la guía de educación alimentaria nutricional; seguidamente, se realizó la validación con un panel de expertas/os en nutrición y médicos que laboran en dicho Centro de Salud. Con los datos obtenidos y la revisión de documentos se realizaron las modificaciones necesarias hasta determinar que el instrumento es adecuado para orientar a las madres sobre la importancia de la alimentación.

En la guía, existe una serie de recomendaciones para cumplir con los requerimientos nutricionales que durante el embarazo son indispensables para cubrir las necesidades del feto, el organismo materno y durante la lactancia, para cubrir la producción de leche y las necesidades maternas ,por lo que se recomienda concientizar a las mujeres durante el embarazo y lactancia, sobre la importancia del consumo de los diferentes grupos de alimentos en cantidad y calidad de acuerdo a las necesidades de la población en estudio. (12)

Tomando en cuenta que la educación es fundamental para el proceso de crecimiento y desarrollo personal en cualquier etapa de la vida, se considera de suma importancia la educación alimentario nutricional dirigido a las adolescentes embarazadas, por lo que se revisó un estudio para conocer las características de las adolescentes embarazadas, el cual menciona que las adolescentes se embarazaron a edades menores o iguales a 19 años, tienen de 2 a más hijos y los abortos previos al primer embarazo en las madres adolescentes es de 11.6%. La edad promedio de la primera relación sexual en las madres adolescentes es de 15 años, el intervalo entre la primera relación sexual y el primer embarazo en las madres adolescentes es de 7.12 meses, en donde el 75.2% de las madres adolescentes se embarazaron por descuido.

Dentro de las características familiares se observó que el 64% de los padres de las madres adolescentes viven juntos; mientras que el 20% de los padres de la madre adolescente tuvo o tiene otra pareja; también se encontró que el 35.5% de las madres adolescentes pasaban solas la mayor parte del tiempo en casa antes del embarazo; y después del embarazo siguen manteniendo la dependencia con la familia, de ahí que más del 50% de los casos viven actualmente con sus padres o familiares.

El 34.7% de las madres adolescentes presentan una actitud negativa sobre su embarazo y el 44% consideran que su embarazo frustró su desarrollo profesional, también se observa que el 33% ve con pesimismo su vida futura y el 46% piensa que ellas no lograrán las metas que se habían propuesto en la vida. Dentro de las características de su conducta social el 92.6% de las madres adolescentes no pertenecían a ningún grupo juvenil, por otra parte el 30.6%, 22.3% y 10.7% de las madres adolescentes conocieron al padre de su hijo en la calle, las fiestas y el colegio respectivamente. El 25.6% de las madres adolescentes bebe licor, siendo el 20.7% que lo bebe con su pareja, y el 21.5% se ha embriagado en la adolescencia.

Casi la mitad de las madres adolescentes residen en pueblos jóvenes. Las poblaciones de los Pueblos Jóvenes o Asentamientos Humanos es condicionante de embarazos en la adolescencia; también resulta en una consecuencia, pues las madres adolescentes de un nivel bajo van a tener menos acceso a la atención prenatal y van a ver frustradas sus ambiciones futuras y van a encontrar muchas dificultades para salir de su nivel socioeconómico. Cerca del 90% de las madres adolescentes permanecen solteras o son convivientes, no llegando a formalizar su unión a través del matrimonio. En el estudio el 65% de las madres adolescentes tenían educación secundaria. De esto se deduce que si bien es cierto que el nivel educacional de las mujeres se ha incrementado, esto no ha producido una disminución de los embarazos en adolescentes. (6)

En otro estudio para evaluar las características de las embarazadas adolescentes, se tuvo como propósito principal identificar los factores asociados al embarazo en la adolescencia. El universo de estudio lo constituyeron 105 adolescentes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. Se aplicó una encuesta anónima como registro primario de información,

previo consentimiento informado, los resultados fueron expuestos en tablas de distribución simple, con cálculos de porcentos y promedios como medidas de resumen.

Predominó el grupo etáreo de 17 y 19 años (79%); nivel de escolaridad primario (80%) y las madres solteras (69,5%). Las primeras relaciones sexuales promediaron a los 15,2 años. Los hogares predominaron con hacinamiento (86%), familias disfuncionales (92%) y las discusiones y maltrato físico asociado a ello. En su mayoría no tenían conocimientos de sexualidad y anticoncepción. La infección vaginal y anemia, fueron las enfermedades más comúnmente asociadas al embarazo y el cigarrillo el hábito tóxico de mayor incidencia (41%). (13)

Se analizó también un estudio que determinó las características de la maternidad adolescente de madres a hijas, el cual menciona que la maternidad adolescente es un aspecto importante a considerar en el rol de la familia, especialmente el de la madre en el embarazo de las hijas. El objetivo del estudio fue investigar las características y ocurrencia de maternidad adolescente en las madres de adolescentes embarazadas. Se estudiaron 255 mujeres y sus hijas adolescentes embarazadas. Se seleccionaron variables maternas y de las hijas. Los resultados indican que las mujeres que fueron madres adolescentes eran más jóvenes, tenían menor escolaridad, mayor número de hijos, menor edad ideal en que hubieran preferido ser madres, ejercían labores de casa y estaban solteras al primer embarazo en mayor proporción que las madres que no presentaron este antecedente.

El promedio de la edad al parto de las madres fue 19,7 años y de las hijas 16,2 años. Estaban solteras al parto 27,1% de las madres y 90,2% de las hijas. El promedio de escolaridad de las madres fue de 7,3 años y de las hijas 9,1 años. Las hijas de madres adolescentes tenían menos aspiraciones de estudios superiores, menor escolaridad y ejercían labores de casa cuando se comparó con las hijas de madres no adolescentes. En conclusión el diseño de políticas públicas para reducir los resultados adversos en las hijas de madres adolescentes deben ser considerados los factores negativos previos y posteriores al embarazo adolescente. (14)

Otro factor importante en la educación alimentario nutricional es la similitud en las características de alimentación de las adolescentes embarazadas, y para observar este factor

detalladamente se revisó el estudio para la evaluación dietética de adolescentes embarazadas durante el primer, segundo y tercer trimestre, donde se menciona que, para identificar el riesgo de un aporte inadecuado de nutrientes, se evaluó el consumo (energía y nutrientes) por trimestre en 75 adolescentes (14-18 años) embarazadas (12 semanas al ingreso), de bajos recursos y aparentemente sanas, de una Maternidad de Valencia, Venezuela. Se investigó el aporte de energía y de nutrientes por trimestre (dos recordatorios-24 horas) y el patrón de consumo de alimentos (frecuencia de consumo). El estado nutricional se evaluó según el índice de masa corporal con el peso pre-gestacional, utilizando los puntos de corte sugeridos del Instituto de Medicina Americano.

Se realizaron comparaciones de medias para muestras repetidas y frecuencias. El 34.6% de las adolescentes iniciaron el embarazo con peso bajo y solo 5.3% con exceso. Independientemente de que el valor promedio de energía estuvo por debajo de la recomendación al inicio del embarazo, se observaron aumentos significativos entre primer y segundo trimestre de energía, carbohidratos, niacina, cinc, grasas, proteínas, riboflavina, tiamina, vitamina C, calcio y hierro. Del segundo para el tercer trimestre sólo la vitamina A aumentó significativamente. Entre el primer y tercer trimestre, hubo diferencias significativas para energía, proteínas, carbohidratos, niacina, riboflavina, cinc, tiamina, vitamina A y calcio.

Una elevada proporción de embarazadas no alcanzaron la recomendación para energía, folato, calcio y cinc. El patrón de consumo de alimentos no mostró cambios importantes. La ganancia de peso promedio fue de 4.8 kg (0,4 g/semanal). El peso promedio del recién nacido fue de 418 gr. Se concluye que la embarazada adolescente está en un alto riesgo nutricional y por esta razón requiere de una atención individual e integral desde antes de la concepción y durante toda la gestación. (15)

En otro estudio donde se examinaron los componentes antropométricos, hematológicos y dietéticos para identificar el perfil de riesgo nutricional en embarazadas adolescentes de bajo nivel socioeconómico, se estudiaron 215 jóvenes de entre 13 y 18 años en su primer trimestre de gestación, en la Maternidad del Sur de Valencia, Venezuela. Se obtuvieron datos socioeconómicos, antropométricos: peso pre-gestacional, peso actual, talla actual,

circunferencia de brazo, pliegue tricípital, área grasa, área muscular e índice de masa corporal pre-gestacional; bioquímicos: hemoglobina y ferritina; y dietéticos (2 recordatorios de 24 horas).

Según la edad se clasificaron en 2 grupos: grupo 1 (13 a 15) y grupo 2 (16 a 18 años). Para evaluar el perfil de riesgo nutricional se consideró: Edad ginecológica, IMC, talla, Hb < 11 g/dl y ferritina < 12 m g/l. El 96,3% clasificó en pobreza, el 83.3% estaban solteras, un 83.3% cursaba educación básica previo al embarazo y un 84.1% se desempeñaba en oficios del hogar.

Según grupos de edad, hubo diferencias significativas para edad ginecológica y edad de menarquia. Los valores promedios de variables antropométricas, bioquímicas y dietéticas no mostraron diferencias estadísticamente significativas según la edad. En riesgo nutricional se observa que el 35.3 % tenía edad ginecológica menor de 4 años, en el 87.3% se observó un aporte de energía por debajo de la recomendación de vitamina A y C, el calcio y el cinc se encontraron deficientes en el 36.3%. Se observó en el grupo la presencia de factores de alta vulnerabilidad (edad, pobreza, bajo peso, anemia y déficit de energía y nutrientes). La investigación concluyó en que el diagnóstico temprano del embarazo permite identificar los riesgos mencionados y permite monitorear la evolución del mismo. (7)

En otro estudio realizado para determinar la desnutrición en la vida temprana como resultado del embarazo adolescente en la India rural, menciona que, en las comunidades pobres del tercer mundo, el efecto del embarazo en el estado nutricional de las adolescentes, es probable que sea aún más crítico debido la desnutrición crónica que prevalece en ellas. El estudio examinó el efecto de la desnutrición en la vida temprana como resultado del embarazo adolescente en la India rural. Se realizó un estudio retrospectivo sobre la información socio-económica, demográfica y antropométrica del lugar. Las variables que se trabajaron fueron historia ginecológica y obstétrica. Se obtuvo el resultado del peso en el embarazo y el peso del niño al nacer de 326 niñas primigestas y jóvenes casadas durante 1998-2001.

La prevalencia de embarazos malogrados (mortinatos y abortos) redujo significativamente con aumento de la edad de la primera concepción. El riesgo de embarazos malogrados se observó

en las madres con la concepción temprana (menor de 17.25 años) y aumentó de manera significativa en el caso de las niñas con la edad de la menarquia tardía (entre 14.2 y 14.5 años) si tenían un crecimiento o estatura superior post-menarquia ( $\ddagger$  4 cm). Del mismo modo, el riesgo de parto prematuro observado entre las madres con la concepción temprana aumentó si tenían significativa ganancia post-menarquia en altura.

En conclusión el resultado del embarazo se vio afectado negativamente por la concepción temprana y crecimiento en la adolescencia prolongada, que son las características de inmadurez biológica en desnutridas poblaciones. Los resultados indican que, en vista de las condiciones socio-culturales, una buena nutrición que prevalece durante los primeros años de vida de las niñas es esencial para aumentar el crecimiento después de la menarquia, mientras que la educación en salud es esenciales para prevenir la concepción temprana en la India rural. Estas observaciones tienen mayor implicación para los entornos rurales similares, especialmente en otros países en desarrollo. (16)

También se revisó un estudio que evaluó la relación de la desnutrición en gestantes adolescentes con el bajo peso del recién nacido, con el objetivo de establecer la incidencia de desnutrición pre-gestacional del adolescente y determinar a la desnutrición materna pre-gestacional del adolescente como riesgo considerando los bajos pesos al nacer de los neonatos y la prematurez como indicadores de riesgo perinatal. Esta investigación se basa en información obtenida de carné perinatales del Servicio de Toco ginecología del Hospital Llano de la Ciudad de Corrientes en el período comprendido entre Junio-2005 hasta Marzo-2006.

La muestra incluyó a 278 gestantes adolescentes entre 11-19 años incluidas en la muestra, 49 estaban desnutridas antes de la gestación. De ellas, 10 tuvieron recién nacidos de bajo peso al nacer y 13 partos prematuros. El peso previo al embarazo es la variable más importante relacionada con el peso y la edad fetales, los cuales, a su vez, están directamente relacionados con el pronóstico neonatal e infantil. Por consiguiente, es indispensable el conocimiento del estado nutricional materno (previo a la gestación y durante la misma), a fin de reconocer las pacientes con mayor probabilidad de complicaciones durante el embarazo. Se encontró una incidencia de 17,63% en los 10 meses de estudio de la desnutrición materna pre-gestacional

mostró dos veces mayor probabilidad de presentar un riesgo para el bajo peso para el edad gestacional normal y prematuridad. (17)

Así también se revisó el estudio que evaluó los cambios en el índice de masa corporal en adolescentes y adultas entre el embarazo y el posparto”, realizado en Chile, donde se evaluaron las consecuencias del embarazo en el IMC de las adolescentes en comparación con adultas e identificar los factores que aumentan el riesgo de un IMC bajo en el posparto. Se estudiaron 742 adolescentes de 13 a 19 años y 779 adultas de 25 a 34 años de Guatemala, República Dominicana y Uruguay. Se midieron variables demográficas, sociales, obstétricas, ganancia de peso e IMC antes de las 14 semanas de gestación y a los  $4 \pm 1$  mes posparto. El IMC en adultas se clasificó según la OMS y en adolescentes según NCHS/OMS. Al inicio se observó mayor prevalencia de bajo peso en adolescentes y de sobrepeso y obesidad en adultas.

El incremento de peso en la gestación fue mayor en las adolescentes. Hubo cambios significativos en el IMC posparto de las adolescentes, con aumento del sobrepeso y obesidad. Las variables que más se asociaron con bajo IMC en el posparto fueron el IMC bajo al inicio del embarazo, la adolescencia y una ganancia de peso menor a 300 gr. semanales. En conclusión no se observó deterioro del estado nutricional de las adolescentes luego de la gestación y la variable que más se asoció con bajo IMC post parto fue el IMC con que la madre inició el embarazo. (18)

Por otra parte se observó el siguiente estudio que hizo una relación de la ganancia de peso de la gestante con el recién nacido, el cual menciona que existe una relación de dependencia muy significativa al estudiar la importancia de la ganancia de peso materno sobre el recién nacido. El estudio incluyó a las gestantes desnutridas que parieron durante el año anterior, obteniendo un número total de 108 pacientes estudiadas. El objetivo del estudio fue correlacionar algunos de los factores de la influencia negativa de la desnutrición en las gestantes y la influencia que tiene esta en la ganancia del peso materno y su relación con el peso del recién nacido.

Se concluyó que una gestante desnutrida debe tener una ganancia armónica de 12 Kg durante el embarazo y ganar 4 Kg antes de las 20 semanas. Estudiando los factores sociales y

obstétricos se encontró que la paridad tuvo influencia negativa con el peso del recién nacido y el mal hábito de fumar tuvo una significación estadística relevante al demostrar su influencia negativa con el peso del recién nacido. En la medida en que la gestante tiene una ganancia de peso incrementada (independientemente de su clasificación de desnutrición) y este valor es alrededor de 12 Kg se obtienen los mejores resultados en el peso del recién nacido, con el 95 % de confiabilidad en la muestra estudiada. (19)

El embarazo adolescente trae consigo muchos riesgos tanto para la madre como para el bebé, por lo cual se revisó el estudio donde se hace un extenso análisis sobre las características inherentes a la adolescente embarazada, y se enfatiza sobre los riesgos del embarazo en esta etapa. Alrededor del 50% de las adolescentes, entre 15 y 19 años, tienen una vida sexual activa, el 25% de las adolescentes con experiencia sexual se embaraza y ocurren el 60% de estas gestaciones en los primeros 6 meses posteriores al inicio de las relaciones sexuales. 32% de las madres refirieron al menos un aborto provocado y este es un antecedente muy desfavorable no solo para los futuros embarazos sino por el riesgo que implica para la vida misma de la adolescente que se lo practica; con respecto al espontáneo su frecuencia fue del 6,3% pero la magnitud real de este problema no se conoce.

El embarazo en la adolescencia tiene mayores riesgos que el que se desarrolla en la mujer adulta, no solo para la madre sino también para su producto de la gestación. De forma global hay mayor morbilidad materna en las adolescentes. Durante el período de parto hay un mayor índice de partos operatorios y de lesiones anatómicas en el canal blando; y por último durante el puerperio prevalece la anemia y la endometritis. Todo lo anteriormente referido tiene manera de comportarse diferente aun dentro de las gestantes adolescentes ya que el grupo en el que se presentan la mayoría de las complicaciones son las gestantes menores de 15 años. Se concluyó que el embarazo en esta etapa, tiene mayores riesgos maternos y mayor aun cuando se encuentra en cercanías con la menarquia (menores de 15 años). Dentro de las causas de morbilidad las que prevalecen son la anemia, la escasa ganancia de peso, la infección urinaria, los estados hipertensivos gestacionales y el parto operatorio. (20)

En otro estudio donde se dio a conocer la frecuencia y repercusiones maternas y perinatales del embarazo en adolescentes, se practicó un estudio de casos y controles que compara el riesgo materno-perinatal entre adolescentes (de 10 a 19 años) y adultas (de 20 a 29 años). Se analizaron las variables desde la base de datos del Sistema Informático Perinatal.

Los resultados indican que las adolescentes representan 19.2% de los partos, con diferencias significativas entre regiones naturales (17.6% sierra, 18.1% costa y 29% selva). Se asoció al embarazo adolescente una menor escolaridad, alta dependencia económica, situación conyugal inestable, región selva y mal estado nutricional. Las repercusiones maternas negativas fueron: control prenatal inadecuado y tardío morbilidad materna, anemia, infección del tracto urinario, enfermedad hipertensiva del embarazo e infección puerperal. Las repercusiones perinatales negativas fueron: bajo peso al nacer, prematuridad, desnutrición fetal, depresión a minuto de nacer, morbilidad neonatal, traumatismos al nacer y mortalidad neonatal. Las conclusiones indican que las adolescentes tienen condiciones socio-demográficas desfavorables, mal estado nutricional, alto riesgo de morbilidad materna y mortalidad neonatal comparadas con embarazadas adultas. (21)

## V. MARCO TEÓRICO

### 5.1 Guía metodológica

#### 5.1.1 Definición

La guía metodológica es un conjunto de conceptos, sugerencias e instrucciones para las actividades de capacitación. Hace referencia a algunos principios pedagógicos básicos y puede ayudar en la toma de las decisiones para estructurar las actividades de capacitación.

Todas las personas educadoras o capacitadoras, pueden hacer uso de su contenido, según sus necesidades. La guía tiene un carácter abierto y puede ser complementada con nuevos conceptos, sugerencias metodológicas o instrumentos que vayan surgiendo durante el desarrollo de las actividades de capacitación.

La estructura de la guía debe sostener y dar movilidad al proceso de capacitación, proporciona los elementos básicos que garanticen la coherencia e identidad del proceso de acuerdo al plan general de capacitación y permite la flexibilidad del diseño y la realización de las actividades.  
(22)

#### 5.1.2 Funciones de la persona que capacita

- ✓ Preparar las condiciones físicas para la capacitación.
- ✓ Explicar los objetivos del tema.
- ✓ Estimular y guiar la reflexión de los participantes.
- ✓ Generar un ambiente humano y una atmósfera agradable.
- ✓ Orientar las discusiones, formular preguntas, recoger e integrar los aportes y sintetizar.
- ✓ Integrar a todos los participantes en el desarrollo de la actividad.
- ✓ Poner al descubierto los conflictos latentes, con el fin de enriquecer el tema, canalizando la energía del grupo de manera positiva.
- ✓ Estar muy atento a las señales no verbales de los participantes.
- ✓ Proponer reglas de juego para la participación y garantizar que se respeten.
- ✓ Monitorear el trabajo de los sub-grupos. (23)

### **5.1.3 Componentes de una guía metodológica**

Los componentes de un guía metodológica deben incluir todos los aspectos que se trabajarán con determinado grupo de personas en cierto lapso de tiempo, principalmente: portada bien identificada, introducción, objetivo general, organización de las actividades, sumario, módulos o capítulos que se incluirán, cada capítulo debe llevar sus objetivos general y específicos, planificación didáctica, metodología propuesta y contenidos teóricos a trabajar, evaluación, anexos y bibliografía. (24)

### **5.1.4 Desarrollo de una guía metodológica**

La intervención educativa es entendida, en general, como el conjunto de actuaciones, de carácter motivacional, pedagógico, metodológico, de evaluación, que se desarrollan por parte de los agentes de intervención, bien sean institucionales o personales, para llevar a cabo una guía metodológica previamente diseñado, y cuyo objetivo es intentar que las personas con los que se interviene, alcancen los objetivos propuestos en dicha guía. (25)

La intervención es un proceder que se realiza para promover un cambio, generalmente de conducta en términos de conocimientos, actitudes o prácticas, que se constata evaluando los datos antes y después de la intervención, por lo que se hace necesario tener en cuenta la metodología a seguir. Uno de los factores que asegura más el éxito de una intervención educativa es la planificación previa de la actuación docente. Aunque cuando se lleve a la práctica la intervención sea necesario realizar algunas modificaciones, e incluso improvisar para dar respuesta a las incidencias que se produzcan, disponer de un buen plan básico de actuación, llevar bien pensadas las actividades de aprendizaje que se van a proponer a los estudiantes y tener a punto los recursos educativos que se van a utilizar siempre facilitará las cosas. (26)

### **5.1.5 Elementos a tomar en cuenta en el diseño de una guía metodológica**

- a. Datos generales: en los datos generales se deben incluir aspectos relacionados a la actividad, lugar, hora de inicio, tema a tratar, responsable de la actividad, tiempo estimado para la actividad, etc.

- b. **Introducción:** en este apartado se realizará una breve descripción, en donde sea posible motivar a la persona en cuanto a la importancia de las asignaturas y la vinculación que ésta tiene con la realidad y las diversas materias que forman parte del plan de estudios.
- c. **Presentación:** tiene como objetivo señalar una primera visión de las características de la asignatura, con un lenguaje simple que permita describir las finalidades y orientaciones para abordar la problemática.
- d. **Objetivos:** el objetivo es la aspiración final, es decir, el propósito generalizador que se alcanzará mediante la apropiación del contenido (conocimientos y habilidades). Se redacta de modo tal que resulte evidente el nivel de asimilación, profundidad y sistematicidad del contenido. Deben utilizarse verbos que signifiquen acciones concretas, que no dejen lugar a dudas, de lo que se desea que el estudiante ejercite.
- e. **Contenidos:** cada contenido puede desarrollarse bajo un contexto de tres a siete unidades máximo, demarcando las líneas generales que orientan al estudio de la asignatura, señalando en cada tema y considerando el tiempo que se cuenta, para desarrollar el trabajo docente educativo. Por lo que se recomienda que cada unidad, incorpore entre dos o tres apartados; así como, especificar el número de horas clase en cada unidad.
- f. **Actividades prácticas:** especificar las actividades prácticas (laboratorio, campo, visitas, entre otras) que se programarán en correspondencia a los objetivos y contenidos propuestos. En este apartado es necesario señalar la denominación de la actividad, el objetivo y las horas que se dedicarán a su desarrollo, en cada una de las prácticas planificadas.
- g. **Metodología:** esto implica analizar el cómo elaborar el programa del curso y brindar continuidad a la asignatura en términos de la actividad: curso, seminario, taller, laboratorio, práctica social o laboral, entre otros. Resulta importante presentar la instrumentación de la asignatura, es decir, cómo seleccionar las actividades de aprendizaje (técnicas y recursos didácticos), con el objeto de identificar los elementos que permitirán

dar unidad y coherencia a cada una de las actividades del aprendizaje planeado (asimilación de la información, adecuación, análisis, organización y síntesis). Así, en este apartado se trata de realizar una descripción somera de los distintos métodos que se utilizarán.

- h. Evaluación: la evaluación es un momento más de aprendizaje, así como un medio para captar y apreciar los resultados del proceso de enseñanza y aprendizaje, tal que es una de las principales funciones del proceso docente-educativo. La evaluación consiste en una reflexión que implica el análisis del proceso docente-educativo, desde el punto de vista psicológico, cognoscitivo, afectivo y psicomotriz, entre otros; sobre lo que se aprendió y la manera en cómo se aprendió.
- i. Bibliografía: al referir la bibliografía debe considerar la básica (corresponde al material bibliográfico, cuyo contenido aborda la mayor parte del programa de la asignatura); y la complementaria, (es aquella que sirve para ampliar o profundizar los contenidos básicos, o bien, para abordar problemáticas específicas). (27)

#### **5.1.6 Planificación de una guía metodológica**

El término planificación hace referencia a la elaboración de un plan, de un proyecto o una guía de acción; está referido al proceso de organización y preparación que permite adoptar decisiones sobre la forma más conveniente de lograr una serie de objetivos propuestos. (28)

Para que la planificación sea eficaz, ha de tener distintos niveles y diferentes enfoques. En primer lugar, se ha de reflexionar sobre la filosofía de la guía metodológica y planificar aspectos como los criterios generales de intervención, estrategias de acción y tipos de proceso.

En segundo lugar, ha de planificarse la forma de obtener los datos necesarios sobre el ámbito de intervención: composición demográfica del ámbito, estructura socioeconómica y actitudes de las personas implicadas.

En tercer lugar, es necesario planificar las metas u objetivos a conseguir, teniendo en cuenta que han de ser realistas y ajustados a las necesidades de las personas sobre las que se va a realizar la intervención. La fijación adecuada de objetivos es muy importante, ya que son los que lo definen, orientan y dan sentido a una guía metodológica de intervención.

En cuarto lugar, es necesario planificar los recursos disponibles: humanos, materiales, así como su localización espacial.

La planificación de una guía metodológica debe considerar los siguientes elementos: (29)

- Naturaleza: qué se quiere hacer.
- Origen y fundamento: por qué se quiere hacer.
- Objetivos: para qué se quiere hacer.
- Metas: cuánto se quiere hacer.
- Localización física: dónde se quiere hacer.
- Metodología: cómo se quiere hacer.
- Recursos humanos: quiénes lo van a hacer.
- Recursos materiales: con qué se va a hacer.
- Recursos financieros: con qué se va a costear.
- Evaluación: cuáles van a ser los criterios de evaluación.

Distintos escenarios en que puede realizarse una intervención educativa.

- Centros de salud.
- Centros escolares.
- Centros de trabajo.

Estos escenarios brindan la oportunidad de desarrollar acciones educativas de amplio alcance y de esta forma llegar a poblaciones dianas específicas. En el caso de los centros escolares nos ofrece la oportunidad de intervenir sobre niños y adolescentes, etapa fundamental en la formación de estilos saludables de vida.

La educación para la salud pretende conducir al individuo y la colectividad a un proceso de cambio de actitud y de conducta, para la aplicación de medios que les permitan la conservación y mejoramiento de su salud. Promover la salud significa educar, es decir, instaurar en la población comportamientos que hayan probado ser realmente efectivos para una salud óptima. Esto requiere promover cambios en los hábitos de vida que puedan favorecer, retrasar o aún eliminar los riesgos de enfermedad.

## **5.2 Adolescencia**

### **5.2.1 Definición**

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) en las normas de atención en salud, menciona que la adolescencia es la etapa de la vida comprendida entre las edades de 10 a 19 años, es un período de transformación y marca el final de la niñez y el inicio de la vida adulta. La salud y desarrollo de las y los adolescentes son elementos claves para el progreso social, económico, cultural y político del país. Esta etapa del curso de la vida es vulnerable y a la vez formativo, moldea la manera como vivirán en los años adultos, cimentando el estilo de vida a través de hábitos que pueden convertirse en factores protectores o de riesgo y que pueden modificar la salud. Entre los problemas más frecuentes en este grupo de edad podemos encontrar: embarazo, abortos, violencia, infecciones respiratorias, anemia, parasitismo, enfermedades de transmisión sexual, entre otros.

Durante la adolescencia se cumplen tareas específicas de desarrollo que finalizan con la adquisición de una identidad personal, social, sexual y reproductiva; se establecen competencias para la vida que hacen posible su autonomía. Para apoyar este proceso de desarrollo es importante respetar la diversidad cultural, multilingüe y de enfoque de género de los y las adolescentes, para que sean atendidos en forma integral y diferenciada. (30)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define como adolescencia al período de la vida en el cual el individuo adquiere la capacidad reproductiva, transita los patrones psicológicos de la niñez a la adultez, consolida la independencia socio-económica y fija sus límites entre los 10 y 20 años. Es considerada como un período de la vida libre de problemas de salud pero,

desde el punto de vista de los cuidados de la salud reproductiva, el adolescente es, en muchos aspectos, un caso especial. En muchos países, los adolescentes llegan a representar del 20 al 25% de su población. En 1980 en el mundo había 856 millones de adolescentes y se estima que en el 2000 llegaron a 1,1 millones. La actividad sexual de los adolescentes va en aumento en todo el mundo, incrementando la incidencia de partos en mujeres menores de 20 años. Por los matices según las diferentes edades, a la adolescencia se la puede dividir en tres etapas:

### **5.2.2 Tipos de adolescencia**

#### **a. Adolescencia temprana (10 a 13 años)**

Biológicamente, es el periodo peri-puberal, con grandes cambios corporales y funcionales como la menarquia. Psicológicamente el adolescente comienza a perder interés por los padres e inicia amistades básicamente con individuos del mismo sexo. Intellectualmente aumentan sus habilidades cognitivas y sus fantasías; no controla sus impulsos y se plantea metas vocacionales irreales. Personalmente se preocupa mucho por sus cambios corporales con grandes incertidumbres por su apariencia física.

#### **b. Adolescencia media (14 a 16 años)**

Es la adolescencia propiamente dicha; cuando ha completado prácticamente su crecimiento y desarrollo somático. Psicológicamente es el período de máxima relación con amigas, compartiendo valores propios y conflictos con sus padres. Para muchos, es la edad promedio de inicio de experiencia y actividad sexual; se sienten invulnerables y asumen conductas omnipotentes casi siempre generadoras de riesgo. Muy preocupados por apariencia física, pretenden poseer un cuerpo más atractivo y se manifiestan fascinados con la moda.

#### **c. Adolescencia tardía (17 a 19 años)**

Casi no se presentan cambios físicos y aceptan su imagen corporal; se acercan nuevamente a sus padres y sus valores presentan una perspectiva más adulta; adquieren mayor importancia las relaciones íntimas y el grupo de pares va perdiendo jerarquía; desarrollan su propio sistema de valores con metas vocacionales reales. Es importante conocer las características de estas etapas de la adolescencia, por las que todos pasan con sus variaciones individuales y culturales, para interpretar actitudes y comprender a los adolescentes especialmente durante un

embarazo sabiendo que: una adolescente que se embaraza se comportará como corresponde al momento de la vida que está transitando, sin madurar a etapas posteriores por el simple hecho de estar embarazada; son adolescentes embarazadas y no embarazadas muy jóvenes. (31)

### **5.2.3 La adolescencia de las adolescentes embarazadas**

La OMS menciona que la maternidad es un rol de la edad adulta, en la adolescencia la mujer no puede desempeñar adecuadamente ese rol, entonces el proceso se perturba en diferente grado. Las madres adolescentes pertenecen a sectores sociales más desprotegidos y, en las circunstancias en que ellas crecen, su adolescencia tiene características particulares.

Es habitual que asuman responsabilidades impropias de esta etapa de su vida, remplazando a sus madres y privadas de actividades propias de su edad, confundiendo su rol dentro del grupo, comportándose como "hija-madre", cuando deberían asumir su propia identidad superando la confusión en que crecieron. También, en su historia, se encuentran figuras masculinas cambiantes, que no ejercen un rol ordenador ni de afectividad paterna, privándolas de la confianza y seguridad en el sexo opuesto, incluso con el mismo padre biológico. Así, por temor a perder lo que cree tener o en la búsqueda de afecto, se someten a relaciones con parejas que las maltratan.

En otros casos, especialmente en menores de 14 años, el embarazo es la consecuencia del "abuso sexual", en la mayoría de los casos por su padre biológico. El despertar sexual suele ser precoz y muy importante en sus vidas carentes de otros intereses; con escolaridad pobre, sin proyectos (laborales, de uso del tiempo libre, de estudio), con modelos familiares de iniciación sexual precoz, por estimulación de los medios, inician a muy corta edad sus relaciones sexuales con chicos muy jóvenes, con muy escasa comunicación verbal y predominio del lenguaje corporal. Tienen relaciones sexuales sin protección contra enfermedades de transmisión sexual buscando a través de sus fantasías, el amor que compense sus carencias. (32)

## **5.3 Embarazo**

### **5.3.1 Definición**

El embarazo de una mujer es el proceso de gestación de un hijo, que va desde la implantación en el útero del óvulo fecundado hasta el parto. En la especie humana el embarazo dura aproximadamente 9 meses. Durante el embarazo se produce en una mujer importantes cambios fisiológicos, metabólicos y morfológicos, encaminados a proteger, nutrir y favorecer el desarrollo del feto. (33)

### **5.3.2 Embarazo en la adolescente**

El embarazo durante la adolescencia es considerado por la OMS como un embarazo de riesgo, debido a las repercusiones que tiene sobre la salud de la madre adolescente y su hijo, además de las consecuencias psicológicas y sociales, las cuales se duplican en las adolescentes menores de 20 años. Según la OMS el embarazo en la adolescencia es aquella gestación que ocurre durante los dos primeros años de edad ginecológica (edad ginecológica = edad de la menarquia) y/o cuando la adolescente mantiene la total dependencia social y económica de la familia.

La tasa de fecundidad adolescente ha ido disminuyendo desde los años 50 pero en forma menos marcada que la tasa de fecundidad general, condicionando un aumento en el porcentaje de hijos de madres adolescentes sobre el total de nacimientos. En 1958 era del 11,2%; en 1980 del 13,3%; en 1990 del 14,2%; en 1993 del 15%. Este último porcentaje se traduce en 120.000 nacidos vivos de mujeres menores de 20 años.

Además, el considerarlo un problema, exige aplicar terapéuticas que aporten soluciones sin permitir implementar acciones preventivas adecuadas. Por ello es conveniente encuadrarlo dentro del marco de la salud integral del adolescente. Esto permite abarcar todos los embarazos que ocurran a esta edad; adecuar las acciones preventivas dentro de la promoción de la salud; brindar asistencia integral a cada madre adolescente, a sus hijos y parejas y aportar elementos para el desarrollo de las potencialidades de los adolescentes. Por todo ello, el embarazo en adolescentes necesita un abordaje integral biopsicosocial por un equipo

interdisciplinario capacitado en la atención de adolescentes y en este aspecto específico de la maternidad-paternidad. (34)

#### **5.4 Estado nutricional de la adolescente embarazada**

El estado nutricional es un factor que condiciona, en muchos casos decisivamente, el curso de la gestación. Es sabido que estados de malnutrición y/o carenciales pueden provocar alteraciones en el curso del embarazo; partos prematuros, malformaciones fetales, abortos, incluso algunas situaciones de malnutrición severa pueden llevar a la mujer a situaciones de infertilidad, impidiendo así la fecundación. Todo esto ha llevado a asegurar que es imprescindible un adecuado estado nutricional para promover la normalidad en el curso de un embarazo. Actualmente se aconseja, no sólo, que la mujer se encuentre normo-nutrida en el momento de la concepción sino que durante el embarazo y la lactancia mantenga un nivel nutricional que permita satisfacer las demandas propias y las del feto. (35)

Las adolescentes constituyen un grupo de riesgo y requieren generalmente una intervención nutricional en etapas precoces, mientras menor sea el período post menarquia mayor es el riesgo nutricional debido a que no han completado su crecimiento y sus necesidades de nutrientes y energía son mayores. El embarazo en adolescentes se asocia con bajo peso al nacer ya que ellas retienen parte de los nutrientes para sus propias necesidades a expensas del feto. La ingesta de hierro, zinc, calcio, folato, vitamina B6 y vitamina "A", suele estar bajo las recomendaciones.

##### **5.4.1 Estado nutricional adecuado de la adolescente embarazada**

La evaluación del estado nutricional la debe llevar a cabo el médico que sigue el curso del embarazo o el nutricionista y que basarán su diagnóstico en la valoración de los siguientes parámetros: edad, peso, enfermedades crónicas, consumo de drogas o de medicamentos.

Circunstancias que pueden comprometer el estado nutricional materno:

- a) Edad menor a 16 años.
- b) Situación económica de privación.
- c) Tercer embarazo en menos de dos años.

- d) Seguimiento de dieta terapéutica previa al embarazo.
- e) Malos hábitos del apetito.
- f) Consumo de tabaco, alcohol u otras drogas.
- g) Bajo peso al inicio del embarazo.
- h) Hematocrito < 33% y hemoglobina < 11 g/dl.
- i) Enfermedades asociadas.
- j) Ganancia de peso menor de 1kg durante los tres primeros meses de embarazo.

#### **5.4.2 Estrategias para mantener un estado nutricional adecuado**

Un buen estado nutricional se consigue y mantiene haciendo una dieta adecuada en calidad y cantidad de alimentos. Aunque la gestante debe satisfacer sus propias necesidades y las del feto, no es necesario comer por dos, ni siquiera es bueno. Se recomienda modular, algunos componentes de la dieta. (36)

### **5.5 Alimentación de la adolescente embarazada**

El objetivo de la buena alimentación es satisfacer las demandas de crecimiento y desarrollo del nuevo ser, así como producir cantidad suficiente de leche materna para alimentarlo, además de cubrir los requerimientos nutricionales de energía aumentados de la adolescente embarazada para mantener su propio crecimiento y desarrollo. (37)

#### **5.5.1 Alimentación saludable durante el embarazo adolescente**

Una nutrición adecuada agiliza la recuperación de la madre después del parto. Las complicaciones en el embarazo como la toxemia (eclampsia y pre eclampsia), el parto prematuro y la anemia, pueden originarse de una dieta insuficiente e inadecuada.

Durante el embarazo se debe tener cuidado especial en escoger los alimentos para consumir la calidad y cantidad que realmente se necesita, sin comer el doble como se acostumbra. No se necesitan dietas especiales, dietas restrictivas, ni eliminar el consumo de algunos alimentos por creencias o tabúes equivocados; al menos que exista alguna contraindicación médica o nutricional. En la práctica cotidiana muchas mujeres adolescentes tienen un bajo consumo de lácteos, verduras y frutas, por lo cual debe haber una preocupación especial por cubrir las

recomendaciones de estos alimentos. El cambio en la dieta debe por lo tanto ser más cualitativo, que cuantitativo.

#### **a. Incremento en las necesidades energéticas**

Para una correcta educación nutricional en la adolescente embarazada, es importante analizar los hábitos dietéticos previos al embarazo. Las necesidades de energía y de nutrientes de la madre aumentan durante el embarazo, como consecuencia de los cambios corporales que ocurren en su organismo y de las necesidades del bebé en formación.

La media de los requerimientos energéticos para la mujer embarazada es de 2563 kcal/día, mientras que la media de los requerimientos energéticos para las adolescentes oscila entre las 2200 y 2400 kcal/día. Como el gasto energético es variable, la mejor forma de garantizar que la alimentación sea la adecuada, es un aumento de peso suficiente. La energía necesaria durante el embarazo, se obtiene principalmente de los nutrientes esenciales tales como carbohidratos y grasas, mientras las proteínas forman tejidos y órganos.

#### **b. Alimentos esenciales durante el embarazo adolescente**

La mujer embarazada necesita unas 300 calorías adicionales al día para su mantenimiento. Por ello, considerando los grupos de alimentos, se recomienda que las cantidades de porciones de alimentos de los grupos básicos sean las siguientes:

- 4 o más porciones de frutas y de verduras (vitaminas y minerales).
- 4 o más porciones de pan y de cereales integrales o enriquecidos (energía).
- 4 o más porciones de la leche y de productos lácteos (calcio).
- 3 o más porciones de carne, ave, pescados, huevos, legumbres y guisantes (proteína).

Cada grupo de alimentos se considera compuesto por un número determinado de unidades de intercambios y porciones de alimentos, que permiten sustituir unos por otros dentro de cada grupo, ya que proporciona un valor nutricional aproximado. De esta manera se pueden variar los alimentos para un mismo patrón. En una dieta variada deben aparecer alimentos de todos los grupos (lácteos, vegetales, frutas, cereales, carnes, azúcares, grasas)

A continuación se presentan algunos consejos para incluir todos los grupos a la alimentación diaria.

- Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.
- Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.
- Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.
- Si come todos los días tortillas (de harina de cereal) y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de fríjol para que ésta sea más sustanciosa.
- Coma dos veces por semana, por lo menos, un huevo, un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
- Al menos una vez por semana coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.
- Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar. (38)

### **5.5.2 Características de una alimentación saludable durante el embarazo adolescente**

Una alimentación sana, variada y suficiente durante el embarazo es fundamental para la salud de la futura madre y del feto, ya que la carencia de energía o nutrientes podría provocar malformaciones en el feto, bajo peso al nacer, partos prematuros o abortos. Esto supone prestar atención tanto a la cantidad como a la calidad de los nutrientes, ya que los requerimientos aumentan y la alimentación debe satisfacer tanto las necesidades de la madre como las del feto.

El aumento de peso de la madre durante el embarazo no sólo es normal sino que es imprescindible. La ganancia de peso debe ser siempre superior a los 6 kilos y menor de 12 kilos, aunque en los casos en que la madre tuviera bajo peso inicial puede ser necesario aumentar más kilos para recuperar el estado nutricional adecuado. Los nutrientes que ingerimos a través de los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, que incluyen las proteínas, grasas y carbohidratos que aportan energía; y los micronutrientes, que incluyen los minerales y las vitaminas. (39)

### **a. Hábitos para una alimentación sana, variada y suficiente**

El éxito del embarazo y del parto, está muy relacionado con los cuidados y la alimentación que tenga la madre adolescente. Estas recomendaciones nutricionales pueden ayudar.

- ✓ Mantenga una alimentación variada y equilibrada, ella proveerá la energía y nutrientes necesarios para la salud materna y el desarrollo y crecimiento del bebé.
- ✓ Incluya en el menú de alimentos todos los grupos: granos, cereales, tubérculos y plátanos; hortalizas y frutas; leche, carnes y huevos; grasas y aceites y azúcares (azúcar blanca, morena, miel) este último grupo consúmelo con moderación.
- ✓ Procure beber ocho vasos de agua o dos litros al día.
- ✓ Tome las comidas principales desayuno, almuerzo y cena, más tres meriendas diarias de frutas (enteras o licuadas) y lácteos (leche o yogurt). Así garantiza la energía y los nutrientes necesarios para el bebé.
- ✓ Recuerde que las necesidades de ciertas vitaminas y minerales como ácido fólico, hierro y calcio, se incrementan durante el embarazo. Para cubrirlas, es necesario tomar suplementos en pastillas.
- ✓ Evite el consumo de alimentos crudos como huevo, pescados, carnes, etc.
- ✓ Elimine productos dañinos, tales como alcohol (cerveza, vino u otra bebida alcohólica), cigarrillo y drogas ilícitas, especialmente perjudiciales para la embarazada y su hijo. El consumo de alcohol, causa retardo del crecimiento, anomalías oculares y articulares, retraso mental, malformaciones y abortos espontáneos.
- ✓ Elimine el consumo de café durante el embarazo. Los estudios demuestran que la cafeína atraviesa la placenta y puede alterar la frecuencia cardíaca y la respiración del bebé.
- ✓ Recuerde lavar muy bien las frutas y vegetales que consume crudos.
- ✓ Modere el consumo de sal, recuerde que existen alimentos procesados que tienen sal, como los enlatados, embutidos, salsa, entre otros.
- ✓ Practique ejercicio, como caminar y nadar que le ayudan a mantener el peso. (40)

## **b. Recomendaciones para evitar molestias durante el embarazo**

Durante el embarazo la mujer padece algunas molestias propias de los cambios fisiológicos provocados por llevar al feto dentro. Aunque la mayoría de ellos no van a desaparecer, algunas pautas muy sencillas pueden ayudar a minimizar las molestias. (41)

### Náuseas y vómitos

- Comer menos cantidad y realizar más tomas a lo largo del día.
- Evitar el consumo de café y té.
- No comer alimentos ricos en grasa.
- Evitar olores muy fuertes de las comidas.
- Ingesta de líquidos suficiente para evitar deshidratación.

### Reflujo

- No comer antes de ir a dormir ni tumbarse nada más comer, porque favorece la aparición de reflujo.
- Beber líquidos entre las comidas.
- Disminuir el consumo de alimentos grasos y comer despacio.
- Evitar el uso de especias.

### Estreñimiento

- Beber mucho líquido.
- Tomar alimentos con fibra.
- Realizar actividad física de forma ligera.

## **5.5.3 Cuidados en la alimentación de la adolescente embarazada**

El embarazo es una etapa de la vida que requiere determinado tipo de alimentación para asegurar la nutrición tanto de la madre como del bebé. En los embarazos en la adolescencia estos cuidados deben incrementarse, no por problemas específicos, sino por la marcada tendencia de los jóvenes a alimentarse en base a dietas que no son del todo saludables. La adolescencia es tiempo de comer comida rápida, pizza, chocolates y refrescos y muchas veces

esos hábitos son difíciles de modificar, sobre todo en jóvenes embarazadas que por su condición también pueden llegar a sufrir de ansiedad y antojos maternos. (42)

## **5.6 Nutrición de la adolescente embarazada**

### **5.6.1 Nutrición de las adolescentes**

La nutrición apropiada es una de las necesidades básicas de salud para que los adolescentes desarrollen al máximo su potencial biológico. Al evaluar el estado nutricional de los adolescentes ella menciona, que se requiere tomar en cuenta el proceso dinámico de aceleración de la velocidad de crecimiento; el aumento de estatura y peso, y los principales cambios de la composición corporal que caracterizan a los adolescentes. También el consumo ideal de proteínas, energía y vitaminas que, casi siempre, está muy lejos de las posibilidades económicas y de la realidad social de la mayoría de los adolescentes que viven en países o áreas pobres. Por tanto, las modificaciones y adaptaciones de la dieta y de la cantidad diaria recomendada deben ser objeto de constante atención por parte de todos los profesionales de la salud.

### **5.6.2 Necesidades nutricionales de los adolescentes**

Durante la adolescencia, las necesidades nutricionales se relacionan directamente con los cambios en la composición corporal, y guardan un vínculo más estrecho con la edad fisiológica que con la cronológica. Hay que considerar siempre la etapa de maduración, el estadio de desarrollo puberal y sexual, y la velocidad de crecimiento. Se debe hacer hincapié en tres aspectos del crecimiento: la intensidad y la duración del estirón puberal, las diferencias sexuales del comienzo y el tiempo necesario para que se manifiesten los cambios principales de composición y proporción corporal, y las variaciones en cada persona y en la población en general. (38)

El embarazo durante la adolescencia aumenta las preocupaciones nutricionales. Las adolescentes tienen grandes necesidades de sustancias nutritivas para el crecimiento y el desarrollo, por lo que existe una posible competición en relación con los nutrientes. Además, un gran número de adolescentes consume pocas cantidades de ciertos nutrientes que son

importantes durante el embarazo, en concreto, ácido fólico, calcio y hierro. Las adolescentes embarazadas no suelen tomar complementos de ácido fólico, ya sea porque el embarazo no estaba planeado, o porque ignoran la importancia de tomarlo. (43)

### **5.6.3 Necesidades nutricionales de la adolescente embarazada.**

Las necesidades nutricionales de las adolescentes embarazadas son más elevadas que en una embarazada de cualquier otra edad, porque es una etapa de gran crecimiento. Es un periodo en que las demandas de energía y nutrientes son mayores que en otras etapas de la vida, por lo tanto es necesaria la educación nutricional. Durante la pubertad aún son biológicamente inmaduras para quedar embarazadas, si se produce este hecho sus requerimientos nutricionales serán la suma de las necesidades para el embarazo y se suman las que precisan para su propio crecimiento. Una adolescente embarazada debe consumir aproximadamente entre 2200 y 2400 kcal/día. (44)

- a. Calcio:** 1300 mg/día, su ingesta se puede cubrir con cuatro raciones diarias de lácteos (leche, queso, yogur, cuajada). Otras fuentes son los cereales integrales, leguminosos y vegetales verdes. Esta cantidad provee suficiente calcio, para lograr un desarrollo fetal normal, sin tener que utilizar las reservas óseas maternas. Deben evitar el consumo de café, alcohol y tabaco ya que interfieren en el metabolismo del calcio.
  
- b. Hierro:** 5.6 mg/día o sulfato ferroso 60 mg/día dos veces por semana desde el inicio del embarazo. Se deben consumir alimentos fuentes de vitaminas A y C (tortillas, tamalitos o alimentos a base de harinas fortificadas), con el objetivo de evitar la descompensación en los depósitos de hierro de la madre y complicaciones como la muerte en madres anémicas, niños recién nacidos con bajo peso y prematuros. Deben quitar por completo el consumo de café, té y gaseosas ya que inhiben la absorción de hierro.
  
- c. Ácido fólico:** 5 mg/día desde 6 meses antes del embarazo. Podemos encontrarlo en vísceras (hígado y riñón), carne de res o de ternera, huevos, vegetales de hojas verdes (brócoli, espinaca, berros, vainas), leguminosas, cereales integrales, nueces y productos de trigo entero. El organismo aprovecha solo el 50% del ácido fólico de los alimentos, en

consecuencia solo la mitad del folato natural alcanza los tejidos. Por lo tanto cualquier medida preventiva se debe aplicar desde antes de la concepción para evitar complicaciones en el desarrollo del SNC, la formación y cierre del tubo neural, mal formaciones congénitas como fisuras labio-palatinas, mal formaciones del tracto genitourinario y defectos cardiacos.

- d. **Vitaminas:** se incrementan las necesidades de vitamina A y C, que podemos encontrar en frutas enteras, vegetales crudos, lácteos y pescado dos veces por semana. La absorción de otros nutrientes están asociados al consumo diario de estas vitaminas.
- e. **Ácidos grasos:** ácido graso linoléico (omega 3) y ácido graso linolénico (omega 6). Se debe aumentar la ingesta de alimentos ricos en ácidos grasos omega 3: aceites vegetales ricos en soya, mayor consumo de pescado y productos marinos y alimentos enriquecidos. Dan origen a importantes componentes de las membranas celulares y reguladores de la función cardiovascular y del tejido nervioso central fetal.

#### **5.6.4 Cuidados en la nutrición de la adolescente embarazada**

En varios estudios se ha demostrado que el embarazo en la adolescencia representa un gran riesgo para la madre y el niño, principalmente debido a las dificultades nutricionales que se suman a los problemas emocionales y a las reacciones sociales, sobre todo en las clases menos favorecidas. Aumentan las necesidades proteicas, energéticas y de todos los nutrientes, y cuando la madre no tiene el debido aumento de peso durante el embarazo, el peso del recién nacido es insuficiente. Las adolescentes embarazadas cuya vida es sedentaria necesitan, como mínimo, de 2400 a 2600 kcal diarias, y las adolescentes más activas o en la etapa final del crecimiento requieren cerca de 50 kcal diarias por kg de peso. Hay que calcular de 30 a 35 gramos diarios de proteína suplementaria.

Menciona también que la composición del calostro y de la leche de las madres adolescentes también está relacionada con la edad y los factores socioeconómicos. El factor edad influye mucho en la concentración de proteínas totales, como mecanismo de compensación del valor calórico. Los ácidos grasos se alteran mucho con el nivel socioeconómico, por su influencia

directa en el patrón alimentario de la madre. En consecuencia, debe hacerse hincapié en la necesidad de suplementación proteica, energética y vitamínica de la nutrición durante los periodos de embarazo y lactancia en la adolescencia. Durante el embarazo y la lactancia en la adolescencia es muy importante aumentar el consumo de proteínas, calorías y vitaminas. (45)

### **5.6.5 Necesidades nutricionales del embarazo adolescente**

El embarazo es una causa adicional de estrés nutricional en la adolescente. Puesto que el estirón de la pubertad no se completa hasta unos pocos años después de la menarquia, las demandas fetales de nutrientes pueden crear problemas al crecimiento materno. Ello es especialmente cierto en jóvenes que maduran precozmente y en aquellas cuyo estado nutricional previo al embarazo es insatisfactorio.

El feto suele estar protegido de las anomalías de la dieta materna, excepto en situaciones de extrema malnutrición, pero las adolescentes embarazadas se saltan comidas, ingieren snacks de poca calidad, están preocupadas con la ganancia de peso, etc. Por tanto, las deficiencias de calcio, de vitaminas A y C, de folatos, de hierro y de zinc, muy frecuentemente detectadas en las dietas de estas adolescentes, pueden tener efectos perjudiciales sobre el feto. Es necesario el aporte de suplementos vitamínicos y de minerales para aquellas que consumen dietas inadecuadas. De forma rutinaria debe recomendarse la suplementación de folato y de hierro. (46)

### **5.7 Salud física de la adolescente embarazada**

Tan importante como seguir una dieta sana y equilibrada durante el embarazo, es mantenerse físicamente activa, fomentar la salud y el bienestar general y ayudar a prevenir el exceso de peso. Los estudios dedicados a observar los efectos de la actividad física de la madre sobre el resultado del embarazo han sido desiguales, pero hay pocas pruebas de que un ejercicio moderado pueda tener efectos adversos sobre la salud de la madre o del feto. Los estudios sugieren que ejercicios aeróbicos practicados con regularidad durante el embarazo ayudan a mejorar o mantener un buen estado físico y una buena imagen. Se recomienda a las mujeres embarazadas que continúen con la actividad física habitual mientras se sientan cómodas, y que intenten mantenerse activas en el día a día, por ejemplo, paseando. La natación es un tipo de

ejercicio particularmente apropiado, aunque se recomienda evitar actividades físicas intensas o energéticas durante el embarazo. (43)

La actividad física no debe suponer un gran esfuerzo. Puede empezar a incorporarla en la vida cotidiana:

- a. Hable por teléfono caminando.
- b. Empiece con un paseo de 10 minutos, increméntelo gradualmente con el tiempo.
- c. Utilice las gradas en lugar del ascensor.
- d. Realice las actividades domésticas o de trabajo más rápido.
- e. Tranquilícese de un día laboral y baile escuchando su música favorita. (47)

## **5.8 Atención integral de la adolescente embarazada**

Según las normas de atención del ministerio de salud, la salud y desarrollo de las mujeres es importante para el progreso de nuestro país. La disminución de la mortalidad materna es un indicador de desarrollo social. La principal causa de muerte es la hemorragia, le siguen la infección, pre-eclampsia, eclampsia y los abortos. La mortalidad materna generalmente se acompaña de la muerte de la o el recién nacida(o). Es importante la atención integral de las niñas, adolescentes, y futuras madres así como de las mujeres en condición de embarazo, parto y puerperio, para garantizar la salud de la mujer.

Es necesario promover el control prenatal temprano, un parto limpio y seguro, así como cuidados del puerperio, para identificar tempranamente factores de riesgo, signos y síntomas de peligro y atender las complicaciones de manera oportuna, involucrando a la mujer, su familia y la comunidad para lograr condiciones de salud adecuadas para la madre y el neonato. Se debe considerar en la atención prenatal que “todo embarazo conlleva riesgo” debiendo informar de signos y señales de peligro a la embarazada y su familia para contribuir a la toma de decisiones y su traslado oportuno. (48)

### **5.8.1 Atención integral durante el embarazo, parto y puerperio**

El cuidado prenatal temprano y adecuado, preferiblemente a través de programas especializados en embarazos de adolescentes, garantiza el nacimiento de bebés más sanos. Las

adolescentes embarazadas necesitan valoración para consumo de cigarrillo, alcohol y drogas y se les debe ofrecer apoyo para ayudarlas a que dejen estos hábitos. La nutrición adecuada se puede estimular a través de la educación y los recursos de la comunidad. Se debe hacer hincapié en hacer el ejercicio apropiado y dormir adecuadamente.

## **5.9 Riesgos del embarazo adolescente**

### **5.9.1 Clasificación del riesgo del embarazo en adolescentes**

Según las normas de atención en salud del -MSPAS-, todo embarazo en la adolescencia es considerado de alto riesgo. Las adolescentes de 10 a 14 años deben ser consideradas pacientes de alto riesgo por lo que deberán referirse a un servicio de salud con ginecobstetra. El embarazo en la adolescencia se asocia con mayores tasas de morbilidad y mortalidad, tanto para la madre como para el niño. La muerte por violencia es la segunda causa principal de muerte durante el embarazo para adolescentes y es mayor en adolescentes que en cualquier otro grupo.

Las adolescentes embarazadas tienen un riesgo mucho mayor de morir o sufrir complicaciones médicas graves como: placenta previa, hipertensión inducida por el embarazo, parto prematuro, anemia grave, toxemia.

Los bebés nacidos de adolescentes tienen una probabilidad de 2 a 6 veces más de tener bajo peso al nacer que aquellos cuyas madres tienen 20 años o más. La prematuridad juega el mayor papel en el bajo peso al nacer, pero el retraso en el crecimiento intrauterino (crecimiento inadecuado del feto durante el embarazo) también es un factor.

Las madres adolescentes tienen más probabilidad de mostrar comportamientos malsanos, los cuales dejan al bebé en mayor riesgo de presentar crecimiento inadecuado, infección o dependencia de sustancias químicas. Igualmente, cuanto más joven sea la madre por debajo de los 20 años, mayor será el riesgo para el bebé de morir durante el primer año de vida. El control prenatal oportuno y adecuado es de vital importancia para las adolescentes embarazadas. (49)

### **5.9.2 Factores de riesgo en la adolescente embarazada**

Los factores de riesgo en la adolescentes embarazadas comprenden situaciones que en algún momento no se pueden modificar, sin embargo al reconocerlos, se puede actuar favorablemente en bien de la adolescente y él bebe en desarrollo. Algunos factores de riesgo se presentan a continuación:

- a) Edad biológica: tiempo transcurrido a partir del nacimiento de un individuo. (50)
- b) Edad gestacional: término común usado durante el embarazo para describir qué tan avanzado está este. (51)
- c) Apoyo de pareja y/o familia.
- d) Estado civil: conjunto de las circunstancias personales que determinan los derechos y obligaciones de las personas. (52)
- e) Escolaridad: período de tiempo que se asiste a la escuela para estudiar y aprender, especialmente el tiempo que dura la enseñanza obligatoria. (53)
- f) Ocupación: Actividad a la que una persona se dedica en un determinado tiempo. (54)
- g) No aceptación del embarazo.
- h) Problemas de salud asociados al embarazo.
- i) Embarazo producto de abuso sexual o violación.
- j) Estatura menor a 1.50 metros.
- k) Adicciones al alcohol y drogas.
- l) Conductas sexuales de riesgo.
- m) Antecedentes ginecobstétricos que afecten el embarazo.
- n) Abortos previos.
- o) Pobreza.

### **5.9.3 Factores de riesgo que predisponen embarazos en adolescentes**

Existen también otros factores de riesgo sociales que predisponen los sucesos de un embarazo adolescente, los cuales al ser identificados podrían ser modificados mediante una educación integral. A continuación se presentan algunos ejemplos:

- a) Baja autoestima.
- b) Violencia sexual.
- c) Fracaso o deserción escolar.
- d) Sentimientos de soledad.
- e) Problemas de comunicación con los padres.
- f) Dificultad para desarrollar un proyecto de vida.
- g) Impulsividad e inestabilidad emocional.
- h) Antecedentes familiares de maternidad/paternidad en la adolescencia.
- i) Falsas creencias sobre la fertilidad.
- j) Abuso de alcohol y drogas.
- k) Presión de grupos y pares.
- l) Falta de acceso a educación sexual adecuada.
- m) Adolescentes en situación de calle, maras y explotación sexual.

#### **5.9.4 Factores protectores durante el embarazo adolescente**

Lo factores de protección durante el embarazo son funciones que comparten las personas cercanas a la adolescente embarazada, dentro de las cuales se encuentra el velar por la salud nutricional de la joven y el niño en desarrollo. Algunos de los siguientes ejemplos ayudan a que las adolescentes lleven un embarazo saludable física, mental y emocionalmente.

- a) Apoyo de la familia y de la pareja.
- b) Apoyo de las redes sociales.
- c) Continuar con la educación.
- d) Aceptación de su embarazo.
- e) Estado de salud y nutrición adecuada.

#### **5.10 Prevención del embarazo en la adolescencia**

Según las normas de atención en salud del -MSPAS-, la adolescencia es un momento oportuno para abordar temas educativos. Es un gran desafío evitar que las adolescentes se embaracen en forma no planificada. Los esfuerzos deben estar orientados a la prevención, siendo importante que las y los adolescentes dispongan de la información completa para tomar decisiones

responsables. El personal del Centro de Salud debe brindar información clara y completa y promover la paternidad y maternidad responsable.

## **VI. OBJETIVOS**

### **6.1 Objetivo General**

Diseñar una guía metodológica de educación alimentario – nutricional dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.

### **6.2 Objetivos Específicos**

**6.2.1** Realizar un diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada con el personal de salud que colabora en el mismo.

**6.2.2** Caracterizar a las adolescentes embarazadas que asisten al club de la adolescente embarazada.

**6.2.3** Establecer la percepción del tema de alimentación y nutrición en las adolescentes embarazadas que asisten el club de la adolescente embarazada.

**6.2.4** Determinar los hábitos de alimentación de las adolescentes embarazadas que asisten al club de la adolescente embarazada.

**6.2.5** Elaborar la guía metodológica de educación alimentario nutricional dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada.

## **VII. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **7.1 Tipo de estudio**

El estudio desarrollado fue de tipo cuali-cuantitativo, ya que resaltan las características de una investigación que se basa en el análisis subjetivo e individual, esto la hace una investigación interpretativa, referida a lo particular. El objeto de estudio es externo al sujeto que lo investiga tratando de lograr la máxima objetividad. Sus instrumentos suelen recoger datos cuantitativos los cuales también incluyen la medición sistemática, y se emplea el análisis estadístico como característica resaltante. (55)

Y de tipo transversal ya que midió a la vez la prevalencia de la exposición y del efecto en una muestra poblacional en un solo momento temporal; es decir, permitió estimar la magnitud y distribución del acontecimiento evaluado, en un momento dado. (56)

### **7.2 Sujetos de estudio**

Adolescentes embarazadas que asistieron al club de la adolescente embarazada en el Centro de Salud de Quetzaltenango.

Personal de salud que colaboró con el club de la adolescente embarazada en el Centro de Salud de Quetzaltenango.

### **7.3 Población**

En el estudio participaron 30 adolescentes embarazadas de 12 a 19 años de edad que asistieron al club de la adolescente embarazada durante los meses de julio a noviembre del 2015.

También se contó con la participación de 6 profesionales del Centro de Salud (la trabajadora social, la practicante de trabajo social, el ginecólogo, la fisioterapista, el practicante de odontología y la psicóloga) quienes también colaboran con las actividades del club de la adolescente embarazada, y que estuvieron presentes durante el trabajo de campo realizado durante el año 2015.

## **7.4 Muestra**

El número de adolescentes embarazadas que se reúne mensualmente en las sesiones del club, varía constantemente, por lo que no se tomó una muestra específica, sino que se trabajó con el total de adolescentes embarazadas que asistieron al club en los meses de julio a noviembre de 2015, para participar en las actividades de recolección de datos, las cuales fueron un total de 30 jóvenes. También se trabajó con el personal de salud que colabora con el club, durante el año 2015.

### **7.4.1 Criterios de inclusión y exclusión**

#### **a. Criterios de inclusión**

- Adolescentes embarazadas de 12 a 19 años de edad, que asistieron a las reuniones mensuales del club de la adolescente embarazada en el Centro de Salud de Quetzaltenango durante la recolección de datos del estudio.
- Personal del Centro de Salud involucrado con el club de la adolescente embarazada, presente durante las fechas y horarios establecidos para las entrevistas.

#### **b. Criterios de exclusión**

- Adolescentes embarazadas que no quisieron participar en el estudio.
- Adolescentes embarazadas que no firmaron la carta de consentimiento informado.
- Personal del Centro de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada que estuvo de vacaciones o ausente durante las actividades de recolección de datos.
- Personal de salud que no firmó la carta de consentimiento informado.

## **7.5 Descripción de las variables de estudio**

A continuación se presentan las variables que se estudiaron en el proceso de la investigación, las cuales fueron de suma importancia para el cumplimiento de los objetivos y la realización ordenada del trabajo de recolección de los datos.

**Tabla 1**  
**Variables de la investigación**

<b>VARIABLE</b>	<b>SUB VARIABLE</b>	<b>DEFINICIÓN CONCEPTUAL</b>	<b>DEFINICIÓN OPERACIONAL</b>	<b>INDICADOR</b>	<b>ESCALA DE MEDICIÓN</b>
Diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada.		El diagnóstico se realiza con el objetivo de observar y evaluar el funcionamiento organización y planificación de las actividades llevadas a cabo en un grupo determinado. (38)	Para este estudio fue definido como la información recabada sobre la organización y desarrollo de las actividades realizadas por el personal de salud que colabora con el club, así como los recursos físicos con los que trabajaban.	Descripción de las acciones, organización y desarrollo de las actividades que se realicen en el club de la adolescente embarazada.	*Organización. -Observación de la actividad. -Tema tratado. -Uso de técnicas didácticas. *Funcionamiento. -Funciones del personal. -Material utilizado. *Planificación. -Fecha, hora y lugar
Caracterización de las adolescentes embarazadas	Edad	Edad biológica, tiempo transcurrido a partir del nacimiento. (50)	Para esta investigación fue definido como el número de años con los que contaba la adolescente embarazada.	Frecuencia del rango de edad.	-12-14 años. -14-16 años. -16-18 años. (50)
	Edad gestacional	La edad gestacional es el término común usado durante el embarazo para describir qué tan avanzado está este. (51)	Para este estudio se entendió como el número de semanas cumplidas en la evolución del embarazo, desde el último ciclo menstrual a la fecha de la recolección de datos.	Frecuencia de categorías según semana gestacional.	<b>Primer trimestre</b> 1-12 semanas. <b>Segundo trimestre</b> 12-24 semanas. <b>Tercer trimestre</b> 24-36 semanas. <b>Cuarto trimestre</b> 36-40 semanas. (51)

	Escolaridad	Período de tiempo que se asiste a la escuela para estudiar y aprender, especialmente el tiempo que dura la enseñanza obligatoria. (53)	Para este estudio se determinó como el último año escolar cursado por la adolescente embarazada.	Frecuencia del último año escolar cursado.	-Ninguna. -Preprimaria. -Primaria. -Básico. -Diversificado. -Universidad. (53)
	Estado civil	Conjunto de las circunstancias personales que determinan los derechos y obligaciones de las personas. (52)	Para este estudio se entendió como la situación sentimental o legal en la que se encontraba la adolescente embarazada.	Frecuencia de categorías.	-Soltera. -Casada. -Divorciada. -Unida. (52)
	Ocupación	Actividad a la que una persona se dedica en un determinado tiempo. (54)	Para este estudio fue definido como la actividad más frecuente que realizaba durante el día la adolescente embarazada.	Frecuencia de actividad u ocupación que más se realiza durante el día.	-Trabaja. -Estudia. -Ama de casa. (54)
Percepción del tema de alimentación y nutrición en las adolescentes embarazadas		La percepción del tema de alimentación y nutrición reúne un conjunto de aspectos relacionados con el tipo, cantidad, calidad y variedad de alimentos ingeridos en el organismo, necesarios para el desarrollo físico de la adolescente embarazada. (57)	Para este estudio se refirió a la evaluación de los conocimientos generales y la percepción de aspectos relacionados al tema de alimentación y nutrición durante el embarazo adolescente.	Descripción de los aspectos evaluados del tema de alimentación y nutrición según la metodología de grupo focal con las adolescentes embarazadas.	*Conocimientos: -Qué es alimentación. -Qué es nutrición. -Tipo de alimentación. -Variedad y calidad. *Prácticas: -Cantidad que consume. -Preparaciones más comunes. -Alimentos que evita consumir -Bebidas preferidas. -Consumo de complementos.

<p>Hábitos de alimentación de las adolescentes embarazadas</p>		<p>Se puede definir como las actitudes adquiridas a lo largo de la vida que influyen en la práctica y frecuencia de la alimentación de la adolescente embarazada. (58)</p>	<p>Para este estudio se refirió a la información general de la repetición de acciones en la alimentación de las adolescentes embarazadas, lo cual está íntimamente relacionado con el estado nutricional.</p>	<p>Descripción de los aspectos relacionados a la actitud de las adolescentes embarazadas en cuanto a la frecuencia de consumo y preparación de los alimentos.</p>	<p>*Prácticas de consumo:  -Tiempo de comida que realiza  -Grupos de alimentos.  -Formas de preparación.  -Acompañamientos preferidos  -Porciones aproximadamente consumidas.</p>
<p>Diseño de la guía metodológica de educación alimentario – nutricional.</p>		<p>La guía metodológica de educación alimentario - nutricional es un conjunto de conceptos, sugerencias e instrucciones dirigidas al personal de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada, para facilitar la toma de decisiones al estructurar las actividades de capacitación. (22)</p>	<p>Para este estudio se refirió al documento final que incluye todos los aspectos técnicos, metodológicos y didácticos para llevar a cabo el proceso de enseñanza en cuanto al tema de alimentación y nutrición con las adolescentes embarazadas, dirigido al personal de salud que colabora en las actividades del club.</p>	<p>Descripción de los componentes incluidos en el diseño de la guía metodológica de educación - alimentario nutricional.</p>	<p>*Secciones:  -Introducción.  -Objetivos.  -Organización del club.  -Organización de actividades.  -Instrucciones para el facilitador.  -Temáticas de nutrición y alimentación.  -Planificación metodológica.  -Bibliografía.  -Anexos. (59)  *Diseño de material didáctico por tema.</p>

## **VIII. PROCEDIMIENTO**

### **8.1 Obtención del aval institucional**

Previo a la recolección de los datos se realizó una reunión con el director del Centro de Salud y la persona encargada del club de la adolescente embarazada para solicitar permiso de realizar la investigación de tesis dentro de la institución. Se les entregó una carta con las especificaciones del estudio y se les dejó una copia como respaldo de lo acordado (Anexo 1). Durante la reunión se acordaron las fechas necesarias, horarios pertinentes y lugares adecuados para realizar la recolección de los datos con las adolescentes embarazadas y con el personal de salud.

### **8.2 Preparación y estandarización de los instrumentos**

#### **8.2.1 Consentimiento informado para las adolescentes embarazadas y para el personal de salud que colabora con el club**

El consentimiento se diseñó con información objetiva de la investigación, incluyó una pequeña introducción para presentar la justificación y la finalidad del estudio, una breve explicación de las actividades que se realizarían para la recolección de los datos y se mencionó el anonimato, la confidencialidad y la vital importancia de la información obtenida, así como el uso de esta en la realización de la guía metodológica de EAN. Al final la boleta incluyó un espacio determinado para que la adolescente embarazada o el personal de salud firmara como aceptación de su participación en el proceso de la investigación (Ver anexo 2)

#### **8.2.2 Diseño de los instrumentos**

Se diseñaron 4 instrumentos para la recolección de los datos, los cuales se describen a continuación:

##### **a. Boleta de diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada**

En esta boleta se evaluaron 20 diferentes aspectos que se observaron tanto en el personal que realizaba la actividad del club, como aspectos en las adolescentes embarazadas (ver anexo 3).

**b. Boleta de entrevista para el personal de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada**

La boleta se estructuró en tres secciones, la primera para datos generales del entrevistado, la segunda incluyó 10 preguntas para conocer las funciones del entrevistado dentro del club, y la tercera incluyó 10 preguntas acerca de características de las actividades del club de la adolescente embarazada en que el entrevistado participa. La entrevista fue realizada durante la actividad de observación del funcionamiento del club. (Ver anexo 4)

**c. Boleta de guía para la realización del grupo focal**

El grupo focal se desarrolló en 3 fases, la primera fase estuvo conformada por la mención de las instrucciones de la actividad, la mención de los objetivos y la identificación del moderador, la segunda fase estuvo conformada por la estructura y el desarrollo del grupo focal y la tercera fase la conformó la actividad de cierre y convivio. El desarrollo del grupo focal incluyó dos temáticas de evaluación por medio de 24 preguntas semi-estructuradas, una sección de 12 preguntas para el tema de alimentación y otra sección de 12 preguntas para el tema de nutrición. (Ver anexo 5)

**d. Boleta de entrevista con las adolescentes embarazadas y recordatorio de 24 horas**

La boleta se estructuró en 2 secciones, la primera incluyó 15 preguntas de las características de las adolescentes embarazadas y la segunda estuvo destinada para el cuestionamiento de los hábitos de alimentación de las adolescentes embarazadas, incluyó el recordatorio de 24 horas en un patrón de 5 tiempos de comida (desayuno, refacción, almuerzo, refacción y cena) y 15 preguntas relacionadas al consumo y preparación de alimentos. En el recordatorio de 24 horas, se utilizaron modelos físicos de las porciones de alimentos para establecer el tamaño consumido, de esta manera las jóvenes indicaban cual modelo era el más parecido a la cantidad de alimento consumido en cada tiempo de comida. (Ver anexo 6)

**8.3. Identificación de los participantes y obtención del consentimiento informado**

Se tomó en cuenta para el estudio el total de adolescentes embarazadas de 12 a 19 años de edad que asistieron a las sesiones del club de la adolescente embarazada en el Centro de Salud,

durante los meses de agosto a octubre del presente año, participando un total de 30 adolescentes embarazadas que cumplieron con los criterios de inclusión. También se tomó en cuenta al personal de salud que estuvo presente durante las actividades de recolección de datos, obteniendo un total de 7 entrevistas realizadas.

Al iniciar las entrevistas, se le dio a cada adolescente embarazada y a cada miembro del personal de salud que colabora con el club, una carta de consentimiento informado para garantizar el anonimato y la confidencialidad de la investigación en proceso, asimismo se les explicó los objetivos del estudio y las actividades a realizar. Cada persona dio lectura al documento impreso y firmó como muestra de aprobación de su participación en las diferentes actividades. (Ver anexo 2)

#### **8.4 Pasos para la recolección de datos**

##### **8.4.1 Diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada**

Esta actividad se realizó durante la reunión del mes de julio del club de la adolescente embarazada en el Centro de Salud de Quetzaltenango, utilizando los aspectos descritos en la boleta de observación. Se evaluó la presentación, el desarrollo y los resultados de la actividad en proceso, quien fue el encargado, como llevaron a cabo los procedimientos de educación y si se realizaba o no la introducción de información de carácter alimentario nutricional durante la actividad. También se observó el efecto que tuvo la reunión en la adolescente embarazada, si se veía interesada, si pensaba regresar a la próxima reunión, si entendía los conceptos tratados y si pretendía ponerlos en práctica, entre otros (Ver anexo 3)

##### **8.4.2 Entrevista con el personal de salud involucrado con el club**

Durante la realización del diagnóstico del funcionamiento del club también se llevaron a cabo las entrevistas con el personal de salud presente, donde se identificaron las funciones que tienen y las formas en que apoyan a las adolescentes embarazadas, utilizando los aspectos de la boleta de entrevista. La entrevista incluyó una serie de preguntas con la finalidad de conocer los métodos y técnicas que utilizan durante la selección de los temas a tratar en las reuniones del club, así como la forma en que se organizan y calendarizan las actividades. Cada persona

entrevistada proporcionó su nombre completo y el puesto que actualmente ocupaba en el Centro de salud, así como la forma en que funciona el club y el tipo de apoyo que le brindan. (Ver anexo 4)

#### **8.4.3 Realización de la técnica de grupo Focal**

Se realizó un grupo focal con las adolescentes embarazadas en el Centro de Salud después de su actividad de fisioterapia, utilizando una boleta de guía, por medio de la cual se evaluaron aspectos generales en cuanto a la percepción que ellas tenían sobre el tema de alimentación y nutrición durante el embarazo. Fue necesario utilizar una grabadora de voz para luego transcribir literalmente la conversación. (Ver anexo 8)

El grupo focal se desarrolló en 3 fases, la primera fue la fase de iniciación, la segunda la fase de desarrollo y la tercera la fase de cierre. El desarrollo incluyó dos temáticas de preguntas: 1) Alimentación: en esta sección las participantes contestaron preguntas relacionadas a sus hábitos y costumbres de alimentación, variedad en el consumo de los alimentos, así como los conocimientos generales de alimentación durante el embarazo. 2) Nutrición: en esta sección contestaron preguntas acerca de su nutrición individual y familiar, así como los conocimientos generales para una buena nutrición, tanto para ellas como para el niño en desarrollo. Al terminar la primera temática de preguntas se dieron 15 minutos de receso para una pequeña refacción. (Ver anexo 5)

#### **8.4.4 Entrevista con las adolescentes embarazadas y recordatorio de 24 horas**

La boleta de entrevista proporcionó las herramientas necesarias para evaluar los hábitos de alimentación y nutrición relacionados al consumo de alimentos de las adolescentes embarazadas. La boleta incluyó tres secciones: 1) Datos generales: en esta sección se realizaron preguntas para conocer datos personales de la adolescente, como edad, ocupación, escolaridad, estado civil, entre otros. 2) Hábitos de alimentación: las adolescentes indicaron en esta sección el tipo, la cantidad y la preparación de los alimentos consumidos durante el día anterior a la entrevista, por cada tiempo de comida según un plan de alimentación de 5 tiempos (desayuno, refacción, almuerzo, refacción, cena). Se utilizó un conjunto de modelos físicos para ejemplificar el tamaño de la porción (onzas, unidades, tazas, cucharas, etc.), los

cuales se mostraba durante la entrevista para que la adolescente embarazada indicara la cantidad que más se aproximaba a los alimentos consumidos. (Anexo No.7) Se realizó un único recordatorio de 24 horas debido a la dificultad que existía para volver a captar a las mismas adolescentes embarazadas, ya que algunas se encontraban en su último trimestre de gestación. En esta sección de la boleta también se realizaron algunas preguntas relacionadas al consumo de alimentos, preparaciones utilizadas, combustible que usa para cocinar, alimentación familiar, etc. (Ver anexo 6)

#### **8.4.5 Socialización de la guía metodológica de EAN**

La guía metodológica de EAN finalizada se presentó al personal del Centro de Salud durante una pequeña reunión, donde se hizo entrega del documento en físico a la trabajadora social quien es la encargada del club, también se dio una breve capacitación del uso e importancia de la inmediata implementación de la guía dentro del club. Se entregaron diplomas de agradecimiento a los profesionales del Centro de Salud que participaron en la investigación.

## **IX. PLAN DE ANÁLISIS**

### **9.1 Descripción del proceso de digitación**

El proceso de digitación se realizó con los resultados obtenidos del trabajo de campo, se extrajeron los datos recolectados de cada uno de los instrumentos físicos y se trasladaron a un programa digital computarizado de Excel para ordenarlos y posteriormente analizarlos.

### **9.2 Análisis de datos**

#### **9.2.1 Diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada**

El diagnóstico del funcionamiento del club se analizó en base a la observación de actividades llevadas a cabo con el grupo de adolescentes embarazadas en el Centro de Salud. Se observaron aspectos relacionados con la metodología de enseñanza utilizada por el facilitador, el uso de material didáctico, los recursos físicos y humanos existentes, la organización y desarrollo del tema, así como la aceptación y disponibilidad de las participantes. También se realizaron entrevistas con el personal de salud que colabora con el club, con el objetivo de conocer las funciones que lleva a cabo y la manera en que apoya la planificación, organización y desarrollo de las actividades.

#### **9.2.2 Caracterización de las adolescentes embarazadas**

La caracterización de las adolescentes embarazadas fue analizada en base a los aspectos generales evaluados en cada una de las jóvenes, edad (temprana, media y tardía), edad gestacional (primer, segundo, tercer y cuarto trimestre de embarazo), escolaridad (ninguna, preprimaria, primaria, básico, diversificado, universidad), estado civil (soltera, casada, divorciada, unida) y ocupación (trabaja, estudia, ama de casa). Los resultados obtenidos fueron comparados con la información que se encuentra en el marco teórico de la investigación, donde se describe que las adolescentes embarazadas tienen o comparten características emocionales, sociales, familiares y físicas similares (la mayoría de las adolescentes embarazadas pertenecen a sectores pobres y desprotegidos, a familias numerosas, con poca o nada escolaridad y sin educación sexual).

### **9.2.3 Percepción del tema de alimentación y nutrición en las adolescentes embarazadas**

La percepción del tema de alimentación y nutrición en las adolescentes fue analizado en base los conocimientos generales que ellas tenían sobre el tema, para lo cual se evaluaron aspectos relacionados con la práctica y tipo de la alimentación llevada a cabo durante el embarazo (que es alimentación, que es nutrición, tipo de alimentación que se debe practicar durante el embarazo, alimentos y nutrientes esenciales durante el embarazo y la adolescencia, hábitos de alimentación, consumo de alimentos chatarra, percepción acerca del tema de lactancia materna, entre otros). (38)

### **9.2.4 Hábitos de alimentación de las adolescentes embarazadas**

Para el análisis de los hábitos de alimentación se evaluaron aspectos relacionados con la cantidad y variedad de alimentos consumidos durante el embarazo adolescente. También se utilizaron modelos para ejemplificar las porciones aproximadas consumidas de los alimentos como parte del recordatorio de 24 horas, los cuales se encuentran ilustrados en el libro “Métodos para estudiar el consumo de alimentos en poblaciones” del INCAP. (60) Para establecer el consumo de los grupos de alimentos se utilizaron las recomendaciones dadas en la Olla familiar para Guatemala, según un patrón de alimentación de 5 tiempos (tiempos de comida realizados durante el día, grupos de alimentos consumidos con mayor y menor frecuencia, formas comunes de preparación de alimentos, consumo de agua pura y practica del ejercicio).

### **9.2.5 Diseño de la guía metodológica de educación alimentario - nutricional**

El diseño de la guía metodológica de educación alimentario nutricional se adaptó al contexto educativo de la “Propuesta de un programa de Educación Alimentario Nutricional dirigido a los Proyectos que pertenecen a AMG Internacional”. (61) Los componentes fueron diseñados a partir de la información que se encuentra en el marco teórico de la investigación, donde se describe la forma adecuada y correcta de ir introduciendo los capítulos que formarán la estructura física de una guía metodológica. Las dinámicas incluidas en cada una de las planificaciones didácticas de los temas de la guía fueron diseñadas con base teórica según el libro “Dinámicas grupales para trabajar con adolescentes”. (62)

### **9.3 Metodología estadística**

En la investigación se utilizó la estadística descriptiva, cuya finalidad es resumir la información de conjuntos más o menos numerosos de datos. Para ello se asienta en un concepto inmediato a la tarea de recuento: la frecuencia, medida empírica de la ocurrencia de los distintos estados que puede presentar una variable. (63)

Los resultados obtenidos del diagnóstico del club y las dos entrevistas, se ordenaron en gráficas y tablas dinámicas, las cuales incluyen frecuencia y porcentaje de los datos, con el objetivo de facilitar el análisis e interpretación de los mismos. Los resultados del grupo focal se presentaron de forma descriptiva donde se obtuvieron aspectos generales acerca de la percepción del tema de alimentación y nutrición que las adolescentes embarazadas tenían en ese momento.

## **X. ALCANCES Y LÍMITES**

La investigación se llevó a cabo en diferentes etapas, las cuales fueron fundamentales para la completa elaboración y diseño de la guía metodológica de educación alimentario nutricional, información con el cual se capacitó al personal de salud para que utilizara de manera inmediata el recurso proporcionado. La guía metodológica puede ser utilizada en otros clubes de adolescentes embarazadas con características similares, al igual que el material didáctico proporcionado para cada uno de los temas propuestos.

La investigación cumplió con los objetivos planteados para mejorar la metodología educativa proporcionada por el personal de salud en el club de la adolescente embarazada. Se logró implementar la educación alimentaria y nutricional efectivamente por medio de la guía metodológica elaborada, sin embargo, esta no está diseñada específicamente para ser utilizada por la nutricionista ya que se observó que no participa en el desarrollo de las actividades del club, por lo que se vio la necesidad de enfocarlo multidisciplinariamente para que cualquier facilitador lo pueda aplicar. Otra limitación es que está dirigido a un grupo de jóvenes con edad específica.

## **XI. ASPECTOS ÉTICOS**

Al iniciar el proceso de investigación se solicitó a la dirección del Centro de Salud una carta de permiso, para realizar libremente el trabajo de recolección de datos con las adolescentes embarazadas. Fueron necesarias las firmas de aprobación del director del Centro de Salud y de la encargada del club. Esta acción permitió el acceso libre a las instalaciones del lugar, la participación activa de las adolescentes embarazadas y la colaboración del personal de salud.

Para respaldar la privacidad y anonimato de las adolescentes embarazadas y del personal de salud que colabora con el club, se proporcionó un consentimiento informado del estudio, donde se les dio a conocer el objetivo y las actividades a realizar durante el trabajo de recolección de datos. El nombre de las adolescentes y del personal no se solicitó en ningún instrumento, para que pudieran participar libremente y obtener información clara y sincera.

## **XII. RESULTADOS**

Los resultados que se presentan a continuación se obtuvieron mediante entrevistas abiertas (n=30) y un grupo focal, realizados con adolescentes embarazadas de 12 a 19 años de edad que asisten al club de la adolescente embarazada en el Centro de Salud de Quetzaltenango y con el personal de salud que colabora con las actividades del club (n=6). Los resultados se dividen en cinco secciones, las cuales son:

### **12.1 Diagnóstico del club de la adolescente embarazada**

En el salón de actividades del Centro de Salud de Quetzaltenango se reúnen mensualmente un grupo de adolescentes embarazadas, con el objetivo de realizar actividades que fortalezcan su embarazo. Algunas jóvenes llegan acompañadas por la madre, quien les impulsa a participar en el desarrollo de cada temática. Estas además son captadas en el Centro de Salud por el personal de enfermería para apoyarles con el control prenatal, llevar a cabo la suplementación y brindarles servicios dentales gratuitos, así como invitarlas a las sesiones de fisioterapia que reciben todas las embarazadas.

#### **a) Personal de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada**

Dentro de los profesionales que laboran en el Centro de Salud, hay un grupo que colabora con las actividades del club de la adolescente embarazada, conformado por la trabajadora social (quien es la encargada directa del club), el ginecólogo, la fisioterapeuta, la psicóloga, la practicante de trabajo social y el practicante de odontología. Durante el año estos profesionales se van asignando responsabilidades para el desarrollo de las actividades mensuales, sin embargo trabajan con muy pocos recursos educativos, didácticos y materiales.

#### **b) Educación alimentario nutricional**

Las adolescentes que asisten al club en el Centro de Salud, llegan a las actividades mensuales con el objetivo de recibir información valiosa que les ayude a llevar un adecuado control de su embarazo. Las jóvenes que se presentan a las reuniones están siempre muy interesadas en aprender y poner en práctica los conocimientos adquiridos, sin embargo, dentro del club no se

tratan temas de alimentación y nutrición, tema sumamente importante para el desarrollo de un embarazo saludable y para la promoción de la continuidad del desarrollo adolescente.

Los resultados reflejan que el club no cubre con las necesidades educativas de las adolescentes embarazadas, en relación al aspecto de educación alimentario nutricional, ya que el personal de salud que colabora con ellas no cuenta con guías metodológicas que les indiquen las técnicas y herramientas que deben utilizar para llevar a cabo el proceso de enseñanza aprendizaje.

### 12.2 Caracterización de las adolescentes embarazadas

Las adolescentes embarazadas comparten características similares, una de ellas es la edad, los resultados que se encuentran en la Tabla 2 reflejan que la mayoría (n=26) de las adolescentes embarazadas del grupo entrevistado se encontraba entre los 15 y los 18 años cumplidos, mientras que la minoría se encontraba entre los 12 y los 14 años (n=4).

Otras características relevantes de las adolescentes embarazadas son la edad gestacional, el estado civil y la escolaridad; donde los resultados muestran que la mayoría se encontraba entre el segundo (n=13) y el tercer (n=13) mes de embarazo, la mayoría solteras (n=17) o unidas (n=7), la mayoría (n=24) había cursado algún grado de diversificado y la minoría (n=6) algún grado de primaria o básico, pero ninguna se encontraba estudiando en ese momento, casi todas (n=26) primigestas.

**Tabla 2**

Características de las adolescentes embarazadas, que pertenecen al club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango

<b>Tabla de datos generales</b>	
<b>Características</b>	<b>Frecuencia (n=30)</b>
<b>Edad</b>	
12 – 14 años	4
15 – 16 años	13
17 – 18 años	13

<b>Edad gestacional</b>	
1 – 12 semanas	5
13 – 24 semanas	16
25 – 36 semanas	9
<b>Estado civil</b>	
Soltera	17
Casada	6
Unida	7
<b>Escolaridad</b>	
Primaria	3
Básico	3
Diversificado	24

Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

### **12.3 Percepción del tema de alimentación y nutrición de las adolescentes embarazadas**

Las adolescentes perciben el tema de alimentación y nutrición como un aspecto poco valorado durante la etapa de la adolescencia, por lo tanto es un tema al que no le prestan mucha atención, ya que desconocen las consecuencias de una alimentación deficiente y de una malnutrición durante el embarazo. El embarazo adolescente es la combinación de dos etapas sumamente altas en requerimientos nutricionales, por lo que la introducción de estos temas en el club de la adolescente embarazada ayudará a que las jóvenes perciban la importancia de alimentarse bien y mantenerse nutricionalmente sanas.

El personal de salud entrevistado menciona que es muy importante transmitir conocimientos de alimentación y nutrición a las adolescentes embarazadas, ya que en el entorno familiar y social en el que ellas se desarrollan existe una necesidad mayor de velar por el aspecto, para promover embarazos saludables y que el bebé llegue a término con un estado nutricional adecuado.

*“Es muy importante tener un guía metodológica de –EAN- dirigido a los facilitadores de la información en el club de la adolescente embarazada, para fortalecer los temas que las adolescentes embarazadas reciben mes a mes”... (Entrevista con el personal de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada)*

**a) Definición de alimentación**

El termino alimentación para las adolescentes embarazadas es poco conocido, para ellas esto significa comer de todo, lo cual está relacionado a saciar su hambre únicamente, y no a alimentarse bien.

*“Si, uno se puede llenar con cualquier comida y no necesariamente alimentarse bien”.*  
*“Alimentarse es comer bien, comer de todo”... (n=2, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

**b) Definición de nutrición**

Las adolescentes embarazadas no conocen con exactitud a que se refiere el término nutrición, tienden a confundirlo mucho con el concepto de alimentación. Lo que sí tienen claro es que durante el embarazo las necesidades nutricionales aumentan debido a la cantidad de nutrientes que demanda el embarazo. Sin embargo, la adolescencia también es una etapa de gran demanda de nutrientes y debe cuidarse el estado nutricional de ambos.

*“Si, en esta etapa de vida y también por él bebé”... (n=1, adolescente embarazada, grupo focal)*

**c) Consumo de alimentos**

Durante el embarazo las adolescentes consideran que es bueno aumentar el consumo de alimentos como frutas, verduras, carne y pollo, con el objetivo de mantener saludable al bebé. Sin embargo, necesitan saber que el consumo de alimentos saludables en el embarazo, también es muy importante para el aumento o el mantenimiento de su propio peso, ya que también están en una etapa de desarrollo.

*“Tal vez frutas y verduras”. “De todo lo que a uno no le dé ascos”. “Carne y pollo para que crezca y engorde él bebé”... (n=3, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

Sin embargo, las adolescentes consumen cantidades más grandes de alimentos, porque tienen la idea de comer por dos debido a que es necesario nutrir al bebé. Es importante que comprendan que deben comer porciones adecuadas para ellas y necesarias para el bebé, sobre todo de alimentos saludables y nutritivos.

*“Si hay que comer doble, para darle lo necesario al bebé”... (n=1, adolescente embarazada, grupo focal)*

Las adolescentes embarazadas también consideran que es importante el consumo de frutas y vegetales durante el embarazo, ya que son alimentos nutritivos, ricos en agua y bajos en calorías, y les ayudarán a mantenerse saludables.

*“Sí, porque ayudan al bebé a estar sano y no lo engordan a uno”. “Tienen mucha agua y son nutritivos”. “Los bebés nacen coloraditos dice mi mamá cuando uno come frutas”. “Yo he escuchado que no se debe comer papaya ni coco porque son abortivos”... (n=4, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

#### **d) Calidad de los alimentos**

Para las jóvenes también es importante aprender a seleccionar alimentos de calidad, ya que estos deben estar frescos y ser nutritivos. Consideran este aspecto mucho más importante en relación a la cantidad de los mismos.

*“La calidad porque tiene que estar frescos”. “La calidad porque deben nutrirnos”... (n=2, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

El significado de calidad está relacionado únicamente al consumo de frutas y verduras, para ellas comer estos alimentos representa mantenerse sanas. Las adolescentes necesitan reconocer que la calidad de la alimentación va más allá del consumo de frutas y verduras, ya que todos los alimentos aportan nutrientes importantes al cuerpo.

*“Comer de todos los alimentos, verduras y frutas”. “Estar sanas con los alimentos que uno come”... (n=2, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

### **e) Cantidad y variedad de los alimentos**

En relación a los conceptos de variedad y cantidad de los alimentos, para las adolescentes embarazadas se refieren al consumo de toda la comida servida en el plato durante los tiempos de comida realizados, pudiendo dejar únicamente aquellos alimentos que ellas creen causen indigestión; para ninguna estos conceptos se refieren a tener una dieta balanceada y a comer porciones adecuadas.

*“A comer cualquier cosa, que uno no sea melindroso”. “A comer todo lo que está en el plato no dejar nada, a menos que cause indigestión”. ... (n=2, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

### **f) Efectos de una buena alimentación en el embarazo**

La alimentación de la mujer es fundamental durante el embarazo, ya que el peso de esta ayudará con el desarrollo del bebé, la mayoría de las adolescentes embarazadas consideran que es bueno comer para ganar peso y por lo tanto que el bebé nazca con un peso adecuado, sin embargo, no conocen cual es realmente la importancia de velar por este aspecto, así como los riesgos y las complicaciones que contrae al embarazo.

*“Tal vez sí, pero si uno engorda no siempre nacen gorditos”. “A mí me dijo mi suegra que si comía mucha sandia iba nacer rosadito, entonces pienso que si ayuda”. “Creo que aunque nazca con bajo peso uno lo puede engordar ya afuera de la panza sin engordarse mucho”. “Si ayuda, para que tenga muchas defensas”... (n=4, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

Otro efecto positivo de la buena alimentación durante el embarazo es la producción de leche materna. La mayoría de las jóvenes está de acuerdo en que una buena alimentación y nutrición les ayudará posteriormente a formar leche de calidad, sin embargo apoyan esta práctica solo durante los primeros seis meses, ya que creen que después de ese tiempo la leche ya no es suficiente alimento para el bebé.

*“Sí, eso sí, para que la leche salga blanca y espesa”. “Si no la leche va salir muy rala y no le va llenar al bebé, pero solo 6 meses después ya no sirve”... (n=2, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

### **g) Tiempos de comida en el embarazo**

La mayoría de las adolescentes embarazadas realizan tiempos de comida más pequeños, ya que incluyen dos o tres refacciones durante el día, pero comen sin horarios establecidos, es decir solo cuando tienen hambre. Esta práctica puede ocasionar dificultades en la alimentación, ya que al comer con mucha hambre durante una refacción, pueden dejar de hacer tiempos de comida más importantes.

*“Con las tres comidas no es suficiente, porque últimamente me ha dado mucha hambre y como algo después de almorzar”. “Es bueno hacer dos refacciones, cuando uno tiene hambre”. “Yo siempre como antes de dormir como una refacción digamos, porque si no me levanto en la madrugada con mucha hambre”. “Yo como a cada rato, cuando me da hambre y a veces ya no cenó” ... (n=4, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

Algunas de las adolescentes embarazadas reconocen que no es bueno dejar de hacer ningún tiempo de comida o comer poco durante el embarazo, sin embargo, la mayoría de ellas no cenan o cenan poco, por falta de hambre o porque están preocupadas por la ganancia de peso. Las necesidades nutricionales de las adolescentes embarazadas pueden llegar a cubrirse muy bien con un adecuado plan de alimentación, con el que ellas y el bebé puedan mantenerse saludables.

*“No es bueno, pero yo nunca cenó porque no me da hambre”. “Yo a veces cenó poquito para no engordar mucho, porque dicen que la cena engorda” ... (n=2, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

### **h) Mitos y creencias en el embarazo**

Las adolescentes embarazadas por motivos de antojo o costumbre, no creen que sea necesario limitar el consumo de alimentos ricos en calorías vacías, como las sodas, frituras empacadas, postres, galletas, entre otros. Es importante que ellas comprendan que el bebé suele estar protegido de las anomalías en la dieta materna, excepto cuando la madre se salta comidas o consume alimentos de poco o de nada valor nutricional, ya que puede tener efectos negativos sobre el peso del recién nacido y sobre su propio estado nutricional.

*“No es muy bueno pero que se va hacer si son antojos”. “Es cierto, si uno lo antoja hay que comerlo, mi suegra dice que es malo quedarse con un antojo porque se puede venir él bebé”. “A mí me quita las náuseas comer muchas galletas, por eso las como a cada rato”. “Yo me como una bolsita y una gaseosa todos los días”. “Yo estoy acostumbrada a tomar gaseosa todos los días con mi almuerzo”. “Yo como bolsitas o tomo gaseosa de vez en cuando, cuando se me antojan”... (n=6, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

### **i) Molestias durante el embarazo**

La mayoría de las adolescentes piensa que comer rápido o comer chicle no ocasiona molestias durante el embarazo, y algunas lo practican de manera rutinaria. Las jóvenes desconocen los aspectos negativos de estas prácticas, como la acumulación de gases intestinales que pueden provocar náuseas, cólicos o reflujo de los jugos gástricos.

*“No, parece que no, lo hago diario”. “No tiene nada que ver, no le afecta al bebé”... (n=2, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

Las adolescentes embarazadas consideran que hay que comer de todo durante el embarazo, que no es necesario hacer dieta o eliminar el consumo de algunos alimentos, sin embargo, dejan de comer algunos debido a las náuseas que les causan, pero no los sustituyen por otras opciones menos indigestas.

*“Creo que no es bueno, hay que comer de todo para que él bebé se acostumbre también”. “A mí sí me han dado ascos por eso es que no como de todo, no es dieta, pero no como de todo”. ... (n=2, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

Dentro de la alimentación de las adolescentes embarazadas se encuentra elevado el consumo de alimentos salados, ya que mencionan que les quitan las náuseas; así como el bajo consumo de alimentos dulces, ya que lo relacionan con el aumento de las náuseas. Es importante entonces recalcar en las adolescentes embarazadas el cuidado en el consumo de sal o productos salados, ya que pueden ayudarles a reducir los malestares típicos del embarazo, pero también promover los riesgos de hipertensión debido al aumento en el consumo de sodio.

*“A mí me da muchas náuseas comer dulces”. “Yo ya tengo más de 3 meses de embarazo y todo me sigue dando muchas náuseas, en las mañanas, lo que hago es comerme un poquito de sal”. “Mi mamá me ha dicho que coma cosas saladas para evitar las náuseas y que evite lo dulce porque da”... (n=3, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

#### **j) Suplementación en el embarazo**

Las adolescentes embarazadas desconocen cuáles son los nombres de los nutrientes necesarios durante el embarazo, sin embargo mencionaron algunos alimentos donde ellas creen que pueden encontrar nutrientes importantes: atoles variados, carnes, frutas, verduras, hierbas. Mencionaron las prenatales, y aunque las consumen porque el Centro de Salud se las proporciona, no conocen que vitaminas y minerales contienen. Por lo que es necesario que las adolescentes embarazadas conozcan los nombres correctos de todos los nutrientes que necesitan en el embarazo y en que alimentos pueden encontrarlos aparte de las prenatales.

*“De todo un poco”. “Yo pienso que frutas y verduras”. “Los atoles de masa, de incaparina, de mosh”. “Pienso también que frutas y verduras, tal vez también mucha carne”. “También es bueno tomarnos las prenatales que nos dan en el Centro de Salud”. “Comer de todo, sobre todo hierbas son buenas para la salud”... (n=6, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

Algunos alimentos que las adolescentes embarazadas consumen como fuente importante de hierro, calcio, ácido fólico y vitamina “A” en su dieta, son: lácteos, productos de soya, frutas, verduras y prenatales. En la nutrición de la adolescente embarazada es importante incluir todos los grupos de alimentos ya que en todos encontraremos vitaminas y minerales esenciales para la evolución de un embarazo saludable.

*“La leche, el queso, la crema”. “La incaparina, la carne”. “La zanahoria, el tomate, las frutas y las vitaminas para embarazadas”... (n=3, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

#### **k) Buenos hábitos en el embarazo**

La mayoría de las adolescentes embarazadas consume agua pura, ya que lo asocian con los beneficios relacionados al proceso de la digestión, como bebida hidratante después de realizar ejercicio y como una forma natural de limpiar el organismo después de una cirugía.

*“Sí, para tener al bebé normal y también para sacar la anestesia si alguna lo necesitara”. “Si es importante para hacer buena digestión”. “Se necesita tomar agua después del ejercicio”...* (n=3, adolescentes embarazadas, grupo focal)

Las adolescentes embarazadas también mencionaron que es bueno realizar ejercicio durante el embarazo, pero que solo lo practican durante las sesiones de fisioterapia en el Centro de Salud. Las jóvenes desconocen los beneficios que les proporcionaría la actividad física constante, como reducir complicaciones relacionadas a la presión arterial, factor altamente vulnerable durante el embarazo adolescente.

*“Sí, le ayuda a uno con el parto dice mi mamá, pero me da pereza hacerlo”. “Lo relaja a uno dicen”. “Es bueno para él bebé como la dice la señora de fisioterapia”...* (n=3, adolescentes embarazadas, grupo focal)

#### **1) Riesgos en el embarazo**

Para las adolescentes embarazadas la enfermedad que se origina como consecuencia de la alimentación deficiente y poco saludable durante el embarazo, es la desnutrición, sin embargo, desconocen los efectos que esta podría tener sobre la salud de la madre y el bebé.

*“Desnutrición creo yo” “Si también yo creo que la desnutrición”...* (n=2, adolescentes embarazadas, grupo focal)

Las adolescentes embarazadas no saben si la recuperación después del parto se dará de forma más rápida gracias a que ellas estén nutridas. Esto nos demuestra que las jóvenes desconocen las complicaciones que puede causar una desnutrición o una mal nutrición en el embarazo y que en el momento del parto estos riesgos pueden ser mortales.

*“Saber, tal vez sí, tal vez no, aunque la recuperación no depende de que tan nutridas estemos”...* (n=1, adolescente embarazada, grupo focal)

Las adolescentes mencionaron que sí, conocen algunos riesgos de salud relacionados al consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos durante el embarazo, como los abortos

espontáneos, enfermedades genéticas, o malformaciones físicas, los cuales se dan durante las primeras semanas de gestación.

*“Sí, eso no se debe hacer se le puede venir a uno él bebé”. “Yo he escuchado que los bebés nacen malitos”. “O nacen incompletos”... (n=3, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

#### **12.4 Hábitos de alimentación de las adolescentes embarazadas**

La mayoría de las adolescentes embarazadas piensa que comer sano o saludable es un hábito que deben mantener para toda la vida, para su bienestar y la del bebé. Las jóvenes tienen la disposición de aprender nuevos hábitos saludables, por lo que es muy importante mantener contacto con todas ellas para no interrumpir su proceso de aprendizaje en el tema de alimentación y nutrición.

*“Siempre”. “Todo el tiempo, aunque él bebé ya no mame”. “También siempre”. “Toda nuestra vida, para darle el ejemplo al bebé”. “De ahora en adelante”... (n=5, adolescentes embarazadas, grupo focal)*

Los hábitos de alimentación de las adolescentes embarazadas también fueron medidos con un recordatorio de 24 horas realizado como parte de la entrevista. Los resultados se presentan a continuación:

En la Tabla 3 se puede observar que todas (n=30) las entrevistadas desayunan. Durante este tiempo consumen huevo, algunas (n=20) lo prefieren revuelto y el resto (n=10) lo prefieren estrellado o duro. Todas también consumen frijol, algunas (n=14) lo prefieren volteado, mientras que el resto (n=16) en pepita. Todas las adolescentes embarazadas consumen alguna clase de queso, algunas (n=16) lo prefieren fresco, mientras que otras (n=14) prefieren requesón o queso seco. Se puede observar también que todas (n=30) las adolescentes consumen algún complemento durante el desayuno, algunas (n=20) prefieren tortillas de maíz, mientras que el resto (n=10) prefieren tortillas de harina o pan desabrido. Todas las jóvenes consumen diferentes tipos de bebidas, algunas (n=18) consumen café o incaparina y otras (n=12) prefieren té de sabores o atoles variados (mash, corazón de trigo, maicena, entre otros).

**Tabla 3**

Alimentos que consumen en el desayuno las adolescentes, embarazadas del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

Alimento consumido		Adolescentes embarazadas
Tipo	Forma de consumo	Frecuencia (n=30)
Huevo	Revuelto	20
	Estrellado	8
	Duro	2
Frijoles	En pepita	16
	Volteados	14
Queso	Fresco	16
	Requesón	10
	Seco	4
Complementos	Tortilla de maíz	20
	Tortillas de harina	4
	Pan francés	6
Bebidas	Café	11
	Incaparina	7
	Atoles variados	7
	Té de sabores	5

Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

En la Tabla 4 se puede observar que menos de la mitad (n=12) de las adolescentes embarazadas entrevistadas acostumbra realizar la refacción matutina, y quienes lo hacen consumen fruta en diferentes preparaciones, pan variado y como bebida consumen café negro o té de sabores.

**Tabla 4**

Alimentos que consumen en la refacción matutina las adolescentes, embarazadas del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

Alimento consumido		Adolescentes embarazadas
Tipo	Forma de consumo	Frecuencia (n=30)
Fruta	En trozos	8
	Licuada	2
	Con sal	2
	No refacciona	18
Pan	Francés	2
	Dulce	8
	Molde	2
	No refacciona	18
Bebidas	Café	8
	Té	4
	No refacciona	18

Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

La Tabla 5 muestra que la mayoría de las adolescentes embarazadas entrevistadas consumen algún tipo de proteína durante el almuerzo, algunas (n=21) consumen con más frecuencia pollo, otras (n=7) consumen carne de res o embutidos de cerdo o de pollo y el resto (n=2) consume sustitutos de la carne. Todas (n=30) las jóvenes consumen algún tipo de cereales durante el almuerzo, algunas (n=16) prefieren el arroz, ya sea frito o cocido, otras (n=10) prefieren las pastas o papas y pocas (n=4) prefieren alguna leguminosa (lentejas, garbanzos, entre otros). También se observó que todas las entrevistadas consumen algún tipo de ensalada durante el almuerzo, algunas (n=18) prefieren las ensaladas de lechuga y otras (n=12) prefieren las ensaladas de frutas (manzana, pasas, uvas) o verduras cocidas o crudas (zanahoria, tomate, pepino, rábano, cebolla). Todas (n=30) las embarazadas consumen algún complemento durante el almuerzo, algunas (n=25) prefieren los tamalitos de maíz y otras (n=5) prefieren las tortillas de maíz o el pan desabrido. Todas también consumen alguna bebida durante el almuerzo, algunas (n=18) prefieren los refrescos de frutas, mientras que el resto (n=12) prefieren los refrescos artificiales o las gaseosas.

**Tabla 5**

Alimentos que consumen en el almuerzo las adolescentes embarazadas, del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

Alimento consumido		Adolescentes embarazadas
Tipo	Forma de consumo	Frecuencia (n=30)
Carnes	Pollo frito	21
	Carne de res molida	3
	Embutidos cocidos	4
	Sustitutos de la carne	2
Cereales	Arroz frito	16
	Pastas cocidas	5
	Papas fritas	5
	Leguminosas sofridas	4
Ensaladas con aderezos	De lechuga	18
	De frutas	5
	De verduras	7
Complementos	Tamalitos de maíz	25
	Tortillas de maíz	3
	Pan francés	2
Bebidas	Refrescos de frutas	18
	Refrescos artificiales	10
	Gaseosas	2

Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

La siguiente tabla muestra que la mayoría de las adolescentes embarazadas no refaccionan a media tarde, y quienes lo hacen (n=14) consumen una fruta entera.

**Tabla 6**

Alimentos que consumen en la refacción vespertina las adolescentes embarazadas, del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

Alimento consumido		Adolescentes embarazadas
Tipo	Forma de consumo	Frecuencia (n=30)
Fruta	Entera	14
	No refacciona	16

Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

En la Tabla 7 se puede observar que aquellas adolescentes embarazadas que cenan (n=18) consumen huevo, algunas (n=14) lo prefieren revuelto y otras (n=4) lo prefieren estrellado o duro. Otras no cenan (n=12). Podemos observar también que las jóvenes que cenan consumen pan desabrido, algunas prefieren (n=14) el francés, pirujo, pan blanco, o pan de rodaja y otras (n=4) prefieren el pan dulce. Estas también consumen fruta, algunas (n=10) prefieren la fruta en trozos y otras (n=8) la prefieren entera. Durante la cena también consumen algún tipo de bebida, algunas (n=12) prefieren el café negro, mientras que el resto (n=6) prefiere té de sabores o agua pura.

**Tabla 7**

Alimentos que consumen en la cena las adolescentes embarazadas, del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

Alimento consumido		Adolescentes embarazadas
Tipo	Forma de consumo	Frecuencia (n=30)
Huevo	Revuelto	14
	Estrellado	2
	Duro	2
	No cena	12
Pan	Francés	8
	Molde	6
	Dulce	4
	No cena	12
Frutas	En tozos	10
	Entera	8
	No cena	12
Bebidas	Café	12
	Té	3
	Agua pura	3
	No cena	12

Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

En la Tabla 8 se puede observar que en la mayoría de los casos (n=24) la persona que cocina es la madre o la suegra de la adolescente embarazada, por lo que las jóvenes consumen, en calidad y cantidad, los alimentos que estas personas les preparan.

**Tabla 8**

Persona encargada de preparar los alimentos que consumen las adolescentes embarazadas, del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

Persona	Frecuencia
Mamá	13
Adolescente que cocina	6
Suegra	11
<b>Total</b>	<b>30</b>

Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

En la Tabla 9 se puede observar que la mayoría (n=22) de las adolescentes embarazadas consumen sus alimentos fritos, algunos de los alimentos fritos más consumidos son el pollo, las papas, el arroz, las pastas, el huevo y los frijoles. Pocas adolescentes (n=8) consumen los alimentos hervidos o al vapor (vegetales).

**Tabla 9**

Formas en que se preparan los alimentos que consumen las adolescentes embarazadas, del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango

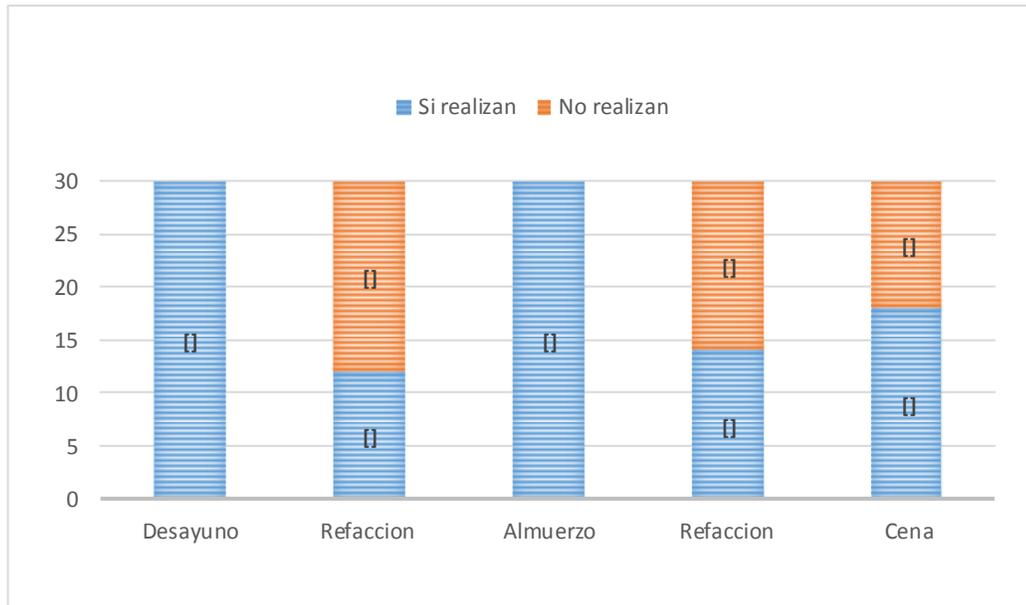
Formas de preparación	Frecuencia
Fritos	22
Hervidos	5
Al vapor	3
<b>Total</b>	<b>30</b>

Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

En la siguiente gráfica pueden observarse los tiempos de comida al día que realizan las adolescentes embarazadas, los resultados muestran que las jóvenes siempre desayunan y almuerzan, pero pocas realizan la refacción matutina y vespertina. Algunas de las entrevistadas (n=12) tampoco cenan.

### Gráfica 1

Tiempos de comida al día que realizan las adolescentes embarazadas, del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

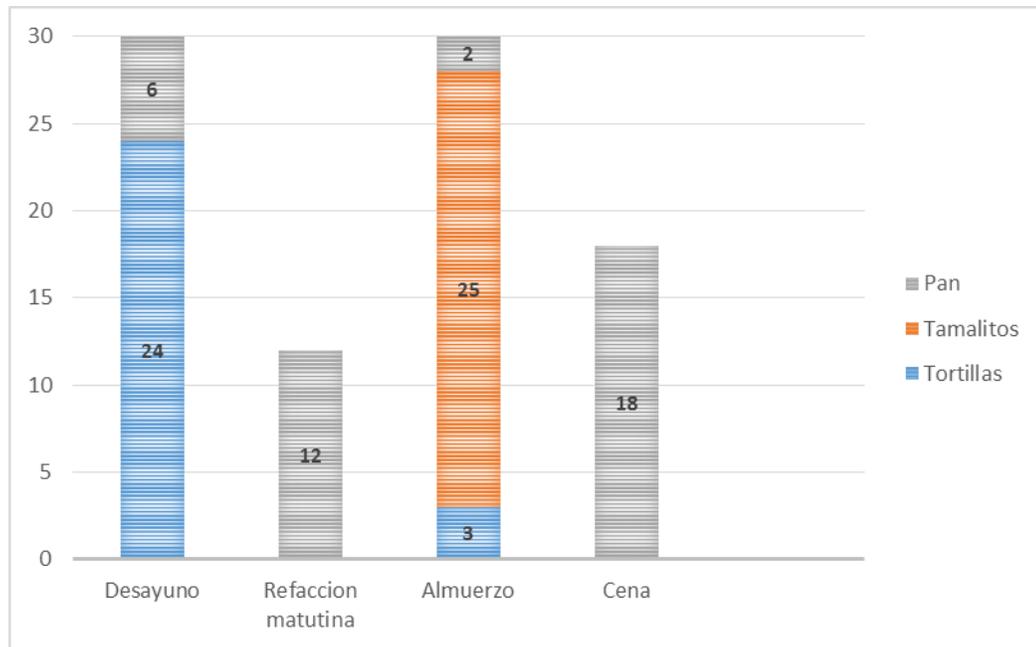


Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

En la Gráfica 2 se puede observar el tipo de acompañamiento consumen por tiempo de comida las adolescentes embarazadas. En el desayuno es común el consumo de tortillas, ya sea de maíz o de harina, en el almuerzo la preferencia está en el consumo de tamalitos, mientras que en la refacción matutina y la cena el acompañamiento más frecuente es de pan, ya sea molde, francés o dulce. Las cantidades de cada acompañamiento varían según el tiempo de comida, en el desayuno las adolescentes embarazadas consumen de 3 a 4 tortillas, en el almuerzo de 6 a 8 tamalitos y en la cena de 5 a 6 unidades de pan.

## Gráfica 2

Acompañamiento consumido durante las comidas de las adolescentes embarazadas, del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

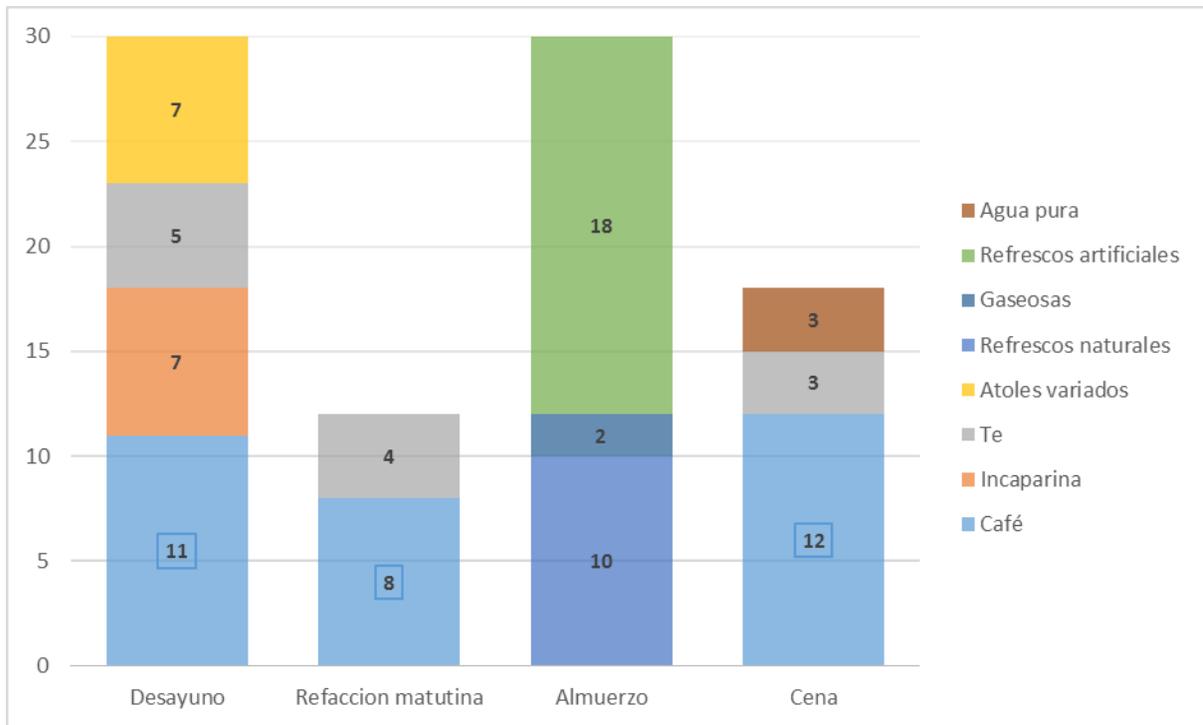


Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

En la Gráfica 3 se puede observar la bebida más consumida por las adolescentes embarazadas durante sus comidas. En el desayuno, la refacción matutina y la cena la bebida más consumida es el café negro; entre otras bebidas se encuentran el té de sabores, la incaparina y los atoles variados. En el almuerzo la preferencia está en el consumo de bebidas naturales o de frutas con azúcar; entre otras bebidas se encuentran los refrescos artificiales o carbonatados (gaseosas).

### Gráfica 3

Bebidas consumidas durante las comidas de las adolescentes embarazadas, del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.



Fuente: base de datos de la investigación, 2015.

En relación al tipo de combustible que se utiliza para la preparación de los alimentos de las adolescentes embarazadas, los resultados muestran que en el total de los casos (n=30) se usa gas propano. En relación al tratamiento que le dan al agua para beber los resultados muestran que la mayoría (n=28) utiliza agua purificada, la cual compran en garrafrones, mientras que en otros casos (n=2) hierben el agua.

#### 12.5 Diseño de la guía metodológica de EAN

La guía metodológica de educación alimentario nutricional, dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada, fue diseñada tomando en cuenta dos aspectos: primero, los aspectos didácticos y metodológicos tomados de la propuesta del programa de educación alimentario nutricional dirigido a los proyectos que pertenecen a AMG Internacional, realizado por Doris Calderón en noviembre de 2005 y segundo, los aspectos temáticos, tomados en base los resultados obtenidos de la recolección de datos de la investigación. (61)

El diseño final de la guía metodológica consta de los siguientes componentes:

### **Introducción**

Se hace una pequeña introducción acerca de la importancia que tiene el adecuado estado nutricional en una adolescente embarazada y de los beneficios que la guía metodológica de educación alimentario nutricional proporcionará a este grupo en particular por medio de los facilitadores del club.

### **Objetivos**

El objetivo general de la guía metodológica de EAN es: facilitar el contenido teórico y práctico de temas de alimentación y nutrición a las adolescentes embarazadas que asisten al club de la adolescente embarazada, en el Centro de Salud de Quetzaltenango, por medio del personal de salud que colabora con el club.

### **Organización de las sesiones mensuales del club de la adolescente embarazada**

Este capítulo incluye aspectos específicos acerca de cómo está organizada la guía metodológica de EAN y de cómo debe ser utilizada. Consta de las siguientes secciones:

- Funciones del personal de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada.
- Recursos con los que cuenta el Centro de Salud.
- Recursos con los que cuenta el club de la adolescente embarazada.
- Cronograma.
- Planilla de asistencia.

### **Organización de la guía metodológica**

En esta sección se detalla la forma adecuada de utilizar las herramientas didácticas y metodológicas de la guía de EAN. Consta de los siguientes puntos:

- Descripción de la guía.
- Contenido teórico.
- Ejercicio de aplicación.

## **Instrucciones para el facilitador**

Esta sección está dirigida a los facilitadores, la cual menciona los pasos necesarios que se deben seguir para llevar a cabo el desarrollo de los temas en las reuniones del club.

## **Desarrollo de las actividades de enseñanza – aprendizaje**

Las actividades están divididas en dos capítulos, nutrición y alimentación. Cada capítulo incluye tres temas. Cada tema incluye un contenido corto, recomendaciones dirigidas a las adolescentes embarazadas y un mensaje clave. Dentro de la planificación didáctica están incluidas las siguientes secciones:

- **Tiempo:** una hora por actividad.
- **Actividad:** bienvenida y registro de las participantes, actividad de integración, desarrollo del tema, ejercicio de aplicación, agradecimiento e invitación a la próxima reunión.
- **Metodología:** en la planificación didáctica se describe detalladamente cada actividad.
- **Recursos:** material didáctico por tema.

## **Bibliografía**

Para la realización de la guía metodológica de EAN se utilizaron 7 diferentes bibliografías, las cuales se describen al final del documento diseñado.

## **Anexos**

### **Anexo 1: Planilla de asistencia**

Esta será útil para medir la asistencia de las adolescentes embarazadas en las actividades del club.

### **Anexo2: Recetas nutritivas para adolescentes embarazadas**

Al finalizar la guía metodológica se incluyen 6 diferentes recetas de refacciones nutritivas y económicas para las adolescentes embarazadas. Cada receta contiene el listado de sus ingredientes, la forma de preparación, número de porciones y calorías que aporta cada porción.

### **12.5.1 Resultados tomados en cuenta para la elaboración de la guía metodológica de EAN**

Cada uno de los siguientes aspectos fue escogido según la necesidad, de educación alimentario nutricional, detectada en las adolescentes embarazadas que asisten al club de la adolescente embarazada en el Centro de Salud de Quetzaltenango, los cuales se incluyeron en el diseño final de la guía metodológica, para fortalecerlos mediante la inclusión de temas centrales que cubrieran dicha necesidad.

<b>Capítulo 1: Nutrición</b>			
<b>Aspectos clave encontrados</b>	<b>Aspecto clave a fortalecer</b>	<b>Tema de la guía</b>	<b>Objetivo del tema</b>
Las adolescentes desconocen cuáles son los nutrientes esenciales durante el embarazo.	Nutrición durante el embarazo.	Nutrición de la adolescente embarazada.	Promover en las adolescentes los conocimientos necesarios para que consuman los nutrientes esenciales para tener un embarazo saludable.
Las adolescentes no identifican cuáles son los alimentos que más deben consumir en el embarazo.	Conocimientos de los grupos de alimentos fuente de nutrientes necesarios durante el embarazo.	Alimentos fuente de nutrientes necesarios durante el embarazo.	Dar a conocer los grupos alimentos, para que las adolescentes consuman aquellos donde puedan encontrar los nutrientes esenciales durante el embarazo.
Las adolescentes embarazadas consumen alimentos chatarra y bebidas carbonatadas.	Recomendaciones alimentarias para minimizar los malestares del embarazo.	Molestias que pueden afectar la nutrición de la adolescente embarazada.	Contribuir a mejorar la nutrición de la adolescente embarazada, brindándole información sobre como minimizar los malestares durante el embarazo.
<b>Capítulo 2: Alimentación</b>			
Las adolescentes embarazadas no realizan todos los tiempos de comida al día.	Alimentación durante el embarazo.	Alimentación saludable durante el embarazo adolescente	Dar a conocer a las adolescentes embarazadas la frecuencia que deben consumir los grupos de alimentos tomando como referencia la olla familiar para Guatemala.
Las adolescentes embarazadas consumen pocos alimentos por miedo a engordar.	Distribución de porciones de alimentos en cada tiempo de comida.	Alimentación equilibrada.	Promover que las adolescentes embarazadas consuman una alimentación variada y suficiente durante el embarazo, que pueda cubrir sus propias necesidades nutricionales y los del niño en desarrollo.
Las adolescentes embarazadas no conocen formas saludables de preparación de alimentos.	Prácticas de alimentación.	Recomendaciones para mejorar la alimentación de la adolescente embarazada.	Contribuir a que la alimentación de las adolescentes embarazadas tenga características adecuadas que le ayude a tener un adecuado estado nutricional.

### **XIII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

La investigación presentada se realizó con la participación de 30 adolescentes embarazadas que asistieron al club de la adolescente embarazada en el Centro de Salud de Quetzaltenango durante los meses de julio a noviembre de del año 2015.

Las adolescentes asisten al club con el objetivo de recibir información de diversos temas relacionados al embarazo. También llevan a cabo actividades de fisioterapia y control prenatal como parte de la atención que reciben en el C/S. Durante la investigación pudo verificarse que las adolescentes embarazadas no reciben educación alimentario nutricional como parte de las actividades del club, por lo que el objetivo de la presente investigación fue diseñar una guía metodológica que permitiera la inclusión de temas y actividades relacionadas con la EAN dados por el personal de salud a las adolescentes embarazadas ya que según el diagnóstico elaborado la nutricionista no participa el club tiene muchas necesidades metodológicas y de contenido, además que no existe material didáctico relacionado al contexto de las adolescentes embarazadas. La necesidad de incluir actividades relacionadas con la alimentación y la nutrición fue emergente para el personal de salud encargado de transmitir información a las jóvenes madres, de modo que pudieran tener una guía didáctica que les brindara las herramientas necesarias para promover el tema.

En relación al grupo focal realizado, se pudo identificar que las adolescentes embarazadas no conocen el tipo de alimentación que deben practicar durante el embarazo para cubrir las necesidades de energía, macro y micronutrientes que demanda él bebe y la misma joven, además que la mayoría solo realiza 3 tiempos de comida, el desayuno, una refacción y el almuerzo. Según el libro de Contenidos de Cadena del INCAP, la adolescente embarazada debe consumir 5 tiempos de comida, tres tiempos fuertes y dos refacciones, debe incluir también un consumo de al menos 4 porciones de frutas y vegetales frescos todos los días para minimizar complicaciones gastrointestinales durante el embarazo. (38)

La primera temática del grupo focal abarcó preguntas relacionada a alimentación y la segunda a nutrición, donde se evaluó la percepción de estos temas que actualmente tenían las

adolescentes embarazadas. En esta parte de la investigación se rectificó la necesidad de aportar conocimientos de EAN a las adolescentes embarazadas ya que en la etapa de vida en la que se encuentran se practican hábitos y costumbres de alimentación poco saludables. Según Salaverry en este grupo de jóvenes es común ver el consumo de alimentos de bajo valor nutricional, por lo que los riesgos de desnutrición y malnutrición son muy frecuentes, poniendo en riesgo su salud y además la del bebé si está embarazada. (6)

Durante la entrevista se identificó que la mayoría de las participantes se encontraban entre los 14 y los 19 años de edad. Además la mayoría se encontraba en el segundo trimestre de embarazo, debido a que en esta etapa ya se torna evidente y empiezan a preocuparse por el parto. La mayoría se encontraban solteras y aquellas casadas o unidas vivían con un familiar.

Las adolescentes embarazadas provenían de familias numerosas, de padres con más de 4 hijos, en la mayoría de los casos eran las únicas mujeres. Casi todas las entrevistadas eran primigestas y provenientes de sectores pobres desprotegidos. Según Olga Salaverry en su estudio de evaluación de las características de la adolescente embarazada, concluyó que la mayoría de las jóvenes que presentaban embarazos tempranos compartían aspectos similares en la forma de vivir, de alimentarse y de relacionarse con su eje familiar. (6)

Según Peña E. en su estudio “Perfil del riesgo nutricional en la adolescente embarazada” se describe que los factores con más vulnerabilidad para que se presente un embarazo adolescente son la edad y la pobreza, además de bajo peso, anemia, déficit de energía y nutrientes. Menciona que las jóvenes que pertenecen a poblaciones de escasos recursos económicos y a familias numerosas tienden a presentar embarazos durante la adolescencia, como resultado del ambiente que les rodea, por lo que están menos preocupadas en controlar la evolución de un embarazo saludable. La investigación concluyó en que el diagnóstico temprano del embarazo permite identificar los riesgos mencionados y permite monitorear la evolución del mismo. (7)

Por lo que es una oportunidad valiosa, para que en el club se puedan proveer conocimientos de EAN y otras actividades relacionadas al cuidado del embarazo, para que las adolescentes

eviten complicaciones y por supuesto tengan una buena alimentación que cubra los requerimientos especiales de energía que requiere la adolescencia y la gestación.

Un aspecto importante en la realización de la entrevista con las adolescentes embarazadas, fue el recordatorio de 24 horas, ya que por medio de esta técnica de investigación se obtuvieron resultados valiosos que permitieron conocer los hábitos de alimentación que ellas practican durante el día. Se realizó un único recordatorio de 24 horas debido a la dificultad que existía para reunir nuevamente al mismo grupo de adolescentes embarazadas en el club.

Dentro de los resultados del recordatorio de 24 horas se pudo observar que existe un bajo consumo de alimentos saludables durante el día, factor que afecta directamente la nutrición de la adolescente embarazada. Según Pérez N. quien en su estudio concluyó que una gestante desnutrida debe tener una ganancia armónica de 12 Kg durante el embarazo y ganar 4 Kg antes de las 20 semanas. Estudiando los factores sociales y obstétricos se encontró que la paridad tuvo influencia negativa con el peso del recién nacido y los malos hábitos de alimentación tuvieron una significación estadística relevante al demostrar su influencia negativa con el peso del recién nacido. En la medida que la gestante tiene una ganancia de peso incrementada (independientemente de su clasificación de desnutrición) alrededor de 12 Kg se obtienen mejores resultados en el peso del recién nacido, con el 95 % de confiabilidad en la muestra estudiada. (19)

Se pudo detectar entonces que los factores de riesgo para las adolescentes embarazadas están íntimamente relacionados con el medio ambiente en el que se desarrollan, y que los hábitos de alimentación son factores fundamentales que afectan de manera positiva o negativa el desarrollo del embarazo.

Durante la entrevista las adolescentes embarazadas mencionaron que el consumo de alimentos era frecuentemente fritos. También el consumo abundante de café negro se hizo presente en casi todos los tiempos de comida. La mayoría no tiene un horario ordenado para comer, el almuerzo es el único tiempo que realizan casi a una misma hora. Las adolescentes embarazadas que cenan lo hacen en familia porque están acompañadas por un familiar. Los

horarios ordenados de comida durante el embarazo y la forma de preparación de los alimentos son importantes para colaborar con la disminución de las molestias típicas ocasionadas por el embarazo como las náuseas, vómitos o reflujo que empeoran con el consumo de alimentos fríos, de olores muy fuertes o muy condimentados. (40)

En casi todos los casos la madre o suegra de las adolescentes embarazadas es la persona que les prepara los alimentos, por lo general con gas propano. En la mesa no hacen falta los acompañamientos, ya sea tortillas, tamalitos de maíz o pan dulce, de los cuales se consume un promedio de 3 a 6 unidades por tiempo de comida.

La mayoría de las entrevistadas no consume agua pura, y aquellas que lo hacen toman 1 o 2 vasos de agua proveniente de garrafones durante todo el día. Hay un porcentaje considerable de adolescentes que consumen bebidas carbonatadas (gaseosas) o refrescos artificiales durante el almuerzo, casi todas consumen frituras empacadas durante algún momento del día, sin embargo, no es muy común el consumo de dulces ya que algunas creen que esta práctica provoca más náuseas de las normales. Según las recomendaciones de la Olla nutricional para Guatemala, se deben consumir un promedio de 6 a 8 vasos de agua pura durante todo el día, considerando que el libro de Contenidos de Cadena del INCAP menciona que durante el embarazo se debe aumentar el consumo de este líquido vital para evitar estreñimiento y mejorar la digestión de los alimentos. (38)

Las prácticas de consumo de las adolescentes embarazadas pueden definir muchas veces la calidad de los alimentos que ingieren, debido a que las jóvenes conocen poco o nada acerca de las formas saludables de preparación. La falta de educación alimentario nutricional en las adolescentes promueve la formación de hábitos inadecuados, como el consumo de alimentos chatarra o bebidas ricas en azúcares simples, los cuales podrían poner en riesgo su salud y la del bebé. Según la Dra. Guirardo, quien en su estudio concluyó que existe relación entre el estado nutricional de la adolescente embarazada y el peso del recién nacido, por lo que el aspecto nutricional en la combinación de estas dos etapas de la vida es fundamental para promover la salud física de la joven y su bebé. (19)

Entre otros aspectos evaluados durante la entrevista a las adolescentes embarazadas, se encontró que todas tienen alguien que les apoye económicamente durante el embarazo, quien cubre sus necesidades básicas de vida, pero no saben si esta persona seguirá apoyándoles después de resolver su parto. Aun así ninguna trabaja para cubrir sus propias necesidades, por lo que consideraron resolver su parto en el Hospital General de la ciudad. Los controles prenatales los llevan en el Centro de Salud, semestralmente o solo cuando tienen molestias porque la institución está muy lejos o no tienen recursos económicos para llegar. Según las Normas de Atención del Ministerio de Salud, las adolescentes embarazadas deben asistir a sus controles prenatales al menos una vez por mes, para detectar complicaciones a tiempo y evitar riesgos perinatales y maternos. (48)

Todas las entrevistadas piensan darle de mamar a su bebé hasta los 6 meses, a pesar de que aún no saben cómo hacerlo o parece un proceso doloroso, por ello este tema es muy importante que lo conozcan para evitar que él bebe se enferme o tenga riesgo de desnutrición o malnutrición. Aquí es donde entra la importancia del trabajo del personal de Salud dentro de las actividades del club, ya que ellos son los responsables de transmitir información importante a las adolescentes. Según las Normas de Atención del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), el personal que labora para las entidades de salud debe estar capacitado para brindar información clara, segura y certera a la población necesitada. (64)

Seguidamente se realizó la socialización del documento final con el personal del Centro de Salud, para capacitarlos y orientarlos en cuanto al uso de la guía metodológica de EAN, ya que ellos serán los responsables de su adecuada e inmediata implementación.

La guía metodológica de educación alimentario nutricional entregado al personal de salud, es muy importante para los grupos de adolescentes embarazadas que se reúnen en el club de la adolescente embarazadas en el Centro de Salud, ya que funcionara como recurso didáctico en el fortalecimiento de los conocimientos de alimentación y nutrición para madres adolescentes. Según las Normas de Atención del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS), como parte del control prenatal se debe brindar información a las embarazadas acerca de temas que promuevan la evolución de un embarazo saludable y así contribuir a promover la atención integral que reciben las usuarias de las entidades de salud. (48)

## XIV. CONCLUSIONES

1. El diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada, refleja que el personal de salud que colabora en las actividades, cuenta con muy pocos recursos físicos, económicos y didácticos, así como con deficiencias educativas, entre las cuales se encuentran temas relacionados a la alimentación y nutrición durante el embarazo, por lo que este personal actúa sin herramientas ni estrategias de enseñanza aprendizaje.
2. Las adolescentes embarazadas entrevistadas tienen características similares, la mayoría se encuentra entre los 15 y los 18 años de edad, entre el segundo o tercer trimestre de embarazo, que actualmente no trabajan ni estudian, con baja escolaridad, solteras, primigestas, pertenecientes a familias numerosas, de escasos recursos y con importantes necesidades educativas, los cuales son factores que las hacen altamente vulnerables a embarazos no deseados, y que como personal de salud deben tomar en cuenta durante el control del embarazo.
3. Las jóvenes entrevistadas conocen poco acerca del tipo de alimentación y nutrición que se debe practicar durante la adolescencia y el embarazo, teniendo en ambas etapas de la vida requerimientos nutricionales acrecentados, por lo que su percepción acerca del tema puede conducir las a un estado de desnutrición o malnutrición, aspecto íntimamente relacionado con el peso del recién nacido.
4. El patrón de menú que refleja el recordatorio de 24 horas de las adolescentes embarazadas, muestra que éstas practican una alimentación poco variada y poco nutritiva, existe un elevado consumo de bebidas carbonatadas durante el almuerzo y un bajo consumo de frutas y vegetales frescos durante el día. La mayoría de las jóvenes no refaccionan a media tarde y algunas tampoco cenan pero siempre incluyen alimentos fritos y con aderezos, pan de trigo, tortillas y tamales de maíz en los tiempos de comida que realizan. La bebida consumida con mayor frecuencia es el café negro siempre endulzado con azúcar blanca.

5. Para el diseño de la guía metodológica de educación alimentario - nutricional fueron incluidos todos los aspectos de los resultados relacionados a las necesidades educativas del tema de alimentación y nutrición en las adolescentes embarazadas, con los cuales se estructuraron los componentes indicados para la organización, descripción y desarrollo de la guía. La guía esta conformada por dos capítulos principales, nutrición y alimentación, cada uno contiene 3 temas y cada tema presenta su propia planificación y material didáctico.
  
6. La guía metodológica de educación alimentario - nutricional fue dirigida a los profesionales del Centro de Salud que colaboran con el club de la adolescente embarazada (facilitadores), para proporcionarles las herramientas didácticas y las técnicas metodológicas que permitan transmitir de manera sencilla y ordenada temas de alimentación y nutrición a las adolescentes embarazadas, así como enriquecer las actividades del club con ejercicios prácticos relacionados con los temas de la guía.

## **XV. RECOMENDACIONES**

1. Proporcionar la guía metodológica de educación alimentario - nutricional a los profesionales del Centro de Salud que colaboran con el club de la adolescente embarazada, por medio de la trabajadora social quien es la encargada del club.
2. Se recomienda que los profesionales del Centro de Salud conozcan y utilicen la guía metodológica de educación alimentario - nutricional en cada una de sus charlas o actividades dirigidas al club de la adolescente embarazada, para fortalecer el proceso de enseñanza - aprendizaje en las actividades ya planificadas.
3. Promover a través del personal de salud el uso de la guía metodológica de educación alimentario - nutricional en otros clubes de adolescentes embarazadas que funcionan en los Puestos de Salud de Quetzaltenango, para que cada grupo de facilitadores tenga las herramientas didácticas y metodológicas necesarias para trabajar con este grupo de jóvenes.
4. Se recomienda que el personal técnico administrativo que labora en la dirección del Área de Salud de Quetzaltenango –DASQ- utilice la guía metodología de educación alimentario - nutricional como parte del programa de Seguridad Alimentaria y Nutricional –PROSAN- con otros grupos de mujeres embarazadas de todas las edades, para fortalecer en ellas los conocimientos y prácticas de alimentación y nutrición durante la etapa de gestación.
5. Se recomienda que la persona que facilite la información a las adolescentes embarazadas del club, sea la nutricionista del Centro de Salud, ya que es esta la que se encuentra más relacionada con cada uno de los temas a impartir.

## XVI. BIBLIOGRAFÍA

1. Organización Mundial de la Salud (OMS), definición de adolescencia, 2014. [En línea] Disponible en <http://www.revmedica.sld.cu//htm>.
2. Encuesta Nacional de Salud Materno infantil (ENSMI), Tasa específica de fecundidad, 2014.
3. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, MSPAS, Normas de atención en salud para Guatemala, 2014.
4. Encuesta Nacional de Salud Materno infantil, ENSMI, Tasa global de fecundidad, 2014.
5. Sala Situacional de salud sexual y reproductiva de la niñez y la adolescencia, departamento de epidemiología, Área de Salud de Quetzaltenango, 2015.
6. Salaverry, O. y otros, Características de la adolescente embarazada, Cuba, 2010.
7. Peña, E. Sánchez, A. y Solozano, L. Perfil del Riesgo nutricional en la adolescente embarazada, Caracas Venezuela, [En línea] [Citado en Octubre del 2004] Disponible en <http://www.adol//emb.sld.cu//htm>.
8. Jordán, M. Gonzales, L. Pereira, M. Achiong, M. Elementos a tomar en cuenta para realizar el diseño de una intervención educativa. [En línea] [Citado en noviembre de 2010] Disponible en <http://www.revmedica.sld.og//htm>.
9. Díaz, D. Propuesta de un programa de educación alimentario nutricional dirigido a los proyectos que pertenecen AMG internacional. Tesis para optar a la licenciatura en Nutrición noviembre de 2005.
10. Reyes, T. Propuesta de un programa de alimentación y nutrición, para 3 comunidades del municipio de San Juan Ermita, Departamento de Chiquimula Guatemala, universidad de San Carlos de Guatemala, 2004.
11. Pennington, J. Elaboración de material de educación alimentario nutricional como apoyo a proveedores/as de salud que brindan consejería a personas adultas no alfabetas que viven con VIH. Maestría en alimentación y nutrición, Guatemala 2010.
12. Rivera, T. Validación de una guía de educación alimentaria nutricional durante el embarazo y lactancia, con mujeres que asisten al control prenatal en el Centro de Salud de la colonia Centro América de la zona 7 Guatemala. Maestría en alimentación y nutrición. Guatemala 2010.

13. Díaz, E. Caracterización de las embarazadas adolescentes, en dos consultorios del ASIC los mangos. República Bolivariana, Venezuela. [En línea] [Citado en Septiembre del 2008] Disponible en <http://www.asic//og.htm.es>
14. Gonzales, E. Características de la maternidad adolescente de madres a hijas, Centro de medicina reproductiva y desarrollo integral de la adolescencia
15. Peña, E. Sánchez, A. Solozano, L. Evaluación dietética de adolescentes embarazadas durante el primer, segundo y tercer trimestre. Centro de investigaciones en nutrición, Caracas Venezuela. [En línea] [Citado en Julio de 2010] Disponible en <http://www.adol123.gt.es>
16. Shobha, R. y otros. Desnutrición en la vida temprana como resultado del embarazo adolescente en la India rural. [En línea] [Citado en el 2009] Disponible en <http://www.jhgf009//oc.html>
17. Romano, M. y otros. Desnutrición en gestantes adolescentes y su relación con el bajo peso de recién nacido. Servicio de toco ginecología del Hospital Angela iglesia del Llano, [En línea] [Citado en el 2008] Disponible en <http://www.gine//toco.tp.htm>
18. Severi, M. Alonzo, R. Atalah, E. Cambios en el indice de masa corporal en adolescentes y adultas entre el embarazo y posparto, Corrientes Argentina. [En línea] [Citado en diciembre del 2009] Disponible en <http://www.corr//arg.htm>
19. Pérez, N. Relación de la ganancia de peso de la gestante con el recién nacido. La Habana Cuba. [En línea] [Citado en Agosto del 2006] Disponible en <http://www.inv//cuba.op.htm>
20. Nolasco, M. Rodríguez, L. Morbilidad materna en gestantes adolescentes. Revista de posgrado de la quinta cátedra de medicina No. 156, páginas 13-18, abril del 2006.
21. Huanco, D. y otros. Frecuencia y repercusiones maternas y perinatales del embarazo en adolescentes atendidas en hospitales del Ministerio de salud del Perú, Perú. [En línea] [Citado en Octubre del 2008] Disponible en <http://www.peru//inve.lo.htm>
22. Área de programas y guías educativas de Palencia (APEP). Definición de guía metodológica, páginas 67-69. [En línea] [Citado en el 2008] Disponible en <http://www.palencia//edu.mx>
23. Área de programas y guías educativas de Palencia (APEP). Funciones de la persona que capacita, páginas 70-71. [En línea] [Citado en el 2008] Disponible en <http://www.palencia//edu>

24. Martínez, Y. Herramientas de un guía educativo. Definición de guía metodológica educativa. [En línea] [Citado en el 2009] Disponible en <http://www.def//guia.ba.htm>
25. Andrade, F. Intervención educativa. ¿Qué es, cómo y para qué se hace? [En línea] [Citado en mayo del 2009] Disponible en <http://www.upn011.edu.mx>.
26. Alemán, J. Lannes, M. Caliva, J. Guía de elaboración de un programa de estudio. [En línea] [Citado en abril del 2006] Disponible en <http://www.upg005.htm>
27. Jordán, M. Intervención educativa. Universidad de ciencias médicas, páginas 35-40. [En línea] [Citado en el 2009] Disponible en <http://www.inteeducu.med.mx>.
28. Salas, P. La detección de la necesidad de aprendizaje, páginas 78-80. La Habana Cuba. [En línea] [Citado en el 2004] Disponible en <http://www.cuba.htm//es>.
29. Ramos, G. Diseño de una guía metodológica, páginas 89-91. La Habana Cuba. [En línea] [Citado en el 2007] Disponible en <http://www.guiacuba//htm>.
30. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) de Guatemala. Definición de adolescencia.
31. Organización Mundial de la Salud (OMS), Concepto de adolescencia, página 55. [En línea] [Citado en el 2014] Disponible en <http://www.oms//ops.htm>
32. Organización Mundial de la Salud (OMS), Concepto de embarazo, página 67. [En línea] [Citado en el 2014] Disponible en <http://www.oms//ops.htm>
33. Enciclopedia de salud dietética y psicología, definición de embarazo, página 36. [En línea] [Citado en el 2014] Disponible en <http://www.rev//med.htm>
34. Organización Mundial de la Salud (OMS), Embarazo en la adolescencia, página 73. [En línea] [Citado en el 2014] Disponible en <http://www.oms//ops.htm>
35. Hernández, J. Unidad de nutrición y dietética clínica. Nutrición y embarazo, páginas 107-109. [En línea] [Citado en el 2014] Disponible en <http://www.diet//nut.htm.mx>
36. Deligdisch, A. Metodología de la investigación. El embarazo en adolescentes, página 98, Paraguay. [En línea] [Citado en el 2007] Disponible en <http://www.met//inv.htm.gt>
37. Patiño, S. La nutrición en la mujer embarazada. [En línea] [Citado en el 2015] Disponible en: <http://www.mbntu22.edu.mx>.
38. Olla Familiar para Guatemala, [En línea] [Citado en el 2015] Disponible en: <http://www.ollafamiliar.gt>

39. Agencia española de Seguridad y nutrición alimentaria (AESAN). Alimentación de la mujer embarazada. [En línea] [Citado en el 2010] Disponible en <http://www.aesan897.htm>
40. Patiño, S. Recomendaciones para la madre adolescente. [En línea] [Citado en el 2015] Disponible en: <http://www.mbtu22.edu.mx>.
41. Brandt, M. Alimentación para madres adolescentes, capítulo 6, páginas 46-50. [En línea] [Citado en el 2015] Disponible en: <http://www.bmcon.66.edu.mx>
42. Moreno, S. Requerimientos nutricionales recomendados durante la niñez y la adolescencia, Barcelona, páginas 33-44.
43. Libro de Cadena del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá (INCAP) 2010. Alimentación en la adolescencia, capítulo 6.
44. Williamson, C. Resumen del documento informativo de la fundación británica de la nutrición (BNF). Nutrición durante el embarazo, páginas 210-212. [En línea] [Citado en marzo del 2006] Disponible en: <http://www.brit/fun.htm.mx>
45. Crocco, A. Portal de salud en línea. Alimentación en la adolescente embarazada, página 87. [En línea] [Citado en el 2012] Disponible en: <http://www.portalsalud.edu.mx>.
46. Eisenstein, E. Organización Panamericana de la Salud (OPS), la salud del adolescente y del joven. Washington D.C. [En línea] [Citado en el 1989] Disponible en: <http://www.ops11.edu>
47. Sociedad educativa de medicina familiar (SEMF), Necesidades nutricionales de la adolescente embarazada, página 126. [En línea] [Citado en el 2014] Disponible en: <http://www.semf.edu>
48. Liga contra la obesidad y el sobrepeso, Guía de recursos bibliográficos para pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Guía de ejercicio para embarazadas, páginas 30-35, Guatemala.
49. Normas de atención en salud, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) de Guatemala. Atención integral de la embarazada, capítulo 3, 2014.
50. Ramos, G. Control prenatal de las adolescentes embarazadas, página 89, Guatemala. [En línea] [Citado en el 2014] Disponible en: <http://www.control//emb.htm>
51. Organización Mundial de la Salud (OMS), Concepto de edad cronológica. [En línea] [Citado en el 2015] Disponible en: <http://www.oms.edu.mx>

52. Organización Panamericana de la salud (OPS), Concepto de edad gestacional. [En línea] [Citado en el 2015] Disponible en: <http://www.ops.edu.mx>
53. Organización Mundial de la Salud (OMS), Concepto de estado civil. [En línea] [Citado en el 2015] Disponible en: <http://www.oms.edu.mx>
54. Organización Mundial de la Salud (OMS), Concepto de escolaridad. [En línea] [Citado en el 2015] Disponible en: <http://www.oms.edu.mx>
55. Organización Mundial de la Salud (OMS), Concepto de ocupación, [En línea] [Citado en el 2015] Disponible en: <http://www.oms.edu.mx>
56. Ferrer, J. Conceptos básicos de la investigación, página 56. [En línea] [Citado en el 2010] Disponible en: <http://www.inves.nut.mx>
57. Achearandio, L. Técnicas de investigación, tipos de investigación, página 28.
58. López, C. Conceptos básicos de alimentación y nutrición, página 157. [En línea] [Citado en el 2014] Disponible en: <http://www.ali//nut.htm>
59. (FAO), Guía metodológica educativo, [En línea] [Citado en el 2016] Disponible en: <http://www.fao.edu.mx>
60. Menchú, M. Méndez, H. Métodos para estudiar el consumo de alimentos en poblaciones del INCAP, Guatemala 2013.
61. Calderón, D. Propuesta de un programa de alimentación y nutrición dirigido a los proyectos que pertenecen a AMG internacional, Trabajo de tesis de nutrición, Guatemala 2010.
62. Azpeitia, P. Et. Al. Dinámicas grupales para trabajar con adolescentes. [En línea] [Citado en el 2013] Disponible en: [www.gazteforum.net](http://www.gazteforum.net)
63. Acosta, W. Tipos de investigación y estadística. [En línea] [Citado en noviembre de 2013] Disponible en <https://prezi.com//tipos-de-investigacion-y-estadistica>.

## **XVII. ANEXOS**

- 17.1 Anexo No.1 Cartas de solicitud de permiso.
- 17.2 Anexo No.2 Carta de consentimiento informado.
- 17.3 Anexo No.3 Boleta de diagnóstico del funcionamiento del club.
- 17.4 Anexo No.4 Boleta de entrevista para el personal de salud.
- 17.5 Anexo No.5 Guía de grupo focal para las adolescentes embarazadas.
- 17.6 Anexo No.6 Boleta de entrevista para las adolescentes embarazadas.
- 17.7 Anexo No.7 Ilustraciones para la referencia de pesos y medidas para el recordatorio de 24 horas de la boleta de entrevista para las adolescentes embarazadas.
- 17.8 Anexo No.8 Transcripción del grupo focal con las adolescentes embarazadas.
- 17.9 Anexo No. 9 Fotografías del material didáctico de la guía metodológica de EAN, por temas.
- 17.10 Anexo No. 10 Acta de entrega del material didáctico al club de la adolescente embarazada.
- 17.11 Anexo No.11 Guía metodológica de educación alimentario - nutricional, dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada, del Centro de Salud de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

**Anexo No. 1**

**CAMPUS DE QUETZALTENANGO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA PARA LA SALUD**

**Carrera en Licenciatura en Nutrición**

Teléfono (502)77229900 ext. 9827

Fax: (502) 77229821

14 Avenida 0-43 zona 3. Quetzaltenango

Quetzaltenango, julio de 2015.

Dr. Salvador Soto

Director Municipal

Centro de salud Quetzaltenango,

Espero se encuentre muy bien al lado de sus seres queridos.

Mi nombre es Andrea Maziel Aguilar Pereda, estudiante de la licenciatura en Nutrición en la Universidad Rafael Landívar. Me permito solicitar autorización para realizar el trabajo de campo de mi tesis titulada “Guía metodológica de educación - alimentario nutricional, dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala”. Para lo cual he mantenido comunicación con Lic. Dalia Leal, encargada del club quien también representa un gran apoyo para la realización del trabajo de tesis.

Esperando su respuesta positiva y sin otro más que agregar, quedo de usted muy atentamente,

Andrea Maziel Aguilar Pereda



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA PARA LA SALUD**

**Carrera en Licenciatura en Nutrición**

Teléfono (502)77229900 ext. 9827

Fax: (502) 77229821

14 Avenida 0-43 zona 3. Quetzaltenango

Quetzaltenango, julio de 2015.

Licda. Dalia Leal

Trabajadora social

Centro de salud Quetzaltenango,

Espero se encuentre muy bien al lado de sus seres queridos.

Mi nombre es Andrea Maziel Aguilar Pereda, estudiante de la licenciatura en Nutrición en la Universidad Rafael Landívar. Me permito solicitar autorización para realizar el trabajo de campo de mi tesis titulada “Guía metodológica de educación alimentario - nutricional dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala”. Para lo cual he mantenido comunicación con el Dr. Salvador Soto, coordinador municipal del centro de salud, quien también representa un gran apoyo para la realización del trabajo de tesis.

Esperando su respuesta positiva y sin otro más que agregar, quedo de usted muy atentamente,

Andrea Maziel Aguilar Pereda



Universidad  
Rafael Landívar  
Tradición Jesuita en Guatemala

**Anexo No. 2**

**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA PARA LA SALUD**  
**Carrera en Licenciatura en Nutrición**  
Teléfono (502)77229900 ext. 9827  
Fax: (502) 77229821  
14 Avenida 0-43 zona 3. Quetzaltenango

Quetzaltenango, agosto de 2015.

Carta de consentimiento informado  
Adolescente embarazada  
Club de la adolescente embarazada  
Centro de salud Quetzaltenango,

Espero se encuentre muy bien al lado de sus seres queridos.

Mi nombre es Andrea Maziel Aguilar Pereda, estudiante de la licenciatura en Nutrición en la Universidad Rafael Landívar. La presente es para solicitar su consentimiento y participación como parte de la población meta, en la realización del trabajo de campo de la tesis titulada “Guía metodológica de educación alimentario - nutricional, dirigido los facilitadores del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala”. La información que usted me proporcione será utilizada de manera discreta y confidencial para este único fin.

Esperando su respuesta positiva y sin otro más que agregar, quedo de usted muy atentamente,

Andrea Maziel Aguilar Pereda

**Boleta para el diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada.**

Fecha de la observación: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Instrucciones:** a continuación se observara una actividad programada en el club de la adolescente embarazada, coloque una “x” en la columna correspondiente (si o no) según el aspecto evaluado, luego se podrá anotar en la misma fila observaciones diferentes a las solicitadas.

No.	Aspectos a evaluar	Si	No	Observaciones
1	La adolescente llega acompañada de un adulto			
2	La adolescente se ve interesada en participar en la actividad			
3	La actividad esta previamente organizada y planificada.			
4	Hay una persona encargada de desarrollar la actividad.			
5	La persona encargada de la actividad tiene y utiliza un plan de clase y agenda			
6	La actividad tiene fases variadas y dinámicas además de la charla			
7	La persona que da la charla utiliza material didáctico adecuado con el tema			
8	El material didáctico es atractivo y da un mensaje claro del tema			
9	El material didáctico esta adecuado al contexto de las adolescentes			
10	Se utiliza algún equipo tecnológico para el desarrollo de la actividad			

11	El tema tratado es fácil de comprender y de poner en practica			
12	El tema enfoca aspectos relacionados a la alimentación y nutrición de la adolescente embarazada.			
13	En algún momento en el desarrollo de la actividad se enfocan específicamente a la EAN			
14	Dentro de la planificación de las actividades del club tienen contemplada alguna para tratar específicamente EAN			
15	La persona encargada de la actividad realiza preguntas relacionadas al tema			
16	Las adolescentes hacen preguntas relacionadas con el tema			
17	La persona encargada de la actividad finaliza con retroalimentación del tema			
18	Las adolescentes están presentes durante toda la actividad			
19	La persona encargada invita a las adolescentes a la siguiente reunión			
20	Las adolescentes parecen salir de la actividad fortalecidas en el tema tratado			

**Observaciones:**

---



---



---



---

## INSTRUCTIVO DE LLENADO

### **Boleta para el diagnóstico del funcionamiento del club de la adolescente embarazada.**

En esta boleta se irán evaluando aspectos generales del funcionamiento del club de la adolescente embarazada, se observará el proceso de una actividad para detectar puntos fuertes y débiles del club con el objetivo de fortalecer las actividades de educación alimentario y nutricional. Se colocará una “x” en la columna correspondiente (sí o no) según el aspecto evaluado, luego se podrán anotar observaciones diferentes a las solicitadas.

**Aspecto No. 1** La adolescente llega acompañada de un adulto: colocar sí o no. Si la respuesta es sí escribir en observaciones quien la acompaña, puede ser un familiar, novio o esposo, amigo/a o un trabajador social si la adolescente fue agredida sexualmente.

**Aspecto No. 2** La adolescente se ve interesada en participar en la actividad: colocar sí o no. Escribir en observaciones si la adolescente participa, hace preguntas, responde a los cuestionamientos o aporta opiniones.

**Aspecto No. 3** La actividad está previamente organizada y planificada: colocar sí o no. Escribir en observaciones si la actividad se ve preparada con anticipación, está ordenado y limpio el lugar, el material está colocado.

**Aspecto No. 4** Hay una persona encargada de desarrollar la actividad: colocar sí o no. Escribir en observaciones quien es, y si está coordinando y dirigiendo la actividad, buscando al personal que apoya, delegando funciones.

**Aspecto No. 5** La persona encargada de la actividad tiene y utiliza un plan de clase y agenda: colocar sí o no. Escribir en observaciones si esta persona tiene a la mano la agenda y el plan de clase para desarrollar la actividad.

**Aspecto No. 6** La actividad tiene fases variadas y dinámicas además de la charla: colocar sí o no. Escribir en observaciones que tipo de actividades realizan aparte de la charla, cursos de cocina, terapias físicas, juegos.

**Aspecto No. 7** La persona que da la charla utiliza material didáctico adecuado con el tema: colocar sí o no. Escribir en observaciones que tipo de material usan y si es adecuado con el tema, carteles, rotafolio, pizarrón, trifoliales, etc.

**Aspecto No. 8** El material didáctico es atractivo y da un mensaje claro del tema: colocar sí o no. Escribir en observaciones si el material que usan es colorido, entendible, legible, claro, vistoso, llamativo, creativo, etc.

**Aspecto No. 9** El material didáctico está adecuado al contexto de las adolescentes: colocar sí o no. Escribir en observaciones si este está de acuerdo a la situación especial que están viviendo las adolescentes embarazadas

**Aspecto No. 10** Se utiliza algún equipo tecnológico para el desarrollo de la actividad: colocar sí o no. Escribir en observaciones si utilizan televisión, computadora, proyector, presentaciones digitales con cañonera y pantalla, radiograbadora, etc.

**Aspecto No. 11** El tema tratado es fácil de comprender y de poner en práctica: colocar sí o no. Escribir en observaciones si el tema fue corto o extenso, si se trató de actividades fáciles de poner en práctica, etc.

**Aspecto No. 12** El tema enfoca aspectos relacionados a la alimentación y nutrición de la adolescente embarazada: colocar sí o no. Escribir en observaciones si en algún momento durante el desarrollo del tema mencionan algún

aspecto de alimentación y nutrición, por ejemplo: que estén hablando de planificación familiar y mencionen que deben cuidar su alimentación y nutrición para no caer a la obesidad y sobrepeso con el uso de algunos métodos.

**Aspecto No. 13** En algún momento en el desarrollo de la actividad se enfocan específicamente a la EAN: colocar sí o no. Escribir en observaciones si durante la actividad toman un tiempo específico para tratar solo educación alimentaria y nutricional.

**Aspecto No. 14** Dentro de la planificación de las actividades del club tienen contemplada alguna para tratar específicamente EAN: colocar sí o no. Escribir en observaciones si dentro de la organización de las actividades y temas la persona encargada del club tiene contemplado abarcar una sola para tratar temas de educación alimentaria y nutricional para las adolescentes embarazadas.

**Aspecto No. 15** La persona encargada de la actividad realiza preguntas relacionadas al tema: colocar sí o no. Escribir en observaciones si las preguntas relacionadas concuerdan con la actividad que se desarrolló.

**Aspecto No. 16** Las adolescentes hacen preguntas relacionadas con el tema: colocar sí o no. Escribir en observaciones si las adolescentes aclaran las dudas relacionadas al tema.

**Aspecto No. 17** La persona encargada de la actividad finaliza con retroalimentación del tema: colocar sí o no. Escribir en observaciones si la persona encargada de la actividad da un resumen del tema enfocándose principalmente en los puntos en donde surgieron dudas.

**Aspecto No. 18** Las adolescentes están presentes durante toda la actividad: colocar sí o no. Escribir en observaciones si la adolescente se queda a todas las actividades planificadas del club.

**Aspecto No. 19** La persona encargada invita a las adolescentes a la siguiente reunión: colocar sí o no. Escribir en observaciones si las adolescentes se ven interesadas y se comprometen verbalmente a regresar a las siguientes reuniones del club.

**Aspecto No. 20** Las adolescentes parecen salir de la actividad fortalecidas en el tema tratado: colocar sí o no. Escribir en observaciones si las adolescentes mencionan que pondrán en práctica lo aprendido y que quieren seguir aprendiendo dentro del club.

**Boleta de entrevista para el personal de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada.**

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Boleta de entrevista No. \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** a continuación aparece un listado de preguntas directas e indirectas las cuales por medio de entrevista personal se solicita al personal del Centro de salud involucrado con el club de la adolescente embarazada, responder de forma clara y concisa.

**A. Datos generales**

- Nombre: \_\_\_\_\_
- Cargo que ocupa dentro del Puesto o Centro de Salud: \_\_\_\_\_

**B. Características del personal involucrado con el club**

1. ¿Usted apoya de forma permanente al club? sí \_\_\_\_ no \_\_\_\_
2. ¿Cuál es su función dentro del club? \_\_\_\_\_
3. ¿Existe una persona directamente responsable del club? sí \_\_\_\_ no \_\_\_\_
4. ¿Qué profesionales apoyan al club? Psicólogo/a \_\_\_\_ Médico \_\_\_\_ Enfermera/o \_\_\_\_  
Nutricionista \_\_\_\_ Trabajadora social \_\_\_\_ Ginecólogo/a \_\_\_\_ Fisioterapeuta \_\_\_\_ otro,  
especifique \_\_\_\_\_
5. ¿A qué institución pertenecen los profesionales que apoyan al club? Centro de salud \_\_\_\_  
Área de salud \_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
6. ¿A los profesionales que apoyan al club se les indica con anticipación como se desarrollaran las actividades para que se preparen? sí \_\_\_\_ no \_\_\_\_
7. ¿Qué tipo de ayuda recibe el club por parte del Centro de salud? vitaminas prenatales \_\_\_\_  
charlas \_\_\_\_ control prenatal \_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
8. ¿El club cuenta con alguna ayuda externa para sus actividades? sí \_\_\_\_ no \_\_\_\_

Si la respuesta es sí:

9. **¿Quién les ayuda?** Área de salud \_\_\_\_\_ ONG \_\_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
10. **¿Qué tipo de ayuda recibe el club por parte de esta institución?** económica \_\_\_\_\_ material didáctico \_\_\_\_\_ guía metodológica \_\_\_\_\_ s educativos \_\_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_

### C. Características de las actividades

1. **¿Existe algún comité que se reúna para planificar las actividades del club?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
2. **¿Cómo se planifican las actividades del club?** mensualmente \_\_\_\_\_ anualmente \_\_\_\_\_
3. **¿Tienen alguna guía para planificar las actividades del club?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
4. **¿Las actividades son planificadas según las necesidades de las adolescentes?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
5. **¿Hay un plan de clase y una agenda para cada actividad?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
6. **¿Considera que el club llena todas las necesidades que requieren las adolescentes embarazadas en cuanto a educación nutricional y alimentaria?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
7. **¿En las sesiones del club de la adolescente embarazada tratan temas específicos de alimentación y nutrición?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
8. **¿Existe material educativo para darles consejería y recomendaciones en cuanto a nutrición y alimentación durante el embarazo?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
9. **¿Considera importante la inclusión de temas sobre alimentación y nutrición durante el embarazo en la planificación de actividades del club?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
10. **¿Cree necesaria una guía metodológica con temas de alimentación y nutrición para adolescente embarazadas, que sirva para enriquecer las actividades del club?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## INSTRUCTIVO DE LLENADO

### **Boleta de entrevista para el personal de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada.**

#### **A. Datos generales**

En esta sección se debe escribir el nombre de la persona a la que se le está entrevistando y el puesto o cargo que ocupa dentro del Centro de salud.

#### **B. Características del personal de salud**

**Pregunta no. 1:** marque con una “X” sí o no la persona entrevistada colabora de forma permanente con el club.

**Pregunta no. 2:** escriba cual es la función de esta persona dentro del club.

**Pregunta no. 3:** marque con una “X” si o no.

**Pregunta no. 4:** marque con una “X” que profesionales apoyan al club, puede marcar más de una opción. En la opción otro puede especificar si hay alguien más que no se mencionó anteriormente.

**Pregunta no. 5:** marque con una “X” a que institución pertenecen los profesionales que colaboran con el club, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 6:** marque con una “X” si o no.

**Pregunta no. 7:** marque con una “X” el tipo de ayuda que reciben las adolescentes embarazadas por parte del Centro de salud, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 8:** marque con una “X” si o no. Si la respuesta es sí realice la pregunta no. 9 y 10, si la respuesta es no pase al siguiente aspecto de la boleta.

**Pregunta no. 9:** marque con una “X” quien apoya externamente al club.

**Pregunta no. 10:** marque con una “X” que tipo de ayuda recibe el club de esta institución.

#### **C. Características de las actividades**

**Pregunta no.1:** marque con una “X” si es de forma semanal o mensual.

**A partir de la pregunta no. 2 a la pregunta no. 10:** marque con una “X” si o no.

Al final de la entrevista puede escribir alguna observación si la hubiera.

**Boleta de guía para la realización del grupo focal con las adolescentes embarazadas.**

Realizado por: Andrea Aguilar

No. de guía: \_\_\_\_\_

Licenciatura en Nutrición

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Instrucciones:** el motivo de la guía es recolectar información necesaria relacionada con los conocimientos generales de alimentación y nutrición que poseen actualmente las adolescentes embarazadas que participan en el club de la adolescente embarazada del Centro de Salud, durante la realización de un grupo focal, por lo que se solicita a las participantes responder a los cuestionamientos.

**1. Datos generales**

Hora inicio:	
Hora finaliza:	
Duración:	
Lugar de reunión:	
Descripción del lugar:	
No. de participantes:	

**2. Objetivos**

Objetivos de la investigación:
Objetivos del grupo focal:

**3. Identificación del moderador**

Nombre de la moderadora:
Nombre de la persona encargada del club:

#### **4. Estructura del grupo focal**

##### **Fase de iniciación:**

- a. Se presentara la investigadora y la persona encargada del club, seguidamente se presentara cada una de las participantes, indicando su nombre, edad y el lugar de donde vienen.
- b. La investigadora explicara los objetivos del estudio y del grupo focal, y la utilidad que los resultados tendrán en la investigación. También se mencionara la confidencialidad de los datos.
- c. Luego la investigadora justificara la importancia de utilizar una grabadora, haciendo énfasis en la ética y la discreción que se tendrá con la información que se obtenga.
- d. Se les invitara a las adolescentes embarazadas a expresar y compartir abiertamente los conocimientos de alimentación y nutrición que posean.

#### **5. Desarrollo del grupo focal**

- e. Para romper el hielo se comenzara con una dinámica en donde todas las adolescentes embarazadas participen y puedan sentirse en confianza.
- f. Se proseguirá con la realización de las preguntas introduciendo poco a poco las relevantes para el estudio y tratando de ir consolidando la información obtenida, sin intervenir en ella; con intervenciones como, ¿qué quiso decir con eso?, o exclamaciones como, no entendí, repítalo de nuevo.
- g. Se tomara un descanso y un refrigerio al terminar con la primera categoría de preguntas, luego se continuara con la segunda categoría hasta terminar el cuerpo de la entrevista.

##### **Cuerpo del grupo focal:**

##### Primera categoría: Alimentación

- ¿Habría diferencia entre alimentarse y llenarse?
- ¿Qué significa para ustedes alimentarse bien?
- ¿A que creen que se refiere comer alimentos variados y en cantidad suficiente?
- ¿Qué creen que es más importante al escoger los alimentos, la cantidad o la calidad de estos?
- ¿Saben ustedes si hay alguna enfermedad que se origine a partir de una alimentación deficiente?
- ¿Cree que alimentarse bien les ayudará a que su bebé nazca con buen peso?
- ¿Alguna piensa que necesita hacer dieta o eliminar algunos alimentos durante el embarazo?
- ¿Qué tipo de alimentos consumiría durante el embarazo para evitar las náuseas y cuales alimentos cree que las empeoran?
- ¿Qué alimentos creen ustedes que deben consumir más abundantemente durante el embarazo?

- ¿Será necesario que limitemos el consumo de dulces, sodas, frituras empacadas, caramelos, postres con mucha azúcar, entre otros?
- ¿Considera bueno que en lugar de 3 tiempos de comida grandes se repartan los alimentos en 5 tiempos de comida más pequeños?
- ¿Será bueno saltarnos alguna comida o comer poco para evitar engordar?

#### Segunda categoría: Nutrición

- ¿Consideran que durante el embarazo sus necesidades nutricionales aumentan?
- ¿Cuáles creen ustedes que son los nutrientes que necesitan durante el embarazo?
- Durante el embarazo deben consumir vitaminas y minerales como el hierro, el calcio, el ácido fólico y la vitamina “A”, ¿saben ustedes que alimentos son ricos en estos nutrientes?
- ¿Creen ustedes que durante el embarazo deben comer por dos para no desnutrirse?
- ¿Si están bien nutridas durante el embarazo su recuperación después del parto será más rápida?
- ¿Será que una buena nutrición durante el embarazo les ayudara a tener buena leche materna?
- ¿Será aconsejable tomar bastante agua pura durante el embarazo para evitar el estreñimiento?
- ¿Consideran que las frutas y las verduras son alimentos nutritivos y sanos durante el embarazo?
- ¿Durante el embarazo se podrá hacer ejercicio?
- ¿Saben si comer rápido y comer chicle durante el embarazo ocasiona alguna molestia?
- ¿Creen ustedes que el comer alimentos fritos y grasosos, así como consumir bebidas alcohólicas y fumar puede ocasionarles molestias durante el embarazo y problemas con el desarrollo del bebe?
- ¿Cuánto tiempo después del embarazo creen ustedes que debes seguir comiendo sano?

#### **6. Cierre del grupo focal**

- h. Se indicara que la entrevista ha terminado y se dará un tiempo para preguntas o para resolver inquietudes del grupo. Se agregara una categoría emergente que ellas propongan si fuera necesario.
- i. Se agradecerá la participación recordando el valor de la información que brindaron y la confidencialidad con que se trabajara la misma, se despedirá al grupo.
- j. Se revisaran y completaran las notas tomadas en la entrevista y se realizara la transcripción de las grabaciones.

## INSTRUCTIVO DE LLENADO

### **Boleta de guía para la realización del grupo focal con las adolescentes embarazadas.**

La técnica de grupo focal se utilizara en la investigación con el objetivo de recolectar información necesaria relacionada con los conocimientos generales de alimentación y nutrición que poseen actualmente las adolescentes embarazadas que participan en el club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango. Por lo que se les solicitará a las adolescentes embarazadas responder de forma clara a las preguntas que se les realice durante el grupo focal. Se promoverá la participación de todas las presentes por medio de esta guía. Posteriormente se realizara la transcripción de la conversación del grupo focal para la tabulación y el análisis de los datos obtenidos, para lo cual se utilizara una grabadora de voz.

#### **1. Datos generales**

En esta sección la investigadora colocara con números la hora y minutos de inicio, la hora y minutos en que finalice, y la duración en horas y minutos de la actividad, el lugar, la descripción del lugar y el número de participantes.

#### **2. Objetivos**

La investigadora explicara los objetivos del estudio y del grupo focal, y la utilidad que los resultados tendrán en la investigación. También se mencionara la confidencialidad de los datos.

#### **3. Identificación del moderador**

En esta parte de la actividad la investigadora se presentara con su nombre y apellidos, mencionara el título de la investigación y brevemente mencionara la justificación del estudio así como el beneficio que este proporcionará al club de la adolescente embarazada. Seguidamente se presentara y se identificara la persona encargada del club, la cual estará cordialmente invitada para apoyar la actividad. Posteriormente se presentara cada una de las participantes, indicando su nombre, edad y el lugar de donde vienen.

#### **4. Estructura del grupo focal**

La investigadora justificara la importancia de utilizar una grabadora, haciendo énfasis en la ética y la discreción que se tendrá con la información que se obtenga. Se les invitara a las adolescentes

embarazadas a expresar y compartir abiertamente los conocimientos de alimentación y nutrición que posean.

### 5. Desarrollo del grupo focal

Para romper el hielo se comenzara con una dinámica en donde todas las adolescentes embarazadas participen y puedan sentirse en confianza. Se proseguirá con la realización de las preguntas introduciendo poco a poco las relevantes para el estudio y tratando de ir consolidando la información obtenida, sin intervenir en ella; con intervenciones como, ¿qué quiso decir con eso?, o exclamaciones como, no entendí, repítalo de nuevo. Se tomara un descanso y un refrigerio al terminar con la primera categoría de preguntas, luego se continuara con la segunda categoría hasta terminar el cuerpo de la entrevista.

**Temática de preguntas:** hay 2 categorías para el desarrollo del grupo focal, la primera incluye 12 preguntas relacionadas a la alimentación de la adolescente embarazada y la segunda incluye 12 preguntas relacionadas a la nutrición de la adolescente embarazada; entre cada pregunta se dará un tiempo de 5 minutos para respuestas y comentarios y se dará una refacción entre cada categoría para descansar.

No.	Temática No. 1: Alimentación	Información importante
1	¿Habrà diferencia entre alimentarse y llenarse?	Si la adolescente conoce la diferencia entre estas dos palabras.
2	¿Qué significa para ustedes alimentarse bien?	Que es para la adolescente alimentarse bien.
3	¿A que creen que se refiere comer alimentos variados y en cantidad suficiente?	Que significa para ellas comer de todo y que cantidades son adecuadas.
4	¿Qué creen que es más importante al escoger los alimentos, la cantidad o la calidad de estos?	Si ellas escogen sus alimentos cuales son de calidad.
5	¿Sabén ustedes si hay alguna enfermedad que se origine a partir de una alimentación deficiente?	Comer mucho o poco de los alimentos hace mal al organismo.
6	¿Cree que alimentarse bien les ayudará a que su bebe nazca con buen peso?	Su salud nutricional afectara al bebe.
7	¿Alguna piensa que necesita hacer dieta o eliminar algunos alimentos durante el	Es importante comer de todo o prefieren dejar de comer algún alimento.

	embarazo?	
8	¿Qué tipo de alimentos consumiría durante el embarazo para evitar las náuseas y cuales alimentos cree que las empeoran?	Comer de todo, saben que alimento les quita las náuseas o toman medicamento.
9	¿Qué alimentos creen ustedes que deben consumir más abundantemente durante el embarazo?	Pueden comer todos los grupos de alimentos o de alguno deben comer más.
10	¿Será necesario que limitemos el consumo de dulces, sodas, frituras empacadas, caramelos, postres con mucha azúcar, entre otros?	La comida chatarra o sin valor nutricional daña su salud y la del bebe.
11	¿Considera bueno que en lugar de 3 tiempos de comida grandes se repartan los alimentos en 5 tiempos de comida más pequeños?	Se debe comer menos en más tiempos de comida o viceversa.
1	¿Será bueno saltarnos alguna comida o comer poco para evitar engordar?	Dejan de comer para no engordar.

No.	Temática No. 2: Nutrición	Información importante
1	¿Consideran que durante el embarazo sus necesidades nutricionales aumentan?	Él bebe necesita nutrirse igual que ustedes no desnutrirse.
2	¿Cuáles creen ustedes que son los nutrientes que necesitan durante el embarazo?	Piensan que debe consumir más minerales para ustedes y él bebe.
3	Durante el embarazo deben consumir vitaminas y minerales como el hierro, el calcio, el ácido fólico y la vitamina "A", ¿saben ustedes que alimentos son ricos en estos nutrientes?	Que alimentos contienen estos minerales y los pueden consumir diario.
4	¿Creen ustedes que durante el embarazo deben comer por dos para no desnutrirse?	Es cierto que deben comer por dos, que piensan.
5	¿Si están bien nutridas durante el embarazo su recuperación después del parto será más rápida?	Estar sanas les ayudara a recuperarse más rápido teniendo al bebe naturalmente o por cesárea.
6	¿Será que una buena nutrición durante el embarazo les ayudara a tener buena leche	Le va a dar de mamar a su bebe.

	materna?	
7	¿Será aconsejable tomar bastante agua pura durante el embarazo para evitar el estreñimiento?	Debe cuidar su salud durante el embarazo.
8	¿Consideran que las frutas y las verduras son alimentos nutritivos y sanos durante el embarazo?	Debe consumir toda clase de frutas y verduras.
9	¿Durante el embarazo se podrá hacer ejercicio?	Como caminar por ejemplo.
10	¿Saben si comer rápido y comer chicle durante el embarazo ocasiona alguna molestia?	Hay que mejorar la masticación de los alimentos y dejar algunos hábitos.
11	¿Creen ustedes que el comer alimentos fritos y grasosos, así como consumir bebidas alcohólicas y fumar puede ocasionarles molestias durante el embarazo y problemas con el desarrollo del bebe?	El consumo de alimentos fritos causara molestias y riesgos al bebe.
12	¿Cuánto tiempo después del embarazo creen ustedes que debes seguir comiendo sano?	Comer sano debe seguir siempre o dejarlo una vez que él bebe nazca.

## 6. Cierre del grupo focal

Se indicara que la entrevista ha terminado y se dará un tiempo para preguntas o para resolver inquietudes del grupo. Se agregara una categoría emergente que ellas propongan si fuera necesario. Se agradecerá la participación recordando el valor de la información que brindaron y la confidencialidad con que se trabajara la misma, se despedirá al grupo. Se revisaran y completaran las notas tomadas en la entrevista y se realizara la transcripción de las grabaciones.



**Boleta de entrevista para las adolescentes embarazadas.**

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Boleta de entrevista No. \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** a continuación aparece un listado de preguntas directas e indirectas las cuales por medio de entrevista personal se solicita a las adolescentes embarazadas responder de forma clara y concisa.

**A. Caracterización de las adolescentes embarazadas**

1. **Edad:** 12, 13, 14 años \_\_\_\_ 15, 16, 17 años \_\_\_\_ 18, 19 años \_\_\_\_
2. **Edad gestacional:** 1-12 semanas \_\_\_\_ 12-24 semanas \_\_\_\_ 24-36 semanas \_\_\_\_
3. **Fecha de nacimiento:** \_\_\_\_\_
4. **Lugar donde vive:** \_\_\_\_\_
5. **Estado civil:** soltera \_\_\_\_ casada \_\_\_\_ divorciada \_\_\_\_ unida \_\_\_\_
6. **Con quién vive:** mamá \_\_\_\_ papá \_\_\_\_ familiar \_\_\_\_ sola \_\_\_\_
7. **No. de hermanos:** \_\_\_\_\_
8. **No. de hijos:** aborto \_\_\_\_ primigesta \_\_\_\_ 1 hijo \_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
9. **Tipo de vivienda:** propia \_\_\_\_ alquilada \_\_\_\_ prestada \_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
10. **Ocupación:** estudia \_\_\_\_ trabaja \_\_\_\_ ama de casa \_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
11. **Sabe leer:** si \_\_\_\_ no \_\_\_\_ / **Sabe escribir:** si \_\_\_\_ no \_\_\_\_
12. **Nivel de escolaridad:** \_\_\_\_\_
13. **Idiomas que habla:** mam \_\_\_\_ español \_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
14. **Religión:** católica \_\_\_\_ evangélica \_\_\_\_ mormona \_\_\_\_ otra, especifique \_\_\_\_\_

## B. Hábitos de alimentación

- Recordatorio de 24 horas

<b>Tiempo de comida</b>	<b>Cantidad consumida</b>	<b>Nombre del alimento (tipo, color, ingredientes, etc.)</b>	<b>Preparación del alimento</b>	<b>No. de porciones consumidos</b>
<b>Desayuno</b>				
<b>Refacción matutina</b>				
<b>Almuerzo</b>				

Tiempo de comida	Cantidad consumida	Nombre del alimento (tipo, color, ingredientes, etc.)	Preparación del alimento	No. de porciones consumidos
<b>Refacción vespertina</b>				
<b>Cena</b>				

**Observaciones:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

1. **¿Qué tiempos de comida hace al día?** desayuno \_\_\_\_\_ almuerzo \_\_\_\_\_ cena \_\_\_\_\_
2. **¿Hace alguna refacción?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
3. **¿En qué momento del día refacciona?** en la mañana \_\_\_\_\_ en la tarde \_\_\_\_\_ en la noche \_\_\_\_\_
4. **¿Dónde refacciona?** en la casa \_\_\_\_\_ en la escuela \_\_\_\_\_ en la calle \_\_\_\_\_
5. **¿Qué alimentos refacciona?** fruta \_\_\_\_\_ chucherías \_\_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
6. **¿Tiene un horario para comer?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_
7. **¿Come con la familia?** sí \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_ a veces \_\_\_\_\_
8. **¿Qué tiempo de comida hace en familia?** desayuno \_\_\_\_\_ almuerzo \_\_\_\_\_ cena \_\_\_\_\_
9. **¿Quién prepara los alimentos?** mamá \_\_\_\_\_ abuela \_\_\_\_\_ cocinera \_\_\_\_\_ compra comida \_\_\_\_\_  
usted cocina \_\_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
10. **¿Cuál es la forma más común para preparar los alimentos?** fritos \_\_\_\_\_ hervidos \_\_\_\_\_  
al vapor \_\_\_\_\_ horneados \_\_\_\_\_ asados \_\_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
11. **¿Cuál es el alimento preferido para acompañar sus alimentos?** tamales \_\_\_\_\_ tortillas \_\_\_\_\_  
pan francés \_\_\_\_\_ pan molde \_\_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
12. **¿Cuántas unidades, por tiempo de comida consume de este acompañamiento?** \_\_\_\_\_
13. **¿Qué tipo de bebida consume frecuentemente con sus comidas?** agua pura \_\_\_\_\_ frescos  
naturales \_\_\_\_\_ frescos artificiales \_\_\_\_\_ gaseosas \_\_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
14. **¿Qué tipo de combustible utilizan para cocinar?** gas \_\_\_\_\_ leña \_\_\_\_\_ electricidad \_\_\_\_\_  
carbón \_\_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_
15. **¿Qué tipo de tratamiento le dan al agua para beber?** filtración \_\_\_\_\_ ebullición \_\_\_\_\_  
cloración \_\_\_\_\_ compran agua purificada \_\_\_\_\_ ninguno \_\_\_\_\_ otro, especifique \_\_\_\_\_

**Observaciones:** \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## INSTRUCTIVO DE LLENADO

### **Boleta de entrevista para las adolescentes embarazadas.**

#### **A. Características de las adolescentes embarazadas**

**Pregunta no. 1:** marque con una “X” el rango de edad en el que se encuentra la adolescente.

**Pregunta no. 2:** marque con una “X” el rango de semanas o trimestre en el que se encuentra la adolescente.

**Pregunta no. 3:** escriba la fecha de nacimiento exacta.

**Pregunta no. 4:** escriba el lugar donde la adolescente vive actualmente.

**Pregunta no. 5:** marque con una “X” el estado civil de la adolescente.

**Pregunta no. 6:** marque con una “X” con quien vive la adolescente, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 7:** escriba el número de hermanos que tiene la adolescente embarazada.

**Pregunta no. 8:** marque con una “X” la respuesta aborto si es su primer hijo pero ya tuvo un embarazo previo, primigesta si es su primer hijo y su primer embarazo o 1 hijo si ya tiene un hijo nacido vivo anterior a este embarazo.

**Pregunta no. 9:** marque con una “X” en qué tipo de casa vive la adolescente.

**Pregunta no. 10:** marque con una “X” la ocupación actual de la adolescente, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 11:** marque con una “X” si la adolescente sabe o no leer y escribir.

**Pregunta no. 12:** escriba el último grado de escolaridad que curso la adolescente.

**Pregunta no. 13:** marque con una “X” el idioma que habla la adolescente, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 14:** Marque con una “X” la religión que practica la adolescente.

#### **B. Hábitos de alimentación**

- **Recordatorio de 24 horas**

Para realizar el recordatorio de 24 horas se debe mencionar a la adolescente que debe recordar los alimentos consumidos durante el día anterior, según un plan de alimentación de 5 tiempos, desayuno, refacción matutina, almuerzo, refacción vespertina y cena. También debe recordar y mencionar las cantidades aproximadas que consumió de cada alimento en unidades medibles, como por ejemplo tazas, onzas, mililitros, gramos, entre otros; así como el tipo de preparación que este conlleva. En el anexo No. 8 se detallan todas las medidas y los pesos en gramos de todos los grupos de alimentos, con el objetivo de obtener datos específicos de la cantidad de alimentos para realizar posteriormente la frecuencia de consumo y el patrón de menú. Al momento de realizar la entrevista y llegar al recordatorio de 24 horas se le deben presentar a la adolescente ejemplos de los pesos y las medidas estandarizados de los alimentos de la tabla que se encuentra en el anexo no. 8, para lo cual se utilizaran cucharas y tazas medidoras, platos y vasos como ejemplo de medidas, para que ella vaya indicando cual recipiente ejemplifica con mayor precisión el tamaño de la porción que consumió.

Dejar en blanco los espacios correspondientes si la adolescente no realizó algún tiempo de comida. Al finalizar el entrevistador puede escribir observaciones relevantes si las hubiera.

**Pregunta no. 1:** marcar con una “X” el tiempo de comida que hace la adolescente, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 2:** marque con una “X” si refacciona o no, si la respuesta es sí marque con una “X” la respuesta de las preguntas no. 3, 4, 5. Si la respuesta es no pase a la pregunta no. 6.

**Pregunta no. 3:** marque con una “X” en que momento del día refacciona la adolescente, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 4:** marque con una “X” donde refacciona la adolescente, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 5:** marque con una “X” que tipo de alimentos refacciona la adolescente, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 6:** marque con una “X” si o no la adolescente tiene un horario para comer.

**Pregunta no. 7:** marque con una “X” si, no o a veces la adolescente come en compañía de la familia, si la respuesta es sí marque con una “X” la respuesta de la pregunta no. 8, si la respuesta es no pase a la pregunta no. 9.

**Pregunta no. 8:** marque con una “X” que tiempo de comida la adolescente comparte con su familia, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 9:** marque con una “X” quien prepara los alimentos en la casa de la adolescente, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 10:** marque con una “X” cuál es la forma más común en que la adolescente consume los alimentos que preparan en su casa, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 11:** marque con una “X” cuál es el alimento más común con el que la adolescente acompaña sus comidas, puede marcar más de una opción, si hubiera una respuesta diferente colocar en otros.

**Pregunta no. 12:** escriba con números cuantas unidades del acompañamiento consume por tiempo de comida.

**Pregunta no. 13:** marque con una “X” cuál es la bebida más común con la que la adolescente acompaña sus comidas, puede marcar más de una opción.

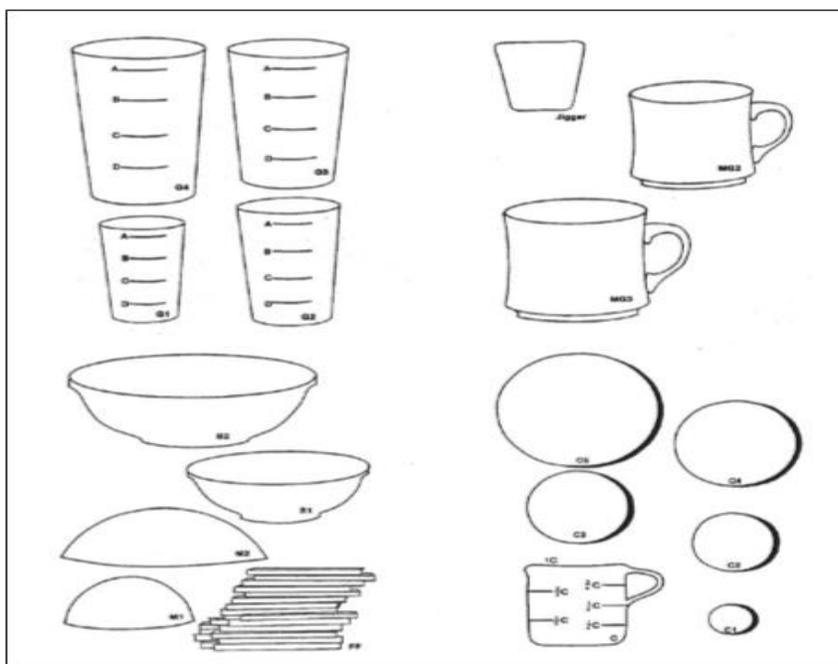
**Pregunta no. 14:** marque con una “X” que tipo de combustible utilizan en la casa de la adolescente para cocinar los alimentos, puede marcar más de una opción.

**Pregunta no. 15:** marque con una “X” que tipo de tratamiento le dan al agua para beber, puede marcar más de una opción.

## Anexo No. 7

### Ilustraciones para la referencia de pesos y medidas para el recordatorio de 24 horas de la boleta de entrevista para las adolescentes embarazadas.

A continuación se muestran ejemplos de fotografías para el análisis de la ingesta de alimentos, las cuales están calibradas para indicar cantidades específicas. (65)



Modelos para ejemplificar las porciones de los alimentos consumidos, que se mostraron durante la entrevista con las adolescentes embarazadas.

- ½ taza
- 1 taza
- 1 vaso
- 1 vasito
- 1 onza
- 1 porción
- 1 cucharada
- 1 cucharadita
- 1 unidad
- 1 rodaja
- 1 cajita

## Anexo No. 8

### Transcripción de grupo focal con las adolescentes embarazadas en el Centro de Salud

- Buenos días mi nombre es Andrea Aguilar, soy estudiante de la licenciatura en Nutrición en el campus central de la universidad Rafael Landívar, y el día de hoy estamos reunidas para llevar a cabo una actividad que se llama grupo focal en donde yo voy a ir haciéndoles algunas preguntas relacionadas con su alimentación y nutrición ahorita que están embarazadas. Quisiera que me dieran la autorización para colocar aquí (mesa) una grabadora de voz para grabar nuestra conversación, la información que me brinden será confidencial y será utilizada únicamente para fines de investigación de la tesis que estoy realizando en el club de la adolescente embarazada al que ustedes asisten cada mes.
- *Está bien, de acuerdo (todas).*
- Gracias entonces.
- El objetivo de la investigación es evaluar las características, hábitos y costumbres de alimentación y nutrición que tiene usted actualmente.
- El objetivo del grupo focal es detectar los conocimientos de alimentación y nutrición que ustedes tienen, durante su embarazo.
- Vamos a empezar realizando una pequeña dinámica, yo voy a decir mi nombre y la que está a mi lado va decir su nombre, su edad y va repetir mi nombre para ver si se le quedo, ¿de acuerdo?
- *Si, quedo claro.*
- Y así sucesivamente la que está al lado va decir su nombre, su edad, el nombre de la que hablo antes y mi nombre.
- Muy bien, empecemos.
- Mi nombre es Andrea.  
(Se colocaran nombres ficticios por razones de confidencialidad)
- *Mi nombre es Diana tengo 16 años y su nombre es Andrea.*
- *Mi nombre es María tengo 14 años, ella se llama Diana y usted es Andrea.*
- *Mi nombre es Flor tengo 17 años, ella es María y ella es Diana y usted es Andrea.*

- *Mi nombre es Estela tengo 18 años, ella es mmmm no sé, se me olvido (risas) María y ella es Diana y ella es Flor y usted es Andrea.*
- *Mi nombre es Ana tengo 15 años, usted es Andrea y ellas mmmm creo que María, algo así (risas) mejor paso.*
- No se preocupen es una dinámica para que rompamos el hielo y hablemos con confianza, no hay respuestas equivocadas, todas se valen, ¿quién falta?
- *Yo, mi nombre es Perla tengo 16 años, ella es Diana, luego esta María, aja, luego Ana, y después Estela, y ella Flor, así y usted es Andrea, a no Andrea es usted (risas).*
- Bueno ya terminamos, ¿les gusto la dinámica?
- *Si, estuvo divertida.*
- *Si nos hizo reír.*
- Qué bueno ese era el objetivo, empecemos entonces con las preguntas.
- Pueden levantar la mano e ir dando sus opiniones en cuento a la pregunta.
- Vamos a empezar con preguntas relacionadas a su alimentación:
- ¿Habrá diferencia entre alimentarse y solo llenarse?
- *Si, uno se puede llenar con cualquier comida y no necesariamente alimentarse bien.*
- *Si, alimentarse es comer bien, comer de todo.*
- Gracias, ahora: (todas participaron contestando diferentes preguntas)
- ¿Qué significa para ustedes alimentarse bien?
- *Diana: Comer de todos alimentos, verduras, frutas.*
- *Flor: Estar sanas con los alimentos que uno come.*
- ¿A qué creen que se refiere comer alimentos variados y en cantidad suficiente?
- *Ana: A comer cualquier cosa, que uno no sea melindroso.*
- *Perla: A comer todo lo que está en el plato no dejar nada.*
- ¿Qué creen que es más importante al escoger los alimentos, la cantidad o la calidad?
- *María: la calidad porque tiene que estar frescos.*
- *Estela: la calidad porque deben nutrirnos.*
- ¿Saben ustedes si hay alguna enfermedad que se origine a partir de una alimentación deficiente?
- *Diana: desnutrición creo yo.*
- *Estela: si también yo creo que la desnutrición.*

- Correcto la desnutrición surge a partir de que uno no come, o la malnutrición que surge cuando uno no come bien, gracias por participar.
- Vamos a ver quiénes no han participado mucho, escuchen la siguiente pregunta.
- ¿Alimentarse bien ayudara a que su bebé nazca con buen peso’
- *María: tal vez sí, pero si uno engorda no siempre nacen gorditos.*
- *Perla: a mí me dijo mi suegra que si comía mucha sandia iba nacer rosadito, entonces pienso que si ayuda.*
- *Ana: yo creo que aunque nazca con bajo peso uno lo puede engordar ya afuera de la panza sin engordarse mucho uno.*
- *Diana: si ayuda, para que tenga muchas defensas.*
- ¿Qué piensan acerca de hacer dieta o eliminar alimentos de la dieta durante el embarazo? Díganme Estela y Flor que piensan.
- *Estela: mmmm yo creo que no es bueno, hay que comer de todo para que él bebé se acostumbre también.*
- *Flor: a mí sí me han dado ascos por eso es que no como de todo, no es dieta, pero no como de todo.*
- *Todas de acuerdo con Flor: si es cierto los ascos o las náuseas no dejan que uno coma bien.*
- ¿Qué alimentos consumen entonces para evitar las náuseas y que alimentos producen más náuseas?
- *Diana: a mí me quita las náuseas comer muchos dulces.*
- *Ana: yo ya tengo más de 3 meses de embarazo y todo me sigue dando muchas náuseas, más que todo en las mañanas.*
- *Flor: mi mamá me ha dicho que coma cosas saladas para evitar las náuseas y que evite lo dulce porque da nauseas.*
- Muy bien esa es una idea correcta, tiene mucha razón tu mamá Flor.
- Entonces, ¿qué alimentos deben consumir más que otros durante su embarazo?
- *Perla: tal vez frutas y verduras.*
- *María: de todo lo que a uno no le dé ascos.*
- *Ana: carne y pollo para que engorde él bebé.*
- ¿Y qué piensan del consumo de chucherías, gaseosas, pasteles azucarados?

- *Perla: no es muy bueno pero que se va hacer si son antojos.*
- *Flor: es cierto, si uno lo antoja hay que comerlo, mi suegra dice que es malo quedarse con un antojo porque se puede venir el bebé.*
- *Diana: a mí me quita las náuseas comer muchos dulces por eso los como a cada rato.*
- *Estela: yo me como una bolsita y una gaseosa todos los días.*
- *Ana: yo tomo gaseosas todos los días con mi almuerzo.*
- *Y tu María:*
- *María: yo casi no tomo ni como nada de eso.*
- Bueno lo recomendable es que no consuman esos alimentos porque no tienen ningún beneficio para su salud mucho menos para la del bebé, es bueno que lo sepan.
- Bueno y en relación a esto:
- ¿Qué consideran que es mejor, hacer tres tiempos de comida al día, desayuno, almuerzo y cena, o hacer 5 tiempos más pequeños, agregando dos refacciones una en la mañana y otra en la tarde, incluso en la noche?
- *Diana: con las tres comidas es suficiente, aunque últimamente me ha dado mucha hambre y como algo después de almuerzo.*
- *Perla: es bueno hacer dos refacciones, una en la mañana después de desayunas como a las 11 y otra después de almorzar como a las 4.*
- *Ana: yo siempre como antes de dormir como una refacción digamos, porque si no me levanto en la madrugada con mucha hambre.*
- *María: yo como fruta en mis refacciones para que él bebe este lleno también.*
- ¿Creen que sea bueno saltarse comidas, no comer algún tiempo de comida?
- *Flor: yo nunca ceno porque no me da hambre.*
- *Estela: yo ceno poquito para no engordar mucho, porque dicen que la cena engorda.*
- No es bueno dejar de cenar, ahorita que están embarazadas deben comer bien, hacer sus tres tiempos de comida y si pueden sus dos refacciones.
- Vamos hacer un pequeño receso para que puedan comerse su refacción.  
(Se hizo un receso de 15 minutos)
- Bueno continuemos con la actividad, ahora vamos a hablar un poquito de nutrición.
- ¿Consideran que durante el embarazo sus necesidades nutricionales aumentan?
- *Todas de acuerdo: si, por el bebé.*

- ¿Cuáles creen ustedes que son los nutrientes que necesitan durante el embarazo?
- *Diana: de todo un poco.*
- *Flor: yo pienso que frutas y verduras.*
- *Ana: los atoles de masa, de incaparina, de mosh.*
- *Estela: pienso también que frutas y verduras, tal vez también mucha carne.*
- *Perla: también es bueno tomarnos las prenatales que nos dan en el Centro de Salud.*
- Y que piensas tu María.
- *María: Mmmm comer de todo, sobre todo hierbas son buenas para la salud.*
- Durante el embarazo deben consumir vitaminas y minerales como el hierro, el calcio, el ácido fólico y la vitamina “A”, ¿saben ustedes que alimentos son ricos en estos nutrientes?
- *Estela: la leche, el queso, la crema.*
- *María: la incaparina, la carne.*
- *Flor: la zanahoria, el tomate.*
- Muy bien, todas sus respuestas son correctas, ahora:
- ¿Creen ustedes que durante el embarazo deben comer por dos para no desnutrirse?
- *Todas de acuerdo: si hay que comer más, para darle lo necesario al bebé.*
- ¿Será que estar bien nutridas les va ayudar a que su recuperación después del parto sea más rápida?
- *Todas de acuerdo: mmm saber, tal vez sí.*
- ¿y les ira ayudar a tener buena leche materna?
- *Diana: si eso sí, para que la leche salga blanca.*
- *Flor: si no la leche va salir muy rala y no le va llenar al bebé.*
- ¿y será suficiente tomar bastante agua pura durante el embarazo, no solo para evitar el estreñimiento sino también para que la leche materna no salga rala como dice Flor?
- *Todas de acuerdo: sí.*
- *Perla: también para sacar la anestesia si alguna lo necesitara.*
- A muy buena observación, imagino que todas han pensado resolver su parto de manera natural, pero si fuera necesario pues hay que permitir que se haga la cesárea.
- *Todas de acuerdo: de plano, vamos a estar en manos de Dios.*
- Continuemos con las preguntas ya vamos a terminar.

- ¿Cuénteme que piensan del consumo de frutas y verduras, serán alimentos nutritivos y sanos durante el embarazo?
- *Ana: si porque ayudan al bebé a estar sano y no lo engordan a uno.*
- *Estela: tienen mucha agua y son nutritivos.*
- *Diana: los bebés naces coloraditos dice mi mama cuando uno come frutas.*
- *Flor: yo he escuchado que no se debe comer papaya ni coco porque son abortivos.*
- Bueno no hay estudios en relación a esa idea, pero las creencias de nuestras mamás o suegras es bastante importante. Ahora en relación al ejercicio :
- ¿Creen ustedes que se puede hacer ejercicio durante el embarazo?
- *María: si le ayuda a uno con el parto dice mi mamá.*
- *Perla: lo relaja a uno.*
- *Estela: es bueno para él bebé.*
- Si, como la fisioterapia que reciben aquí en el Centro de Salud verdad, hay que aprovechar ese ejercicio para estar preparadas para el parto como dice María.
- ¿Saben si comer rápido y comer chicle durante el embarazo ocasiona alguna molestia?
- *Todas de acuerdo: no.*
- ¿Creen ustedes que el comer alimentos fritos y grasosos, así como consumir bebidas alcohólicas y fumar puede ocasionarles molestias durante el embarazo, así como problemas con el desarrollo del bebé?
- *Diana: si, eso no se debe hacer se le puede venir a uno él bebé.*
- *Ana: yo he escuchado que los bebes nacen malitos.*
- *Flor: o nacen incompletos.*
- Si ese es un tema muy delicado, recuerden que llevan vida dentro de ustedes así que deben cuidarse mucho, no solo con una buena alimentación, sino también no consumir bebidas alcohólicas o fumar.
- Para terminar entonces díganme todas, ¿Cuánto tiempo después del embarazo deben seguir comiendo sano?
- *Todas de acuerdo: siempre.*
- Correcto espero que lo hagan, por su bien y el de su bebé y futuros bebés.

- Bueno hemos terminado la actividad programada para el día de hoy, gracias por su asistencia y participación, esta información es muy valiosa para mi estudio de investigación espero que sigan asistiendo a las reuniones del club, las esperamos.

**Anexo No. 9** Fotografías del material didáctico de la guía metodológica de EAN, por temas.

**Capítulo 1: Nutrición.**

**Tema 1: Nutrición de la adolescente embarazada.**

Dinámica: El dado.



## Tema 2: Alimentos fuente de nutrientes durante el embarazo.

Dinámica: Caja de alimentos recomendados durante el embarazo.





## Capítulo 2: Alimentación.

### Tema 4: Alimentación saludable durante el embarazo adolescente.

Dinámica: Olla familiar para Guatemala.



## Tema 5: Alimentación equilibrada.

Dinámica: Plato del bien comer.



## Tema 6: Recomendaciones para mejorar la alimentación de la adolescente embarazada.

Dinámica: Lotería de frutas.



## Imágenes del franelógrafo.

Primer lado franela, segundo lado formica.



## **Anexo No. 10**

Acta de entrega del material didáctico de la guía metodológica de EAN al club de la adolescente embarazada.



**CAMPUS DE QUETZALTENANGO**  
**FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DEPARTAMENTO DE TECNOLOGÍA PARA LA SALUD**

**Carrera en Licenciatura en Nutrición**

Teléfono (502)77229900 ext. 9827

Fax: (502) 77229821

14 Avenida 0-43 zona 3. Quetzaltenango

Quetzaltenango, Julio de 2017.

A: Licda. Dalia Leal  
Trabajadora social  
Centro de salud Quetzaltenango  
Presente

Por este medio envío un cordial saludo deseándole éxitos y bendiciones en sus labores diarias.

Por este medio hago de su conocimiento que yo Andrea Maziel Aguilar Pereda, estudiante de la licenciatura en Nutrición en la Universidad Rafael Landívar, realice el estudio de tesis titulado “Guía metodológica de educación alimentario – nutricional dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala”, para lo cual hago entrega del material didáctico que se utilizará con la guía metodológica, que consta DE: A) 1 dado con imágenes de los grupos de alimentos, B) 1 caja de alimentos recomendados durante el embarazo con 30 piezas de alimentos plásticos, C) 1 caja de alimentos no recomendados durante el embarazo con 40 piezas de alimentos plásticos, D) 1 pizarrón didáctico (franelógrafo) con un lado de franela y un lado de formica, E) 2 imágenes ilustrativas del plato del bien comer, F) 1 juego de lotería, que contiene 26 cartones y 23 fichas. El material didáctico es para uso exclusivo del club de la adolescente embarazada. Así también hago entrega de la guía metodológica impresa, como base de enseñanza de los temas.-

Ante usted, hago entrega de este material didáctico esperando que sirva para los fines establecidos en la Guía Metodológica de Educación Alimentario – Nutricional.

Andrea Maziel Aguilar Pereda

Carné No. 2080607

Guía metodológica de educación alimentario nutricional dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada, del Centro de Salud de Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala.



“GUÍA METODOLÓGICA DE EDUCACIÓN ALIMENTARIO –  
NUTRICIONAL DIRIGIDO A LOS FACILITADORES DEL CLUB  
DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA DEL CENTRO DE SALUD  
DE QUETZALTENANGO, QUETZALTENANGO, GUATEMALA”.



Quetzaltenango, Junio de 2017.

## ÍNDICE

Contenido	Página
I INTRODUCCIÓN .....	1
II OBJETIVOS .....	2
2.1 Objetivo general: .....	2
2.2 Objetivos específicos: .....	2
III ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES MENSUALES DEL CLUB DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA.....	3
3.1 Funciones del personal de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada .....	3
3.2 Recursos con los que cuenta el Centro de Salud.....	3
3.2.1 Recursos físicos .....	3
3.2.2 Recursos humanos .....	3
3.3 Recursos con los que cuenta el club de la adolescente embarazada .....	4
3.3.1 Recursos físicos .....	4
3.3.2 Recursos humanos .....	4
3.4 Cronograma.....	4
3.5 Planilla de asistencia.....	5
IV ORGANIZACIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA .....	6
4.1 Descripción de la guía.....	6
4.2 Contenido teórico.....	6
4.3 Ejercicio de aplicación .....	7

V INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR DEL CLUB DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA.....	8
VI DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE .....	9
CAPÍTULO 1: NUTRICIÓN .....	9
TEMA 1 .....	10
NUTRICIÓN DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA.....	10
PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA.....	12
TEMA 2 .....	18
ALIMENTOS FUENTE DE NUTRIENTES NECESARIOS DURANTE EL EMBARAZO.....	18
PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA.....	21
TEMA 3 .....	27
MOLESTIAS QUE PUEDEN AFECTAR LA NUTRICIÓN DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA .....	27
CAPÍTULO 2: ALIMENTACIÓN .....	36
TEMA 4 .....	37
ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO ADOLESCENTE .....	37
TEMA 5 .....	44
ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA .....	44
TEMA 6 .....	53
RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA.....	53
VII BIBLIOGRAFÍA.....	60
VIII ANEXOS .....	61

## I INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una de las etapas de la vida en donde las necesidades calóricas son superiores a las de cualquier otra edad, por lo tanto el estado nutricional se ve afectado en gran manera si además la adolescente se encuentra embarazada ya que aparte de las necesidades nutricionales acrecentadas por la edad, se incorporan las necesidades nutricionales del niño en formación. El feto suele estar protegido de las anomalías presentes en la dieta materna, excepto cuando las madres no realizan algún tiempo de comida, ingieren frituras empacadas, están preocupadas con la ganancia de peso, entre otros.

Debido a las necesidades de atención que surgen como resultado de la alta tasa de adolescentes embarazadas que reporta el Área de Salud y que atiende la consulta externa del Centro de Salud, mensualmente se reúne el club de la adolescente embarazada, donde participan jóvenes en estado de gestación entre 12 y 19 años de edad, para llevar a cabo actividades relacionadas con el cuidado propio y del bebé en desarrollo. En la actualidad hay más de 5 clubes de la adolescente embarazada activos, en área urbana y rural de la Ciudad de Quetzaltenango, en donde se trabajan actividades educativas con el fin de promover la salud de la adolescente y de su bebé.

La presente guía metodológica es una herramienta didáctica dirigida al personal de salud que colabora con el desarrollo de los temas de alimentación y nutrición en las actividades de las sesiones del club de la adolescente embarazada en el Centro de Salud, con el fin de que las participantes adopten prácticas alimentarias que promuevan un adecuado estado nutricional durante y después del embarazo.

## II OBJETIVOS

### **2.1 Objetivo general:**

Brindar las herramientas didácticas y metodológicas para el desarrollo del contenido teórico y las actividades prácticas de los temas de alimentación y nutrición desarrollados durante las sesiones del club de la adolescente embarazada del Centro de Salud de Quetzaltenango.

### **2.2 Objetivos específicos:**

2.2.1 Promover las actitudes y prácticas sanas de alimentación y nutrición, en adolescentes embarazadas que asisten al club de la adolescente embarazada.

2.2.2 Describir las herramientas didácticas del contenido de educación alimentario – nutricional para los facilitadores.

2.2.3 Establecer metodologías para el desarrollo de las sesiones del club de la adolescente embarazada.

### **III ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES MENSUALES DEL CLUB DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA**

#### **3.1 Funciones del personal de salud que colabora con el club de la adolescente embarazada**

La trabajadora social es quien se encarga del Club de la adolescente embarazada que funciona en el Centro de Salud de Quetzaltenango, tendrá una copia original de la guía metodológica de EAN dirigido a los facilitadores del club de la adolescente embarazada, siendo ella la encargada de proporcionar la guía al personal que estará a cargo de cada una de las sesiones del club, los mismos tendrán las funciones de organizar y llevar a cabo ordenadamente las actividades mensuales tal y como se describen en la guía, delegando responsabilidades y tratando de equilibrar entre todos el trabajo que conlleva cada reunión.

#### **3.2 Recursos con los que cuenta el Centro de Salud**

##### **3.2.1 Recursos físicos**

- Salón de actividades del Centro de Salud
- Sillas y mesas que se encuentran en el salón de actividades

##### **3.2.2 Recursos humanos**

- Personal de salud que colabora con las actividades del club de la adolescente embarazada

### **3.3 Recursos con los que cuenta el club de la adolescente embarazada**

#### **3.3.1 Recursos físicos**

- Franelografo: con medidas de 90 cm de alto por 70 cm de ancho, con un lado de fórmica, un lado de franela y una adaptación de lámina sobre la franela con las mismas medidas, con la figura de la olla nutricional para Guatemala.
- Material didáctico para cada tema: dado con figuras de alimentos en sus seis lados, caja llena de alimentos plásticos recomendados y no recomendados durante el embarazo, carretilla de compras con fines dinámicos, lámina con la silueta de la olla familiar para Guatemala, más todas las figuras imantadas incluidas en la olla, imágenes ilustrativas agrandadas con velcro del plato del bien comer, lotería con 15 cartones y 15 figuras correspondientes a los cartones para cantar la lotería. Marcadores de colores para pizarrón y borrador para pizarrón.

#### **3.3.2 Recursos humanos**

- Trabajadora social, encargada del club
- Facilitadores del club de la adolescente embarazada

### **3.4 Cronograma**

El cronograma de la guía metodológica está diseñado para que se impartan tres temas de nutrición y tres temas de alimentación durante los primeros seis meses del año, tratando un tema por mes, primero nutrición y posteriormente alimentación, por lo que al iniciar el segundo semestre del año se tendrá que retomar nuevamente el cronograma establecido.

No.	Meses del año	Capítulo 1: Nutrición	Capítulo 2: Alimentación
1	Enero y julio	<b>Tema 1:</b> Nutrición de la adolescente embarazada	
2	Febrero y agosto	<b>Tema 2:</b> Alimentos fuente de nutrientes necesarios durante el embarazo	
3	Marzo y septiembre	<b>Tema 3:</b> Molestias que pueden afectar la nutrición de la adolescente embarazada	
4	Abril y octubre		<b>Tema 4:</b> Alimentación saludable durante el embarazo adolescente
5	Mayo y noviembre		<b>Tema 5:</b> Alimentación equilibrada
6	Junio y diciembre		<b>Tema 6:</b> Recomendaciones para mejorar la alimentación de la adolescente embarazada

### 3.5 Planilla de asistencia

La planilla de asistencia se encuentra en el anexo 1 de la guía metodológica, se incluye con el objetivo de llevar un registro de la asistencia de las adolescentes embarazadas a las reuniones del club. En la primera reunión se debe anotar el nombre de la joven y un chequecito en el espacio del primer mes, posteriormente se debe ir checando cada espacio según las reuniones a las que asista la joven.

## IV ORGANIZACIÓN DE LA GUÍA METODOLÓGICA

### 4.1 Descripción de la guía

La guía está diseñada para proveer las herramientas didácticas y metodológicas que el personal de salud involucrado con el club pueda necesitar, para que los contenidos y actividades de EAN (Educación Alimentaria y Nutricional) puedan ser facilitados de forma clara y ordenada a las adolescentes embarazadas, de acuerdo con los objetivos establecidos y utilizando los recursos con los que cuenta el Centro de Salud así como el material didáctico proporcionado.

### 4.2 Contenido teórico

A continuación se presentan los aspectos educativos que se fortalecerán en las adolescentes embarazadas con el uso de la guía metodológica de educación alimentario - nutricional en el contenido teórico de cada tema, así como los objetivos que se pretenden alcanzar en cada actividad.

Capítulo 1: Nutrición			
Aspectos clave encontrados	Aspecto clave a fortalecer	Tema de la guía	Objetivo del tema
Las adolescentes desconocen cuáles son los nutrientes esenciales durante el embarazo.	Nutrición durante el embarazo.	Nutrición de la adolescente embarazada.	Promover en las adolescentes los conocimientos necesarios para que consuman los nutrientes esenciales para tener un embarazo saludable.
Las adolescentes no identifican cuáles son los alimentos que más deben consumir en el embarazo.	Conocimientos de los grupos de alimentos fuente de nutrientes necesarios durante el embarazo.	Alimentos fuente de nutrientes necesarios durante el embarazo.	Dar a conocer los grupos alimentos, para que las adolescentes consuman aquellos donde puedan encontrar los nutrientes esenciales durante el embarazo.
Las adolescentes embarazadas	Recomendaciones alimentarias	Molestias que pueden afectar	Contribuir a mejorar la nutrición de la adolescente

consumen alimentos chatarra y bebidas carbonatadas.	para minimizar los malestares del embarazo.	la nutrición de la adolescente embarazada.	embarazada, brindándole información sobre como minimizar los malestares durante el embarazo.
<b>Capítulo 2: Alimentación</b>			
Las adolescentes embarazadas no realizan todos los tiempos de comida al día.	Alimentación durante el embarazo.	Alimentación saludable durante el embarazo adolescente	Dar a conocer a las adolescentes embarazadas la frecuencia que deben consumir los grupos de alimentos tomando como referencia la olla familiar para Guatemala.
Las adolescentes embarazadas consumen pocos alimentos por miedo a engordar.	Distribución de porciones de alimentos en cada tiempo de comida.	Alimentación equilibrada.	Promover que las adolescentes embarazadas consuman una alimentación variada y suficiente durante el embarazo, que pueda cubrir sus propias necesidades nutricionales y los del niño en desarrollo.
Las adolescentes embarazadas no conocen formas saludables de preparación de alimentos.	Prácticas de alimentación.	Recomendaciones para mejorar la alimentación de la adolescente embarazada.	Contribuir a que la alimentación de las adolescentes embarazadas tenga características adecuadas que le ayude a tener un adecuado estado nutricional.

### 4.3 Ejercicio de aplicación

Dentro de la planificación didáctica de cada tema se proponen actividades o ejercicios de aplicación, con el que se pretende evaluar el nivel de aprendizaje de las adolescentes embarazadas y por lo tanto determinar si el objetivo propuesto fue alcanzado. (1)

## **V INSTRUCCIONES PARA EL FACILITADOR DEL CLUB DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA**

El programa se divide en dos capítulos, el capítulo 1 incluye temas sobre nutrición y el capítulo 2 temas sobre alimentación. En cada capítulo del programa el facilitador encontrará un breve concepto del tema a desarrollar con las adolescentes embarazadas según la programación establecida, con el objetivo de orientar y proporcionar información general sobre el mismo. Posteriormente encontrará una serie de recomendaciones que deberá indicarles a las adolescentes durante la sesión. El facilitador debe leer con anticipación los conceptos y recomendaciones de cada tema, de manera que se encuentre preparado para impartirlo. Así mismo encontrará la planificación didáctica para cada uno de los temas, los cuales les sugiere la metodología y material a utilizar.

## VI DESARROLLO DE LAS SESIONES DE ENSEÑANZA – APRENDIZAJE

### CAPÍTULO 1: NUTRICIÓN



## TEMA 1

### NUTRICIÓN DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA

#### CONCEPTO DEL TEMA

El objetivo de la nutrición durante el embarazo adolescente es satisfacer las demandas de crecimiento y desarrollo del nuevo ser y de la adolescente, así como cubrir sus necesidades de energía los cuales se ven aumentados durante el embarazo y adolescencia. Durante la adolescencia, las jóvenes embarazadas necesitan grandes cantidades de sustancias nutritivas para su crecimiento y desarrollo, por lo que existe una posible competencia de nutrientes con el crecimiento y desarrollo del bebé. Además, un gran número de adolescentes consume pocas cantidades de ciertos nutrientes que son importantes durante el embarazo, por ejemplo: ácido fólico, calcio y hierro. (2)

#### RECOMENDACIONES PARA LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS

No.	Grupo de alimentos	Alimentos que pertenecen a estos grupos
1	Lácteos	Leche descremada o se soya, queso fresco, requesón, yogurt, incaparina.
2	Verduras	Berenjena, cebolla, coliflor, ejotes, güicoy, lechuga, pacaya, palmito, pepino, puerro, rábano, arvejas, remolacha, repollo, tomate, zanahoria, güisquil, chile pimiento, perulero. Hojas verdes: acelga, berro, bledo, chipilín, apio, espinaca, espárragos.
3	Frutas	Piña, papaya, sandía, melón, naranja, banano, pera, mandarina, lima, melocotón, mango, caimito, ciruela, durazno, guayaba, jocote, marañón, kiwi, manzana, toronja, zapote, uva, cerezas, anona, mamey, fresa, membrillo.
	Cereales	Arroz, fideos, camote, güicoy sazón, cereal de desayuno, frijoles, habas, lentejas, yuca, camote,

<b>4</b>		avena cruda o mosh, tortilla, tamal, pan desabrido o dulce, papas, galletas, plátano cocido, elote.
<b>5</b>	<b>Carnes</b>	Pollo, pavo, carne de res, carne de cerdo, atún, pescado, mariscos, protemás, embutidos (jamón y salchichas), huevo.
<b>6</b>	<b>Grasas</b>	Aceite vegetal (oliva, maíz, canola, soya, girasol), mayonesa, aguacate, manías, nueces, semillas, aceitunas, margarina, mantequilla, crema, tocino.
<b>7</b>	<b>Azúcares</b>	Azúcar blanca o morena, miel de abeja o de maple, panela, jalea o mermelada.

Fuente: Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación (CADENA).

**MENSAJE CLAVE:** La nutrición durante el embarazo adolescente es muy importante, porque ayuda a satisfacer las necesidades de energía de la adolescente y las del bebé, para que ambos tengan un adecuado crecimiento y desarrollo.

## PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA

Ti e m p o	Actividad	Metodología	Recursos
3: 30 a 3: 40 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienvenida y registro de las participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• e la bienvenida y registre a las participantes en la planilla de asistencia que se encuentra en el anexo 1 de la guía metodológica. Anote un chequecito en el espacio correspondiente al nombre de la joven y tema a tratar.</li> <li>• osteriormente realice la actividad de integración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lanilla de asistencia</li> <li>• apicero</li> <li>• illas</li> </ul>
3: 40 a 4: 00 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ctividad de integración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• l facilitador dará a conocer el concepto del tema para sensibilizar a las participantes de la importancia de la nutrición de adolescente embarazada.</li> <li>• l facilitador iniciará con la dinámica para dar a conocer seis grupos de alimentos, y los alimentos que pertenecen a estos grupos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ema No. 1 de la guía metodológica</li> <li>• ado con imágenes de alimentos en sus seis lados.</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>inámica del dado:</u></b> (El dado a utilizar tiene impresa la imagen de un alimento en cada uno de sus seis lados (leche, fruta, verdura, pan, carne, azúcar).</li><li>• El facilitador indicará a las participantes que formen un círculo.</li><li>• Las participantes harán un círculo y se mantendrán sentadas. Lanzarán el dado una por una. Según la figura seleccionada con el dado deberán mencionar con qué grupo de alimentos asocian la figura y qué nutriente aporta. (Por ejemplo si al tirar el dado cae en la figura de la leche ellas podrían mencionar que este alimento está asociado con el grupo de los lácteos y que aporta proteínas.</li><li>• Realice el proceso anterior con cada una de las participantes.</li><li>• Si durante la dinámica la participante no supiera el nombre correcto del grupo al que</li></ul>	
--	--	--	--

		<p>pertenece la figura seleccionada del dado o el nutriente que este alimento aporta, el facilitador preguntará al resto de participantes si conocen las respuestas. Si nadie diera las respuestas correctas el facilitador las dará.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p>osteriormente realice el desarrollo del tema.</p>	
<p>4: 00 a 4: 20 p m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>nstrucciones:</u> con marcadores de pizarrón de colores haga un cuadro de 2 columnas por 7 filas en el pizarrón de fórmica.</li> <li>• El facilitador mostrará cada uno de los seis lados del dado e irá anotando en la primera columna del cuadro dibujado el grupo de alimentos al que pertenece cada figura y que nutriente aporta. Entonces el facilitador preguntará: ¿qué otros alimentos pertenecen a estos grupos y aportan los mismos nutrientes?, y las respuestas las irá anotando en la segunda columna del cuadro dibujado. El facilitador irá completando el cuadro con aquellos alimentos que no se mencionen y que son importantes que las adolescentes los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• panelógrafo</li> <li>• marcadores de pizarrón de colores</li> <li>• dado con imágenes de alimentos en sus seis lados</li> <li>• guía metodológica</li> </ul>

		<p>consuman.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador debe incluir por último el grupo de alimentos de las grasas ya que no aparece en el dado.</li><li>• Después de llenar el cuadro el facilitador debe exponer y comentar brevemente con las adolescentes el concepto del tema, así como reforzar los conocimientos del cuadro de los siete grupos de alimentos y que nutrientes aportan.</li><li>• Al finalizar el facilitador debe preguntar si alguna joven tiene dudas, si las hubiera debe resolverlas en base al concepto y las recomendaciones del tema.</li><li>• Por último el facilitador debe mencionar y exponer el mensaje clave de la actividad. (Escríbalos con letra grande en el pizarrón de fórmica.)</li><li>• Posteriormente realice el ejercicio de aplicación.</li></ul>	
--	--	---	--

<p>4: 20 a 4: 25 p m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ejercicio de aplicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• antes de realizar el ejercicio de aplicación el facilitador deberá voltear el pizarrón para ocultar la información obtenida durante el desarrollo del tema.</li> <li>• El facilitador formará un semicírculo con las participantes, y tirará el dado en dirección a cualquiera de las jóvenes, y la seleccionada deberá mencionar a que grupo de alimentos pertenece el alimento que quedó en el dado y que nutriente aporta. Si el dado cayera en una figura ya seleccionada, la joven deberá indicar otro alimento incluido en el grupo y que nutriente aporta.</li> <li>• Si el facilitador identifica debilidad en las respuestas deberá realizar una breve retroalimentación del tema, recordando con las adolescentes embarazadas cuales son los grupos de alimentos y que nutriente aporta cada grupo.</li> <li>• El procedimiento anterior deberá realizarlo hasta que todas las jóvenes hayan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sido con imágenes de alimentos en sus seis lados.</li> </ul>
--	---	--	---

		participado.	
4: 25 a 4: 30 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• agradecimiento e invitación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• concluya la actividad con algunas palabras de agradecimiento a las adolescentes embarazadas, por su asistencia y participación durante el desarrollo de la actividad, e invítelas a la próxima reunión recordándoles la fecha, hora y lugar.</li> <li>• anuncie y recuérdelas la importancia de las actividades entre semana, como las sesiones de fisioterapia los jueves y los controles prenatales mensuales.</li> </ul>	

## TEMA 2

### ALIMENTOS FUENTE DE NUTRIENTES NECESARIOS DURANTE EL EMBARAZO

#### CONCEPTO DEL TEMA

A lo largo de todo el embarazo no es recomendable comer de manera abundante ni evitar consumir algunos alimentos para evitar engordar. Lo fundamental es saber comer y adquirir hábitos saludables, introduciendo en la alimentación diaria todos aquellos alimentos nutritivos necesarios para el buen desarrollo de la madre y el bebé. Para ello las mujeres adolescentes embarazadas deben conocer los nutrientes que aportan los alimentos de cada uno de los grupos y las funciones de los mismos, para que puedan seleccionarlos y así obtener los nutrientes que necesitan durante esta etapa de embarazo y adolescencia. (3)

#### RECOMENDACIONES PARA LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS

Nutriente	Alimentos que aportan este nutriente	Funciones que cumple en el cuerpo
<b>Proteínas</b>	Carnes magras de res, cerdo y carnero, pescado, pollo, claras de huevo, leche, frijoles, chícharos, lentejas, garbanzos, frutos secos.	Producción de músculos y tejidos.
<b>Carbohidratos</b>	Pan, galletas, arroz y otros cereales, papas, pastas alimenticias, frutas, vegetales.	Producción diaria de energía.
<b>Grasas</b>	Carne, productos lácteos como la leche entera, frutos secos, mantequilla de maní, margarina, aceite vegetal (Nota: limite el consumo de grasa)	Producción de energía inmediata y de reserva.
<b>Ácidos grasos</b>	Aceite de soya, pescados, mariscos, atún, sardina, alimentos	Desarrollo del sistema nervioso y fortalecimiento

	enriquecidos con aceites vegetales.	del sentido de la vista.
<b>Vitaminas</b>	<p><b>Vitamina A:</b> zanahoria, espinaca, lechuga, tomate, fruta como el mango, plátano maduro, calabaza, melón de castilla, hígado, aceite de hígado, leche, productos lácteos y yema de huevo.</p> <p><b>Vitamina C:</b> limón, lima, naranja, toronja, mandarina, guayaba, piña, mango, jugos de frutas enriquecidos, guanábana, plátano, papa, tomate, pimiento, acelga, col, perejil, rábano, aguacate, berro.</p> <p><b>Vitamina E:</b> huevo entero, mantequilla, aceite de soya, maní y girasol, chícharo, garbanzo, lenteja, arroz integral.</p> <p><b>Vitamina D:</b> leche, yogurt, mantequilla, queso crema, yema de huevo, hígado, pescado.</p> <p><b>Vitamina B6:</b> cerdo, jamón y otros embutidos, vísceras, pescado, cereales integrales, vegetales de color verde.</p> <p><b>Vitamina B12:</b> carne, pollo, pescado, leche, vísceras, frijoles.</p>	<p><b>Vitamina A:</b> piel saludable, buena visión, huesos fuertes, formación de calostro.</p> <p><b>Vitamina C:</b> mantenimiento de encías, dientes y huesos sanos; favorece la absorción del hierro.</p> <p><b>Vitamina E:</b> mantenimiento de piel, uñas y cabello saludables,</p> <p><b>Vitamina D:</b> huesos y dientes sanos, ayuda a la absorción del calcio.</p> <p><b>Vitamina B6:</b> previene la anemia, mejora la digestión y absorción de los nutrientes.</p> <p><b>Vitamina B12:</b> desarrollo de glóbulos rojos, mantenimiento de la salud del sistema nervioso.</p>
<b>Minerales</b>	<p><b>Ácido fólico:</b> hígado, carne, huevo entero, frijoles, cereales integrales, papa, calabaza, berro, nabo, pimientos y tomate, frutas como melón, plátano y cítricos.</p> <p><b>Calcio:</b> leche, queso, yogurt, huevo entero, mariscos, sardinas, espinacas, berro, acelga, frijoles, semillas.</p> <p><b>Hierro:</b> carnes magras de res, cerdo y carnero, vísceras, yema de huevo, frijoles, espinacas, pan, cereales enriquecidos con hierro.</p> <p><b>Zinc:</b> carnes de cerdo y de</p>	<p><b>Ácido fólico:</b> producción de sangre y de proteínas, efectiva función enzimática.</p> <p><b>Calcio:</b> huesos y dientes, contracción muscular, funcionamiento de los nervios.</p> <p><b>Hierro:</b> producción de glóbulos rojos (necesarios para prevenir la anemia).</p> <p><b>Zinc:</b> desempeña un importante papel en el crecimiento y la división celular.</p> <p><b>Iodo:</b> síntesis de las</p>

	res, huevo, pescados y mariscos, leche. <b>Iodo:</b> alimentos marinos, sal yodada.	hormonas tiroideas.
--	---	---------------------

Fuente: Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación (CADENA).

**MENSAJE CLAVE:** un consumo variado de alimentos le proporcionará a la adolescente los nutrientes necesarios para su propio crecimiento y para la formación del bebé durante el embarazo, y contribuirá a que los dos tengan un buen estado nutricional, así como a crear una rutina de consumo que la joven podrá continuar practicando después del parto.

## PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA

Ti e m p o	Actividad	Metodología	Recursos
3: 30 a 3: 40 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienvenida y registro de las participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• e la bienvenida y registre a las participantes en la planilla de asistencia que se encuentra en el anexo 1 de la guía metodológica. Anote un chequecito en el espacio correspondiente al nombre de la joven y tema a tratar.</li> <li>• Posteriormente realice la actividad de integración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• planilla de asistencia</li> <li>• lapicero</li> <li>• fichas</li> </ul>
3: 40 a 4: 00 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• actividad de integración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador dará a conocer el concepto del tema para sensibilizar a las participantes sobre los alimentos fuente de nutrientes durante el embarazo.</li> <li>• El facilitador iniciará con la dinámica para dar a conocer las fuentes alimentarias donde las adolescentes embarazadas pueden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tema No. 2 de la guía metodológica</li> <li>• caja con alimentos plásticos.</li> <li>• carreta de compras de juguete</li> <li>• ficha pequeña</li> </ul>

		<p>encontrar los nutrientes necesarios durante el embarazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>dinámica caja de alimentos recomendados:</u></b> (Para la realización de la dinámica se utilizará una caja llena de alimentos plásticos y una carretilla de compras de juguete).</li> <li>• El facilitador indicará a las participantes que formen un círculo alrededor de una mesa pequeña. Las participantes harán un círculo y se mantendrán sentadas.</li> <li>• El facilitador colocará sobre la mesa que está en el centro del círculo la caja con alimentos plásticos dentro y la carretilla de compras a la par.</li> <li>• El facilitador pasará al centro del círculo una por una a las jóvenes, les vendará los ojos con un pañuelo y les pedirá que introduzcan una mano dentro de la caja de alimentos y saquen cualquier objeto. Cuando ellas hayan tomado uno de los objetos deben utilizar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pañuelo</li> </ul>
--	--	--	---

		<p>ambas manos para tocarlo y adivinar el nombre del objeto que eligieron.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cuando la joven haya mencionado algún nombre el facilitador le quitará la venda de los ojos y comprobarán todos juntos si ha acertado o no.</li> <li>• luego deben ir colocando los alimentos plásticos dentro de la carretilla de compras. Realizar este proceso hasta que cada joven haya participado y la caja de alimentos se quede vacía.</li> <li>• posteriormente realice el desarrollo del tema.</li> </ul>	
4:00 a 4:20 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador irá sacando uno por uno los alimentos contenidos en la carretilla de compras e irá preguntando a las participantes a que grupo de alimentos pertenecen. Luego los irá colocando sobre la mesa en los grupos mencionados.</li> <li>• Al tener todos los alimentos agrupados el facilitador preguntará a las participantes:</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cronómetro</li> <li>• marcadores de pizarrón de colores</li> <li>• guía metodológica</li> <li>• carretilla de compras</li> <li>• alimentos plásticos</li> </ul>

		<p>¿qué nutrientes creen que nos dan los alimentos incluidos en cada grupo?, si las respuestas son correctas las irá anotando en el pizarrón de fórmica, si no se obtuvieran las respuestas correctas el facilitador las irá mencionando según el cuadro de recomendaciones de la guía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador señalará uno por uno los grupos puestos en la mesa y mencionará las funciones principales de cada nutriente. (Por ejemplo: si el facilitador señalará el grupo de los lácteos, debe mencionar que este alimento aporta como nutriente principal las proteínas y que la función que cumple en el organismo es la de formar músculos, tejidos y tendones, aporta calcio, hierro y otras vitaminas para mantener dientes y huesos fuertes). El facilitador continuará con cada grupo de alimentos colocándolos nuevamente dentro de la caja de alimentos.</li> <li>• Al finalizar el facilitador debe preguntar si alguna joven tiene dudas, si las hubiera debe resolverlas en base al concepto y las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• caja de alimentos</li> </ul>
--	--	--	---

		<p>recomendaciones del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• or último el facilitador debe mencionar y exponer el mensaje clave de la actividad. (Escríballo con letra grande en el pizarrón de fórmica.)</li> <li>• osteriormente debe realizar el ejercicio de aplicación.</li> </ul>	
4: 20 a 4: 25 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jercicio de aplicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• l facilitador pasará al frente una por una a las adolescentes embarazadas, pero esta vez sin vendarles los ojos, ellas escogerán libremente un alimento de la caja y mencionarán a que grupo de alimentos pertenece, que nutriente aporta y una función que cumple este nutriente en el organismo.</li> <li>• i el facilitador observa debilidad en las respuestas debe retroalimentar brevemente el concepto y el cuadro de recomendaciones del tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• aja de alimentos</li> <li>• limentos plásticos</li> </ul>
4: 25	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gradecimiento e invitación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oncluya la actividad con algunas palabras de</li> </ul>	

a 4: 30 p m		agradecimiento a las adolescentes embarazadas, por su asistencia y participación durante el desarrollo de la actividad, e invítelas a la próxima reunión recordándoles la fecha, hora y lugar.  •  nuncie y recuérdelas la importancia de las actividades entre semana, como las sesiones de fisioterapia los jueves y los controles prenatales mensuales.	
-------------------------	--	--	--

### TEMA 3

## MOLESTIAS QUE PUEDEN AFECTAR LA NUTRICIÓN DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA

### CONCEPTO DEL TEMA

Náuseas, vómitos, mareos, hinchazón, cansancio, somnolencia, acidez, son algunos de los malestares que pueden presentarse durante el embarazo, fruto de los cambios hormonales que está experimentando el cuerpo de la mujer, para albergar al bebé. La mayoría de estas molestias pueden sobrellevarse con algunas recomendaciones muy sencillas. A continuación se mencionan las molestias más comunes de la embarazada, la causa fisiológica y las recomendaciones para minimizarlas. (4)

### RECOMENDACIONES PARA LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS

Molestia	Causa fisiológica	Recomendaciones
<b>Acidez</b>	Se debe a la presión que ejerce el útero hacia el estómago ocasionando regurgitación del contenido gástrico.	<ul style="list-style-type: none"><li>☉ Comer lentamente y masticar bien los alimentos.</li><li>☉ Comer alimentos en pequeñas cantidades frecuentemente.</li><li>☉ En lugar de tres comidas se puede sugerir que sean cinco comidas al día.</li></ul>
<b>Náuseas y vómitos</b>	La actividad hormonal afecta el sentido del olfato y aumenta la sensibilidad hacia los alimentos y otros olores fuertes.	<ul style="list-style-type: none"><li>☉ Evitar alimentos muy grasosos, de olores fuertes o muy condimentados.</li><li>☉ Evitar el consumo de café, té, jugos cítricos y gaseosas.</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ⓜ menta o de jengibre.</li> <li>Ⓜ</li> <li>Ⓜ líquidos suficiente para evitar deshidratación.</li> <li>Ⓜ pronto como sea posible, después de levantarse</li> <li>Ⓜ alimento salado, por ejemplo una galleta.</li> <li>Ⓜ</li> <li>Ⓜ frecuentemente y en pequeñas cantidades</li> </ul>	<p>Tomar té de</p> <p>Ingesta de</p> <p>Desayunar tan</p> <p>Comer un</p> <p>Comer alimentos</p>
<b>Acumulación de gases intestinales</b>	La hormona progesterona relaja el intestino y el útero desplaza al estómago, esto hace que los gases se acumulen en el intestino	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ⓜ consumo de alimentos flatulentos (que formen gases) como: el repollo, coliflor, brócoli, frijoles, pepino, rábano entre otros.</li> </ul>	Evitar el
<b>Reflujo</b>	Los excesos de ácidos en el estómago pueden elevarse causando ardores en el esófago, principalmente después de comer.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ⓜ de ir a dormir ni tumbarse nada más comer, porque favorece la aparición de reflujo.</li> <li>Ⓜ entre las comidas.</li> <li>Ⓜ consumo de alimentos grasos y comer despacio.</li> <li>Ⓜ especias.</li> </ul>	<p>No comer antes</p> <p>Beber líquidos</p> <p>Disminuir el</p> <p>Evitar el uso de</p>

<p><b>Estreñimiento</b></p>	<p>Las hormonas alteran el movimiento muscular intestinal y la presión del niño en formación, congestionando los órganos intestinales</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ⓢ despacio los alimentos y evitar “tragar aire” mientras está comiendo.</li> <li>Ⓢ chicle y beber líquidos utilizando pajilla.</li> <li>Ⓢ ricos en fibra, como manzana, ciruela, guayaba, marañón.</li> <li>Ⓢ ocho vasos de agua pura al día.</li> <li>Ⓢ caminatas diarias de 30 minutos. (En el anexo 2 de la guía se puede encontrar una rutina de ejercicio trimestral que puede ayudar a controlar la intensidad y la frecuencia del ejercicio durante el embarazo)</li> </ul>	<p>Masticar</p> <p>Evitar masticar</p> <p>Ingerir alimentos</p> <p>Tomar al menos</p> <p>Realice</p>
-----------------------------	---	---	--

**MENSAJE CLAVE:** La nutrición de la adolescente embarazada no debe verse afectada por las molestias típicas del embarazo, ya que pueden controlarse sanamente con sencillas recomendaciones de alimentación y ejercicio.

## PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA

Ti e m p o	Actividad	Metodología	Recursos
3: 30 a 3: 40 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienvenida y registro de las participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da la bienvenida y registre a las participantes en la planilla de asistencia que se encuentra en el anexo 1 de la guía metodológica. Anote un chequecito en el espacio correspondiente al nombre de la joven y tema a tratar.</li> <li>• Posteriormente realice la actividad de integración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planilla de asistencia</li> <li>• Lapicero</li> <li>• Hojas blancas</li> </ul>
3: 40 a 4: 00 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de integración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador dará a conocer el concepto del tema para sensibilizar a las adolescentes sobre las molestias que pueden afectar su nutrición durante el embarazo.</li> <li>• El facilitador iniciará con la dinámica de integración para dar conocer algunos de los</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema No. 3 de la guía metodológica</li> <li>• Hoja de alimentos no recomendados</li> <li>• Alimentos plásticos no recomendados</li> <li>• Peluche de juguete</li> </ul>

		<p>malestares que el embarazo puede provocar y que alimentos colaboran con el aumento de estas molestias típicas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>inámica caja de alimentos no recomendados:</u></b> (Para la realización de la dinámica se utilizará una caja llena de alimentos plásticos no recomendados durante el embarazo y una carretilla de compras de juguete).</li><li>• El facilitador indicará a las participantes que formen un círculo alrededor de una mesa pequeña. Las participantes harán un círculo y se mantendrán sentadas.</li><li>• El facilitador colocará sobre la mesa que está en el centro del círculo la caja llena de alimentos plásticos no recomendados y la carretilla de compras a la par.</li><li>• El facilitador pasará al centro del círculo una por una a las jóvenes, les pedirá que introduzcan una mano dentro de la caja de alimentos no recomendados y saquen</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>alguno, cuando lo hayan tomado deberá indicar si lo consumen o no, si la respuesta es sí deben mencionar si les causa alguna molestia, si a repuesta es no el facilitador realizara al resto del grupo la misma pregunta.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• después de su participación cada joven irá colocando los alimentos plásticos no recomendados dentro de la carretilla de compras.</li> <li>• realizar este proceso hasta que cada joven haya participado y la caja se quede sin ningún alimento.</li> <li>• posteriormente realice el desarrollo del tema.</li> </ul>	
4:00 a 4:20 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador entonces realizará la siguiente pregunta a las adolescentes embarazadas: ¿Qué molestias han experimentado durante su embarazo?</li> <li>• El facilitador enlistará las respuestas en el pizarrón de fórmica con marcadores de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• cronómetro</li> <li>• marcadores de pizarrón de colores</li> <li>• guía metodológica</li> <li>• alimentos plásticos no recomendados</li> </ul>

		<p>diferentes colores. Le dará un color diferente a cada molestia mencionada, por ejemplo con color rojo escribirá náuseas, con color negro escribirá mareos, con color azul escribirá reflujo, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• i las adolescentes no mencionan todas las molestias que presenta el cuadro de recomendaciones de la guía, el facilitador debe escribirlas en el pizarrón con la misma dinámica de colores.</li> <li>• l finalizar la toma de respuestas, el facilitador expondrá, las causas fisiológicas de cada molestia y las recomendaciones para evitarlas o minimizarlas durante el embarazo.</li> <li>• tilizando la carretilla de compras llena de alimentos plásticos, el facilitador debe mencionar porque estos alimentos no son recomendados durante el embarazo y que molestias pueden provocar afectando la nutrición de la joven embarazada, guiándose del cuadro de recomendaciones ya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• arreta de juguete</li> </ul>
--	--	---	---

		<p>estudiado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Al finalizar el facilitador debe preguntar si alguna joven tiene dudas, si las hubiera debe resolverlas en base al concepto y las recomendaciones del tema.</li> <li>• Por último el facilitador debe mencionar y exponer el mensaje clave de la actividad. (Escríballo con letra grande en el pizarrón de fórmica.)</li> <li>• Posteriormente debe realizar el ejercicio de aplicación.</li> </ul>	
4: 20 a 4: 25 P m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de aplicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador pasará al lugar de cada una de las adolescentes embarazadas y les pedirá que tomen uno de los alimentos de la carretilla de compras.</li> <li>• Las jóvenes pasarán al frente una por una y mencionarán que molestia puede provocarles el consumo de ese alimento y que debe hacer para evitar dicha molestia, luego deben volverlo a colocar en la caja de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carretilla de compras</li> <li>• Alimentos plásticos no recomendados</li> <li>• Caja de alimentos no recomendados durante el embarazo</li> </ul>

		<p>alimentos no recomendados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• si el facilitador observa debilidad en las respuestas debe retroalimentar brevemente el concepto y el cuadro de recomendaciones del tema.</li> </ul>	
4: 25 a 4: 30 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• agradecimiento e invitación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• concluya la actividad con algunas palabras de agradecimiento a las adolescentes embarazadas, por su asistencia y participación durante el desarrollo de la actividad, e invítelas a la próxima reunión recordándoles la fecha, hora y lugar.</li> <li>• anuncie y recuérdelas la importancia de las actividades entre semana, como las sesiones de fisioterapia los jueves y los controles prenatales mensuales.</li> </ul>	

## CAPÍTULO 2: ALIMENTACIÓN



## TEMA 4

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE DURANTE EL EMBARAZO ADOLESCENTE

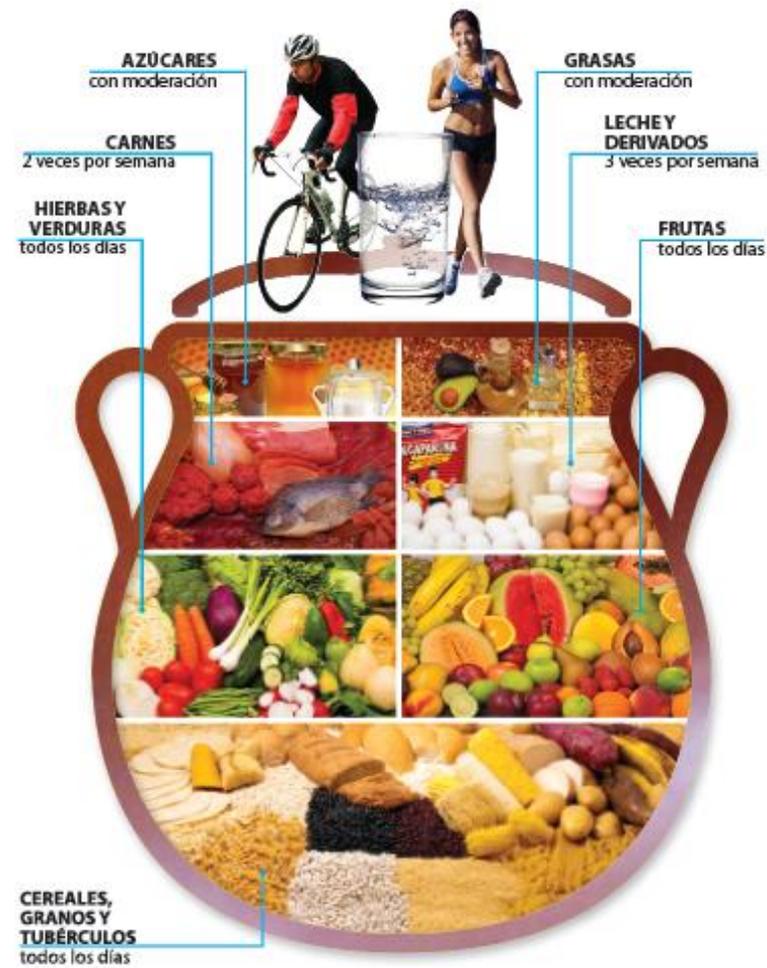
#### CONCEPTO DEL TEMA

Las complicaciones en el embarazo como el aumento o disminución de la presión arterial, el parto prematuro y la anemia, pueden originarse de una dieta insuficiente e inadecuada. Durante el embarazo se debe tener cuidado especial en seleccionar los alimentos para consumir, la calidad y cantidad que realmente se necesita, sin comer el doble como se acostumbra y obtener los nutrientes necesarios. En la práctica cotidiana muchas embarazadas especialmente adolescentes, tienen un bajo consumo de lácteos, verduras y frutas, por lo que debe haber una preocupación especial por cubrir los nutrientes que aportan estos alimentos. En una dieta variada deben aparecer alimentos de todos los grupos y consumirlos en las frecuencias recomendadas en la olla familiar. A continuación se presenta la frecuencia en la que deben de consumir los alimentos las adolescentes embarazadas

#### RECOMENDACIONES PARA LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS

- Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.
- Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.
- Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.
- Si come todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que ésta sea más sustanciosa.
- Coma dos veces por semana, por lo menos, un huevo, un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
- Al menos una vez por semana coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.
- Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar. (5)

**MENSAJE CLAVE:** Coma como se indica en la olla familiar para Guatemala.



## PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA

Ti e m p o	Actividad	Metodología	Recursos
3: 30 a 3: 40 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienvenida y registro de las participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da la bienvenida y registre a las participantes en la planilla de asistencia que se encuentra en el anexo 1 de la guía metodológica. Anote un chequecito en el espacio correspondiente al nombre de la joven y tema a tratar.</li> <li>• Posteriormente realice la actividad de integración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planilla de asistencia</li> <li>• Lapicero</li> <li>• Hojas blancas</li> </ul>
3: 40 a 4: 00 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de integración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador dará a conocer el concepto del tema para sensibilizar a las adolescentes embarazadas sobre la alimentación saludable durante el embarazo.</li> <li>• El facilitador iniciará con la dinámica de la olla familiar para dar conocer la importancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema No. 4 de la guía metodológica</li> <li>• Lámina con la silueta de la olla familiar para Guatemala</li> <li>• Figuras imantadas de alimentos incluidos en la olla familiar para Guatemala</li> </ul>

		<p>de la frecuencia de consumo de los grupos de alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>dinámica olla nutricional:</u></b> (Para la realización de la dinámica se utilizará una lámina con la silueta de la olla familiar para Guatemala y de forma individual todos las figuras imantadas de los alimentos incluidos dentro de la olla)</li><li>• El facilitador debe pegar sobre el velcro que está en la parte superior del franelógrafo la lámina con la silueta de la olla familiar.</li><li>• Posteriormente debe darle a cada joven una figura imantada de los diferentes alimentos que incluye la olla y pedirles que coloquen las figuras dentro de la olla donde ellas consideren que deben ir según la frecuencia en que lo consumen. (Por ejemplo a alguna joven le toca la figura del pan, ella debe imantarla sobre la olla en cualquier espacio de abajo hacia arriba en el lugar de mayor frecuencia, abajo más consumo, en medio consumo moderado, arriba poco consumo)</li></ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• luego comente con ellas sus aciertos y errores según el orden correcto de la olla.</li> <li>• Posteriormente el facilitador realizará el desarrollo del tema.</li> </ul>	
4:00 a 4:20 p.m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador debe reordenar las figuras de alimentos según el orden en que aparecen en la olla familiar y mencionar el nombre de cada grupo de alimentos así como los alimentos que pertenece a cada grupo.</li> <li>• luego debe realizar la siguiente pregunta a las adolescentes embarazadas: ¿Qué opinan del orden en que aparecen los grupos de alimentos en la olla familiar?</li> <li>• después de escuchar los comentarios de las adolescentes el facilitador debe mencionar la importancia del consumo de cada grupo de alimentos según la frecuencia que indica la olla familiar.</li> <li>• Al finalizar el facilitador debe preguntar si</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• panelógrafo</li> <li>• facilitador de pizarrón</li> <li>• lámina de la silueta de la olla familiar</li> <li>• figuras imantadas de los alimentos que incluye la olla</li> </ul>

		<p>alguna joven tiene dudas, si las hubiera debe resolverlas en base al concepto y las recomendaciones del tema.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p>Por último el facilitador debe mencionar y exponer el mensaje clave de la actividad. (Escríballo con letra grande en el pizarrón de fórmica.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul> <p>Posteriormente debe realizar el ejercicio de aplicación.</p>	
4: 20 a 4: 25 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de aplicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador debe vaciar la silueta de la olla familiar, revolver las figuras y pedirles a las adolescentes embarazadas que las coloquen nuevamente según los grupos a los que pertenecen e indicar la frecuencia de consumo de cada uno de los grupos de alimentos. Pueden pasar en grupo para apoyarse con el orden.</li> <li>• Si el facilitador observa debilidad en las respuestas debe retroalimentar brevemente el concepto y las recomendaciones del tema.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronómetro</li> <li>• Lámina de la silueta de la olla familiar</li> <li>• Figuras imantadas de los alimentos que incluye la olla</li> </ul>
4:	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> </ul>	

<p>25 a 4: 30 p m</p>	<p>gradecimiento e invitación</p>	<p>oncluya la actividad con algunas palabras de agradecimiento a las adolescentes embarazadas, por su asistencia y participación durante el desarrollo de la actividad, e invítelas a la próxima reunión recordándoles la fecha, hora y lugar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• nuncie y recuérdelos la importancia de las actividades entre semana, como las sesiones de fisioterapia los jueves y los controles prenatales mensuales.</li> </ul>	
---	-----------------------------------	--	--

## TEMA 5

### ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

#### CONCEPTO DEL TEMA

La alimentación equilibrada es aquella que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a los requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir gran cantidad de comida, ya que también es importante la calidad. La variedad es lo mejor, ya que esto nos permitirá disfrutar la riqueza de los distintos sabores, olores y aromas de los alimentos. También es importante en una dieta equilibrada cuidar de las porciones servidas de cada alimento durante cada tiempo de comida. Así mismo no se debe olvidar en un buen plan de alimentación incluir dos refacciones nutritivas durante el día para complementar la energía necesaria.

#### RECOMENDACIONES PARA LAS ADOLECENTES EMBARAZADAS

- Divida su plato en tres porciones, esto ayudará a manejar de manera más práctica las cantidades apropiadas.
- En la primera porción incluya leguminosas y alimentos de origen animal: carnes, pollo, quesos, sustitutos de la carne como el proteínas, embutidos como el jamón o las salchichas de pavo o pollo, mariscos, atún en agua, pescados, frijoles, huevo, leche.
- En la segunda porción incluya cereales: papas, arroz, pastas, camote, yuca, elote, pan, tortillas, plátano.
- En la tercera porción incluya vegetales: guisquil, zanahoria, repollo, brócoli, etc. Y frutas: sandía, melón, papaya, etc.
- Incluya dos refacciones, una en la mañana y otra en la tarde, esta debe incluir un atol nutritivo (incaparina, bienestarina o alimentos complementarios que brindan los servicios de Salud Pública), además de una fruta, tortillas con huevo o frijol.
- Disminuya el consumo de alimentos procesados, como comida chatarra, sopas instantáneas, frituras empacadas, golosinas, dulces, enlatados y todos aquellos alimentos que contengan una cantidad excesiva de sal.

- Evite el consumo de alimentos como: pollo frito, papas fritas, tacos y otros alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas (el gordo de las carnes, mantequilla, margarina, crema y aceite que se haya usado en otras preparaciones).
- Consuma bebidas naturales, atoles fortificados y ocho vasos de agua hervida o clorada al día. Evite el consumo de bebidas gaseosas, frescos saborizados y jugos artificiales. Evite el consumo de licor.
- Prepare los alimentos utilizando condimentos naturales que resalten el sabor de las comidas, ejemplo: limón, tomate, hierbas, tomillo, laurel, pimienta, cilantro y otras especias. (6)

**MENSAJE CLAVE:** Elija consumir alimentos naturales, preparados de manera sencilla y resaltando su sabor y nutrientes. Consuma 5 tiempos de comida al día (3 tiempos de comida principal y dos refacciones) y que las mismas sean variadas.



## PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA

Ti e m p o	Actividad	Metodología	Recursos
3: 30 a 3: 40 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienvenida y registro de las participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le da la bienvenida y registre a las participantes en la planilla de asistencia que se encuentra en el anexo 1 de la guía metodológica. Anote un chequecito en el espacio correspondiente al nombre de la joven y tema a tratar.</li> <li>• Posteriormente realice la actividad de integración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planilla de asistencia</li> <li>• Lapicero</li> <li>• Hojas blancas</li> </ul>
3: 40 a 4:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de integración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador dará a conocer el concepto del tema para sensibilizar a las adolescentes embarazadas sobre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema No. 5 de la guía metodológica</li> <li>• Láminas del plato del bien comer</li> </ul>

<p>00 p m</p>		<p>la alimentación equilibrada durante el embarazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• El facilitador iniciará con la dinámica del plato del bien comer para dar a conocer a las adolescentes embarazadas la manera adecuada para medir las porciones de los alimentos en cada tiempo de comida.</li> <li>• <b><u>inámica plato del bien comer:</u></b> (Para la realización de la dinámica se utilizarán las dos imágenes agrandadas del plato del bien comer)</li> <li>• El facilitador con un marcador dividirá el pizarrón de fórmica en dos partes iguales y formará con las participantes dos grupos.</li> <li>• Las jóvenes le asignarán un nombre a</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ranelógrafo</li> <li>• arcador de pizarrón</li> </ul>
-----------------------	--	---	--

		<p>su grupo y el facilitador lo escribirá en el cuadro correspondiente.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador le dará una imagen del plato del bien comer a cada grupo de jóvenes y les pedirá que pasen al frente del pizarrón.</li><li>• En el cuadro correspondiente el grupo debe escribir, según su creatividad y basándose en la imagen del plato del bien comer, un menú para el almuerzo, además de la forma de preparación que utilizarían por cada alimento. (Por ejemplo: uno de los grupos podría elegir según la distribución que indica la imagen del plato del bien comer pollo, arroz, espinacas y naranja, y luego mencionar como lo prepararían para darle sabor a cada alimento).</li></ul>	
--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• luego les pedirá que se sienten y que revisen juntos sus ideas y por qué eligieron ese tipo de alimentos y esa forma de preparación.</li> <li>• posteriormente el facilitador realizará el desarrollo del tema.</li> </ul>	
4:00 a 4:20 p.m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador debe realizar la siguiente pregunta a las adolescentes embarazadas: ¿Cómo podemos equilibrar nuestro menú día a día?</li> <li>• después de escuchar los comentarios de las adolescentes el facilitador utilizando la imagen del plato del bien comer expondrá las recomendaciones de la guía metodológica para lograr una alimentación equilibrada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• imagen del plato del bien comer</li> <li>• panelógrafo</li> <li>• marcador de pizarrón</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al finalizar el facilitador debe preguntar si alguna joven tiene dudas, si las hubiera debe resolverlas en base al concepto y las recomendaciones del tema.</li> <li>• Por último el facilitador debe mencionar y exponer el mensaje clave de la actividad. (Escríballo con letra grande en el pizarrón de fórmica.)</li> <li>• Posteriormente debe realizar el ejercicio de aplicación.</li> </ul>	
4: 20 a 4: 25 p	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejercicio de aplicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador utilizará los ejemplos de refacciones nutritivas que se encuentran en el anexo 2 de la guía, para ejemplificar algunos menús equilibrados y saludables durante el</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía metodológica</li> </ul>

m		<p>embarazo.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• El facilitador en conjunto con las adolescentes embarazadas escogerán una de las recetas de la guía, y una por una las jóvenes mencionarán porque esta receta en particular es un menú equilibrado.</li><li>• El grupo también comentarán la forma de preparación que sugiere la receta, y de cómo ésta resalta los valores nutritivos y los sabores de cada ingrediente.</li><li>• El facilitador por último invitará a las jóvenes a preparar en casa esta receta, tal como lo indica la guía, de forma sencilla y natural.</li><li>• Si el facilitador observa debilidad en</li></ul>	
---	--	---	--

		las respuestas debe retroalimentar brevemente el concepto y las recomendaciones del tema.	
4: 25 a 4: 30 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• agradecimiento e invitación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• concluya la actividad con algunas palabras de agradecimiento a las adolescentes embarazadas, por su asistencia y participación durante el desarrollo de la actividad, e invítelas a la próxima reunión recordándoles la fecha, hora y lugar.</li> <li>• anuncie y recuérdelos la importancia de las actividades entre semana, como las sesiones de fisioterapia los jueves y los controles prenatales mensuales.</li> </ul>	

## TEMA 6

### RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA

#### CONCEPTO DEL TEMA

Durante el embarazo es importante tener hábitos saludables y evitar alimentos que no sean de beneficio para el embarazo o que puedan causar alguna complicación como hipertensión, diabetes entre otros. El aumento de peso de la madre durante el embarazo no sólo es normal sino que es imprescindible. Los alimentos que las adolescentes embarazadas consuman deben tener características especiales: naturales, nutritivos y preparados de manera sencilla para el mejor aprovechamiento sus propiedades.

#### RECOMENDACIONES PARA LAS ADOLESCENTES EMBARAZADAS

- Elija un menú variado que incluya alimentos de todos los grupos.
- De postre, seleccione fruta fresca o, de vez en cuando, algún lácteo.
- Evite raciones excesivamente grandes. No abuse de las frituras, pasteles, pan y guisos con grasas.
- Como preparación, elija los alimentos asados, a la plancha, parrilla, vapor, etc.
- Dedique por lo menos 30 minutos a comer en cada tiempo de comida.
- Es importante que no olvide consumir diariamente hortalizas, frutas y lácteos.
- Para los guisos o las ensaladas utilice preferentemente aceite de oliva o de girasol.
- Elija los refrescos naturales o licuados de frutas como las bebidas para acompañar sus comidas. (7)

**MENSAJE CLAVE:** la buena alimentación depende de la calidad, cantidad y variedad de alimentos que se consuman.

## PLANIFICACIÓN DIDÁCTICA

Ti e m p o	Actividad	Metodología	Recursos
3: 30 a 3: 40 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bienvenida y registro de los participantes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se da la bienvenida y registre a los participantes en la planilla de asistencia que se encuentra en el anexo 1 de la guía metodológica. Anote un chequecito en el espacio correspondiente al nombre de la joven y tema a tratar.</li> <li>• Posteriormente realice la actividad de integración.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Planilla de asistencia</li> <li>• Lapicero</li> <li>• Hojas blancas</li> </ul>
3: 40 a 4:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad de integración</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador dará a conocer el concepto del tema para sensibilizar a las adolescentes sobre la importancia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tema No. 6 de la guía metodológica</li> <li>• Cartones de lotería</li> </ul>

<p>00 p m</p>		<p>de mejorar su alimentación durante el embarazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• El facilitador iniciará con la dinámica de la lotería de las frutas, para familiarizar a las adolescentes embarazadas con todos los tipos de frutas.</li> <li>• <b><u>inámica lotería de frutas:</u></b> (Para la realización de la dinámica se utilizarán 25 cartones de lotería y 15 figuras para cantar la lotería)</li> <li>• El facilitador le dará a cada participante un cartón de imágenes para jugar lotería e irá cantando una por una las figuras correspondientes a los cartones.</li> <li>•</li> <li>• las jóvenes deben colocar un frijol en</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>• figuras para cantar la lotería</li> </ul>
-----------------------	--	--	---

		<p>cada fruta que se vaya mencionando.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• cuando alguna haya terminado de llenar el cartón, debe gritar lotería para ganar.</li> <li>• posteriormente realice el desarrollo del tema.</li> </ul>	
<p>4: 00 a 4: 20 p m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• desarrollo del tema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador debe realizar la siguiente pregunta a las adolescentes embarazadas: ¿Cuáles son las características saludables que tienen los alimentos de su cartón de lotería? El facilitador escribirá las respuestas en el pizarrón de fórmica. (Por ejemplo: las adolescentes podrían mencionar características que relacionen con las frutas, sanas, ricas, frescas, entre otras).</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• panelógrafo</li> <li>• marcador de pizarra</li> <li>• cartones de lotería</li> <li>• figuras para cantar la lotería</li> </ul>

		<p>después de escuchar las respuestas, el facilitador, utilizando las imágenes para cantar la lotería y los alimentos recomendados y no recomendados de las cajas, expondrá las recomendaciones para mejorar la alimentación de las adolescentes embarazadas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Al finalizar el facilitador debe preguntar si alguna joven tiene dudas, si las hubiera debe resolverlas en base al concepto y las recomendaciones del tema.</li><li>• Por último el facilitador debe mencionar y exponer el mensaje clave de la actividad. (Escríballo con letra grande en el pizarrón de fórmica.)</li><li>•</li></ul>	
--	--	---	--

		<p>osteriormente debe realizar el ejercicio de aplicación.</p>	
<p>4: 20 a 4: 25 p m</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ejercicio de aplicación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El facilitador en una mesa colocará todos los alimentos recomendados y no recomendados durante el embarazo y los mezclará.</li> <li>• Luego indicará a cada una de las participantes que vaya a la mesa y seleccione un alimento y luego lo coloque en la caja que considere.</li> <li>• Al finalizar la actividad de selección el facilitador revisará con las participantes si colocaron correctamente todos los alimentos dentro de la caja correcta.</li> <li>• Si el facilitador observa debilidad en las respuestas debe retroalimentar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía metodológica</li> <li>• Alimentos plásticos recomendados y no recomendados durante el embarazo</li> <li>• Cajas de alimentos</li> <li>• Caja</li> </ul>

		brevemente el concepto y las recomendaciones del tema.	
4: 25 a 4: 30 p m	<ul style="list-style-type: none"> <li>• agradecimiento e invitación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• concluya la actividad con algunas palabras de agradecimiento a las adolescentes embarazadas, por su asistencia y participación durante el desarrollo de la actividad, e invítelas a la próxima reunión recordándoles la fecha, hora y lugar.</li> <li>• anuncie y recuérdelas la importancia de las actividades entre semana, como las sesiones de fisioterapia los jueves y los controles prenatales mensuales.</li> </ul>	

## VII BIBLIOGRAFÍA

1. Azpeitia, P. Et. Al. Dinámicas grupales para trabajar con adolescentes. [En línea] [Citado en el 2013] Disponible en: [www.gazteforum.net](http://www.gazteforum.net)
2. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá – Organización Panamericana de la Salud (INCAP-OPS). Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación (CADENA), primera edición. Alimentación en el ciclo de la vida, pagina 125.
3. Díaz, M. y otros, Instituto de nutrición e higiene de los alimentos, Consejos útiles sobre la alimentación y nutrición de la embarazada, manual para los profesionales de la salud. La Habana, Cuba 2013.
4. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), Et. Al. Diplomado de nutrición materno-infantil en los primeros 1,000 días de vida, segunda unidad, Nutrición durante el embarazo, Guatemala 2016.
5. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá – Organización Panamericana de la Salud (INCAP-OPS), Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación (CADENA), Guías alimentarias para Guatemala, Olla familiar, pagina 55.
6. Torres, L. Pinilla M. La dieta equilibrada, Sociedad Española de dietética y ciencias de la alimentación, guía para enfermeras de atención primaria, Zaragoza, España. [En línea] [Citado en mayo de 2010] Disponible en [www.nutricion.org](http://www.nutricion.org)
7. Normas de atención MSPAS, módulo de la mujer, Mensajes claves para la consejería de la embarazada Guatemala, 2016.

## VIII ANEXOS

**Anexo 1.** Planilla semestral de asistencia.

<b>Fecha</b>							
<b>No.</b>	<b>Nombre de la participante</b>	<b>Tema 1</b>	<b>Tema 2</b>	<b>Tema 3</b>	<b>Tema 4</b>	<b>Tema 5</b>	<b>Tema 6</b>
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

## Anexo No. 2 Refacciones nutritivas para adolescentes embarazadas

### “PAN TOSTADO CON ESPICANA Y HUEVO”

#### Ingredientes:

- ✚ 1 rodaja de pan o tortilla
- ✚ 2 cucharadas de espinaca
- ✚ 2 rodajas de huevo duro
- ✚ 1 cucharadita de aceite

#### Preparación:

Poner a cocer la espinaca, ya cocida agregarla al pan o tortilla, colocarle 2 rodajas de huevo duro por encima y agregarle un poco de aceite (mejor si es oliva).

Receta para una porción, aporta 300 Kcal.



## “PAN TOSTADO CON QUESO Y TOMATE”

### Ingredientes:

- ✚ 1 rodaja de pan o tortilla
- ✚ 2 rodajas de tomate
- ✚ 1 onza de queso fresco
- ✚ Albahaca
- ✚ Sal y pimienta
- ✚ 1 cucharadita de aceite de oliva



### Preparación:

En la rodaja de pan o tortilla agregar la onza de queso fresco, las 2 rodajas de tomate, la albahaca picada, sal y pimienta al gusto, ponerlo a calentar por 15 minutos hasta que el queso quede totalmente derretido y por último agregar el aceite de oliva.

Receta para una porción, aporta 350 Kcal.

## “TORTILLA CON POLLO Y AGUACATE”

### Ingredientes:

- ✚ 1 tortilla de harina o de maíz
- ✚ 3 cucharadas de pollo desmenuzado
- ✚ ¼ de aguacate
- ✚ 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen

### Preparación:

Colocar en la tortilla de harina o de maíz las 3 cucharadas de pollo desmenuzado a la plancha, agregar el ¼ de aguacate, agregar 1 cucharadita de aceite de oliva y por último doblar la tortilla en forma de taco.

Receta para una porción, aporta 370 Kcal.



## “PAN INTEGRAL CON FRUTA”

Ingredientes:

- 1 rodaja de pan integral tostado
- 1 banano en rodajas
- 2 cucharaditas de miel de abeja

Preparación:

Poner a tostar el pan integral, agregar el banano en rodajas y por ultimo agregar dos cucharaditas de miel blanca.

Receta para una porción, aporta 255 Kcal.



## “QUESADILLA CON ESPINACA”

### Ingredientes:

- ✚ 2 Tortillas de harina o de maíz
- ✚ 2 cucharadas de requesón
- ✚ 4 onzas de champiñones
- ✚ ¼ taza de cebollín picado
- ✚ ¼ de ajo picado
- ✚ ¼ taza de chile pimiento picado
- ✚ 1 taza de espinaca
- ✚ ½ cucharadita de aceite vegetal



### Procedimiento:

Colocar el aceite en un sartén y freír el ajo, cebollín, chile pimiento y champiñones. Colocar una cucharada de requesón en cada tortilla de harina o de maíz y colocar hojas de espinaca, luego rellenar con la preparación realizada y cerrar la tortilla, posteriormente colocarla en la plancha de la estufa y esperar que se caliente por ambos lados.

Receta para dos porciones, aporta 410 Kcal. (205 Kcal cada porción).

## “INCAPARINA MATERNAL O VITACEREAL PARA EMBARAZADAS.”

### Ingredientes:

- ✚ 1 litro de agua
- ✚ 4 cucharadas de Vitacereal o Incaparina maternal
- ✚ 4 cucharaditas de azúcar morena
- ✚ ¼ rajita de canela
- ✚ Vainilla blanca



### Procedimiento:

En 1 litro de agua fría disolver las 4 cucharadas de Incaparina maternal o de Vitacereal y las 4 cucharadas de azúcar morena, mezclar bien sin dejar grumos. Agregar la canela. Puede agregar un par de gotitas de vainilla blanca. Hervir por 8 minutos.

Receta para cuatro porciones o cuatro vasos, cada vaso de atol aporta 145 Kcal. A cada vaso de atol se le puede enriquecer nutricionalmente con 1 cucharada de leche en polvo. Idealmente la embarazada debe consumir 2 vasos de atol diario.