



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



**MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN GESTANTES
ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD PUTINA PUNCO. SAN
PEDRO DE PUTINA PUNCO - 2023.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. BRAYAN CCAPA ESPINOZA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN HUMANA**

PUNO – PERÚ

2024



BRAYAN CCAPA ESPINOZA

MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD PUTINA PUNCO. SAN P...

- My Files
- My Files
- Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega tm:oid::8254417016698	73 Páginas
Fecha de entrega 17 dic 2024, 4:34 p.m. GMT-5	14,833 Palabras 82,010 Caracteres
Fecha de descarga 17 dic 2024, 4:39 p.m. GMT-5	
Nombre de archivo MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS EN GESTANTES ATENDIDAS EN EL CENTRO DE SALUD PUTINA....pdf	
Tamaño de archivo 1.8 MB	





11% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

- 11% Fuentes de Internet
- 1% Publicaciones
- 5% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de Integridad

N.º de alertas de Integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dr. Mercedes G. Apaza Ahumada
DOCENTE EPNH - FCDS - UNA
CNP - 871

M.Sc. Silvia Elizabeth Alejo Vera
SUJ COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN
E.P.N.A. UNA





DEDICATORIA

Dedicó esta tesis a Dios quien me cuido y oriento para llegar hasta aquí hoy; dándome motivación para seguir adelante y no decaer en las problemáticas que se me presentaban.

A mi familia, que gracias a ellos siempre tuve una mano aliada que me recibo en los buenos y malos momentos que necesitaba apoyo, alentándome e inspirándome a ser mejor cada día.

A mis padres Emilio y Silvia. Gracias a estos dos seres maravillosos por aguantarme, juzgarme, orientarme, engreírme, alentarme y sobre todo por darme su amor incondicional en las buenas y en las malas. Gracias también por haberme formado de una manera estupenda en todos estos años siendo un gran ejemplo de cómo debo ser una magnifica persona; con buenas virtudes, valores, principios, empatía y coraje.

Brayan Ccapa Espinoza



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a nuestra alma mater, la Universidad Nacional del altiplano, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana y a la plana docente por su pasión, dedicación y sus sabias enseñanzas durante el periodo de nuestra formación profesional. Agradecer a mi asesor Moisés Guillermo Apaza Ahumada, por su orientación, apoyo y paciencia constante en lo largo del proceso de investigación. Gracias a sus sabias palabras, sugerencias, y críticas constructivas; se pudo concluir el desarrollo de la investigación.

Brayan Ccapa Espinoza



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	13
ABSTRACT.....	14
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	18
1.2.1. Pregunta general.....	18
1.3. JUSTIFICACIÓN	18
1.4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN.....	20
1.4.1. Objetivo general	20
1.4.2. Objetivos específicos	20
CAPÍTULO II	
REVISIÓN DE LITERATURA	
2.1. ANTECEDENTES.....	21
2.1.1. Antecedentes internacionales	21
2.1.2. Antecedentes nacionales	24
2.1.3. Antecedentes locales	27



2.2. MARCO TEÓRICO	28
2.2.1. Mitos	28
2.2.2. Creencias	28
2.2.3. Gestación.....	29
2.2.4. Embarazo.....	29
2.2.5. Mitos y creencias alimentarias	29
2.2.6. Condicionantes que influyen en los mitos y creencias alimentarias	30
2.2.7. Condicionantes culturales	30
2.2.8. Condicionantes económico	30
2.2.9. Condicionantes sociales	31
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	31
2.3.1. Mitos alimentarios.....	31
2.3.2. Creencias alimentarias	31
2.3.3. Gestantes	31

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	32
3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO.....	32
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO.....	32
3.3.1. Población.....	32
3.3.2. Muestra.....	32
3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	34
3.4.1. Criterios de inclusión	34
3.4.2. Criterios de exclusión.....	34



3.5. MÉTODOS, TÉCNICAS, PROCEDIMIENTOS, MATERIALES E INSTRUMENTOS	34
3.5.1. Método de investigación	34
3.5.2. Técnica de investigación	34
3.5.3. Procedimiento de recopilación de datos.....	35
3.5.4. Instrumento	35
3.5.5. Procedimiento para la entrevista a profundidad.....	35
3.6. DESCRIPCIÓN DE PROCESAMIENTO DE DATOS.....	36
3.7. COSIDERACIONES ÉTICAS	37

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN.....	38
V. CONCLUSIONES.....	58
VI. RECOMENDACIONES.....	59
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	60
ANEXOS.....	68

Área: Nutrición

Tema: Promoción de la salud de las personas

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 19 de diciembre del 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Gestantes participes de la investigación en relación a su edad y etapa de embarazo	33
Tabla 2 Mitos y creencias alimentarias de las gestantes del Centro de Salud Putina Punco- 2023	39
Tabla 3 Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a dificultar el habla de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023.	41
Tabla 4 Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a alterar el crecimiento de cabello de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023	43
Tabla 5 Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a ayudar en una mejor visión de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023	45
Tabla 6 Mitos y Creencias de “Comer por dos” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023.	46
Tabla 7 Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a alterar la apariencia de la lengua de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023	48
Tabla 8 Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a prevenir la anemia de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023.....	49
Tabla 9 Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a promover la fuerza de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023.....	51
Tabla 10 Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a cambiar el color del cabello de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023.	52
Tabla 11 Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a ocasionar acné en los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023	53



Tabla 12	Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a brindar un tono de piel claro en los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023	54
Tabla 13	Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a alterar el aspecto físico en los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023	55



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Consentimiento informado	68
ANEXO 2 Entrevista a profundidad.....	69
ANEXO 3 Fotos de la entrevista	70
ANEXO 4 Declaración jurada de autoridad de tesis	72
ANEXO 5 Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional	73



ACRÓNIMOS

AMM:	Asociación Médica Mundial
C.S:	Centro de Salud
IMC:	Índice de Masa Corporal
MINSA:	Ministerio de Salud
OMS:	Organización Mundial de la Salud
OPS:	Organización Panamericana de Salud



RESUMEN

El objetivo de la investigación fue: Conocer los mitos y creencias sobre la alimentación durante la gestación en pacientes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco en el distrito de San Pedro de Putina Punco, 2023. Se realizó una investigación con enfoque cualitativo descriptivo analítico con diseño fenomenológico en 30 gestantes a las cuales se les aplicó una entrevista a profundidad. En el estudio se obtuvo que las gestantes mantienen un conjunto de mitos y creencias alimentarios, entre estos tenemos alimentos que van a dificultar el desarrollo del habla en sus niños; que van a alterar el crecimiento de cabello; comer por dos; que van a prevenir la anemia; alimentos que van a cambiar el color de cabello; alimentos que van a ocasionar acné; alimentos que van a promover la fuerza; alimentos que van a brindar un tono de piel claro; alimentos que van a ayudar a la visión y alimentos que alteran la forma de la lengua. Con base a estos resultados se concluye que las gestantes que se atienden en el Centro de Salud Putina Punco tienen mitos y creencias alimentarios, pero no saben diferenciarlos.

Palabras clave: Alimentación, Creencias, Fenomenológico, Gestantes, Mitos.



ABSTRACT

The objective of the research was: To know the myths and beliefs about nutrition during pregnancy in patients treated at the Putina Punco Health Center in the district of San Pedro de Putina Punco, 2023. A research was carried out with a qualitative descriptive analytical approach with a phenomenological design in 30 pregnant women to whom an in-depth interview was applied. In the study it was found that pregnant women maintain a set of food myths and beliefs, among these we have foods that will hinder the development of speech in their children; that will alter hair growth; eat for two; that they will prevent anemia; foods that will change hair color; foods that will cause acne; foods that will promote strength; foods that will provide a light skin tone; foods that will help vision and foods that alter the shape of the tongue. Based on these results, it is concluded that the pregnant women treated at the Putina Punco Health Center have dietary myths and beliefs, but they do not know how to differentiate them.

Keywords: Nutrition, Beliefs, Phenomenological, Pregnant women, Myths.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Los mitos y creencias alimentarios como practica alimentaria en la etapa de gestación perduran en el Departamento de Puno, como en el Distrito de San Pedro de Putina Punco, Provincia de Sandia; los cuales son aprendidas, transmitidos y practicados de generación en generación y su práctica puede reflejarse en repercusiones nutricionales en la actualidad. Aunque las madres tengan varios procesos de gestación aun no tienen claro si las practicas alimentarias que realizan son del todo buenas o malas, haciendo que en algún punto de su vida esto sea perjudicial para la salud maternofetal.

Un gran número de gestantes aún tienen una idea equivocada de cómo alimentarse correctamente en la etapa del embarazo, lo que lleva a una deficiencia u exceso de macro y micronutrientes en el periodo de gestación (1). Así mismo, sus prácticas alimentarias se basan en los mitos y creencias que tienen y practican las cuales ocasionan un desbalance en el estado nutricional de sí mismas como del feto (2).

El Centro de Salud de Putina Punco atiende a diversos grupos poblacionales de la región de Sandia y se sabe que las gestantes ponen en práctica diversos mitos y creencias alimentarios, haciendo que haya un incremento y/o una restricción de un cierto tipo de alimento. Por esta razón considero de suma importancia conocer y explorar los mitos y creencias alimentarias en gestantes atendidas en el Centro de Salud de Putina Punco.

La presente investigación propone conocer los mitos y creencias que practican las madres en su etapa de embarazo, también se podrá aclarar las prácticas y conceptos de una adecuada alimentación en beneficio de su salud maternofetal.



El informe de investigación está organizado de la siguiente manera: el Capítulo I presenta el planteamiento del problema, la justificación y los objetivos de la investigación. El Capítulo II abarca los antecedentes, el marco teórico y el marco conceptual. En el Capítulo III, se detalla la metodología utilizada, incluyendo los métodos, técnicas, procedimientos, instrumentos de recolección de datos, ámbito de estudio, población y muestra. El Capítulo IV expone y analiza los resultados obtenidos, presentándolos en tablas y gráficos para facilitar su comprensión. En el Capítulo V se presentan las conclusiones, mientras que el Capítulo VI ofrece las recomendaciones. Finalmente, el Capítulo VII incluye las referencias bibliográficas.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El cuidado de la salud en madres embarazadas respecto a su consumo de alimentos son poco tratados en zonas rurales donde aún prevalece la poca educación, pobreza, y falta de tecnología, por estas razones es frecuente escuchar de que aún no saben alimentarse bien, tienen desnutrición y son ignorantes; teniendo como consecuencia un vago concepto sobre que son mitos y creencias alimentarios y si estas prácticas son del todo buenas o malas para su salud (3).

La forma de alimentarse de una gestante se condiciona al entorno en el que vive, siendo su familia, amigos, vecinos y paisanos su primera fuente de información a la hora de consultar sobre el cómo debería de ser su correcta alimentación en esta etapa. Haciendo que desde ese momento le transfieran todos sus mitos y creencias que cada uno de ellos tienen, sin tener ninguna base científica que asegure que la información recomendada es cien por ciento buena o mala para su salud. Teniendo como consecuencia una ganancia inadecuada de peso en la gestación; subida excesiva de peso o deficiencia de nutrientes



como el Ca, Fe, Ácido Fólico. Provocando patologías como la anemia, diabetes, hipertensión o descalcificación ósea en la gestante como en el neonato (4).

Muchos estudios de investigación indican que los mitos y creencias están influenciados por la falta de información, el bajo nivel educativo, el apego a las tradiciones, el acondicionamiento cultural y la carencia de recursos económicos, dando como resultados un incremento de mujeres embarazadas con prejuicios alimentarios (5).

Guerrero S. Menciona en su investigación que los alimentos que consumen las gestantes guardan relación con sus generaciones pasadas siendo estas una herencia cultural en donde se preserva la salud de las madres y sus hijos. Entendiendo estos conceptos, las gestantes seguirían poniendo en práctica toda la información trascendida sin especular si son buenas o malas para su salud materfetal (6).

Huaraca D. En su estudio encuentra que: si existe una relación entre factores culturales y los hábitos alimentarios en mujeres en etapa de embarazo haciendo que el nivel educativo, estado civil y sin ninguna actividad laboral cause que las madres conlleven y practiquen mitos y creencias alimentarios inadecuados en su etapa gestacional (7).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), señala que a nivel mundial 155 millones de niños <5 años padecen de retardo del crecimiento y de estos niños 52 millones tenían un peso bajo para su talla, por el contrario 41 millones tenían sobrepeso y 12 millones eran obesos. De igual forma mencionan que 2.7 millones de las defunciones están asociadas al padecimiento de desnutrición (8).

Los mitos y creencias que tienen las mujeres gestantes pueden conllevar al deterioro de su salud afectando así tanto a la madre como al desarrollo del niño en su morfología de crecimiento y desarrollo, por ende, la investigación pretende identificar los



mitos y creencias que tienen las gestantes del Centro de Salud Putina Punco con el fin de poder conocer si estos mitos y creencias alimentarios afectan al desarrollo del menor y la madre (9).

El conocimiento respecto a los mitos y creencias alimentarias de las gestantes nos permitirá proponer actividades de educación alimentaria nutricional de las gestantes para concientizar y mejorar las practicas alimentarias en las madres gestantes, llevando a una decisión consiente a la hora de escoger sus alimentos lo que conllevara a que tengan una práctica adecuada al escoger lo que se consumen y así eviten un deterioró de salud en adelante (10).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Pregunta general

¿Cuáles son los mitos y creencias alimentarios de las gestantes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco en el Distrito de San Pedro de Putina Punco, 2023?

1.3. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, conocer los mitos y creencias alimentarios son importantes a la hora de verlos desde un punto de vista de prevención en relación a las practicas alimentarias que tienen las gestantes manteniendo sus percepciones y conceptos según cada tipo de alimento. En la región de Puno, que demográficamente se caracteriza por tener un 46.2% de población rural (11). Las mujeres mantienen y practican algunas conductas alimentarias que tienen que ver con su alimentación en el periodo de gestación donde sus prácticas pueden ser percibidas como positivas y negativas en algunos casos.



Estas percepciones y conceptos aprendidos son transmitidos de generación en generación a través de las interrelaciones de convivencia social.

De ahí que se considera importante conocer estas conductas, percepciones, conceptos e ideas que tienen las mujeres gestantes considerados como mitos y creencias que podrían afectar negativamente o beneficiar su alimentación y por ende su estado nutricional.

El conocer estos mitos y creencias que no tienen un sustento científico nos permitirá analizar con mayor amplitud estos conceptos propios de cada individuo donde podremos diferenciar si son o no adecuados para su salud. Asu vez nos permitirá proponer acciones de promoción y prevención de la salud en relación a la alimentación de las gestantes con el propósito de corregir y mejorar los conocimientos y practicas alimentarias.

El Ministerio de Salud debe mostrar una mayor preocupación respecto a este tema, por lo que debe implementar programas sociales de acción y actividades preventivas promocionales con el objetivo de educar y capacitar a las gestantes y al personal de salud con el fin de desvirtuar los mitos y creencias que no tienen una base científica y podrían ser perjudiciales para la nutrición de las gestantes.

Como agentes del equipo de salud es nuestra prioridad poder velar por la alimentación y nutrición de las gestantes en nuestra región y el país, aportando al bienestar de futuras generaciones para que así tengan una calidad de vida optima en su desarrollo, así también esta investigación promoverá futuras investigaciones llamando la atención a más profesionales de la salud a poder combatir contra los riesgos y complicaciones que implica una falta de información a la hora de elegir nuestros alimentos en las diversas etapas de vida.



1.4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

Conocer los mitos y creencias sobre la alimentación durante la gestación en pacientes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco. San Pedro de Putina Punco – 2023.

1.4.2. Objetivos específicos

- Conocer los Mitos sobre la alimentación durante la gestación en pacientes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco. San Pedro de Putina Punco – 2023.
- Conocer las creencias sobre la alimentación durante la gestación en pacientes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco. San Pedro de Putina Punco – 2023.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes internacionales

Enguani V. (2022) en su estudio “Cultura alimentaria y significado simbólico en mujeres embarazadas: el caso del Barrio de San Pedro, Almoloya de Juárez, México.” describió y analizó la importancia de la alimentación durante el embarazo en las embarazadas del barrio de San Pedro y el tipo de estudio fue cualitativo. En los resultados se considera como tabú alimentario el consumo de alimentos picantes; ya que al nacer él bebe pueda nacer con granos en la cara; el consumo de sal también se considera como una creencia alimentaria ya que puede hacer que él bebe nazca lagañoso; está prohibido el consumo de tubérculos en la dieta de la gestante porque causaría que él bebe se estriña; el consumo de frutas frías como la piña, papaya y sandía podría causar dolores en el pecho de él bebe. Se concluyo que la cultura alimentaria en la elección de alimentos estaría de la mano con las prácticas de consumo alimentario de las embarazadas (12).

Bermudo S y Gonzales L. (2020) en su estudio “Enfermería Familiar y Comunitaria: mitos y falsas creencias de la reproducción asistida” busca identificar consejos sobre la alimentación y ejercicios en el embarazo, llevando una búsqueda bibliográfica del año 2019 teniendo como muestra la base de datos de la página web Medline. Como resultado se identificó que la percepción de comer por dos es errónea ya que la gestante no requiere un incremento excesivo de calorías y que solo basta con trecientas a cuatrocientas kilo calorías extra; el



consumo de embutidos y carnes que no hayan estado congeladas previamente 24 horas son no aprobadas para el consumo; en el caso de las verduras y frutas deberán ser lavadas de forma concienzuda de su consumo, esto debido a su alta contaminación de insectos y parásitos. Se concluyo que si existen consejos sobre alimentación que presentan un sustento científico (13).

Andina E. (2021) en su estudio “Creencias y prácticas alimentarias en embarazo y puerperio” Describieron las creencias y prácticas culturales relacionadas con la alimentación durante el embarazo y puerperio en mujeres adultas (mayores de 60 años) aplicación del Modelo de Tradiciones de Salud. Llevando un estudio cualitativo y teniendo como muestra a 16 mujeres en etapa de embarazo/parto/puerperio. Entre los resultados se mencionan como creencias alimentarias: Mi suegra solía decirme, tomar un trago (de vino) para tener un niño guapo; Por otra parte, se mencionaron alimentos prohibidos, como las naranjas (para evitar niño con piel de naranja; No se pueden comer peces... los bebés pueden nacer... con la forma o apariencia del animal o con los ojos pequeños... o con manchas... aborto. Se concluyo que si describieron creencias y prácticas alimentarias en embarazo/puerperio de mujeres mayores, constatando el papel de la cultura en las mismas (14).

Guerrero S. (2023) en su investigación “Creencias alimentarias de las mujeres gestantes y madres lactantes del Resguardo Indígena”. describieron las restricciones y creencias alimentarias de las mujeres gestantes y madres lactantes del Resguardo Indígena Kamsá del municipio de Sibundoy. Manejando un estudio cualitativo con enfoque fenomenológico y con una muestra de ocho mujeres de la comunidad. Entre sus resultados las gestantes refieren que existen una restricción alimentaria relacionada con que él bebe no puede pronunciar bien las palabras una



vez empiece hablar o se demora su proceso de habla, cuando hay consumo de “batata”, frutas como las “ciruelas verdes” y el “maco”. Concluyendo que los alimentos que no deben consumir en su gestación guardan relación a sus antepasados como una herencia cultural en donde se preserva la salud ellas y sus hijos (6).

Sámano R. (2020) en su estudio “El Conocimiento Dietético y los Mitos Varían según la Edad y los Años de Escolarización en Residentes Embarazados de la Ciudad de México” describe los mitos y conocimientos sobre la dieta y la nutrición relacionando a las madres embarazadas; siendo un estudio transversal con una muestra de 322 adolescentes embarazadas. Obtuvo como resultado que las gestantes deben consumir alimentos con una capacidad como para dos, el consumir sus antojos ocasionan marcas en el cuerpo del bebe, al beber atole o cerveza mejora la producción de leche. La autora concluyo que los participantes muy jóvenes tenían un mayor número de mitos (15).

Gebrearegay F. (2020) en su investigación “Tabúes de comida y percepciones erróneas relacionadas durante el embarazo en la ciudad de Mekelle, Tigray, norte de Etiopía” evaluó los tabúes alimentarios de las embarazadas; teniendo un estudio transversal con una muestra de 322 mujeres embarazadas, obtuvo como resultado que las mujeres embarazadas tienen tabúes como evitar el consumo yogurt, plátano, legumbres, miel, cebada, tostada y trigo, relacionándolo como consecuencia errónea a que presenten aborto, calambres en el área del abdomen y en él bebe; el autor concluyo que se debería desalentar este tipo de tabúes alimentarios ya que son perjudiciales a la hora de nutrir y alimentar a las mujeres embarazadas (16).



2.1.2. Antecedentes nacionales

Arias B. (2024) en su estudio “Dieta alimenticia durante el embarazo de las Primerizas en comunidades Asháninka Del río Tambo, Satipo” el objetivo de esta investigación fue dar a conocer las principales características de la dieta de las madres primerizas. El estudio fue cualitativo, de tipo aplicada, nivel exploratorio, método etnográfico y diseño no experimental; la muestra fue de 12 mujeres y 8 varones. Donde los resultados mencionan que se debe prohibir el consumo de frutas azucaradas como el plátano inguiri, piña, naranja y caña de azúcar porque causaría que se le caigan los dientes y el cabello; si la madre consume carne de tortuga durante el embarazo él bebe nacerá con locura. Se concluye que la alimenticia de la primeriza en la comunidad asháninka no es un asunto privado, más bien es un trabajo que se lleva en conjunto con la población (17).

Vargas R. (2023) en su estudio “Prácticas tradicionales durante el embarazo y el parto en la comunidad nativa nomatsiguenga de San Antonio de Sonomoro – 2022” tuvo como objetivo describir las prácticas tradicionales utilizadas por las gestantes durante el embarazo. En el estudio utilizó el método etnográfico con nivel descriptivo; donde la muestra fue de 21 madres gestantes. Donde obtuvieron como resultados que las gestantes tienen creencias de limitar el consumo de tubérculos, plátanos verdes, pescado, carne y frutas, porque dicen que se desgarran los dientes. Concluyendo que las prácticas tradicionales que se realizan en el embarazo y parto siguen vigentes, ya que estarían trascendiendo de generación en generación (18).



Navarro M. (2023) en su estudio “Mitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de las gestantes en el centro de salud Corrales, 2023” cuyo objetivo fue identificar los mitos alimentarios prevalentes, medir el estado nutricional de las gestantes y analizar la relación entre las creencias alimentarias equivocadas y su estado nutricional. El estudio fue de enfoque descriptivo, transversal y cuali-cuantitativo; con una población de ciento cincuenta y cuatro gestantes. Los principales hallazgos fueron que el 52% de las gestantes creía que no se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos durante el embarazo, el 68% respaldaba la idea de "comer por dos" y el 78% evitaba ciertos alimentos para prevenir alergias en el bebé. En conclusión, los mitos alimentarios pueden influir en el estado nutricional de las mujeres embarazadas (19).

Huaraca D. (2021) en su estudio “Factores culturales relacionados con el hábito alimenticio en gestantes” describe y analiza las evidencias científicas sobre factores culturales asociados a hábitos alimentarios en gestantes; donde el estudio fue de búsqueda exhaustiva de artículos científicos publicados en las diferentes bases de datos virtuales y como muestra tuvo 33 artículos diversas páginas web como Scielo, Lilacs y Medline(PubMed). Las creencias y mitos de los hábitos alimenticios fueron que las gestantes deben consumir doble y que las prácticas de los hábitos alimenticios en gestantes no son adecuadas. Demostrando que los factores culturales están relacionados con el hábito alimenticio de las gestantes (7).

Salinas F. y Miñano J. (2021) en su trabajo “Mitos y creencias alimentarias en gestantes atendidas en el Centro de Salud Alto Trujillo. El Porvenir – 2020” exploran los mitos y creencias durante la gestación; siendo un estudio cualitativo de diseño fenomenológico, con una muestra de treinta



gestantes. Teniendo como resultados que existen mitos y creencias como: comer por dos, alimentos prohibidos (menestra, palta, huevos y trigo), grasas (mantequilla, queso y embutidos), cítricos (jugo de naranja, limón, lima, maracuyá y piña). Concluyendo que existe una dependencia entre los mitos – creencias ante los hábitos alimentarios que practican las gestantes (2).

Arévalo A. y Noel Z. (2021) en su estudio “Percepción de las gestantes acerca de los cuidados prenatales, Puesto de Salud Curgos, La Libertad 2021” describieron la perspectiva cultural de las madres respecto al cuidado en su gestación. Llevando un diseño cualitativo de método etnográfico y con una muestra de diez gestantes; en donde resalta que el caldo de huacho es beneficioso para recuperarse y darle fuerza a ella como a su bebe. Se concluyo que cada cultura tiene diversas creencias que aplican en su alimentación (9).

Arellano D. y Ruiz J. (2020) en su estudio “Conocimientos y creencias en relación a la alimentación durante el embarazo, en mujeres gestantes atendidas en el Centro Materno Infantil Santa Luzmila II, junio – setiembre, 2020” identificaron los conocimientos y creencias en relación a su alimentación durante el embarazo que tienen las gestantes; de enfoque cualitativo de tipo descriptivo, prospectivo, de corte transversal y observacional; y con una muestra de 96 gestantes. Con respecto a las creencias, identifican que el consumo de la betarraga y verduras verdes, son alimentos preventivos frente a la anemia (54%). Concluyendo que la alimentación está relacionada con la formación del bebe, reduciendo patologías de riesgo, en donde las creencias alimentarias y religión no son un impedimento a la hora de consumir sus alimentos (20).



2.1.3. Antecedentes locales

Calderón A y Mamani A. (2021) en su estudio “Percepción cultural del “embarazo y parto”, en las comunidades campesinas del distrito Ayaviri-Puno” la finalidad de la investigación fue revalorar la percepción cultural del embarazo y el parto en relación a las costumbres y creencias; siendo una investigación de corte cualitativo, diseño etnográfico y método inductivo. Con una muestra de 19 informantes gestantes; teniendo como resultado que su alimentación se centra en el consumo de carnes, pescado, huevo, sangrecita, avena, frutas y verduras siempre que estén a su alcance; no debo consumir bebidas alcohólicas ni fumar, porque dañarían al bebe y eso no quiero. Concluyendo que existe una relación entre las creencias alimentarias y la etapa de pre gestación y post gestación, siendo importante los alimentos en el desarrollo del neonato (21).

Maquera Y y Maquera Y. (2022) en su estudio “Percepción cultural del embarazo, parto y puerperio en las comunidades de los Andes peruano” tuvo como finalidad revalorar las costumbres y creencias en el embarazo, parto y puerperio; siendo esta una investigación de enfoque cualitativo con diseño etnográfico descriptivo. Teniendo como resultados que las madres llevan una alimentación con carne, pescado, huevo, hígado, sangrecita, avena, frutas y verduras, y que prohíben el consumo de bebidas alcohólicas, ni fumar porque dañan al bebe. Concluyendo que las revaluaciones de costumbres y creencias de las gestantes están relacionadas con su alimentación (22).



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Mitos

Los mitos son relatos de sucesos legendarios la cual conecta al hombre y la divinidad donde brindan una respuesta fantasiosa de una idea, estos conceptos acostumbran a hablar de dios o seres inhumanos que realizan acciones imposibles o poco creíbles. Por esta ideología los relatos tradicionales intentan aclarar los misterios de la vida y de la muerte, y explicar cómo tuvo inicio el origen la tierra, humanidad, enfermedades, astros, etc. Entendiendo que no hay suceso importante en la vida que no esté relacionado con un mito, es por esto que existen mitos religiosos (como el nacimiento de los dioses), políticos (como la fundación de los egipcios), geográficos (el dios buda en la India) o temas particulares (porque el maíz se convirtió en el principal alimento de un pueblo) (23).

2.2.2. Creencias

Las creencias son un estado de la mente en donde uno supone que algo es verdadero o probable tomando una disposición adquirida, la cual es causa de información coherente que se ocasiona con la interacción con el mundo y con otros hombres, haciendo que el sujeto tome la posición de ejecutarla en alguna circunstancia donde le da cierta veracidad. La creencia no solo se basa en el conocimiento si no también, en lo emocional y lo conductual; donde el conocimiento hace semejanza a la inteligencia del sujeto, lo emocional se relaciona con la conducta de la persona ya que por medio de su creencia emocional lo dirigirá a optar una conducta que refleje su ideología (24).

Las creencias son una forma de ver al mundo desde un punto de vista personal y propio de cada ser humano, donde existe una variedad de estas; como



la teoría de que “la tierra es plana”, “si le barren los pies a alguien no se podrá casar”, “saltar el desayuno te hará bajar de peso”, “para perder peso hay que ser vegano” (25).

2.2.3. Gestación

La edad gestacional es un periodo de incubación que se desarrolla en el interior del útero de la madre en donde se le brinda al feto nutrientes, oxígeno, sangre y hormonas estimulantes para su crecimiento y desarrollo. Teniendo un tiempo de hasta de 42 semanas de embarazo, considerando como primera semana al término del último ciclo menstrual (26).

2.2.4. Embarazo

El embarazo es un periodo de tiempo que parte desde la concepción hasta el parto, donde el ovulo fecundado se desarrolla en el útero. Este proceso se produce cuando el espermatozoide se incuba dentro del ovulo y este cigoto viaja por medio de las trompas de Falopio hacia el útero, donde se implanta en las paredes uterinas teniendo el 50% de genes del espermatozoide y el 50% de genes del ovulo, los cuales se le brindaran al bebé (27).

2.2.5. Mitos y creencias alimentarias

El comportamiento alimentario se considera algo natural del ser humano, siendo los hábitos alimentarios el principal inicio de la conducta dietaría que se ingiere, teniendo como consecuente las técnicas culinarias y por ello la cantidad de alimento a consumir en el transcurso del día. En los seres humanos la forma de como alimentarse está condicionado por su religión, cultura, economía y el medio en el que se desarrolla.



De los mitos y creencias se podría decir que tienen un punto de origen, el cual se relaciona más a sus antepasados de cada persona, que brindan como información verdadera o quizá errónea en un tema en particular, siendo estos una creación de la imaginación, experiencias, emociones o ya sean pensamientos los cuales se van transmitiendo de generación en generación (28).

2.2.6. Condicionantes que influyen en los mitos y creencias alimentarias

Los principales condicionantes que determinan los mitos y creencias de las prácticas alimentarias serían: culturales, económicos, sociales y religiosos (29).

2.2.7. Condicionantes culturales

Los seres humanos tendemos a adoptar hábitos alimentarios del medio en el que nos rodea, como en la familia, lugares laborales, lugares sociales, grupos etnológicos, localidades o ya sea de una nación. Claro está que la alimentación es el primer factor que tiene el hombre para subsistir la sociedad. Por ello es que la conducta alimentaria parte de una formación en la que llegamos a crear nosotros mismos, esto puede ser por medio de mitos, creencias, pensamientos, prácticas heredadas y/o aprendidas que se relaciona con la alimentación, esto en individuos de un conjunto social dentro de una cultura (29).

2.2.8. Condicionantes económico

Bien se sabe que la economía afecta drásticamente en la canasta básica familiar, afectando en los hábitos alimentarios de numerosas poblaciones con una baja economía. Siendo las familias más adineradas las menos afectadas en tener una alimentación variada en su dieta, no obstante, no significa que su elección sea la mejor opción en la parte nutricional (29).



2.2.9. Condicionantes sociales

Las creencias alimentarias están ampliamente relacionadas con el entorno en el que está situada una persona, ya que los individuos están incluidos no solo en un grupo social como tal, teniendo diversas creencias y/o alimentarios. Estos grupos pueden ser religiosos, laborales, familiares, y otros, en cada uno de estos hay una diversidad de platos de comida y una distinta preparación de cada uno de ellos (29).

2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

2.3.1. Mitos alimentarios

Los mitos alimentarios son conceptos falsos sobre los alimentos y su relación con la salud, que se arrastran de generación en generación mediante su cultura, la tradición y experiencias personales (30).

2.3.2. Creencias alimentarias

Las creencias alimentarias hacen referencia a las ideas, opiniones y convicciones que cada persona tiene sobre los diversos alimentos donde estas pueden influir en la elección de preparar y consumir los alimentos (31).

2.3.3. Gestantes

Las gestantes son mujeres que se encuentran en estado de embarazo donde incuban a un bebé en su vientre y es en esta etapa donde la mujer sufre cambios físicos, emocionales y hormonales que ayudan al crecimiento y desarrollo del bebé (32).



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Estudio de tipo cualitativo, descriptivo y analítico con diseño fenomenológico.

3.2. ÁMBITO DE ESTUDIO

El presente trabajo de investigación se realizó en el Centro de Salud Putina Punco en el Distrito de San Pedro de Putina Punco – 2023; ubicado a 950 m.s.n.m. al sudeste de la región de Puno, perteneciente a la provincia de Sandia que también es conocida como la Capital Cafetalera del Sur Peruano en donde sus habitantes se dedican mayormente a la siembra del café, para así posteriormente comercializarla (33).

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.3.1. Población

La población estuvo compuesta por 40 gestantes, atendidas en el Centro de Salud Putina Punco en el Distrito de San Pedro de Putina – 2023.

3.3.2. Muestra

Se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico, de tipo Bola de Nieve (este tipo de muestreo no probabilístico se encarga de brindar la información a un solo participante inicial y posteriormente esta pueda convocar a más participantes con los que se pueda cubrir la muestra), para identificar a los participantes, teniendo a 30 gestantes como muestra (34).

Tabla 1

Gestantes participes de la investigación en relación a su edad y etapa de embarazo

Entrevistas	Edad (años)	Edad gestacional (semanas)	Trimestres
1	25	8	I
2	21	19	II
3	34	20	II
4	26	6	I
5	31	1	I
6	31	8	I
7	20	10	I
8	26	27	III
9	21	9	I
10	29	4	I
11	31	11	I
12	40	5	I
13	21	14	II
14	30	27	III
15	30	8	I
16	28	20	II
17	28	13	II
18	29	15	II
19	23	20	II
20	31	7	I
21	25	32	III
22	20	13	I
23	28	6	I
24	21	15	II
25	27	17	II
26	28	18	II
27	24	23	II
28	20	15	II
29	23	18	II
30	29	10	I

Nota: Elaboración propia



3.4. CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

3.4.1. Criterios de inclusión

Gestantes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco, 2023; que acepten participar de forma voluntaria en la investigación.

3.4.2. Criterios de exclusión

- Gestantes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco; que se encuentren en zonas alejas del distrito.
- Gestantes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco; que no cuenten con un celular móvil para comunicarse.
- Gestantes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco; que no cuenten con la economía necesaria para acudir al distrito.

3.5. MÉTODOS, TÉCNICAS, PROCEDIMIENTOS, MATERIALES E INSTRUMENTOS

3.5.1. Método de investigación

Cualitativo, Descriptivo y Analítico - Fenomenológico: Es un estudio con enfoque cualitativo de diseño fenomenológico que se encarga de describir y analizar conceptos únicos y propios de cada sujeto (35).

3.5.2. Técnica de investigación

Entrevista a profundidad: Es una técnica exploratoria que se usa en la investigación cualitativa y se centra en diálogos no estructurados, teniendo el objetivo de recaudar información detallada no forzada en base de las experiencias



individuales de cada entrevistado. Donde el entrevistado puede expresar vivencias, opiniones, ideas, percepciones o preferencias de forma libre (36).

3.5.3. Procedimiento de recopilación de datos

- Se realizó visitas domiciliarias.
- Se aplicó el consentimiento informado.
- Se aplicó la entrevista a profundidad, en la cual se le realizó dos preguntas sobre los mitos y creencias alimentarias que tienen las gestantes, utilizando un celular para grabar las entrevistas previo consentimiento.
- Se transcribió minuciosamente el contenido de cada entrevista en una base de datos.

3.5.4. Instrumento

Se aplicó un cuestionario no estructurado con dos preguntas a profundidad

- Parte I: ¿Qué mitos tiene usted sobre la alimentación en el embarazo?
- Parte II: ¿Qué creencias tiene usted sobre la alimentación en el embarazo?

3.5.5. Procedimiento para la entrevista a profundidad

- **Fase preparatoria**
 - Se revisó previamente la base de datos de Información Perinatal, para identificar a las gestantes que participaran en la investigación.
 - Se tuvo contacto con las gestantes por medio de visitas domiciliarias.



- **Recolección de información**
 - Se realizó llamada telefónica para coordinar la hora de la visita domiciliaria.
 - Se hizo lectura al contenido del consentimiento informado para tener la autorización correspondiente de las gestantes.
 - El tiempo de aplicación de la entrevista a profundidad fue de 8 minutos aproximadamente por gestante.
 - Las entrevistas a profundidad se aplicaron en un periodo de 2 semanas aproximadamente.

- **Fase de análisis y redacción de informes**
 - **Transcripción de la entrevista a profundidad:** Los relatos de las gestantes captados en audio fueron transcritos sin alteración alguna.
 - **Sistematización de las entrevistas a profundidad:** Para obtener los resultados de la investigación, se planteó el análisis de discurso (es un método de investigación que comprende las realidades sociales) (37). Para esto se extrajo los comentarios mencionados en las entrevistas relacionados con los mitos y creencias alimentarios, los cuales han sido sistematizados para presentarlos en las tablas.

3.6. DESCRIPCIÓN DE PROCESAMIENTO DE DATOS

En el procesamiento de datos sobre mitos y creencias alimentarias en gestantes se realizó una recopilación, filtrado, clasificación y análisis de resultados. Donde la entrevista a profundidad tuvo dos interrogantes de las cuales se hizo una transcripción



idéntica a los audios obtenidos, cuya información servirá de conocimiento sobre mitos y creencias alimentarias en gestantes (38).

3.7. COSIDERACIONES ÉTICAS

Se considero la ley N.°29733, ley de protección de datos personales por lo tanto la información personal que se obtendrá será confidencial y dicha información se utilizará exclusivamente para el desarrollo de la investigación. Se explicó a las gestantes los procedimientos a realizar y el objetivo de la investigación posterior a ello se les brindo entrega del consentimiento informado (39). (Ver Anexo 1)

Asu vez se consideró la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (AMM) donde se tuvo en cuenta los principios éticos para la investigación, encontrando los más resaltantes como: riesgos, costos y beneficios, las madres estuvieron enteradas de que el presente proyecto no representa ningún riesgo físico o mental, a su vez explique cuál sería el beneficio que ellas obtendrán del proyecto; teniendo en cuenta la privacidad y confidencialidad de los datos obtenidos, y que solo serán conocidos por la persona encargada del presente proyecto (40).



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. MITOS Y CREENCIAS SOBRE LA ALIMENTACIÓN DURANTE LA GESTACIÓN

En base a los resultados de la investigación que se realizó en gestantes atendidas en el Centro de Salud de Putina Punco por medio de entrevistas a profundidad, se ha encontrado que las gestantes que participaron en el estudio no diferencian con claridad lo que son mitos y creencias, por lo que, las gestantes se refieren o perciben como creencias alimentarias en general a las preguntas planteadas es por ello que se unifico los objetivos específicos para poder tener y brindar un mejor manejo en futuras investigaciones.

El investigador tampoco pudo diferenciar entre mitos y creencias alimentarias, porque la interpretación que hubiese se alejaría de las bases teóricas que cada concepto tiene. Muy aparte el enfoque fenomenológico busca conceptos tan cual fueron encontrados y es por eso que los dos objetivos sean polimerizados.

Tabla 2

Mitos y creencias alimentarias de las gestantes del Centro de Salud Putina Punco-2023

Mitos y creencias alimentarias	Alimentos
Van a dificultar el habla de los niños	Queso, tuna, palta, plátano, mango, papaya.
Alteran el crecimiento de cabello	Huevo, Mango.
Va a tener una mejor visión	Zanahoria.
Comer por dos	Duplicar la cantidad de consumo de alimentos.
Alteran el aspecto de la lengua	Piña.
Van a prevenir la anemia	Tomate, fresa, betarraga.
Aumentará la fuerza	Chuño
Va a cambiar el color de cabello	Cerveza, naranja.
Ocasionan acné	Fresa.
Va a hacer que la piel sea clara	Azúcar.
Va a ocasionar cambios físicos en él bebe	Pescado, durazno, limón.

Nota: Elaboración propia.

Se entiende que los mitos y creencias se refieren a historias tradicionales que explican, en este caso, los fenómenos de la alimentación de la gestante. En la Tabla 2 se observa los diversos tipos de alimentos que se encontraron en el estudio, donde cada uno de ellos serían una percepción de mito o creencia de cada gestante en particular.

En la Tabla 2 se registran todo los mitos y creencias alimentarios reportados por las gestantes y su vez los alimentos que tienen que ver con estos mitos y creencias. Los alimentos que intervienen alterando, modificando, dificultando o beneficiando la nutrición de la gestante y sus condiciones de salud, apariencia y desarrollo del recién nacido e infante.

En otros estudios de diferentes países se evidenció que también tienen restricciones y mitos y creencias respecto a la alimentación en el periodo de gestación.



Donde los distintos tipos de alimentos estarían relacionados con diversas consecuencias o modificaciones en esta etapa de gestación.

En el estudio de Gebrearegay F. (2020) se encontró que las gestantes restringían su consumo de alimentos como yogurt, plátano, legumbres, miel, cebada tostada y trigo, porque creían erróneamente que causarían un aborto o ya sean calambres abdominales en la gestante como en él bebe (16). Es normal estas creencias en la sociedad en donde existen alimentos como la piña, el perejil, canela, manzanilla limón puedan provocar aborto, sin embargo, no existe alguna evidencia científica que lo respalde. Siendo estos datos falsos y por ende se pueden añadir a la dieta sin causa dañina alguna.

Enguani V. (2022) en su estudio considera como tabú alimentario el consumo de alimentos picantes; ya que al nacer él bebe pueda nacer con granos en la cara; el consumo de sal también se considera como una creencia alimentaria ya que puede hacer que él bebe nazca lagañoso; está prohibido el consumo de tubérculos en la dieta de la gestante porque causaría que él bebe se estriña; el consumo de frutas frías como la piña, papaya y sandía podría causar dolores en el pecho de él bebe. (12).

Vargas R. (2023) en su estudio obtuvo como resultados que las gestantes tienen creencias de limitar el consumo de tubérculos, plátanos verdes, pescado, carne y frutas, porque dicen que se desgarran los dientes. Dando a entender que el consumo de estos serían escasos o nulos(18).

Salinas F. y Miñano J. (2021) en su trabajo se reflejan un resultado similar al nuestro, describiendo que está prohibido alimentarse con alimentos cítricos como: jugo de naranja, limón, lima, maracuyá y piña en el embarazo; ya que podría causar algún tipo patología en él bebe (2).

Maquera Y y Maquera Y. (2022) en su estudio encontró que las madres llevan una alimentación con carne, pescado, huevo, hígado, sangrecita, avena, frutas y verduras, y que prohíben el consumo de bebidas alcohólicas, ni fumar porque dañan al bebe. (22).

Estos hallazgos permiten reflexionar sobre la pertinencia de estrategias de intervención educativa que desmitifiquen las creencias alimentarias durante el embarazo. Las instituciones de salud deben desempeñar un rol activo en la promoción de información veraz, con el objetivo de reducir el impacto negativo que las restricciones alimentarias infundadas podrían tener en la salud materna e infantil. De esta forma, se podría contribuir a una alimentación más equilibrada y saludable durante el embarazo, previniendo deficiencias nutricionales y favoreciendo el bienestar de la madre y el feto.

Tabla 3

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a dificultar el habla de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP. 3	“Si como mucho queso él bebe saldrá tartamudo”.
EP.17	“Mi prima me dijo que si como queso no hablara bien mi hijo”
EP.22	“Que si como mucho queso él bebe sale sin habla”
EP.9	“Escuche de mi vecina que si voy a comer queso no hablara bien mi bebe”
EP.8	“Mi abuela decía que el queso le quita el habla”
EP.15	“No hay que comer queso porque no va a poder hablar”
EP.7	“Se que no debo comer tuna por que corta el habla al bebe”
EP.2	“Si como palta no va a hablar”
EP.25	“Si como plátano él bebe saldrá mudito”
EP.4	“Si voy a comer mango no hablara mi bebe”
EP.10	“El plátano hará que no pueda hablar mi hijo”
EP.6	“No hay que comer papaya porque no pude hablar”

Nota: Elaboración propia.



En la presente Tabla 3 podemos evidenciar que la gran mayoría de las entrevistadas opinan que ciertos alimentos podrían causar problemas en el habla del bebe.

No se encontraron estudios que presenten alguna alteración en el habla con respecto del consumo queso, sin embargo descubrimos que respecto al mito-creencia:” Alimentos que dificultan el habla” una gran cantidad de las entrevistadas indican que están de acuerdo con este concepto “No hay que comer queso porque va a dificultar el habla en él bebe”, estos relatos nos estarían indicando que las gestantes están evitando o limitando el consumo de queso, lo cual sería muy perjudicial para la nutrición de la embarazada y el feto en vista de que el queso es un alimento que aporta proteínas, grasas, vitaminas y minerales especialmente el calcio (41).

En la exploración sobre mitos y creencias alimentarias durante la gestación, descubrimos que respecto al mito-creencia:” Alimentos que dificultan el habla” una gran cantidad de las entrevistadas indican que están de acuerdo con este concepto “No hay que comer tuna, palta, plátano, mango y papaya porque son frutas que van a dificultar el habla en él bebe”, estos relatos nos estarían indicando que las gestantes están evitando o limitando el consumo de estas frutas, lo cual sería muy perjudicial para la nutrición de la embarazada y el feto en vista de que estas frutas aportan vitaminas, minerales y energía (42).

Guerrero S. (2023) en su estudio encontró resultados similares al nuestro en donde refieren que existe una restricción alimentaria respecto a frutas, haciendo que posterior al embarazo él bebe no pueda pronunciar bien las palabras o se demore su proceso del habla haciendo que su consumo de frutas se nulo o escaso (6).

Desde una perspectiva crítica, es fundamental reconocer que los mitos y creencias alimentarias responden a factores culturales, emocionales y de desconocimiento. No se

deben subestimar sus implicancias, ya que pueden derivar en deficiencias nutricionales que afecten la salud materna e infantil. La intervención educativa es clave para desmitificar estas creencias. Los profesionales de la salud deben asumir un rol activo en la promoción de información clara y precisa sobre la seguridad y los beneficios de los alimentos durante el embarazo.

Tabla 4

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a alterar el crecimiento de cabello de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP.2	“Me dijeron que si comes mucho huevo él bebe sale con poco cabello”
EP.24	“Si como huevo no va a tener cabello él bebe”
EP.17	“Si comes huevo va a salir pelón”
EP.21	“No debo comer huevo por que nace sin pelo”
EP.7	“Si consumes mucho mango va tener arto pelito”
EP.10	“Si comes mango va salir peludo”
EP.16	“Si comes mango peludo va a nacer el niño”

Nota: Elaboración propia.

En la presente Tabla 4 se puede observar que algunas madres mencionan que ciertos alimentos podrían causar alguna alteración en el cabello de su hijo.

Se tiene resultados similares respecto a la restricción de consumo de frutas que puedan hacer que se caiga el cabello en los bebes, esto en relación a la autora Arias B. (2024) que en su estudio menciona que se debo prohibir el consumo de frutas azucaradas como el plátano inguri, piña, naranja y caña de azúcar porque causaría que se le caigan los dientes y el cabello, dando a entender que el consumo de estos alimentos seria escaso o nulo (17).



No se encontraron más estudios que presenten alguna alteración en el crecimiento del cabello con respecto del consumo de huevo, sin embargo descubrimos que respecto al mito-creencia:” Alimentos que dificultan el crecimiento de cabello” una parte de las entrevistadas indican que no están de acuerdo con este concepto “Si como huevo va a tener cabello él bebe, no debo comer huevo por que nace sin pelo”, estos relatos nos estarían indicando que las gestantes están evitando o limitando el consumo de huevo, lo cual sería muy perjudicial para la nutrición de la embarazada y el feto en vista de que el huevo es un alimento que aporta proteínas, grasas, vitaminas y minerales de la más pura calidad (43).

En relación a nuestro mito - creencias sobre el consumo de mango las madres indican que en el embarazo su niño nacerá peludo. No se encontró evidencia científica que corrobore estas menciones, más bien se ve reflejado que las gestantes estarían restringiendo el consumo de mango en su dieta haciendo que probablemente sufran un desbalance de nutrientes respecto a magnesio, fibra, potasio, etc. Los cuales podrían ocasionar estreñimiento, diarrea, vómitos, náuseas y hasta una hipopotasemia en la embarazada. (44).

Debe ser un tema de urgencia el educar a las gestantes y sus familias sobre la importancia de una dieta variada y balanceada, basada en la evidencia científica. La intervención de las instituciones de salud es esencial para corregir la desinformación y promover la seguridad alimentaria durante el embarazo.

Tabla 5

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a ayudar en una mejor visión de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP.9	“Para que mi hijo tenga buena vista debo comer harta zanahoria”
EP.5	“Debo comer zanahoria para que no nazca con poca vista mi bebe”
EP.18	“Si como zanahoria mi hijo podrá ver mejor”

Nota: Elaboración propia.

En la presente Tabla 5 las madres indican que, si consumen continuamente zanahoria durante el embarazo, su bebe tendrá muy buena visión.

No se encontraron estudios que presenten una mejora de visión en él bebe o recién nacido, sin embargo, hallamos que en relación a nuestro mito - creencias las madres indican que si consumen zanahorias en el embarazo su niño nacerá con buena vista. Se encontró evidencia científica que no corrobora esta creencia, ya que solo fue un rumor de la segunda guerra mundial que la usaron para engañar a su contrincante haciéndoles creer que podrían ver mucho mejor y así poder derribar los bombarderos Nazis. Mas bien un consumo elevado de zanahorias podría causar carotenemia y aumento de azúcar en sangre (45).

Si bien la zanahoria es una fuente importante de betacaroteno, precursor de la vitamina A, que contribuye a la salud visual en los humanos, no se ha demostrado que su consumo durante el embarazo tenga un efecto directo en la visión del recién nacido. La creencia de que la zanahoria mejora la visión se popularizó durante la Segunda Guerra Mundial, cuando se utilizó como parte de una estrategia de desinformación por parte de las fuerzas aliadas para justificar la precisión de sus pilotos al derribar bombarderos

enemigos. Esta historia fue interpretada erróneamente con el tiempo y se convirtió en un mito relacionado con la visión.

En síntesis, es crucial desmitificar esta creencia mediante la promoción de información basada en evidencia científica. Los profesionales de la salud deben educar a las gestantes sobre la verdadera función de la vitamina A en la salud ocular y advertir sobre los riesgos de un consumo excesivo de zanahorias. La orientación adecuada puede contribuir a una alimentación más equilibrada y saludable durante la gestación, beneficiando tanto a la madre como al feto.

Tabla 6

Mitos y Creencias de “Comer por dos” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023.

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP.26	“Que debo comer por dos para que él bebe salga saludable”
EP.1	“Debo comer el doble de mi plato para que nazca bien”
EP.11	“Que debo comer por dos para que bebe nazca bien”

Nota: Elaboración propia.

En la presente Tabla 6 algunas gestantes indican que deben comer por dos, ya que esto beneficiara al buen desarrollo de su niño a la hora de nacer.

Sobre mitos y creencias alimentarias durante la gestación, descubrimos que respecto al mito-creencia:” Comer por dos” nuestras gestantes indican que es beneficioso para el desarrollo del bebe, ya que ocasionara que nazca saludable; Navarro M. (2023) en su estudio presenta resultados similares al nuestro, en donde el 52% de las gestantes creía que no se debe consumir la misma cantidad de carbohidratos durante el embarazo, el 68% respaldaba la idea de "comer por dos" y el 78% evitaba ciertos alimentos para prevenir alergias en el bebé (11); Huaraca D. (2021) en su estudio concuerda con nuestros



resultados, manifestando que los hábitos alimentarios de las gestantes fueron que deben consumir doble y que las prácticas de los hábitos alimenticios en gestantes no son adecuadas (12); Salinas F. y Miñano J. (2021) en su trabajo concuerda con nuestros resultados, en donde el término “comer por dos” es considerado un mito que ponen practica a la hora de la alimentación de las gestantes de dicho estudio (3).

Bermudo S y Gonzales L. (2020) en su estudio tiene resultados opuesto al nuestro ya que para él la percepción de “comer por dos” es errónea, ya que la gestante no requiere un incremento excesivo de calorías y que solo basta con trecientas a cuatrocientas kilo calorías extra (13).

Al respeto, Sámano R. (2020) en su estudio redacta que las gestantes tenían mitos sobre la alimentación en el embarazo como comer el doble su ración normal, esta sabido que en esta etapa la mama alimenta también al feto y que los nutrientes que la madre ingiera van a proporcionarlo al desarrollo normal de su bebé. Pero las necesidades nutricionales de una persona no son tan altas como para comer por dos.

Blas F. (2021) en su investigación encontró mitos como comer el doble, cubrir antojos, incremento de consumo de hidratos de carbono, disminución del consumo de sal, ají y café; en las creencias alimentarias menciona que se debe disminuir el consumo de albaca, azafrán, canela y orégano, también que se debo restringir el consumo de menestras, palta, huevos, trigos, queso, mantequilla, embutidos, limón, maracuyá, piña, naranja, lima, repollo, espinaca, coliflor, brócoli y que si se debería incrementar el consumo de pescado (2). Teniendo como consecuencias de estos mitos y creencias que él bebe nacerá con bajo peso, con lengua salida, alergias, dañan el cerebro y corazón del bebe, podría oler desagradable al nacer, que nazca subido de peso y que comer más pescado hará que su bebe nazca inteligente. Es común asociar estos mitos y creencias

alimentarios en nuestro entorno, ya que trasciende desde nuestros antepasados y repercute en las generaciones actuales provocando un exceso de peso en la etapa de embarazo que podría causar un aborto espontáneo, diabetes gestacional, malformaciones congénitas, obesidad infantil, asma, etc. (46).

El concepto de "comer por dos" es una creencia sin respaldo científico que puede afectar la salud materno-fetal. La evidencia sugiere que esta práctica no solo es innecesaria, sino que además representa un riesgo para la madre y el bebé. Por ello, es crucial implementar estrategias de educación nutricional dirigidas a las gestantes, con el objetivo de corregir esta creencia y fomentar una dieta adecuada, suficiente y balanceada.

Tabla 7

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a alterar la apariencia de la lengua de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP.20	“Si como piña verde mi hijo tendrá marcada su lengua”
EP.6	“Si como piña en el embarazo a mi hijo se le partirá su lengua”
EP.8	“Si como harta piña mi hijo nacerá con su lengüita rayada”

Nota: Elaboración propia.

En la Tabla 7 se observa que las madres indican que el consumo de piña puede alterar el aspecto de la lengua del bebé a la hora de nacer.

No se encontraron estudios relacionados, ni teorías científicas que avalen este concepto de alteración de la lengua en el bebé o recién nacido, sin embargo, hallamos que en relación a nuestro mito - creencias las madres indican que si consumen piñas en el embarazo su niño nacerá con la lengua partida, más bien se ve reflejado que las gestantes estarían restringiendo el consumo de piña en su dieta haciendo que presenten un desbalance de nutrientes respecto a vitamina C y manganeso; los cuales ocasionarían que

presenten un sistema inmune debilitado, descalcificación, cansancio, debilidad, náuseas, vómitos, pérdida del apetito, etc. (47).

Esta creencia popular aún carece de respaldo científico ya que podría estar vinculada con tradiciones culturales o la transmisión intergeneracional de conocimientos no fundamentados. Su perpetuación en el tiempo puede deberse a la falta de acceso a información científica por parte de las gestantes, quienes se ven influenciadas por familiares, amistades o miembros de la comunidad.

Tabla 8

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a prevenir la anemia de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP.19	“Debo comer tomate para que mi hijo no tenga anemia”
EP.20	“Debo comer tomate para que nazca sin anemia”
EP.13	“Si como tomate mi hijo no tendrá anemia”
EP.5	“Tengo que comer tomate para que mi hijo tenga mucha sangre”
EP.27	“Si consumo betarraga ayudara contra la anemia porque es roja”
EP.12	“Si como fresa mi hijo saldrá con mucha sangre”
EP.21	“Si como fresa mi hijo saldrá con harta sangre”

Nota: Elaboración propia.

En esta Tabla 8 muestra un numero de madres que indican que existen ciertos alimentos que a la hora de consumir en su etapa de gestación podrán ayudar a que su bebe no tenga anemia.

En la exploración sobre mitos y creencias alimentarias durante la gestación, descubrimos que respecto al mito-creencia:” Alimentos que previenen la anemia” una mínima cantidad de madres están de acuerdo con el mito-creencia:” Si consumo betarraga ayudara contra la anemia porque es roja”; Arellano D. y Ruiz J. (2020) en su estudio



presenta un resultado similar al nuestro, en donde las creencias, identifican que el consumo de la betarraga y verduras verdes, son alimentos preventivos frente a la anemia (54%) (20).

Según la evidencia científica es muy común que en zonas rurales las madres embarazadas creen que los alimentos de color rojo son buenos para curar o ya sea para combatir la anemia, siendo este un mito muy común en la población. Por otro lado, un consumo excesivo de estos alimentos equívocos para tratar la anemia ocasionarían problemas digestivos, cálculos renales y niveles bajos de calcio en la gestante (48).

La evidencia científica no respalda esta asociación. Los alimentos de color rojo, como la betarraga, no poseen propiedades intrínsecas que prevengan la anemia. Esta condición está relacionada principalmente con la deficiencia de hierro, un mineral que se encuentra en alimentos como carnes rojas, hígado, legumbres y granos fortificados. La creencia de que el color rojo de ciertos alimentos se asocia con su capacidad para combatir la anemia es común en algunas zonas rurales y refleja una interpretación cultural de la relación entre el color del alimento y su función en el organismo. Los esfuerzos de educación nutricional deben enfocarse en corregir estas creencias y fomentar el consumo de alimentos ricos en hierro, así como en la adherencia a los suplementos de hierro recomendados durante la gestación.

Tabla 9

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a promover la fuerza de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP. 14	“Si como chuño tendremos fuerza mi hijo y yo”
EP.11	“Si como chuño negro mi hijo me saldrá fuerte”
EP.4	“Debo comer chuño negro para que mi hijo nazca muy fuerte”
EP.3	“Debo comer chuño para que tenga fuerza”
EP.19	“Tengo que comer chuño para que mi hijo me salga fuerte”

Nota: Elaboración propia.

En la presente Tabla 9 se observa que ciertas madres afirman que si en su etapa de embarazo consumen a menudo el chuño le dará fuerza a sí misma como al bebe.

En la exploración sobre mitos y creencias alimentarias durante la gestación, descubrimos que respecto al mito-creencia:” Alimentos que promueven la fuerza” las gestantes indican estar a favor del mito-creencia “Si como chuño me saldrá fuerte”; Arévalo A. y Noel Z. (2021) en su estudio presenta resultados similares al nuestro en donde resalta que el caldo de huacho(chuño, carne de cordero) es beneficioso para recuperarse y darle fuerza a ella como a su bebe (9).

No hay evidencia científica que respaldé este concepto, pero el consumo de chuño en la dieta de la gestante tendría un aporte calórico, de fibra y algunos minerales como el calcio y hierro; que en exceso podría ocasionar una subida de peso no controlada o estreñimiento en la embarazada (49).

El mito de que el chuño proporciona fuerza a la madre y al bebé carece de respaldo científico, aunque su consumo moderado puede formar parte de una dieta saludable durante el embarazo. Se sugiere fortalecer la educación nutricional en la población

gestante, enfatizando la importancia de una alimentación balanceada basada en evidencia científica, con el fin de evitar desinformación y prácticas alimentarias inadecuadas que puedan afectar la salud materno-infantil.

Tabla 10

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a cambiar el color del cabello de los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023.

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP. 12	“Me dijeron que si tomo cerveza va a ser rubio mi hijo”
EP.24	“Tengo que tomar cerveza para que mi hijo nazca rubio”
EP.13	“Cuando tomas naranjas va a ser rubio tu hijo me decía mi mama”
EP.22	“Me saldrá rubio mi hijo si como naranja”

Nota: Elaboración propia

En la Tabla 10 se puede ver que algunas madres indican que el consumo de la cerveza y naranja en el embarazo podrían causar que su bebe tenga un cabello rubio.

En la exploración sobre mitos y creencias alimentarias durante la gestación, descubrimos que respecto al mito-creencia:” Alimentos que cambian el color del cabello” un par de gestantes manifiestan practicar el mito-creencia” Tengo que tomar cerveza para que mi hijo nazca rubio”; Calderón A y Mamani A. (2021) en su estudio presenta unos resultados que difieren al nuestro, manifestando que la creencia alimentaria de tomar bebidas alcohólicas es dañina para la formación del feto (21).

Por otro lado, no se pueden encontrar evidencia científica que respalde este concepto, como consecuencia del consumo excesivo de cerveza podría causar anomalías congénitas, aborto espontáneo y deficiencias físicas y mentales en el bebe. Por lo descrito el consumo de bebidas alcohólicas debería ser nulo para así poder evitar riesgos futuros (50).

En relación al consumo de naranja para obtener un cabello rubio en él bebe, no existe evidencia científica que corrobore este concepto, sin embargo, el consumo de excesivo de naranja puede llevar a una acides o ya sea un reflujo estomacal en las gestantes. En beneficio un consumo adecuado de no más de dos unidades al día ayudara a tener un sistema inmune fuerte, prevenir el estreñimiento y proteger el sistema oseo del bebe (51).

Se puede rescatar que la práctica de mitos alimentarios durante el embarazo puede ser entendida como parte de las tradiciones culturales, pero es crucial que estas creencias sean abordadas con base en la evidencia científica. Los profesionales de la salud deben ofrecer información clara y basada en la ciencia para educar a las gestantes sobre los verdaderos beneficios y riesgos de su dieta, favoreciendo la adopción de hábitos alimenticios que realmente contribuyan a la salud materna e infantil.

Tabla 11

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a ocasionar acné en los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP. 26	“Mi amiga me dijo que si como fresas mi hijo nacerá con granos”
EP.14	“Si como fresas hare que nazca con granitos mi hijo”

Nota: Elaboración propia.

En la Tabla 11 un par de madres asumen que el consumo de fresas en el embarazo causan acné en él bebe, evitando así su consumo dentro de la dieta en etapa de gestación.

No se encontraron estudios relacionados ni evidencia científica que aludan alguna alteración de acné en él bebe o recién nacido, sin embargo, hallamos que en relación a nuestro mito - creencias las madres indican que si consumen fresas en el embarazo su niño nacerá con acné. Sin embargo se ve reflejado que las gestantes estarían restringiendo

el consumo de fresas en su dieta haciendo que probablemente sufran un desbalance de nutrientes respecto a vitamina c , antioxidantes, fibra, potasio y magnesio, los cuales afectarían en un baja absorción de hierro y un lento tránsito intestinal en la embarazo (52).

Es esencial que las gestantes sean informadas correctamente sobre los beneficios de consumir fresas y otros alimentos ricos en nutrientes, en lugar de restringirlos innecesariamente debido a mitos sin fundamento científico. La educación nutricional basada en evidencia científica puede ayudar a garantizar que las mujeres embarazadas mantengan una dieta equilibrada y rica en los nutrientes necesarios para una gestación saludable, evitando riesgos asociados con la restricción de alimentos beneficiosos.

Tabla 12

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a brindar un tono de piel claro en los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP. 18	“Me dijo mi papa que debo comer azúcar para que mi hijo sea gringo”
EP.16	“Si como azúcar blanca mi hijo saldrá blancon”
EP.23	“Que si como azúcar blanca mi hijo nacerá blanquito”
EP.1	“Debo comer azúcar blanca para que mi hijo salga caroso”

Nota: Elaboración propia.

Respecto a la Tabla 12 algunas madres mencionan que el consumo de azúcar blanca hará que su bebe sea de un color de piel clara, dando a entender que tendrían un consumo elevado de estos.

No se encontraron estudios que presenten relación al concepto de “alteración en el tono de piel”, sin embargo descubrimos que respecto al mito-creencia:” Alimentos que brindan tono de piel claro” una cantidad de las entrevistadas indican que están de acuerdo con este concepto “Si como azúcar blanca mi hijo saldrá blancon”, estos relatos nos

estarían dando a entender que las gestantes tienen un incremento elevado en su consumo de azúcar blanca, poniendo en riesgo su salud como la del bebé haciendo que se acorte la fecha del parto, que tenga un aborto espontáneo, malformaciones congénitas en él bebé, obesidad al nacer, etc. (53).

En resumen, aunque no existe evidencia científica que demuestre que el consumo de azúcar blanca durante el embarazo afecte el tono de piel del bebé, es importante que las gestantes reciban información basada en la ciencia sobre los efectos negativos de un consumo elevado de azúcar. Limitar la ingesta de azúcares refinados no solo evitaría la perpetuación de mitos erróneos, sino que también contribuiría a reducir los riesgos asociados a la salud materna e infantil, favoreciendo un embarazo saludable y un desarrollo adecuado del bebé.

Tabla 13

Mitos y Creencias sobre alimentos que “Van a alterar el aspecto físico en los niños” en gestantes del Centro de Salud Putina Punco, 2023

Participantes	Respuestas sobre mitos y creencias
EP. 23	“Si como el durazno en el embarazo su piel así de suavcita va a ser”
EP.15	“Si consumo pescado va a nacer con ojos grandes”
EP.25	“Que no consumo mucho limón por que el niño podría nacer con resfrió”

Nota: Elaboración propia.

En la presente Tabla 13, nos muestra que algunas madres indican que el aspecto de algunos alimentos se reflejaría en sus bebés a la hora de nacer.

Respecto a los mitos y creencias alimentarias durante la gestación, descubrimos que respecto al mito-creencia:” Alimentos que alterarían el físico del bebé” la gestante manifiesta el mito-creencia” Si comes el durazno en el embarazo su piel así de suavcita



va a ser, si consumo mucho pescado va a nacer con ojos grandes, Que no debo consumir mucho limón por que el niño podría nacer con resfrió”; Andina E. (2021) en su estudio presenta un resultado similar al nuestro, en donde menciona que los alimentos como la naranja y el pescado son prohibidos, ya que él bebe podría nacer con piel de naranja y que si consumo pescado podría nacer con ojos grandes como las del pez (14).

En relación a la respuesta de la EP.23 sobre el consumo de durazno, no existe evidencia científica que evidencie que al consumir durazno en etapa de embarazo él bebe nazca con una piel suave, sin embargo, al tener un consumo elevado de durazno durante el embarazo va a elevar el tránsito intestinal de la gestante a causa de la fructuosa y a su vez ocasionaría un exceso de energía en el cuerpo de la madre en cantidades elevadas.

El consumo adecuado de durazno en la dieta de la embarazada brindara un aporte de vitamina A, C, B1, B2 y fibra, los cuales aportaran antioxidantes, hará que se mejore el sistema inmune de la embarazada y hará que haya un mayor tránsito intestinal (54).

Respecto a la respuesta de la EP. 15 sobre el consumo de pescado, no existe evidencia científica que respalde que su consumo hará que él bebe nazca con ojos grandes como de pez. Por otro lado, el consumo de pescado en la dieta de una embarazo es beneficio ya que brindaría un algo aporte de proteínas, grasas omegas 3, hierro y zinc; los cuales contribuirán en el desarrollo físico y cerebral del bebe. Sin embargo, el consumo de pescado debe ser cuidadoso, ya que los peces y mariscos de agua salada tienen altas cantidades de mercurio, el cual ocasionaría daños en el cerebro y sistema nervioso del bebe (46).

En cuanto a la respuesta de la EP. 25 no se encontró estudio ni bases científicas que se relacionen con el concepto de que el limón cause resfrió en el bebe. Hay que tener en cuenta que un bajo consumo de limón podría causar deficiencias de Vitamina C,



haciendo que no se pueda absorber casi en su totalidad el hierro de la dieta; la cual es fundamental en el desarrollo del bebe y de la madre. Por otro lado, el limón puede ayudar a fortalecer los huesos, mejorar la digestión y más (55).

Los mitos y creencias alimentarias durante la gestación, aunque comunes, carecen de evidencia científica y pueden llevar a prácticas dietéticas que no son necesariamente beneficiosas. Es fundamental que las gestantes reciban información basada en la ciencia para garantizar una dieta equilibrada que favorezca su salud y la de su bebé, evitando las restricciones innecesarias de alimentos que aportan nutrientes esenciales para el bienestar materno e infantil.



V. CONCLUSIONES

- Las gestantes no diferencian en sus respuestas los términos “mitos” y “creencias”, aunque conceptualmente si existe diferencias entre estos dos términos. Por lo que, se ha reportado en los resultados como una sola categoría conceptual a los “mitos” y “creencias”. Los “mitos” y “creencias” identificados serían: a) alimentos que alteran el habla en los bebes, b) Alimentos que alteran el crecimiento de cabello, c) comer alimentos por dos, d) alimentos que previenen la anemia, e) alimentos que cambian el color de cabello, f) alimentos que ocasionan acné, g) alimentos que promueven fuerza, h) alimentos que brindan un tono de piel claro, i) alimentos que ayudan a la visión y j) alimentos que alteran la forma de la lengua.



VI. RECOMENDACIONES

- Al Ministerio de Salud (MINSA) a que pueda formular estrategias de alimentación y salud entorno a los “mitos” y “creencias” según las características de la población, ya que estas pueden ser negativas para las gestantes.
- A los establecimientos de salud que sigan promoviendo programas nutricionales, priorizando las practicas alimentarias saludables en gestantes de acuerdo a sus alimentos que estén a disposición, evaluando los “mitos y creencias” de cada lugar, para tomas medidas adecuadas.
- Al personal de Nutrición Humana, Obstetricia y Enfermería del Centro de Salud Putina Punco, a trabajar en conjunto, realizando sesiones educativas y demostrativas con las gestantes o mujeres que tengan alguna inquietud de conocer como alimentarse, para así poder mejorar los efectos negativos de los mitos y creencias alimentarios de las gestantes. Toda esta información recaudada ayudara a realizar acciones de prevención de la salud, corrigiendo y mejorando ciertas prácticas alimentarias que brindarán cuidados racionales que serán acordes a la cultura de las mujeres.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Ochoa Chupa Y. Conocimientos y prácticas de alimentación en el estado nutricional y nivel de hemoglobina de la madre gestante, centro de salud Chupa-Azángaro-2016 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. Universidad Nacional del Altiplano; 2017. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/6287/Ochoa_Chupa_Yasmin_Mariela.pdf?sequence=1&isAllowed=y
2. Blas FMS, Quezada JM. “ Mitos y creencias alimentarias en gestantes atendidas en el Centro de Salud Alto Trujillo. El Porvenir – 2020” Área [Internet]. Universidad Privada Antenor Orrego; 2021. Disponible en: <https://www.mendeley.com/catalogue/efaca089-014b-3f9a-9816-d11d02b1cf44/?userDocumentId=%7Be8438a17-d7cd-45e6-9930-3050466b2ed6%7D>
3. Martha YS. Percepciones del autocuidado alimentario de puerperas según la cosmovisión andina, Distrito de Potoni 2007 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano. Universidad Nacional del Altiplano; 2008. Disponible en: <https://www.repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/518?show=full>
4. Bienestar Vive Mejor. Enfermedades por mala alimentación. Bienestar vive mejor [Internet]. 2016;1–9. Disponible en: <https://bienestar.pjud.cl/wp-content/uploads/documentos/contenidos-hijos/Enfermedades-Asociadas-a-una-Mala-Alimentación.pdf>
5. Castro D, Mazur O, Huayaney J, Robles O, Chauca D. Prácticas y creencias alimentarias y estado nutricional de gestantes en el centro poblado Cascajal Izquierdo, Chimbote, 2014. Conoc para el Desarro [Internet]. 2015;6(2):25–32. Disponible en: <https://revista.usanpedro.edu.pe/index.php/CPD/article/view/75>
6. Guerrero S. Creencias alimentarias de las mujeres gestantes y madres lactantes del Resguardo Indígena Kamsá del municipio de Sibundoy - Putumayo, año 2023. Universidad Mariana; 2024.
7. Huaraca R D. Factores culturales relacionados con el hábito alimenticio en gestantes



- [Internet]. Universidad Católica Los Ángeles Chimbote. Universidad Norbert Wiener; 2021. Disponible en: file:///C:/Users/Mariana/Documents/actitudes_adolescentes_Jimenez_Peña_Yesenia_Maribel.pdf
8. Perez M. Creencias Y Costumbres De Las Madres Sobre Alimentación De Niños Menores De 5 Años [Internet]. Universidad Alas Peruanas; 2021. Disponible en: https://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12990/9897/Tesis_creencias_costumbres_madres_alimentación_de_niños_programa_crecimiento_desarrollo_puesto_de_salud_Chiricyacu_Lamas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 9. Arevalo Aparicio AN, Noel Zavaleta YM (ORCID: Percepción de las gestantes acerca de los cuidados prenatales, Puesto de Salud Curgos, La Libertad 2021. [Internet]. Universidad Cesar Vallejo; 2021. Disponible en: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1207/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 10. Para E, Salud LA, Donaji N, Gómez V, Dirección De Nutrición V. el embarazo nutrición direccion alimentación sana prevención buena salud. 2020;1–17. Disponible en: https://www.epsnutricion.com.mx/dctos/el_embarazo.pdf
 11. Viceministerio de Gobernanza Territorial Información. Información territorial del departamento de Moquegua. Pres Minist Minist [Internet]. 2017;9. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1895121/Moquegua_Información_Territorial_Completo.pdf
 12. Enguani VE. Cultura alimentaria y significado simbólico en mujeres embarazadas: el caso del Barrio de San Pedro, Almoloya de Juárez, México. [Internet]. Universidad Autónoma del Estado de Mexico; 2022. Disponible en: http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/138483/TESIS_VANESSA_ENCINO_2022-ABRIL.pdf?sequence=2&isAllowed=y
 13. Bermudo Fuenmayor S, García Ruiz LM, González Castillo R, Parrón Carreño T. Enfermería Familiar y Comunitaria: mitos y falsas creencias de la reproducción asistida. Rev Española Comun En Salud [Internet]. 2020;11(1):159–69. Disponible en: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/RECS/article/view/4921/3909>



14. Andina Díaz E, Martins MFSV, Siles-González J. Creencias y prácticas alimentarias en embarazo y puerperio: aplicación del Modelo de Tradiciones de Salud. *Enfermería Glob.* 2021;20(1):98–121.
15. Sámano R, Lara-cervantes C, Martínez-rojano H, Chico-barba G, Sánchez-jiménez B, Lokier O, et al. El Conocimiento Dietético y los Mitos Varían según la Edad y los Años de Escolarización en Residentes Embarazados de la Ciudad de México. *Nutrients* [Internet]. 2020;12(2):1–16. Disponible en: <file:///C:/Users/USER/Downloads/nutrients-12-00362-v2.pdf>
16. Tela FG, Gebremariam LW, Beyene SA. Tabúes de comida y percepciones erróneas relacionadas durante el embarazo en la ciudad de Mekelle, Tigray, norte de Etiopía. *PLoS One* [Internet]. 2020;15(10 October):1–14. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0239451>
17. Arias BAF. Dieta alimenticia durante el embarazo de las Primerizas en comunidades Asháninka Del río Tambo, Satipo [Internet]. Universidad Nacional Hermilio Valdizan; 2024. Disponible en: <https://amazoniaperuana.caaap.org.pe/index.php/amazoniaperuana/article/view/408/389>
18. Ataucusi REV. Prácticas tradicionales durante el embarazo y el parto en la comunidad nativa nomatsiguenga de San Antonio de Sonomoro - 2022 [Internet]. Universidad Nacional del Centro del Perú; 2023. Disponible en: https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/10424/T010_713178_01_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
19. Marita NL. Universidad Nacional De Tumbes Facultad [Internet]. Universidad Nacional de Tumbes. Universidad Nacional de Tumbes Facultad; 2024. Disponible en: <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/UNITUMBES/1486>
20. Arellano Mori DC, Ruiz Narciso JN. Conocimientos y creencias en relación a la alimentación durante el embarazo, en mujeres gestantes atendidas en el cmi santa luzmila ii, junio – setiembre, 2020 [Internet]. Universidad Privada del Norte; 2020. Disponible en: https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1207/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y



21. Calderon-chipana JC, Mamani-flores A. Percepción cultural del “embarazo y parto”, en las comunidades campesinas del distrito Ayaviri-Puno. *Investig Vald* [Internet]. 2021;15(3):161–9. Disponible en: <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/riv/article/view/1103/1002>
22. Maquera Maquera Y, Calderón Torres A, Maquera Maquera Y, Zuñiga Vasquez ME, Vásquez Pauca MJ. Percepción cultural del embarazo, parto y puerperio en las comunidades de los Andes peruano. *Rev Vive*. 2022;5(14):456–69.
23. Huici A. Mito. *Questiones publicitarias*. 2022. p. 47–60.
24. Ortiz-Millán G. una definición muy general. un comentario a la definicion de creencias de villoro. *Signos Filos* [Internet]. 2017;10. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/343/34311873007.pdf>
25. EdenRed. EdenRed. 2021. p. 2 7 creencias limitantes que te impiden mejorar tu alimentación. Disponible en: <https://blogedenred.com.uy/2021/01/29/7-creencias-limitantes-que-te-impiden-mejorar-tu-alimentacion/#:~:text=“Es imposible comer sano todo,necesario que cambies tus creencias.”>
26. MedlinePlus. MedlinePlus. 2023. p. 1 Edad gestacional. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002367.htm#:~:text=La gestación es el período,qué tan avanzado está éste.”>
27. NIH. Embarazos Saludables, Niños Saludables, Vidas optimas y Saludables. 2020. p. 1 Información sobre el embarazo. Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/pregnancy/informacion#:~:text=Los acontecimientos que conducen a,implanta en la pared uterina.”>
28. Gerardo Weisstaub NE. *Codigo. Desarrollo de la conducta alimentaria y sus alteraciones*. *Rev Chil Nutr*. 2002;29.
29. Eufic. eufic. 2024. p. 1 Los factores determinantes de la elección de alimentos. Disponible en: <https://www.eufic.org/es/vida-sana/articulo/los-factores-determinantes-de-la-eleccion-de-alimentos/>
30. Castillo A. Emo. 2015. Diez mitos alimentarios para desterrar y tres para valorar. Disponible en: <https://www.elmundo.es/vida->



sana/2015/10/29/562a55daca4741922d8b4608.html

31. Guillén Y. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2012. p. 1–68 Mitos y creencias alimentarias de madres que asisten a la Asociación Taller de los Niños. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12672/3096>
32. Ríos PB. La importancia de la alimentación en el Embarazo. Significado en trastornos de la conducta alimentaria. *Latin*. 2014;11(n o):35.
33. Wikipedia. Wikipedia la enciclopedia libre. 2024. p. 1 Distrito de San Pedro de Putina Punco. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Distrito_de_San_Pedro_de_Putina_Punco#:~:text=El distrito de San Pedro,Valles del Tambopata e Inambari.
34. Velázquez A. QuestionPro. 2024. p. 2 ¿Qué es el muestreo de bola de nieve? Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/muestreo-de-bola-de-nieve/#:~:text=¿Qué es el muestreo de,muy pequeño de la población>.
35. De los Reyes H, Rojano Á, Araújo L. La fenomenología: un método multidisciplinario en el estudio de las ciencias sociales. *Rev científica Pensam y Gestión*. 2020;(47):203–23.
36. Vasquez EDV. SCRIBD. 2024. p. 3 ¿Qué son las entrevistas a profundidad? Disponible en: <https://es.scribd.com/document/634171923/Entrevistas-de-profundidad>
37. Wikipedia. Analisis de Discurso. Wikipedia la Encicl Libr [Internet]. 2024;1. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Análisis_del_discurso#:~:text=El análisis del discurso nos,buen uso del hecho comunicativo.
38. Loayza N, Soria JL, Soria J. Guía para elaborar proyecto de tesis. *Elabor Trab Investig [Internet]*. 2022;1–27. Disponible en: <https://ulp.edu.pe/assets/archivos/investigacion/guia-para-elaborar-proyecto-de-tesis.pdf>
39. Defensoria del Pueblo. Manual de Proteccion de Datos Personales [Internet]. Vol. 1. Lima; 2019. Disponible en: <https://www.defensoria.gob.pe/wp-content/uploads/2019/11/Manual-de-Protección-de-Datos-Personales.pdf>



40. Mundial AM. AMM. 2024. p. 3 Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en participantes humanos. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/#:~:text=Debe considerar las normas y,de los resultados y conclusiones.>
41. Universitario HQS. Quiron Salud. 2016. p. 1 Las Propiedades Nutricionales del Queso. Disponible en: [https://www.quironsalud.com/es/comunicacion/actualidad/propiedades-nutricionales-queso/#:~:text=El queso es un alimento,o la B2 \(riboflavina\).](https://www.quironsalud.com/es/comunicacion/actualidad/propiedades-nutricionales-queso/#:~:text=El queso es un alimento,o la B2 (riboflavina).)
42. Clinica del Rio Ortega. Clinica del Rio Ortega. 2018. p. 2 Beneficios de las frutas. Disponible en: <https://clinicadelriohortega.es/noticias/beneficios-de-las-frutas/>
43. Gil P, Barroeta A, Garcés C. El huevo como alimento y sus componentes. Cienc y Tecnol los Aliment. 2016;3–8.
44. Gobierno de Mexico. Gobierno de Mexico. 2021. p. 1 Consume Mango esta temporada. Disponible en: <https://www.gob.mx/profeco/es/articulos/consume-mango-esta-temporada?idiom=es#:~:text=Es una excelente fuente de,y dientes%2C mejora la inmunidad .>
45. lenstoreblog. lenstoreblog. 2023. Verdad o mito: ¿Pueden las zanahorias ayudarnos a ver en la oscuridad? Disponible en: <https://lenstore.es/cuidado-de-ojos/verdad-o-mito-pueden-las-zanahorias-ayudarnos-a-ver-en-la-oscuridad/#:~:text=A pesar del mito%2C las,esta puede provocar ceguera nocturna.>
46. Mayo Clinic. Estilo de Vida Saludable. 2023. p. 3 Embarazo semana a semana. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-and-fish/art-20044185#:~:text=Los mariscos%2C incluidos los pescados,al desarrollo cerebral del bebé.>
47. Farmadatoblog. Farmadatoblog. 2017. p. 1 Comer piña: beneficios de incorporar en tu dieta diaria. Disponible en: <https://www.farmatodo.com.co/blog/comer-pina-beneficios.html>
48. Azucena Mendieta Delgado. Salud Dietas. 2023. p. 1 ¿Qué pasa si comes remolacha todos los días? Disponible en:



<https://www.informacion.es/salud/dietas/2023/11/06/comer-remolacha-dias-dv-94260948.html>

49. Inma Gil Rosendo. BBC News Mundo. 2024. p. 1 Chuño, el secreto milenario de los Andes para lograr que una papa dure 20 años. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-40219883#:~:text=%22Como una píldora nutritiva%22, fuera una píldora%22%2C añade.&text=Pie de foto%2C %22Como alimento, seguridad alimentaria de la región%22>.
50. Medline Plus. Información de Salud para Ustedes. 2024. p. 1 Embarazo y consumo de sustancias. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pregnancyandsubstanceuse.html#:~:text=durante el embarazo., Alcohol, de comportamiento y del aprendizaje>.
51. Invasive P N. Nace. 2024. p. 1 Fruta para embarazadas: beneficios y recetas originales. Disponible en: <https://nace.igenomix.es/blog/fruta-embarazadas-beneficios/#:~:text=Son una importante fuente de, la madre y del bebé>.
52. Megazine. megazine soluciones para la diabetes. 2022. p. 1 Características y beneficios de las fresas. Disponible en: <https://solucionesparaladiabetes.com/magazine-diabetes/caracteristicas-y-beneficios-de-las-fresas/>
53. Instituto Nacional de la Salud infantil y Desarrollo Humano. NICHD. 2018. p. 1 ¿El sobrepeso y la obesidad afectan el embarazo? Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/obesity/informacion/preguntas-embarazo#:~:text=Las mujeres que tienen sobrepeso, probabilidad de parto por cesárea>.
54. Leydy RA. El Tiempo. 2024. p. 1 El durazno se debe comer con cáscara o hay que pelarlo? Expertos lo explican. Disponible en: <https://www.eltiempo.com/cultura/gente/el-durazno-se-debe-comer-con-cascara-o-hay-que-pelarlo-expertos-lo-explican-3368128#:~:text=En la piel del durazno, dijo en el Instituto de>
55. Rose CA. 10 razones para tener limón en tu cocina. AARP [Internet]. 2015;1:2. Disponible en: <https://www.aarp.org/espanol/cocina/dieta-y-nutricion/info-10->



2013/fotos-limon-beneficios.html



ANEXOS

ANEXO 1. Consentimiento informado

Consentimiento informado para participar voluntariamente en la investigación "Mitos y creencias alimentarias en gestantes atendidas en el Centro de Salud Putina Punco. San Pedro de Putina Punco - 2023"

- 1) Estimadas Gestantes les invito a ser parte de este estudio el cual es realizado por mi persona (Estudiante de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano Puno), con el fin de conocer y analizar los mitos y creencias sobre la alimentación en la etapa de Gestación en pacientes que son atendidas a Centro de Salud. Si usted nos da el visto bueno voluntario de participar en este estudio, le realizare algunas preguntas. El tiempo de duración será en promedio de 5 minutos.
- 2) Su decisión de ser participe es netamente voluntaria y será fundamental para conocer los Mitos y Creencias durante la etapa Gestacional.
- 3) Usted estará en todo su derecho de retirarse del estudio en cualquier momento, si no se siente cómoda con las preguntas o con mi persona. En caso de que no desee participar en el estudio; no habrá ninguna repercusión contra su persona y/o familia.
- 4) La información brindada por su persona será estrictamente confidencial y se sostendrá según las normas éticas internacionales vigentes; el único que tendrá acceso a esta información será el investigador. Su nombre no será revelado en las encuestas, ni en ninguna publicación, ni presentación de resultados del presente estudio.



ANEXO 2. Entrevista a profundidad

Son preguntas abiertas que ayudaran a recabar información de la experiencia de las mujeres embarazadas, mediante la entrevista a profundidad (grabación de audio y transcripción de estas)

SECCION I: MITOS ALIMENTARIOS EN LA GESTACIÓN

1) ¿Qué mitos tiene usted sobre la alimentación en el embarazo?

SECCION II: CREENCIAS ALIMENTARIAS EN GESTANTES

1) ¿Qué creencias tiene usted sobre la alimentación en el embarazo?

ANEXO 3. Fotos de la entrevista







ANEXO 4. Declaración jurada de autoridad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Brayan Ccaca Espinoza
identificado con DNI 73746365 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Nutrición Humana

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
“ Mitos y creencias Alimentarias en Gestantes Atendidas
en el Centro de Salud Putina Punco. San Pedro
de Putina Punco - 2023. ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 12 de diciembre del 20 24



FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 5. Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Brayan Ccapa Espinoza,
identificado con DNI 73746365 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

Nutrición Humana,
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ Mitos y Creencias Alimentarias en Gestantes Atendidas
en el Centro de Salud Putina Punco, San Pedro
de Putina Punco - 2023. ”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 12 de diciembre del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella