

## La alimentación de la gestante adolescente: el cambio favorable

### *Diet of the pregnant adolescent: the favorable change*

### *A alimentação da gestante adolescente: o câmbio favorável*

ISABEL RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ\*, MARÍA CARMEN BERNAL ROLDÁN\*\*

#### Resumen

El presente estudio de tipo cualitativo y etnográfico de pequeño alcance, tiene como objetivo describir el significado del cuidado de sí de un grupo de gestantes adolescentes y su hijo por nacer, con relación a la alimentación, a partir de sus prácticas, creencias y valores culturales, quienes asistieron a control prenatal a la Unidad de Atención Primaria (UPA) de Candelaria la Nueva, Hospital Vista Hermosa, Ciudad Bolívar, Localidad 19 de Bogotá, en 2007.

La información fue aportada por ocho adolescentes primigestantes de entre 17 y 19 años de edad, que estaban entre el cuarto y séptimo meses de gestación, sin patologías asociadas, que asistieron al primer control prenatal, seleccionadas intencionalmente y que estuvieron dispuestas a participar de la investigación (previo consentimiento informado).

La recolección de datos se realizó a través de la entrevista etnográfica no estructurada; se obtuvo como resultado el significado del cuidado en las gestantes adolescentes y se aportaron tres grandes beneficios positivos del cuidado de la alimentación materna: cambio de hábito alimentario, alimentarse para proteger la salud del bebé y para que nazca sano, y alimentarse para proteger la salud de la madre adolescente.

Dichos resultados, conjugados en el escenario cultural de las gestantes adolescentes, permiten explorar y conocer cómo se cuidan ellas a través de las prácticas soportadas en el saber como conocimiento y razón, y el uso como los artefactos que utiliza.

*Palabras clave:* adolescente, mujeres embarazadas, alimentación, nutrición materna (Fuente: DeCS, BIREME)

#### Abstract

The purpose of this limited scope, qualitative and ethnographic study is to describe the meaning of self-care for a group of pregnant adolescents and their unborn child, in relation to their diet, based on their practices, beliefs and cultural values, and who attended a prenatal checkup at the Primary Care Unit (UPA) of Candelaria la Nueva, Vista Hermosa Hospital, Ciudad Bolívar, District number 19 de Bogotá, in 2007.

The information contributed by eight first time pregnant adolescents between 17 and 19 years of age, who were between their fourth and sixth month of gestation, with no associated

---

\* Enfermera Universidad Nacional de Colombia, magíster en Enfermería en Salud Materno Perinatal, docente facilitadora, Facultad de enfermería, Fundación Universitaria Sanitas, Isabel\_\_rodriguez@hotmail.com, Bogotá, Colombia.

\*\* Directora de tesis, enfermera, especialista en Enfermería Perinatal, magíster en Docencia, profesora asociada de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia, mcbernalr@unal.edu.co, Bogotá, Colombia.

pathologies, who attended the first prenatal checkup, selected intentionally and that were willing to participate in the research (prior informed consent).

The data collection was carried out through a non-structured ethnographic interview;. The result obtained was the meaning of care in pregnant adolescents. Three large positive benefits of maternal nutrition care were contributed namely: change of food habits, feed herself to protect the health of the unborn child, and feed herself to protect her own health.

Said results, combined in the cultural environment of the pregnant adolescents, enables exploring and knowing the way they take care of themselves through practices supported on information such as knowledge and reason, and the employment of the artifacts they use.

*Key words:* adolescent, pregnant women, feeding, maternal nutrition

## Resumo

O presente trabalho de tipo qualitativo e etnográfico de curto alcance visa descrever o significado do cuidado próprio de um grupo de gestantes adolescentes e seu filho por nascer em termos de alimentação e com base em suas práticas, crenças e valores culturais, que estiveram em controle pré-natal na Unidade de Atenção Primária (UPA) de Candelaria La Nueva, Hospital Vista Hermosa, Ciudad Bolívar, Localidade 19 de Bogotá em 2007.

A informação foi fornecida por oito adolescentes primigestantes entre 17 e 19 anos de idade que estavam entre o quarto e o sétimo mês de gestação, sem patologias associadas, que foram ao primeiro controle pré-natal, escolhidas intencionalmente e que estiveram dispostas a participarem da pesquisa (prévio consentimento informado).

A coleta de dados foi realizada através da entrevista etnográfica não estruturada; obteve-se como resultado o significado do cuidado nas gestantes adolescentes e se verificaram três grandes benefícios positivos do cuidado da alimentação materna: câmbio de hábito alimentar, alimentação para proteger a saúde do bebê e para ele nascer são, e alimentação para proteger a saúde da mãe adolescente.

Esses resultados, conjugados no cenário cultural das gestantes adolescentes, permitem abranger e conhecer como elas se cuidam através de práticas baseadas no saber como conhecimento e razão, e os artefatos utilizados.

*Palabras chave:* adolescente, gestantes, alimentação, nutrição materna

## INTRODUCCIÓN

La alimentación de la gestante adolescente es un tema de gran relevancia en la actualidad para nuestro país, ya que en los últimos 20 años Colombia presenta un notable

aumento en la tasa de fecundidad en mujeres menores de 20 años (1).

Es así como en 1990 la tasa de fecundidad se evaluó alrededor de 70 por mil, mientras en 1995 aumentó a 89 por mil y en 2005 se estimó en 90 por mil. En la actualidad una de cada cinco mujeres de 15 a 19 años ha estado alguna vez embarazada, 16% ya son madres y el 4% está esperando su primer hijo (1). Esto se lee en el estudio de Edgar Rivas Perdomo:

En Colombia al igual que en todos los países no industrializados es común que las mujeres tengan su primer hijo en la adolescencia, sobre todo en los sectores de la población más deprimidos social, económica y culturalmente y en las cuales ya pueden existir deficiencias nutricionales. Con relación a la alimentación de la joven gestante poco se conoce; la mayoría de los estudios describen el comportamiento psicosocial de la adolescente embarazada (2)

Se hace relevante investigar sobre la alimentación de la gestante adolescente, ya que, en términos de seguridad alimentaria, Colombia suscribió, junto a otros países, el compromiso de cumplir con las metas trazadas en la Cumbre del Milenio de septiembre de 2000, con el cual se busca un mejoramiento de las condiciones de bienestar de los individuos; entre los objetivos de la cumbre se estableció como prioridad:

ODM 5: Mejorar la salud materna: la nutrición de las mujeres en estado gestacional o lactantes son elementos claves en términos del mantenimiento de la seguridad alimentaria y nutricional, ya que contar con los requerimientos de energía necesarios garantiza condiciones de salud tanto en la etapa de gestación como de crecimiento, lo que puede llevar a garantizar el cumplimiento de las metas en otros objetivos como la lucha contra enfermedades transmisibles, la igualdad entre los géneros y el logro de cobertura universal en educación básica primaria (3).

Para abordar el estudio del significado del cuidado de sí de un grupo de gestantes adolescentes y su hijo por nacer, con relación a la alimentación, se hace necesario tener en cuenta aspectos importantes como el desarrollo de los conceptos que apoyaron y guiaron el tema objeto de estudio; estos conceptos son: significado del cuidado, valores, creencias y prácticas de cuidado que permitirán dicho acercamiento y conocimiento.

Con estos conceptos como soportes, se realizó una búsqueda en bases de información científica como

Hinari, Medline, Cinahl Plus, Ebsco y Ovid, y también en páginas de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), de la Organización Mundial de la Salud (OMS), del Centro Latinoamericano de Perinatología (CLAP), con palabras claves como prácticas culturales, formas, creencias, valores culturales, cuidado, significado del cuidado, gestantes, adolescentes y alimentación, pero no se encontraron estudios sobre qué saben, qué hacen y usan las adolescentes gestantes para cuidar la alimentación, ni sobre las prácticas o formas de cuidarla; surgió entonces la necesidad de investigar, toda vez que dicho grupo de jóvenes embarazadas ha aumentado en los últimos años y no se evidencia este tipo de conocimiento en el grupo poblacional en mención.

## OBJETIVO

La investigación se realizó con el fin de explorar el significado del cuidado de sí de un grupo de gestantes adolescentes y su hijo por nacer, con relación a la alimentación, a partir de sus prácticas, creencias y valores culturales, que asistieron a control prenatal a la UPA Candelaria la Nueva, Hospital Vista Hermosa, Ciudad Bolívar, Localidad 19 de Bogotá, durante el periodo de enero a abril de 2007.

## MÉTODO

La presente investigación es cualitativa y etnográfica de pequeño alcance; se realizó en el área geográfica de Ciudad Bolívar, con la participación de ocho adolescentes primigestantes de entre 17 y 19 años de edad, que estaban entre el cuarto y el séptimo meses de gestación, sin patologías asociadas y que asistieron al primer control prenatal.

Las participantes fueron seleccionadas intencionalmente por la investigadora; previa aceptación o visto bueno de la gerente del Hospital Vista Hermosa, se procedió a indagar con la enfermera de la UPA sobre las gestantes que reunían las condiciones y cumplían con los criterios de inclusión para participar en el estudio, a quienes luego se contactó telefónicamente, se les explicó el objetivo de la investigación y se concretó una cita personal para iniciar las entrevistas.

La muestra la constituyeron los datos aportados por las jóvenes embarazadas y cuando no se encontró ningún

dato nuevo o relevante, se consideró saturación de la muestra.

El rigor, como parte fundamental de la investigación, estuvo sujeto a tres componentes descritos por Mayan (4): la validez interna, la validez externa y la confianza; a fin de lograr la validez interna, las conclusiones del presente estudio emergieron de los datos obtenidos, y está sujeta a la exactitud descriptiva de eventos particulares referidos.

La recolección de los datos la realizó la investigadora mediante la entrevista etnográfica no estructurada a profundidad, de James Spradley, haciendo preguntas de tipo descriptivo, estructural y de contraste, a través de las cuales se obtuvieron datos que permitieron la saturación teórica de ideas e información, que a su vez admitieron la delimitación de los dominios y taxonomías por cada caso entrevistado; además, se tomaron notas de campo que enriquecieron el análisis.

Con relación a los aspectos éticos, la investigación se fundamentó en la Resolución 8430 de 1993, del Ministerio de Salud de Colombia, que establece las normas éticas para la investigación en salud, especialmente lo descrito en el título II (de la investigación en seres humanos, capítulo I, artículo 11, categoría a); además, en las disposiciones del capítulo III, artículo 28, de las investigaciones en menores de edad o discapacitados, parágrafo primero, incisos a y b.

Se hizo uso del consentimiento informado con relación al lineamiento de la investigación de riesgo mínimo, así: el consentimiento libre e informado se obtuvo en forma verbal y escrita (artículo 16, Resolución 8430 de 1993), previa información de la justificación, los objetivos, el procedimiento para recolectar la información, las molestias y los beneficios de la investigación. La investigación contó con el aval de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de Colombia y con la autorización de la directora de la UPA Candelaria la Nueva, Hospital Vista Hermosa, ESE. Estuvo sujeta a la ética de la investigación bajo los siguientes principios fundamentales (5):

- Autonomía (consentimiento informado del paciente)
- Beneficencia (relación riesgo/beneficio)
- Justicia (selección equitativa de los sujetos sometidos al estudio)
- No maleficencia (no hacer daño)

## ANÁLISIS DE DATOS Y RESULTADOS

El análisis de los datos se realizó desde el inicio de la recolección de la información; los datos se presentaron a las participantes en las diferentes etapas, con el propósito de afirmar que lo escrito e interpretado correspondía a la mirada que ellas poseían del fenómeno en estudio; así surgió el gran tema: la alimentación de la gestante adolescente: el cambio favorable.

Al conocer el estado de gestación, las jóvenes embarazadas comprenden la necesidad de realizar un cambio en el hábito alimentario, caracterizado por unas prácticas más apropiadas y favorables, que responden a la necesidad de cuidado materno que requiere el nuevo estado, entre las cuales sobresalen el ajuste alimentario, evitar el consumo de “comida chatarra y galguerías (hace referencia a alimentos que “no aportan nutrientes ni alimentan”, según las participantes de esta investigación), no consumir bebidas alcohólicas ni cigarrillo”, como formas de realizar dicho cambio.

Dicho significado del cuidado, impregnado de los valores culturales, creencias y prácticas de las gestantes adolescentes, permitió inferir que el cuidar la alimentación durante la gestación a la joven madre le significaba protección para la salud del bebé, a fin de que naciera sano, y protección para sí misma.

Las prácticas en torno a la alimentación que tenían las gestantes adolescentes, como parte del cuidado, se recreaban en el escenario de lo cotidiano y estaban influenciadas por las creencias y los valores culturales de la familia de convivencia, conformada por la madre y la abuela materna.

Para las gestantes adolescentes la familia, y en particular la madre y la abuela materna, se convirtió en un soporte fundamental en torno al cuidado de la alimentación, como proveedoras de afecto, compañía, consejos y orientaciones sobre el cuidado alimentario.

En el saber cultural de las gestantes adolescentes emergió la preocupación y creencia favorable de que el embarazo es un estado que requiere un cambio de hábito alimentario, debido a que, cuando se es adolescente no gestante, los hábitos se caracterizan por ser no adecuados, entre los cuales se destacan la no ingesta de todas o alguna de las comidas principales, el desorden en el horario de las mismas (desayuno, almuerzo, comida), el

alto consumo de comida chatarra, galguerías, bebidas alcohólicas y cigarrillo.

Es así como los hábitos alimentarios de las adolescentes no gestantes se caracterizaban por ser poco adecuados y agravados por la estancia y el escenario escolar que los ratificaba y reforzaba.

A. Dominio general: el cambio de hábito alimentario: un sentir de las gestantes adolescentes

Dominio general	Relación semántica
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ajuste alimentario</li> <li>- Evitar consumo de comida chatarra y galguerías</li> <li>- No consumir bebidas alcohólicas ni cigarrillo</li> </ul>	Son formas de hacer el cambio de hábito alimentario

### Dominio 1: ajuste alimentario

1.1 Las gestantes adolescentes expresan varias formas de hacer un ajuste alimentario, como alimentarse bien a través de la ingesta de tres comidas principales: desayuno, almuerzo y comida, tomar onces, consumir los alimentos en horarios adecuados y comer después de vomitar.

Las jóvenes madres dan sus testimonios.

Comer normal para mí es comer desayuno, almuerzo y comida, y en eso yo nunca incluía una fruta; y comer con precaución, de pronto ahorita por lo del bebé, como yo te digo brindarle los minerales que él necesita y cuidarme; esa es la diferencia... Yo debo comer bien más que todo por el bebé, como yo te decía la vez pasada: uno come, mientras no está en embarazo, normal; o no lo normal, uno come lo que le alimenta pero ya con un bebé uno tiene que comer diferente porque hay que alimentarlo mejor... Vuelvo a insistir, cuando uno no está en embarazo se alimenta como lo que le parece a uno normal, pero cuando está alimentando prácticamente a otra persona, uno tiene que buscar una forma de que se alimente mejor.

Rocío, 17 años

Me levanto las 9:00 a. m. e inmediatamente desayuno; a las 11:30 a. m. tomo mediasnueves; a las 2:00 p. m. el almuerzo, las onces a las 5:00 ó 6:00 de la tarde y la comida por ahí a las 8:00-9.00 p. m. y a las 11:00 me estoy acostando y como por última vez.

Paula, 17 años

Desayuno a las 10:30 a. m., a las 11:30 a. m. me como algo y más o menos a la 1:00 p. m. estoy almorzando, las onces a las 4:00-5:00 p. m., otras onces a las 7:00 p. m. y la comida a las 9:00 p. m.

María, 19 años

Como todo lo que comía lo vomitaba, al bebé no le llegaba comida, no comía, pobrecito.

Catalina, 17 años

Pues a veces mal porque no puedo comer, porque me dan ganas de vomitar y lo que como lo vomito; a los 10 minutos, vuelvo y como y ya no me dan más ganas de vomitar, porque me da hambre, siento el estómago vacío, como ganas de comer, como algo que me guste (salchichón).

Claudia, 18 años

1.2 Combinando una variedad de alimentos entre los cuales mencionan las frutas, las verduras, los granos, los lácteos y los huevos.

Pues uno tiene que alimentarse bien para que ellos también se alimenten bien dentro de uno; creo que ellos se alimentan de la sangre y uno tiene que tener fuerza en la sangre para que ellos se alimenten bien y comer lo básico que debe comer una mujer en embarazo, las frutas, la manzana, la pera y el banano; las verduras como la habichuela y la calabaza; huevos y los jugos.

Deysi, 18 años

Al desayuno es chocolate, bastante leche, el huevo diario si se puede y el pan; al almuerzo arroz, pasta y se trata de complementar con una verdura, si hay; la comida sí, lo mismo del almuerzo... Por las tardes sí, frutas, una naranja, jugo, aguadepanela o fresco o lo que haya.

Paula, 17 años

Uno debe alimentarse como es, comer frutas, verduras, cosas que alimenten, como manzanas, naranjas y guayabas; las verduras como espinaca, acelga y verduras verdes; y el grano como arroz, garbanzo, fríjol, lenteja y todo eso.

Paula, 17 años

Comer bien, lo que le alimenta, las verduras, los granos, los jugos, yogures y el kumis.

Claudia, 18 años

Respecto a las prácticas que realizan las gestantes adolescentes, la literatura aporta elementos orientadores relacionados con el cuidado de la alimentación, como los siguientes (6):

La adolescencia es el periodo de crecimiento que se distingue por importantes cambios biológicos, psicosociales e intelectuales, en el que aumentan los requisitos de energía y nutrientes, por tanto la nutrición se enmarca dentro de los servicios de salud materno-infantil que requiere la madre gestante, porque las adolescentes embarazadas que continúan su proceso de crecimiento durante esta etapa están en riesgo de padecer deficiencias nutricionales si no se alimentan adecuadamente; es así como en el proceso de crecimiento de la adolescente y del hijo por nacer ocurre una competencia por los nutrientes y la energía; si la embarazada adolescente no llena sus requisitos de nutrientes y de calorías, el crecimiento del feto se afectará.

Las gestantes adolescentes tienen sus necesidades nutricionales aumentadas debido a su crecimiento y desarrollo, a los requerimientos del hijo por nacer y a la lactancia.

La adolescente con menos de dos años de posmenarquia tiene mayor riesgo de salud durante el embarazo debido a su inmadurez anatómica y fisiológica. Los requisitos nutricionales de la gestante adolescente en cuanto a calcio, hierro, grasa y calorías van a ser mayores para lograr mantener y mejorar la experiencia del amamantamiento.

Dominio 2: evitar el consumo de comida chatarra y galguerías

2.1 Otra forma de realizar un cambio de hábito alimentario durante el embarazo, para las gestantes adolescentes, es evitar el consumo de comida chatarra y galguerías, a fin de dar protección al bebé.

La comida chatarra tiene mucha salsa y las galguerías tienen muchos colorantes químicos, como las hamburguesas y los perros, más que todos esos y para las galguerías como por ejemplo los dulces, los 'bombombunes', los confites, todos los dulces, las dos las incluyo dentro del comer mal... Son cosas que dañan el organismo mío y del bebé, no creo que sean necesarios en mí.

Gina, 19 años

Porque las comidas chatarras contienen grasas y harinas y los dulces son galguerías, tampoco alimentan.

Diana, 17 años

Porque la comida chatarra no alimenta; llena pero no alimenta; no le da lo que el cuerpo necesita en

embarazo, como son las vitaminas, minerales, y eso no lo trae.

Paula, 17 años

Que no consumía alimentos, o sea cosas que me alimentaran como la verdura, las espinacas, la ahuyama, la verdura, la habichuela, sino comida chatarra, papas y cosas así.

Paula, 17 años

Respecto a evitar el consumo de comida chatarra y galguerías, la literatura reporta que es importante; antes de orientar a la adolescente gestante se deben tener en cuenta algunos patrones de alimentación, como tendencias a omitir comidas, hacer más comidas fuera del hogar, hacer meriendas frecuentes, uso frecuente de alimentos altamente procesados, de dietas para rebajar de peso, seguir dietas vegetarianas y cambios en los hábitos de comer (6).

**Dominio 3: no consumir bebidas alcohólicas ni cigarrillo**

3.1 Las adolescentes gestantes consideran que no consumir bebidas alcohólicas ni cigarrillo es una forma de cambiar el hábito alimentario y dar protección al bebé, ya que estas sustancias le harían daño y no lo dejarían crecer.

Sin embargo, una de ellas refiere no suspender el consumo de cerveza por ser rica en levadura y no perjudicial para el bebé, pero admite que el alcohol y el cigarrillo sí le lesionarían los pulmones.

Es así como el embarazo y la necesidad de proteger al bebé son una razón para suspender el consumo de estos.

El alcohol y el cigarrillo le harían daño, no lo dejan crecer, si yo sé que eso es malo para mi bebé, no lo debo hacer.

Paula, 17 años

Si uno consume cigarrillo y alcohol, el bebé puede nacer con enfermedades en los huesos, claro que de vez en cuando cada 15 días me tomo una cerveza, la cerveza no hace daño por la levadura; pero por lo menos el alcohol y el cigarrillo sí hacen daño, repercute en los pulmones del bebé.

María, 19 años

El alcohol cada 8 días, cuando salía a bailar, y el cigarrillo sí diario; los dejé hace 1 mes, pues no me hacen falta, por el

bebé, pero igual eso es como lo más obvio que va a repercutir en el bebé.

María, 19 años

El cigarrillo y el alcohol hacen que el bebé nazca deforme.

Claudia, 18 años

No, nunca, ni antes ni ahora, porque sé que el cigarrillo hace mucho daño, y me fastidia el olor que deja en los dedos, y el alcohol nunca me he sentido con ganas de eso; pues el cigarrillo pienso que si uno lo consume puede que el niño nazca con problemas en los pulmones, y el alcohol no sé.

Deysi, 18 años

Acerca del cuidado alimentario de las gestantes adolescentes, la literatura menciona prácticas benéficas que se deben preservar, como la presencia de hábitos saludables y la eliminación de hábitos nocivos (consumo de alcohol y cigarrillo) durante la gestación (7).

De los hábitos nocivos que se deben evitar durante la gestación se mencionan:

- El fumar cigarrillo debido a que su uso durante la gestación está asociado al riesgo de bajo peso al nacer, menos de 2500 gramos, muerte fetal, mortinato, aborto espontáneo, parto prematuro, síndrome de muerte súbita y presencia de infecciones respiratorias en el primer año de edad, incluyendo neumonía, bronquitis, asma, catarros crónicos e infecciones del oído (7).

- El consumo de alcohol durante el embarazo, ya que ha sido asociado con efectos negativos a corto y a largo plazo en la salud de los infantes, incluyendo retardo en el crecimiento intrauterino, trastornos nerviosos, malformaciones congénitas que se conocen como síndrome alcohólico fetal, el cual se caracteriza por un patrón de defectos de nacimiento graves que incluyen retardo en el crecimiento prenatal y posnatal, trastornos del sistema nervioso central, rasgos craneofaciales anormales y retardo mental, así como la presencia de problemas en el desarrollo, incluyendo hiperactividad, periodos cortos de atención, trastornos del idioma y maduración retardada (7).

**B. Dominio general: alimentarse para proteger la salud del bebé y que nazca sano. Es la meta principal de las gestantes adolescentes.**

Dominio general	Relación semántica
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuidar la alimentación materna</li> <li>- Consumir vitaminas de origen farmacológico</li> <li>- Tener apoyo materno</li> </ul>	<p>Son formas de hacer proteger la salud del bebé y que nazca sano</p>

### Dominio 1: cuidar la alimentación materna

1.1 Para las gestantes adolescentes, el embarazo es un momento de la vida que requiere de un cuidado especial en torno a la alimentación, para lograr proteger la salud del bebé y que nazca sano. El objetivo prioritario del cuidado de la alimentación es asegurar tener un hijo sano, sin alteraciones que puedan afectarlo posteriormente al nacimiento y generar problemas y sufrimientos tanto a la madre como al bebé.

Las gestantes adolescentes realizan el cuidado en torno a la alimentación en la cotidianidad y son apoyadas por las personas que conviven con ella, que generalmente son la madre y la abuela. Cuidar la alimentación es para las gestantes adolescentes una forma de proteger y salvaguardar al bebé para que nazca sano; además, de este modo ella muestra preocupación por el bienestar de su hijo.

Para cuidar la alimentación materna las gestantes adolescentes llevan a cabo prácticas impregnadas de los valores culturales y las creencias personales y familiares, dentro de las cuales se destacan alimentarse bien y consumir algunos alimentos, así como tomarse las vitaminas y tener apoyo materno.

Las adolescentes gestantes admiten que es importante alimentarse bien durante el embarazo para proteger la salud del bebé y que nazca sano; para esto consideran elemental consumir alimentos como carne, pescado y huevo; así mismo, cuando no se puede comer pescado, remplazarlo por huevo. Y tener una ingesta de proteínas y no solo de carbohidratos, es decir combinar papas y arroz con un alimento fuente de hierro, y tomarse los micronutrientes, es para ellas un objetivo primordial y lo hacen a través de la ingesta de alimentos que más nutren.

Alimentarse bien es comer bastante, que yo diga ¡ay!, ya no quiero más, para mí eso es comer bien; comer algo que le dicen a uno que tenga proteínas, calcio, hierro y que toca variar, que no todo puede ser harinas como la papa, el

arroz, que todo es harina; comer bien es el arroz con otra cosa que tenga hierro.

Camila, 17 años

Para tener un bebé sano consumiendo lo que más me alimenta, ahí iría lo que consumo, la carne, el pollo, el pescado, pero sé que los más importantes son la carne y el pescado; la carne sí la consumo, el pescado también, a veces lo remplazo por el huevo pero también lo consumo; a veces un día sí, un día no; mi mamá muy de vez en cuando hace pescado.

Paula, 17 años

Para las adolescentes gestantes es básico alimentarse bien y para lograrlo incluyen de manera importante la ingesta de frutas, por ser fuente de vitaminas, minerales, calcio y hierro para la protección del bebé (según ellas), favoreciendo el crecimiento y el desarrollo de este en el útero. Sin embargo, es importante resaltar que las frutas no son buenas fuentes de calcio ni de hierro.

Sé que el consumo de frutas es muy importante en el embarazo para la vitamina del bebé, para el desarrollo de él, para que él dentro del vientre crezca bien y nazca sano porque creo que la fruta es una base para el desarrollo de ellos.

Deysi, 18 años

Lo que es la alimentación necesariamente completa y es que tenga vitaminas, proteínas, hierro y calcio; el calcio de las frutas como la naranja y la mandarina, las exprimo y las echo en un vaso con una cucharadita de cola granulada; lo consumo así porque la cola granulada es un suplemento nutritivo.

María, 19 años

Admiten las jóvenes madres que las frutas alimentan y suministran nutrientes que necesitan la madre y el bebé, y además la gestante adolescente tiene la creencia de que su consumo le permite tener el bebé con la piel suave, no arrugada y no grasosa. Entre las frutas mencionan el banano, la mora, la manzana, la guanábana, el mango, la naranja, la mandarina, la pera, la guayaba y la papaya.

Cuidar la alimentación y comer frutas es bueno, por lo mismo, porque lo que son frutas le ayudan mucho para el desarrollo del bebé; algunos me dicen que por la piel, pero las verduras dicen que le ayuda mucho a ellos para la fuerza, para todo, entonces para mí sí son importantes comerlas, pero cuando las puedo comer, las como; las frutas me

dicen que porque la piel le sale suavécita, hay veces les sale la piel toda arrugadita, grasosa, entonces que eso ayuda mucho; no sé si es verdad o si es mentira, eso sí no lo sé, pero si me dicen eso entonces trato de comerlas por eso.

Camila, 17 años

En cuanto a la ingesta de otros alimentos, los lácteos y las proteínas son importantes por ser fuentes de calcio para la formación ósea del bebé, ayudando en el crecimiento, desarrollo y protección del bebé, y las verduras como fuente de minerales.

Pues la nutricionista me hizo una medio explicación que tengo que comer lácteos después de cada comida o sea a las mediasnueves, onces y después de que coma, que son muy importantes para el desarrollo del bebé por los lácteos.

María, 19 años

Las carnes y el pescado los consumo en guiso o asado, pero cuando puedo por lo económico, así por ahí cada tercer día; era que antes no comía y ahora me di cuenta que sí son importantes tomar leche, lácteos y huevos, he escuchado que me ayuda a mí y al bebé a darnos calcio y a crecer los huesos a uno y al bebé, pues la leche por el calcio.

Paula, 17 años

El alimentarse es comer verduras por los minerales, cosas que alimenten; las verduras, la espinaca, la acelga, el brócoli y el coliflor, la acelga y las verduras verdes y el grano como el arroz, el garbanzo, el frijón y la lenteja, todo eso.

Paula, 17 años

También lo que es comida de sal, el arroz, los granos, la comida de sal y la papa salada, más que todo creo que la verdura ayuda mucho, pero me han dicho que consumir verdura en el embarazo es bueno, como la habichuela.

Deysi, 18 años

El bienestar del bebé y que nazca sano es para las adolescentes gestantes su mayor objetivo, para lo cual consideran importante cuidar la alimentación materna como manera de conseguir dicho propósito.

Los alimentos son importantes y son para el crecimiento del bebé, para que crezca bien, que salga formadito, que no tenga ningún defecto físico, no enfermito o malformado, si me cuido en la alimentación el bebé va a nacer bien.

Paula, 17 años

La alimentación le ayuda al bebé a que crezca, que no tenga enfermedades... Por mi bebé, para que el niño nazca sano, para que el bebé se pueda formar bien, que tenga

fuerza y que no nazca débil, que el bebé no nazca con alguna enfermedad, desnutrición o muy delgadito, yo digo que es para que él crezca bien y para mí también que no tenga ninguna enfermedad; que nazca con todas sus partes, que nazca bien, pues yo creo que uno al comer pues ellos cogen más fuerza, o sea que se forme bien, que vaya creciendo bien, bien formado y que tuviera todas las partes.

Claudia, 18 años

El deseo de las gestantes adolescentes es que a través del cuidado de la alimentación materna se logre favorecer el proceso de formación, crecimiento y desarrollo del bebé en el útero a fin de tener un hijo sano.

Un bebé sanito para mí es que nazca sin deformidades; hay niños que nacen con síndrome de Down, no sé por qué, de pronto es por los genes, pero para mí que nazca sanito es que nazca sin eso, que nazca bien de salud, sin gripita, sin bronconeumonía, que nacen a veces los bebés con eso.

Deysi, 18 años

Un bebé sano es que no le toque quedarse en el hospital, sino que lo encuentren bien de peso, de talla, de todo; la alimentación le ayuda al bebé para que nazca bien, completito (que no le vaya a faltar nada cuando nazca, sin un dedo o algo así, que salga bien como es un bebé normal), de buen peso y de buena talla.

Paula, 17 años

Referente a las prácticas de las gestantes adolescentes, la literatura informa que se deben incluir en la alimentación todos los grupos de alimentos (8):

- Cereales, raíces, tubérculos y plátanos
- Hortalizas, verduras y leguminosas verdes
- Frutas
- Carne, vísceras, pollo, pescado, huevo y leguminosas secas
- Leche, kumis, yogur y queso
- Grasas
- Azúcares y dulces

Dominio 2: consumir vitaminas de origen farmacológico.

2.1 Las adolescentes gestantes admiten que la ingesta de vitaminas es una manera de proteger la salud del bebé porque lo ayuda en su formación, a que nazca bien y sano, que coja fuerza y aumente de peso, además para fortalecer los huesos y el cerebro. También les evita la

anemia gestacional y su consumo les reemplaza la ingesta de carne, pescado y pollo.

Para esto consideran relevante consumir durante el embarazo vitaminas de origen farmacológico y las provenientes de los alimentos, porque la ingesta de vitaminas fortalece los huesos del bebé.

Sin embargo, es importante resaltar que durante el embarazo es necesario consumir vitaminas y minerales de origen natural provenientes de los alimentos, porque las de origen farmacológico no reemplazan el aporte nutricional de los alimentos, ni suplen la ingesta de carne, pollo y pescado.

Consumir vitaminas para que los huesitos se fortalezcan más, y no solo se complemente con las vitaminas que le dan en el médico, no necesariamente siempre una pasta, sino tiene que ser un alimento.

María, 19 años

Son tres: ácido fólico, sulfato ferroso y carbonato de calcio, pero no las consumo todos los días, porque algunos me dicen que eso lo engorda a uno mucho; que sí le ayuda al bebé pero que lo engorda a uno mucho.

Camila, 17 años

### Dominio 3: contar con apoyo materno

3.1 Tener apoyo materno para las gestantes adolescentes es una manera de proteger la salud del bebé y que nazca sano, porque les permite tener consejos, orientaciones y recomendaciones sobre la importancia del cuidado de la alimentación durante el embarazo.

Las gestantes adolescentes dan un alto valor y reconocimiento al apoyo materno y refieren que antes del embarazo no contaban con acompañamiento y orientación, por lo que no cuidaban la alimentación, pero que ahora que está en gestación sí debe cuidarse.

La madre y la abuela de las gestantes adolescentes representan una figura de apoyo, acompañamiento, ayuda y orientación en torno al embarazo y al cuidado de la alimentación materna.

El apoyo materno que reciben las gestantes adolescentes se encamina a consejos y orientaciones sobre la alimentación y su cuidado durante el embarazo para lograr así proteger el bebé. Además refieren sentirse más tranquilas y acompañadas.

Mi mamá, a veces, que coma, que ya no tiene que pensar en uno sino en dos, porque a veces yo amanezco sin ganas de

nada, ya se siente uno obligado, no tanto obligado, sino presionado, al saber que es una persona que está dentro de uno.

María, 19 años

Sí le dan consejos a uno; por ejemplo, mi mamá le da a uno muchos consejos, a pesar de que ella no está, ella le dice a uno, mamita, mire cuídese esto y lo otro, pero no es, pues, tanto porque ella me diga, que yo lo hago, sino porque yo sé que lo tengo que hacer y es por un bien porque yo también he visto mujeres embarazadas que fuman, que toman, que no piensan en sus bebés; lo hacen como si estuvieran ellas solas y tengo amigas así y lo hago por eso y después uno ve las consecuencias, como que los bebés les han salido enfermitos, con malformaciones; por ejemplo, mi prima que era así y el bebé le salió sin oídos, uno no quiere eso para uno, uno quiere que los hijos de uno nazcan bien, sean bien.

Camila, 17 años

Mi mamá, que coma pescado, carne y ella hace carne y todo lo que hace es por mí, pero igual yo no los consumo; que coma esto que es para el bebé, que le alimenta al bebé; digamos las harinas, ella fue la que más insistió para que dejara de comer tantas harinas y mi papá también; ella me dice hágalo por el bebé, me dice hágalo por el bebé y no por usted y pues tiene razón pero igual yo no la escucho.

Diana, 17 años

Mi mamá, ella es la que más ha influido en la alimentación porque pues yo no, pues al igual tú sabes que uno casi cuando no tiene... primero pues me consiente más ahora que antes, entonces ella es la que llega y me dice ¿qué comió?, ¿sí comió? Mira la nevera a ver si es verdad que comí, se preocupa como por dejarme de pronto para que me compre la frutica más tarde, o si no me las deja por la noche, más que todo es así.

Rocío, 17 años

Para la adolescente gestante el apoyo materno durante el periodo de gestación es relevante a fin de sentirse bien, importante para alguien y protegida, lo que genera tranquilidad; estos testimonios evidencian la necesidad e importancia del apoyo materno en este periodo; son congruentes con lo mencionado por la literatura, al referir que durante el embarazo es necesario que la joven gestante se sienta acompañada por su familia y esposo, a fin de recibir el apoyo integral y asesoría en (9):

- Alimentación adecuada.
- Facilitar el reposo físico de acuerdo con la evolución del embarazo y el periodo de lactancia.

- Tranquilidad y apoyo emocional en el ambiente familiar.
- Asegurará el cumplimiento del control prenatal y posnatal.

El afecto y la consideración que brinden la pareja, la familia y la madre estimulan y motivan a la adolescente gestante a dar lo mejor de ella para su cuidado y el de su hijo por nacer. El apoyo social de la madre y la familia constituye una estrategia eficaz para reducir el estrés y aumentar la autoestima en la joven madre.

C. Dominio general: alimentarse para proteger la salud de la madre adolescente: una preocupación de las gestantes adolescentes.

Dominio general	Relación semántica
Cuidar la alimentación materna	Es una forma de hacer proteger la salud de la madre adolescente

**Dominio 1: cuidar la alimentación materna**

1.1 Para las gestantes adolescentes cuidar la alimentación materna durante el embarazo es una forma de proteger su propia salud, lo que logra a través de prácticas benéficas como alimentarse bien, entre las que se destacan: consumir alimentos para fortalecer a la madre, mejorar la digestión materna y evitar enfermedades de la glicemia.

Alimentarse bien es para las gestantes adolescentes una forma de cuidar la alimentación materna para proteger su propia salud y así evitar la presencia y persistencia de algunos síntomas y enfermedades que se pueden presentar durante el embarazo, por ejemplo los malestares digestivos, entre los cuales ellas mencionan la inflamación del colon, el estreñimiento, la sensación de pesadez y llenura, otros como la anemia y la diabetes gestacional, sin dejar de lado las sensaciones de sentirse débil, mal y sin fuerzas. Así mismo, consideran que el sentirse mejor de salud y con fuerzas es un resultado benéfico de alimentarse bien.

Alimentarse bien es, para las adolescentes gestantes, una forma de cuidar la alimentación materna y lograr proteger su salud, a fin de no perder fuerzas durante el embarazo, y relacionan la alimentación con beneficios para el parto, al obtener fuerzas a través de esta. Así mismo, para asegurar el término de la gestación a los nueve

meses, estar bien físicamente, no débil y evitar la amenaza de aborto.

Para las adolescentes gestantes, consumir alimentos que fortalecen a la madre es una manera de vigorizarse para cuando vayan a tener el bebé, estar fuertes y para esto consideran necesario ingerir frutas y verduras.

Las frutas y verduras para fortalecerme, pues que cuando yo vaya a tener el bebé no quede mal, es con esas enfermedades que le dan a uno, hay casos en que uno se muere y la alimentación le ayuda a uno, pues porque la alimentación es lo que le ayuda a uno a fortalecerse.

Claudia, 18 años

Admiten que es básico el consumo de frutas, lácteos, proteínas y verduras porque suministran vitaminas, hierro y alimentan.

Las frutas, la leche, el yogur, el queso, el huevo, porque me dan vitaminas y hierro; porque sé que me van alimentar.

Paula, 17 años

La fruta nos fortalece porque contiene vitaminas.

Rocío, 17 años

El mejorar la digestión materna es uno de los objetivos de las gestantes adolescentes, para lo cual admiten que las siguientes prácticas son necesarias. Consumir frutas y verduras ayuda a mejorar la digestión materna:

Las verduras me ayudan a mejorar mi digestión, porque a uno en embarazo siempre le molesta por lo general la digestión, entonces uno debe consumir verduras y más frutas para evitar eso porque siempre es muy complicado manejar eso.

Rocío, 17 años

Para las gestantes adolescentes sentirse mejor de salud es el resultado visible de alimentarse bien y cuidar la alimentación materna. Es decir, todos los cuidados que ellas realizan en torno a la alimentación les traen beneficios a ellas mismas.

Las gestantes adolescentes refieren sentirse mejor, más vitales, sanas, fuertes, sin molestias de salud y bien de ánimo.

Porque como antes no comía, ahora me siento mejor de salud y de todo y porque yo antes de estar embarazada me la pasaba muy enferma y me la pasaba más en el hospital que acá.

Paula, 17 años

Estar alentada, no estar enferma; pues aparte de mi cuerpo, es sentirme bien anímicamente, moralmente; como no comía, no me daban ganas de nada, ahora sí; estar más activa.

Paula, 17 años

Para las gestantes adolescentes, el controlar el consumo de dulces en el embarazo es una manera de evitar que se presenten enfermedades como la diabetes gestacional y la hipoglucemia, y además para evitar daños en los dientes maternos.

Los dulces de pronto, sigo insistiendo que de pronto te aumentan de peso, tal vez. O de tanto que tú los consumes ellos te afectan la sangre, porque también producen enfermedades de tanto consumirlos como la diabetes e hipoglucemia.

Rocío, 17 años

Como mucho 'bombombun' y 'frunas'... Dulces y esas galguerías para nada me sirven, pero es que no sé, son muy ricos, no sé, me gusta consumirlos harto... Porque antes estaba en el colegio y de onces me gustaba comer muchos dulces, ahorita no pues porque no hay plata o porque mi mamá no me deja por lo que es malo para mis dientes.

Deysi, 18 años

Acerca de la anemia durante el embarazo en la adolescencia, la literatura menciona (6) que las adolescentes pueden sufrir de anemia por deficiencia de hierro, debido a que comienzan el embarazo con niveles bajos de hierro, tienen una pobre ingesta dietaria y aumentan los requisitos durante este periodo.

La anemia puede prolongarse al posparto temprano, por lo cual se requiere el uso de hierro elemental para mejorar su condición, y además se afecta el aprendizaje de las adolescentes que regresan a la escuela.

La literatura menciona aspectos relevantes en cuanto al cuidado alimentario en adolescentes gestantes, entre los cuales se destacan los siguientes (6):

- El profesional de la salud tiene que identificar la capacidad de la adolescente, su problemática personal e incorporar estrategias apropiadas para su orientación. El comer es un asunto muy personal con un significado cultural y de grupo muy fuerte y al trabajar con adolescentes es importante entender sus valores, creencias y prácticas.

- Es necesario reforzar las prácticas alimentarias benéficas para la salud de la adolescente y su hijo por nacer. El costo calórico acumulativo del embarazo se ha calculado en aproximadamente 85.000 kilocalorías más que la ingestión usual.

- Durante el embarazo, la proteína adicional se requiere para el desarrollo fetal y placentario y la extensión de los tejidos maternos; es necesaria una ingesta de proteínas incrementada a 60 gramos/día; un incremento inadecuado de proteínas lleva a anemia materna y restricción del crecimiento fetal.

- Se ha reportado asociación entre un índice de masa corporal muy bajo o muy alto antes del embarazo y malos resultados perinatales, como prematuridad y restricción del crecimiento intrauterino, incluyendo desnutrición y muerte fetal intrauterina, aunque esto último ha sido controversial (2).

## CONCLUSIONES

*Descripción del significado del cuidado de sí y de su hijo por nacer con relación a la alimentación en la gestante adolescente.*

El escenario cultural de las adolescentes antes de conocer el estado de embarazo estaba muy arraigado a la vida y estancia escolar, y se caracterizaba por estar impregnado de hábitos no favorables en torno al cuidado de la alimentación.

El enterarse del estado de embarazo es para las adolescentes gestantes una de las principales motivaciones para realizar un cambio de hábito alimentario; esto sugiere una necesidad de negociación o reacomodación de sus costumbres y prácticas alimentarias para proteger al bebé. El sentir de las gestantes adolescentes es generar un cambio en los hábitos alimentarios porque la meta principal es proteger al bebé y que nazca sano.

El explorar el significado del cuidado de sí de las gestantes adolescentes y analizarlo a la luz de la teoría de Leininger permite encontrar una gran similitud con los conceptos y principales supuestos de dicha teoría. El escenario cultural de las gestantes adolescentes está compuesto de valores y creencias que son la base de las prácticas para cuidar la alimentación, lo que les permite proteger la salud del hijo por nacer y que nazca sano, así como proteger la salud materna.

El apoyo que reciben las gestantes adolescentes de su familia de convivencia, la madre y la abuela, es el principal soporte para sentir y tener orientación, consejo, compañía, tranquilidad y seguridad durante el embarazo. Con relación al consumo de los alimentos que hacen parte de la cotidianidad del cuidado de la alimentación materna, las gestantes adolescentes reciben una gran influencia de la familia de convivencia, en torno a la ingesta o no de diferentes alimentos, lo que es generalmente bien aceptado por la mayoría de las jóvenes embarazadas, ya que lo consideran una forma de proteger la salud del bebé y de ellas mismas.

Entonces, a la luz del planteamiento de Leininger, esto se equipara al supuesto de su teoría que refiere que los valores, las creencias y prácticas culturales están influidos y con frecuencia integrados en la visión del mundo: el lenguaje, el parentesco social, educativo, económico, tecnológico, etnohistórico y ambiental de cada cultura en particular (10).

Para las gestantes adolescentes el embarazo es un momento de la vida que requiere del cuidado de la alimentación materna; dicho cuidado está arraigado en los valores culturales y creencias que estas tienen y que provienen del escenario familiar, lo que hace que las prácticas estén sujetas a dichos componentes. Y da lugar a la transmisión, en lo cotidiano, de generación en generación, de los cuidados, bajo la guía y orientación de las mujeres, la mamá y la abuela, que poseen la autoridad de conocimiento cultural en el saber, el hacer y el usar.

El significado del cuidado de sí y de su hijo por nacer, con relación a la alimentación, que tienen las gestantes adolescentes permite observar que dicho significado persigue un cuidado propio hacia ellas mismas y recíproco hacia su hijo por nacer, buscando protección de la salud del bebé, que nazca sano, y protección de la salud materna.

La búsqueda de la protección de la salud del bebé y que nazca sano hacen que las gestantes adolescentes realicen prácticas en torno a este objetivo, las cuales están basadas en los valores culturales y las creencias que ellas tienen, como criterios y formas de comprender el cuidado, con relación a la alimentación, dando una denotación y significado particular al mismo.

Entre las prácticas que las gestantes adolescentes consideran importantes y que se deben preservar o mantener para proteger la salud del bebé y que nazca sano están:

1. Realizar un cambio de hábito alimentario, en el cual se destacan: hacer un ajuste alimentario, evitar el consumo de comida chatarra y galguerías y no consumir bebidas alcohólicas ni cigarrillo.
2. Cuidar la alimentación materna, consumir vitaminas de origen farmacológico y alimentario, así como contar con apoyo materno, para lograr el bienestar del bebé y que nazca sano.
3. Alimentarse bien para fortalecer a la madre, mejorar la digestión, evitar enfermedades de glicemia en la madre, daños en los dientes maternos y sentirse mejor de salud.

Respecto a estas prácticas que las gestantes adolescentes tienen para lograr esta meta, a la luz de la teoría de Leininger se puede decir que la mayoría son benéficas y podrían estar apoyadas por las acciones de conservación o mantenimiento de los cuidados culturales.

Las prácticas que las gestantes adolescentes realizan y deben ser remodeladas para proteger la salud del binomio madre-hijo son:

La creencia de que el consumo de cerveza ayuda a bajar la leche materna, ya que la cerveza es considerada una bebida alcohólica con todas las características y efectos sobre el fruto de vida en el útero, por lo cual su ingesta no es recomendable en gestación (7). La remodelación estaría encaminada a preparar a las adolescentes gestantes para la lactancia materna mediante técnicas y herramientas como la consejería en lactancia que no ponen en riesgo al bebé.

Las prácticas que las gestantes adolescentes realizan y deben ser negociadas para proteger la salud del binomio madre-hijo son:

1. La ingesta de ciruela empeora el estreñimiento, ya que la literatura la reporta como una semilla que ayuda a mejorar el estreñimiento y es una excelente fuente de vitamina C, carotenoides, provitamina A, fibra y flavonoides. También es rica en vitamina E y es un excelente antioxidante; las ciruelas secas contienen un porcentaje de fibra más alto que las frescas y son excelentes contra el estreñimiento, además de proteger el tubo digestivo de una serie de trastornos (11).
2. El consumo excesivo de lácteos en la gestación trae como consecuencia una dificultad para tener el bebé por parto normal, aunque la gestante adolescente refirió que no lo suspendió por esta causa sino por

razones económicas; es una creencia que no debe ser apoyada, porque en la literatura no se encuentra ningún reporte que ratifique dicha información cultural; por el contrario, sí hay reportes de los beneficios del consumo de lácteos durante la gestación.

3. Las frutas son fuente de calcio y de hierro; la literatura reporta que las frutas proveen básicamente agua, fibra y vitaminas, pero no son buenas fuentes de calcio y hierro.

Con relación a las prácticas que realizan las gestantes adolescentes buscando un cuidado propio hacia ellas mismas, como protección para la salud materna, se puede decir que la mayoría son benéficas y aportan al cuidado de la salud materna.

El escenario cultural de las gestantes adolescentes se caracteriza por una convivencia familiar muy unida y solidaria en torno a ellas; a pesar de su pobreza, hace posible comprender el significado que ellas le dan al cuidado de sí y su hijo por nacer con relación a la alimentación; este significado es altamente congruente con las prácticas benéficas que reporta la literatura como parte del cuidado de la alimentación en gestación, ya que responden a la necesidad que tienen las gestantes adolescentes de sentir que lo que saben, hacen y usan les permite cuidar la alimentación materna con beneficios para la salud de la madre y de su hijo por nacer.

Lo ético del significado del cuidado de sí y de su hijo por nacer con relación a la alimentación que tienen las gestantes adolescentes se encuentra altamente arraigado en su historia personal, social y familiar. Estas adolescentes, antes de conocer su estado de gestación, tenían prácticas alimentarias inadecuadas caracterizadas por ausencia de una o dos comidas, alto consumo de galguerías, desorden en el horario de la ingesta de alimentos, así como el consumo de licor y cigarrillos, pero durante su gestación cambian de manera rápida y favorable, especialmente por el sentido de protección hacia el bebé y el apoyo familiar.

La gestante adolescente le da al cuidado de sí y su hijo por nacer, con relación a la alimentación, un significado de beneficio y protección tanto para ella como para el bebé, lo que le permite asegurar el tener un bebé sano. A través de las prácticas que las gestantes adolescentes realizan en torno al cuidado de la alimentación, se evidencia una gran preocupación y deseo de que este cuidar logre ser efectivo para la consecución

de la meta principal: el proteger la salud del bebé y que nazca sano.

Es así como las adolescentes transitan hacia jóvenes embarazadas que realizan un cambio alimentario para proteger el bebé, apoyadas por su familia de convivencia.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Profamilia. Encuesta Nacional de Demografía y Salud de 2005 (ENDS 2005) [consultado en mayo de 2006]. En: <http://www.profamilia.com>
- (2) Rivas Perdomo E et ál. Evaluación nutricional en un grupo de adolescentes embarazadas. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*. 2005; 56(4):281-287.
- (3) Seguridad alimentaria y nutricional. [consultado en marzo de 2010]. En: [www.dnp.gov.co/.../SeguridadAlimentariayNutricional](http://www.dnp.gov.co/.../SeguridadAlimentariayNutricional)
- (4) Mayan MJ. Una introducción a los métodos cualitativos: módulo de entrenamiento para estudiantes y profesionales; 2001 [consultado en agosto de 2006]. En: <http://www.ualberta.ca/~iiqm//pdfs/introduccion.pdf>
- (5) Gracia D. Profesión médica, investigación y justicia sanitaria. Santa Fe de Bogotá: El Búho; 1998, pp. 77-109, 111-125.
- (6) Maldonado G. Nutrición de la madre adolescente lactante. *Boletín Informativo del Programa de Salud de la Madre y el Niño*. 2005; 6(2) [consultado en julio de 2007]. En: [www.rcm.upr.edu/mch/pdf/mani\\_informa/mani\\_informa\\_nov05.pdf](http://www.rcm.upr.edu/mch/pdf/mani_informa/mani_informa_nov05.pdf)
- (7) Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. División de Salud Mental y el Abuso de Sustancias, Boise, Idaho. El uso del alcohol y drogas durante el embarazo y sus efectos en el bebé; 2000 [consultado en mayo de 2007]. En: [www.healthandwelfare.idaho.gov](http://www.healthandwelfare.idaho.gov)
- (8) Guías alimentarias para gestantes y madres en lactancia. Bases técnicas [consultado el 3 de junio de 2010]. En: [www.icbf.gov.co/Nuestros\\_programas/documentos/](http://www.icbf.gov.co/Nuestros_programas/documentos/)
- (9) Lineamientos de nutrición de la mujer gestante y de la mujer que da de lactar. 2003. [consultado en mayo de 2008]. En: [www.minsa.gob.pe/.../nutricion/.../LINEAM\\_NUTR\\_MATER.pdf](http://www.minsa.gob.pe/.../nutricion/.../LINEAM_NUTR_MATER.pdf)
- (10) Leininger M. En: Vásquez ML. El cuidado cultural adecuado: de la investigación a la práctica. En: *El arte y la ciencia del cuidado*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia; 2002, p. 317.
11. González Bosquet L. Reguladores intestinales. Tratamiento de la diarrea y el estreñimiento. En <http://external.doyma.es/pdf/4/4v23n04a13060301pdf001.pdf>. Consultada en diciembre de 2009.