

PATRONES DIETÉTICOS EN 535 MUJERES EMBARAZADAS DE QUITO, ECUADOR: ASOCIACIÓN CON FACTORES SOCIOCULTURALES, NIVEL EDUCATIVO E INGRESOS.



Foto: gemini AI

Comprender la influencia de la cultura, la educación y los ingresos en la alimentación de las gestantes es crucial, pues esto permite orientar mejor los esfuerzos para prevenir enfermedades y mejorar la salud durante el embarazo. Además, este estudio evidencia que la dieta en la gestación no es homogénea y está fuertemente determinada por el entorno social y cultural.

Durante el embarazo, muchas mujeres cambian sus hábitos alimentarios, pero en Ecuador no existe información clara sobre qué comen ni por qué lo hacen. Esta investigación busca comprender esos patrones y aquellos factores que influyen en la dieta de las gestantes con el fin de mejorar su salud y la del bebé.

Este estudio aporta evidencia científica útil para diseñar programas educativos y políticas públicas en salud materna. Ayuda a entender cómo influyen la cultura, la educación y los ingresos en la alimentación de las gestantes, permitiendo orientar mejor los esfuerzos para prevenir enfermedades y mejorar la salud en el embarazo.

Se identificaron tres tipos de alimentación en embarazadas de Quito: una dieta con lácteos, ensaladas y dulces; otra rica en carbohidratos refinados como pan o arroz; y una tradicional ecuatoriana con tubérculos y carnes. La elección de cada patrón estuvo influida por el origen geográfico, la nacionalidad, el nivel educativo y el ingreso económico de cada mujer.

Las mujeres extranjeras, por ejemplo, mostraron preferencia por el patrón con lácteos y ensaladas. Las mujeres con menores ingresos o menor educación mostraron menos afinidad por los carbohidratos refinados.

Este estudio evidencia que la alimentación durante el embarazo no es homogénea y está fuerte-

mente determinada por el entorno social y cultural. Estos hallazgos pueden ayudar a diseñar campañas de educación alimentaria más ajustadas a la realidad de cada grupo, y pueden ser usados por profesionales de salud o instituciones públicas para mejorar la salud materna e infantil. Además, sientan una base sólida para futuras investigaciones sobre nutrición y embarazo en Ecuador.

Durante el embarazo no hay un solo patrón alimentario, sino varios que dependen del contexto de cada mujer. El estudio concluye que factores como el nivel educativo, el ingreso familiar, la región de origen o la nacionalidad influyen en la forma de alimentarse.

Conocer estos patrones permite a los profesionales y autoridades entender mejor las

Patrones Alimentarios en Mujeres Embarazadas de Quito, Ecuador

Hallazgos Principales

Se estudiaron 535 mujeres embarazadas.

- Lácteos, ensaladas y snacks dulces**
 - Más común en mujeres extranjeras
 - Incluye: leche, yogur, quesos ensaladas y postres
- Carbohidratos refinados**
 - Menor en mujeres con bajo nivel educativo y bajos ingresos
 - Incluye: panes, pasteles, harinas
- Tradicional ecuatoriano**
 - Más frecuente en mujeres de la Costa
 - Incluye: carnes, tubérculos, snacks salados, embutidos, procesados

Factores Asociados

Nacionalidad, nivel educativo, ingresos y región de nacimiento

Relevancia

- Estos patrones influyen en la salud materna y del bebé
- Importante diseñar intervenciones nutricionales

necesidades alimentarias de las gestantes y planificar acciones más específicas, en lugar de hacer recomendaciones generales.

No se encontró relación directa entre el tipo de alimentación y el peso corporal o la actividad física. Esto indica que otros factores, como el acceso a alimentos saludables o la información nutricional, tienen más peso en las decisiones alimentarias.

La investigación también evidencia que el entorno social y cultural influye notablemente en la dieta de las mujeres embarazadas. Además, estas decisiones alimentarias a menudo no son resultado de una elección personal, sino que están condicionadas por la disponibilidad de alimentos o por costumbres arraigadas. En conclusión, para mejorar la salud nutricional de las embarazadas es necesario considerar su realidad y no solo su estado físico.

Se invitó a participar a 535 mujeres embarazadas que asistían a consultas en dos centros de salud

de Quito. Se usaron dos encuestas donde las mujeres contaban lo que habían comido el día anterior, con ayuda de fotos para medir porciones. Además, se les preguntó sobre su edad, nivel educativo, ingresos, si hacían ejercicio, si trabajaban, entre otros temas.

Los alimentos se organizaron en grupos (como lácteos, verduras, carnes, bebidas azucaradas, etc.). Luego, se aplicaron métodos estadísticos para encontrar patrones comunes entre las mujeres, es decir, formas parecidas de alimentarse. Finalmente, se estudió qué características personales estaban relacionadas con cada patrón alimentario. Esto ayudó a entender qué tipo de mujeres seguían cada forma de alimentación, y por qué.

Los resultados de la investigación permitirán diseñar campañas educativas y materiales informativos que se ajusten a la realidad cultural, social y económica de las mujeres embarazadas en Ecuador. Los centros de salud podrán ofrecer recomen-

daciones alimentarias más personalizadas y efectivas. Además, servirá como base para que las autoridades desarrollen políticas públicas enfocadas en mejorar la nutrición materna, prevenir complicaciones en el embarazo y fomentar el desarrollo saludable del bebé. Su aplicación puede extenderse a nivel comunitario, regional y nacional, beneficiando a futuras generaciones desde la etapa prenatal.

Este estudio, de gran relevancia para la salud humana, fue desarrollado por investigadores de la Universidad Central del Ecuador, la University of São Paulo, el Hospital Gineco-Obstétrico Isidro Ayora y el Centro de Salud Puengasí 2.

El aporte de conocimiento desde una región andina con características culturales y geográficas propias contribuye significativamente a la diversidad de investigaciones sobre nutrición materna. Además, este trabajo facilita la comparación de resultados con otros países latinoamericanos y permite generar recomendaciones adaptables a contextos similares en América Latina o en poblaciones migrantes.

La segunda parte del estudio analizará la relación entre los patrones alimentarios y el riesgo de desarrollar diabetes gestacional. Adicionalmente, se tiene previsto replicar la investigación en otras ciudades del país para determinar la existencia de diferencias regionales. Con la obtención de estos datos, se espera fortalecer las estrategias de promoción y prevención en salud materna y generar nuevas recomendaciones nutricionales basadas en evidencia científica local. El objetivo final es mejorar la calidad de vida de las mujeres embarazadas y de sus hijos, desde etapas tempranas de desarrollo.

Toapanta-et al. (2024)

Durante el embarazo no hay un solo patrón alimentario, sino varios que dependen del contexto de cada mujer. El estudio concluye que factores como el nivel educativo, el ingreso familiar, la región de origen o la nacionalidad influyen en la forma de alimentarse.