

CREENCIAS Y PRACTICAS ALIMENTICIAS EN EMBARAZADAS

* Dr. Leonardo Brito Sanchez

* Dra Tamayra I. Cumba Nuñez

Resumen

Con el objetivo de analizar los prejuicios y tabues alimentarios que condiciona el embarazo, correlacionandolos con el estado nutricional y otras variables sobre calidad de vida, estudiamos en el periodo octubre-diciembre 1993 una muestra de 300 embarazadas del barrio Herrera de Santo Domingo D.N., encontrando que 39% de ellas modificaban sus hábitos alimenticios durante el embarazo, fundamentandose en tabues culturales. El restante 61% de las embarazadas dijo no tener prejuicios alimentarios por su condición de gestantes.

La mayoría de las encuestadas (64.9%) tenían prejuicios contra frutas, 32.4% tenían prejuicios contra huevos, 18.8% lo tenían contra carnes, 16.2% contra la leche y 11.9% contra legumbres.

Al 48% de la muestra se le detectó alteraciones nutricionales y en el restante 52% se verificó un status nutricional adecuado.

El 72.8% de los ingresos mensuales, era el promedio porcentual gastado en alimentación por la familia de la embarazada.

Prejuicios alimentarios

Embarazo

Abstract

With the objective to analyze prejudices and alimentary taboos conditioned by pregnancy and relating them to the nutritional state and other variables about the quality of life, we studied during the period October-December 1993 a group of 300 pregnant women and found that 39% of them modified their alimentary habits because of cultural taboos.; the remaining 61% did not modify their alimentary habits and said they did not have alimentary taboos because of pregnancy.

In 48% of the group we found changes in their nutritional condition and the remaining 52% had

* Medicos egresados de la Universidad Autónoma de Santo Domingo

and adequate nutritional state.

Regarding family income, 72% of it was spent on acquiring nutritional products.

Alimentary taboos

pregnancy

INTRODUCCION

Con el embarazo aumentan en la mujer los requerimientos nutricionales al verificarse en su organismo un conjunto de cambios fisiológicos que incrementan la demanda de sustancias esenciales para los procesos concomitantes a la gestación. Las demandas que crea el feto durante su formación en el útero de la madre, justifican también la necesidad de una mayor alimentación materna.¹⁻³

Los déficits alimenticios que predisponen a la malnutrición de la gestante, incidiendo negativamente en la morbi-mortalidad materno-fetal e infantil deben ser conjurados a partir de una dieta que supla los minerales, vitaminas y elementos nitrogenados que componen los nutrientes esenciales junto a la madre y su producto.⁴

Nos planteamos entonces, como interés de este estudio, establecer hasta donde las tradiciones fundadas en costumbres y prácticas alimenticias relacionadas con el embarazo condicionan una adecuada alimentación de la gestante.

MATERIALES Y METODOS

En un subsector de Herrera en Santo Domingo, República Dominicana, donde se proyectó la existencia de 1,362 embarazadas en una población de 36 mil 322 habitantes, se escogió una muestra equivalente al 22% de las gestantes.

Ubicadas las embarazadas en un rastreo por cuadradas, de forma proporcional para cubrir todo el barrio, se les aplicó un cuestionario para recoger información sobre las variables: Edad, estado civil, grado educacional, procedencia, estado nutricional, status socioeconómico, vivienda y creencias alimenticias.

El estado nutricional de las embarazadas fue establecido según las normas de Harvard, Stuart y Stevenson, tomando en cuenta el perímetro braquial, peso y talla de cada gestante.⁵

Los datos obtenidos fueron sometidos a un análisis estadístico y expresados porcentualmente, apoyándose en cuadros para

facilitar su interpretación.

RESULTADOS

- De las 300 embarazadas estudiadas 117 (39%), tenían la creencia de que ciertos alimentos les hacían daño a ella y/o la criatura. El restante 61% no tenía esa creencia.

- Fueron halladas 144 gestantes (48%) en condición de desnutridas. Se valoró como adecuado el estado nutricional del restante 52% de ellas

- Un 20.5% de las estudiadas eran analfabetas y 65.8% con instrucción primaria - intermedia. El 7.6% tenía estudios secundarios y el 5.1% los tenía universitarios.

- El 57% de las pacientes eran de procedencia rural y el 43% de procedencia urbana.

- El promedio de ingresos mensuales de las familias de las embarazadas era de R.D.\$ 4,450.00 de los cuales gastaban el 72% de esos ingresos en alimentación.

En el cuadro No. 1 vemos la relación entre prejuicios alimentarios y el estado nutricional de nuestras pacientes.

CUADRO No. 1

RELACION ENTRE EL ESTADO NUTRICIONAL Y PREJUICIOS ALIMENTARIOS EN 300 MUJERES EMBARAZADAS

| PREJUICIOS | NUTRIDAS | | DESNUTRIDAS | |
|----------------|------------|---------------|-------------|---------------|
| Si | 33 | 21.1% | 84 | 58.3% |
| No | 123 | 78.9% | 60 | 41.7% |
| TOTALES | 156 | 100.0% | 144 | 100.0% |

Los alimentos señalados por las

embarazadas como perjudiciales, se muestran en el cuadro No. 2.

CUADRO No. 2

ALIMENTOS HACIA LOS QUE TENIAN PREJUICIOS LAS EMBARAZADAS

| ALIMENTOS | TASA EN % |
|-----------|-----------|
| Frutas | 64.9 |
| Huevos | 32.4 |
| Carnes | 18.8 |
| Leche | 16.2 |
| Legumbres | 11.9 |

Nota.- Varias embarazadas tenían prejuicios hacia más de un alimento

DISCUSION

El elevado porcentaje de mujeres que una vez embarazadas eliminan o limitan el consumo de ciertos alimentos, en una etapa donde se requiere incrementar la calidad y cantidad de comida, hace pensar en el desconocimiento que en sentido general tiene la mujer sobre el embarazo y sus implicaciones.

El condicionamiento cultural, la falta de información, el apego a las tradiciones y la carencia de recursos económicos, explican como se incrementa el porcentaje de embarazadas con prejuicios alimentarios a partir de las mujeres de bajo nivel educacional, procedentes de la zona rural y con baja disponibilidad de recursos económicos.

Las explicaciones recogidas de las embarazadas, con las cuales ellas justifican el no consumo de ciertos alimentos por su condición de gestantes, carece de todo fundamento, toda vez que se ha demostrado la necesidad de que durante ese periodo la mujer incremente el consumo de alimentos y agregue otros, entre los cuales se cuentan muchos de los que

precisamente son eliminados de sus dietas.

Llama la atención que en el grupo de embarazadas con una condición nutricional desfavorable es donde aparece el conjunto de gestantes que porcentualmente tienen un mayor rechazo sobre ciertos alimentos. (Ver Cuadro No. 1). Aunque este rechazo a consumir determinados productos no explica, per se, su condición nutricional, es evidente que ambos factores están estrechamente relacionados entre sí y a su vez con otras variables como bajo nivel de instrucción, pobreza y procedencia.

Es preciso llamar la atención sobre la necesidad de que las embarazadas modifiquen su conducta frente al embarazo, garantizando que éstas reciban una mayor y mejor información sobre las implicaciones de una inadecuada alimentación durante la preñez.⁶⁻⁸ Todo esto acompañado de planes eficientes de asistencia sanitaria y programas que mejoren las condiciones de vida de las familias.

REFERENCIAS

- 1.- Danfort D N. La nutrición en obstetricia y ginecología. Tratado de Ginecología 4ta ed 1988. Editorial Interamericana S A, México pag 162-64
- 2.- Schwartz R. Obstetricia 4ta ed 1986. Editora El Ateneo, Buenos Aires, pag 131-39
- 3.- Sodeman, Sodeman. Fisiología clínica 4ta ed 1969. Editorial Interamericana S A, México, pag 278-81
- 4.- Sue-Rodwell-Williams. Nutrición y dietoterapia 1993. Centro Regional de Ayuda Técnica, Agencia Interamericana de Desarrollo (AID). Edit por C V Mosby Co, México, Vol I, pag 17-19
- 5.- Belizán J M. Nutrición de la Embarazada. Publicación Cientif CIANI No. 976, 1982. Centro Latinoamericano de Perinatología y Desarrollo Humano, pag 24-26
- 6.- Costumbres, prácticas y hábitos alimentarios deseables e indeseables. Archivo Latinoamericano de Nutrición 1988; 38(3): 66-76
- 7.- Jelliffe D R. Evaluación del estado nutricional de la comunidad. Organización Mundial de la Salud. Vol I/12 1984, Ginebra, Suiza
- 8.- Lopez Z H G, et al. Evaluación del estado nutricional de la mujer embarazada. Rev Med Dom 1975; 35: 37-39