

**RESUMEN ANALÍTICO EN EDUCACIÓN - RAE -**



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
BOGOTÁ D.C.**

**AÑO DE ELABORACIÓN:** 2014

**TÍTULO:** PROGRAMA PREVENTIVO SOBRE HÁBITOS INADECUADOS DE ALIMENTACIÓN EN MADRES GESTANTES CON OBESIDAD

**AUTOR (ES):**

DÍAZ MARTÍNEZ, Andres Felipe, DUEÑAS RENGIFO, Geena Paulín, GARCÍA RAMIREZ, Luisa Fernanda y PÉREZ VACA, Laura Angélica.

**DIRECTOR(ES)/ASESOR(ES):**

SANTACOLOMA SUÁREZ, Andrés Mauricio

**MODALIDAD:**

Curso de Especial Interés

**PÁGINAS:** 110 **TABLAS:** 2 **CUADROS:** 0 **FIGURAS:** 62 **ANEXOS:** 2

**CONTENIDO:**

1. JUSTIFICACIÓN
2. ALIMENTACIÓN
3. HÁBITOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA
4. OBESIDAD
5. PROCESO DE GESTACIÓN
6. PREVENCIÓN EN EL CAMPO DE LA SALUD
7. OBJETIVOS
8. MÉTODO
9. RESULTADOS
10. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES
11. REFERENCIAS
12. APÉNDICES

**PALABRAS CLAVES:**

HÁBITOS, CONDUCTA ALIMENTARIA, GESTACIÓN, OBESIDAD, SERVICIOS DE CUIDADO DE LA SALUD

**DESCRIPCIÓN:**

Se elaboró un programa preventivo sobre hábitos inadecuados de alimentación dirigido a madres gestantes con riesgo de obesidad. El programa fue desarrollado a partir de los resultados de una encuesta de mercado, y contiene una conceptualización desde qué es la alimentación hasta cómo son los hábitos adecuados de la conducta alimentaria para ser enfocados en la etapa de gestación.

**METODOLOGÍA:**

Se hizo una revisión teórica de literatura científica reciente, sobre los temas de alimentación, hábitos de conducta alimentaria, obesidad, y su relación con el proceso de gestación. Posterior a ello se elaboró una encuesta de mercado, la cual fue aplicada a 60 madres gestantes con riesgo de obesidad, con la finalidad de conocer sus opiniones sobre la posibilidad de lanzar al mercado un programa dirigido a prevenir los hábitos de conducta alimentaria de las madres durante el proceso de gestación. Finalmente, a partir del contraste de la revisión teórica con los resultados encontrados por medio de la aplicación de la encuesta de mercado, se elaboró el producto final, un programa psicológico preventivo estructurado en 4 sesiones, dirigido a madres gestantes con riesgo de obesidad.

**CONCLUSIONES:**

El programa desarrollado para la problemática de obesidad, tiene en cuenta el significado de salud en general y las implicaciones del uso de hábitos adecuados de alimentación en las madres gestantes y su bebé, reflejando así que la implementación y aplicación real del programa es viable, útil y necesaria debido a que contribuye a la prevención de una problemática significativa a nivel mundial, presente en todo tipo de población reconocida como causante de enfermedades alternas y altos índices de muerte, por lo cual se considera viable debido a un desconocimiento de los riesgos ocasionados por la misma, tanto en las madres gestantes como en otro tipo de población.



**FUENTES:**

- Almeida, C., Salgado, J. & Nogueira, D. (2010). Estilo de vida y el peso corporal en una comunidad portuguesa en transición: un estudio de la relación entre la actividad física, los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2(1), 27-56. <http://www.redalyc.org/pdf/2451/245116403002.pdf>
- American Dietetic Association & American Society for Nutrition (2009). Position of the American Dietetic Association and American Society for Nutrition: Obesity, Reproduction, and Pregnancy Outcomes. *Journal of the American Dietetic Association*, 109(5), 918-927. doi:10.1016/j.jada.2009.03.020
- Astiasarán, I., Lasheras, B., Ariño, A. H. & Martínez, J. A. (2003). *Alimentos y Nutrición en la Práctica Sanitaria*. España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. [http://books.google.com.co/books/about/Alimentos\\_y\\_nutrici%C3%B3n\\_en\\_la\\_pr%C3%A1ctica\\_s.html?id=26LejDtx4mAC&redir\\_esc=y](http://books.google.com.co/books/about/Alimentos_y_nutrici%C3%B3n_en_la_pr%C3%A1ctica_s.html?id=26LejDtx4mAC&redir_esc=y)
- Baile, J. & González, M. (2011). Comorbilidad psicopatológica en obesidad. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 34(2), 253-261. <http://recyt.fecyt.es/index.php/ASSN/article/view/11770/8722>
- Barroso, C. (2012). La obesidad, un problema de salud pública. *Espacios públicos*, 15(33), 200-215. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67622579011>
- Berrington de Gonzalez, A., Hartge, P., Cerhan, J. R., Flint, A. J., Hannan, L., MacInnis, R. J., Moore, S. C., Tobias, G. S., Anton, H., Beane, L., Lawrence, W., Clipp, S. L., English, D. R., Folsom, A. R., Freedman, M., Giles, G., Hakansson, N., Henderson, K. D., Hoffman, J., Hoppin, J. A., Koenig, K. L., Lee, I., Linet, M. S., Park, Y., Pocobelli, G., Schatzkin, A., Sesso, H. D., Weiderpass, E., Willcox, B. J., Wolk, A., Zeleniuch, A., Willet, W. C. & Thun, M. J. (2010). Body-Mass Index and Mortality among 1,46 Million White Adults. *The New England Journal of Medicine*, 363(23), 2211-2219. doi:10.1056/NEJMoa1000367
- Bolaños, P. (2009). La educación nutricional como factor de protección en los trastornos de la conducta alimentaria. *Trastornos de la conducta alimentaria*, (10), 1069-1086. [http://www.tcsevilla.com/archivos/educacion\\_nutricional\\_en\\_trastornos\\_de\\_la\\_conducta\\_alimentaria.pdf](http://www.tcsevilla.com/archivos/educacion_nutricional_en_trastornos_de_la_conducta_alimentaria.pdf)
- Borda, M. (2007). La paradoja de la malnutrición. *Revista Científica Salud Uninorte*, 23(2), 276-291. <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/salud/article/view/4041/2480>
- Bourges, R. (2001). Términos comúnmente usados en nutrición. En: Orientación Alimentaria: Glosario de Términos. *Cuadernos de Nutrición*, 24(1), 22-43.



- Bravo Del Toro, A., Espinosa, T., Mancilla, L. N. & Tello, M. (2011). Rasgos de personalidad en pacientes con obesidad. *Enseñanza e investigación en Psicología*, 16(1), 115-123. <http://www.redalyc.org/pdf/292/29215963010.pdf>
- Castillo V., O., Mardones S., F. & Rozowski N., J. (2011). Patrones alimentarios en embarazadas de bajo peso de la región metropolitana. *Revista chilena de nutrición*, 38(2), 117-126. doi:10.4067/S0717-75182011000200002
- Conzuelo, V. V. & Vizcarra, I. (2009). Variables siconutricionales de hogares mazahuas integrados por preescolares desnutridos con madres con obesidad y sin obesidad. *Población y Salud en Mesoamérica*, 6(2), 1-21. <http://ccp.ucr.ac.cr/revista/volumenes/6/6-2/6-2-9/>
- De la Calle, M., Armijo, O., Martín, E., Sancha, M., Magdaleno, F., Omeñaca, F. & González, A. (2009). Sobrepeso y obesidad pregestacional como factor de riesgo de cesárea y complicaciones perinatales. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 74(4), 233-238. doi:10.4067/S0717-75262009000400005
- Ducuara, P. E. (2011). Consideraciones sobre la inapetencia infantil y la adopción de hábitos alimentarios saludables. *Revista CES MEDICINA*. 25(2), 153-167. <http://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/1392/1412>
- Ejima, K., Aihara, K. & Nishiura, H. (2013). Modeling the obesity epidemic: social contagion and its implications for control. *Theoretical Biology and Medical Modelling*, 10(17), 1-13. doi:10.1186/1742-4682-10-17
- Fernández, R. (2002). Segmentación de Mercados (2ª ed.). México: Thomson Learning.
- García, A. & Méndez, E. (2011). ¿Qué sabe Ud. Acerca de...sobrepeso y obesidad? *Revista Mexicana de Ciencias Farmacéuticas*, 42(3), 57-59. <http://www.redalyc.org/pdf/579/57924211008.pdf>
- González, M., Pérez, A. R., Zabaleta, E., Grau, M., Casellas, C., Lancho, S., Moreno, R. & Pérez, C. (2011). Estudio de prevalencia sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional en población adulta atendida en atención primaria. *Nutrición Hospitalaria*, 26(2), 337-344. doi:10.3305/nh.2011.26.2.4638
- Grandi, C., Maccarone, M. B., Luchtenberg, G. & Rittler, M. (2012). La obesidad materna como factor de riesgo para defectos congénitos. *Revista del Hospital Materno Infantil Ramón Sardá*, 31(3), 100-111. <http://www.redalyc.org/pdf/912/91225251002.pdf>
- Iglesias, J. L., Tamez, L. E. & Reyes, I. (2009). Anemia y embarazo, su relación con complicaciones maternas y perinatales. *Medicina Universitaria*, 11(43), 95-98. [medicinauniversitaria.uanl.mx/43/pdf/95.pdf](http://medicinauniversitaria.uanl.mx/43/pdf/95.pdf)

- Jackson, A. A. & Robinson, S. M. (2001). Dietary guidelines for pregnancy: a review of current evidence. *Public Health Nutrition*, 4(2B). 625-630. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11683555>
- Larrañaga, A. & García-Mayor, R. V. (2009). Alta frecuencia de trastornos de la conducta alimentaria inespecíficos en personas obesas. *Nutrición Hospitalaria*. 24(6), 661-666. <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v24n6/original2.pdf>
- Latham, M. C. (2002). *Nutrición humana en el mundo en desarrollo*. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Colección FAO: Alimentación y nutrición N° 29. <http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s00.htm#Contents>
- Lepe, M., Bacardí, M., Castañeda, L. M., Pérez, M. E. & Jiménez, A. (2011). Effect of maternal obesity on lactation: systematic review. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6), 1266-1269. [http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n6/12\\_revision\\_09.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v26n6/12_revision_09.pdf)
- López, R., Díaz, C. E., Bravo, L., Londoño, N. P., Salgado, M. d. C., Camargo, C. C. & Osorio, E. (2012). Seguridad alimentaria y estado nutricional de las mujeres embarazadas en Cartagena, Colombia, 2011. *Revista de Salud Pública*. 14(2) 200-212. Recuperado de: <http://www.revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/viewFile/25179/34659>
- Manjarrés, L. M., Parra, B. E., Díaz, A., Restrepo, S. L. & Mancilla, L. P. (2011). Ingesta de hierro y folatos durante el embarazo y su relación con indicadores bioquímicos maternos. *Iatreia Revista Médica Universidad de Antioquia*, 25(3). 194-202. <http://aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/iatreia/article/viewArticle/12330>
- Melzer, K. & Schutz, Y. (2010). Pre-pregnancy and pregnancy predictors of obesity. *International Journal of Obesity*, 34(2), S44-S52. doi:10.1038/ijo.2010.239.
- Mendoza, L., Pérez, B. & Sánchez Bernal S. (2010). Estado nutricional de embarazadas en el último mes de gestación y su asociación con las medidas antropométricas. *Pediatr. Asuncion*, 37(2), 91-96. [http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S1683-98032010000200003&script=sci\\_arttext](http://scielo.iics.una.py/scielo.php?pid=S1683-98032010000200003&script=sci_arttext)
- Ministerio de Salud y Protección Social (2013). Análisis de situación de salud según regiones Colombia. <http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/An%C3%A1lisis%20de%20situaci%C3%B3n%20de%20salud%20por%20regiones.pdf>



- Moral de la Rubia, J. & Meza, C. (2012). Predicción de alteración de conducta alimentaria en mujeres mexicanas. *Salud mental*, 35(6), 491-497. <http://www.redalyc.org/pdf/582/58225137006.pdf>
- Murillo, O. L., Zea, M. d. P. & Pradilla, A. G. (2011). Situación nutricional de la gestante y su recién nacido en Cali, 2008. *Revista de Salud Pública*, 13(4), 585-596. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=42221485004>
- Mussini, M. & Temporelli, K. (2013). Obesidad: un desafío para las políticas públicas. *Estudios Sociales*, 21(41), 166-184. <http://www.ciad.mx/archivos/revista-eletronica/RES41/KarinaTemporelli.pdf>
- Nápoles, D., Nápoles, D., Moráguez, G., Cano, V. M. & Montes de Oca, A. (2012). Estado de salud periodontal en embarazadas. *Medisan*, 16(3), 333-340. <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v16n3/san04312.pdf>
- Nohr, E. A., Timpson, N. J., Andersen, C. S., Davey Smith, G., Olsen, J. & Sorensen, T. I. A. (2009). Severe obesity in young women and reproductive health: the Danish national birth cohort. *PLoS ONE*, 4(12), 1-9. doi:10.1371/journal.pone.0008444
- Oblitas, L. A. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. (3ª ed.). [http://books.google.com.co/books?id=LXR\\_dkV\\_XNcC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.co/books?id=LXR_dkV_XNcC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false)
- Ortega, L. L., López, J., Sánchez, A., Magaña, G., Guzmán, A., Angulo, E. & Gutiérrez, J. A. (2012). Evaluación clínica comparativa entre recién nacidos de madres obesas y eutróficas. *Revista pediatria de México*, 14(1), 12-16. <http://www.medigraphic.com/pdfs/conapeme/pm-2012/pm121c.pdf>
- Ospina, S. M., Restrepo, D. A. & López, J. H. (2011) Derivados cárnicos como alimentos funcionales. *Revista Lasallista de Investigación*, 8(2), 163-172. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69522607018>
- Padilla, E., Ruiz, J. & Rodríguez, A. (2009). Asociación depresión-obesidad. *Salud Pública de México*. 51(4), 275-276. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342009000400001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0036-36342009000400001&script=sci_arttext)
- Pedraza, D. F. (2009). Obesidad y pobreza: marco conceptual para su análisis en latinoamérica. *Saude Soc., São Paulo*, 18(1), 103-117. doi:10.1590/S0104-12902009000100011
- Peña, M. & Bacallao, J. (Ed.). (2000). *La obesidad en la pobreza: un nuevo reto para la salud pública*. Organización Panamericana de la Salud. [http://books.google.es/books?id=\\_JlbrCsnbpcC&printsec=frontcover&dq=isbn:9275315760&hl=es&sa=X&ei=9dVqU\\_DDACHzoAT1gIKwCw&ved=0CDMQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false](http://books.google.es/books?id=_JlbrCsnbpcC&printsec=frontcover&dq=isbn:9275315760&hl=es&sa=X&ei=9dVqU_DDACHzoAT1gIKwCw&ved=0CDMQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false)



- Perea, R. (2010). Orientaciones educativas para la salud alimentaria. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 529-538. <http://www.uned.es/reop/pdfs/2010/21-2%20-%20Rogelia%20Perea.pdf>
- Pinto, E., Barros, H. & dos Santos, I. (2009). Dietary intake and nutritional adequacy prior to conception and during pregnancy: a follow-up study in the north of Portugal. *Public Health Nutrition*, 12(7), 922-931. doi:10.1017/S1368980008003595
- Sociedad española de ginecología y obstetricia (2009) Protocolos asistenciales en obstetricia Obesidad y Embarazo. *Prosego*. <http://www.prosego.com/index.php?option=content&task=view&id=241&Itemid=92>
- Quirantes, A., López, M., Hernández, E. & Pérez, A. (2009). Estilo de vida, desarrollo científico-técnico y obesidad. *Revista Cubana de Salud Pública*, 35(3), 1-8. <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v35n3/spu14309.pdf>
- Real Academia Española. (2001). Pro. En *Diccionario de la lengua española* (22ª ed.). Consultado en <http://lema.rae.es/drae/>
- Restrepo, M. (2009). Los ácidos grasos omega-3 en la alimentación. *Industria alimenticia.*, 24-26. <http://www.industriaalimenticia.com/articulos/los>
- Reyes, Y., González, R. & Capdesuñer, A. (2009). Importancia del consumo de hierro y vitamina C para la prevención de anemia ferropénica. *MEDISAN*, 13(6). [http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol13\\_6\\_09/san14609.pdf](http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol13_6_09/san14609.pdf)
- Rodríguez, M. & Echemendía, B. (2011). La prevención en salud: posibilidad y realidad. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 49(1), 135-150. <http://scielo.sld.cu/pdf/hie/v49n1/hie15111.pdf>
- Sagedal, L. R., Overby, N. C., Lohne, H., Bere, E., Torstveit, M. K., Henriksen, T. & Vistad, I. (2013). Study protocol: fit for delivery - can a lifestyle intervention in pregnancy result in measurable health benefits for mothers and newborns? A randomized controlled trial. *BMC Public Health*, 13(132), 1-9. doi:10.1186/1471-2458-13-132
- Saidman, N., Raele, M. G., Basile, M., Barreto, L., Mackinnon, M. J., Poy, M. S., Terraza, R. & López, L. B. (2012). Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en madres gestantes. *Diaeta*, 30(139), 18-27. [http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372012000200004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-73372012000200004&script=sci_arttext)
- Saiz de Bustamante, P. & Alfonso, A. (2012). Valoración de los hábitos alimentarios en una población de mujeres embarazadas inmigrantes del área de Fuenlabrada: un estudio transversal. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 32(1), 59-66. [http://www.nutricion.org/publicaciones/revista\\_2012\\_01/VALORACION.pdf](http://www.nutricion.org/publicaciones/revista_2012_01/VALORACION.pdf)



- Sánchez, F. J., Gesteiro, E., Espárrago, M., Rodríguez, B. & Bastida, S. (2013). La alimentación de la madre durante el embarazo condiciona el desarrollo pancreático, el estatus hormonal del feto y la concentración de biomarcadores al nacimiento de diabetes mellitus y síndrome metabólico. *Revista Nutrición Hospitalaria*, 28(2), 250-274. doi:10.3305/nh.2013.28.2.6307
- Sato, A. P. S., Fujimori, E., Szarfarc, S. C., Borges, A. L. V. & Tsunechiro, M. A. (2010). Consumo alimentar e ingestión de hierro por mujeres embarazadas y en edad reproductiva. *Revista Latino-Am. Enfermagem*, 18(2), 1-8. doi:10.1590/S0104-11692010000200016.
- Soca, E. P. & Niño, A. (2009). Consecuencias de la obesidad. *Acimed*, 20(4) 84-92. <http://scielo.sld.cu/pdf/aci/v20n4/aci061009.pdf>
- Sohail, R. & Muazzam, A. (2012). Correlates of Disordered Eating Behavior among pregnant woman. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27(2), 153-172. <http://www.pjprnip.edu.pk/pjpr/index.php/pjpr/article/view/192/163>
- Suárez, J. A., Preciado, R., Gutiérrez, M., Cabrera, M. R., Tápanes, Y. M. & Cairo, V. (2013). Influencia de la obesidad pregestacional en el riesgo de preeclampsia/eclampsia. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 39(1), 3-11. <http://scielo.sld.cu/pdf/gin/v39n1/gin02113.pdf>
- Symonds, M. E., Mendez, M. A., Meltzer, H. M., Koletzko, B., Godfrey, K., Forsyth, S. & van der Beek, E. M. (2013). Early life nutritional programming of obesity: mother-child cohort studies, *Annals of Nutrition & Metabolism*, 62(2), 137-145. doi:10.1159/000345598
- Thompson, J. V., Wall, C., Becroft, D. M., Robinson, E., Wild, C. J. & Mitchell, E. A. (2010). Maternal dietary patterns in pregnancy and the association with small-for-gestational-age infants. *British Journal of Nutrition*, 103(11), 1665-1673. doi:10.1017/S0007114509993606
- Troncoso, C. & Amaya, J. P. (2009). Factores sociales en las conductas alimentarias de estudiantes universitarios. *Revista chilena de nutrición*, 36(4), 1090-1097. doi:10.4067/S0717-75182009000400005
- Vázquez, C., De Cos, A. I. & López, C. (2005). *Alimentación y Nutrición. Manual teórico-práctico*. España: Ediciones Díaz de Santos, S. A. <http://books.google.es/books?id=F-xV6Rul96kC&hl=es>
- Vergara, A. (2013). Energía, alimentación y evolución: de los orígenes al presente. *Revista Colombiana de Cirugía*, 28(2), 97-99. <http://www.ascolcirugia.org/revista/revistajunio2013/1-EDITORIAL.pdf>
- World Health Organization (2014). Obesity and overweight. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>



Zonana, A., Baldenebro, R. & Ruiz, M. A. (2009). Efecto de la ganancia de peso gestacional en la madre y el neonato. *Salud Publica de México*, 52(3), 220-225. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0036-36342010000300006&lng=es&tlng=es.%20](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342010000300006&lng=es&tlng=es.%20).

**LISTA DE ANEXOS:**

1. Consentimiento informado.
2. Encuesta de mercadeo: Alimentación inadecuada en gestantes.