



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL**

Título

La alimentación gestacional y la salud del infante del subnivel inicial 1 de la ciudad de Riobamba en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno.

Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Educación Inicial

Autor:

Reinoso Ashqui, Evelyn Nayely

Tutor:

Mgs. Angélica María Jácome Vera

Riobamba, Ecuador. 2026

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, **Reinoso Ashqui Evelyn Nayely**, con cédula de ciudadanía **1727929190**, autora del trabajo de investigación titulado: **La Alimentación Gestacional y la Salud del Infante del Subnivel Inicial 1 de la Ciudad de Riobamba en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autora de la obra referida será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 16 de junio de 2026.



Reinoso Ashqui Evelyn Nayely

C.I: 1727929190

DECLARATORIA SOBRE EL USO DE HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Yo, **Reinoso Ashqui Evelyn Nayely**, con cédula de identidad **1727929190**, autora del presente trabajo de titulación, declaro de manera expresa que se ha hecho uso de herramientas de inteligencia artificial como apoyo técnico y complementario, exclusivamente en los apartados de introducción, marco teórico y marco metodológico.

El uso de dichas herramientas se limitó a actividades de apoyo en la organización de ideas, mejora de redacción, corrección de estilo y claridad expositiva, sin que ello implique la generación autónoma de contenidos académicos, análisis, interpretaciones, resultados, conclusiones o aportes originales que constituyen la esencia del trabajo investigativo.

Se deja constancia de que todas las decisiones académicas, el desarrollo conceptual, el enfoque metodológico, la selección y análisis de fuentes, así como la interpretación de los resultados, son de exclusiva responsabilidad de la autora, en concordancia con los principios de originalidad, honestidad académica, ética investigativa y responsabilidad intelectual establecidos por la Universidad Nacional de Chimborazo y la normativa vigente aplicable a los trabajos de titulación.

Asimismo, declaro que el uso de herramientas de inteligencia artificial no sustituyó en ningún caso el criterio académico propio, ni vulneró las disposiciones institucionales sobre plagio, propiedad intelectual y autoría, manteniéndose el cumplimiento de las normas de citación y referenciación correspondientes.

La presente declaratoria se incorpora con el propósito de garantizar la transparencia académica y el uso ético y responsable de tecnologías emergentes en el proceso de elaboración del trabajo de titulación.



Reinoso Ashqui Evelyn Nayely

C.I: 1727929190

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, **Mgs. Jácome Vera Angélica María** catedrático adscrito a la **Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías**, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **La Alimentación Gestacional y la Salud del Infante del Subnivel Inicial 1 de la Ciudad de Riobamba en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno**, bajo la autoría de **Reinoso Ashqui Evelyn Nayely**; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 10 días del mes de febrero de 2026.



Mgs. Jácome Vera Angélica María

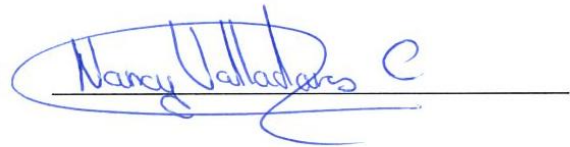
C.I: 1306419084

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **LA ALIMENTACIÓN GESTACIONAL Y LA SALUD DEL INFANTE DEL SUBNIVEL INICIAL 1 DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO**, presentado por **Reinoso Ashqui Evelyn Nayely**, con cédula de identidad número **1727929190**, bajo la tutoría de **Mgs. Jácome Vera Angélica María**; certificamos que recomendamos la **APROBACIÓN** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba a los 16 días del mes de junio de 2026.

Mgs. Nancy Patricia Valladares Carvajal
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO



PhD. Juan Illicachi Guzñay
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO



Mgs. Daniel Alejandro Oviedo Guado
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO





CERTIFICACIÓN

Que, **REINOSO ASHQUI EVELYN NAYELY** con CC: **1727929190**, estudiante de la Carrera **EDUCACIÓN INICIAL**, Facultad de **CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y TECNOLOGÍAS**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación "**LA ALIMENTACIÓN GESTACIONAL Y LA SALUD DEL INFANTE DEL SUBNIVEL INICIAL 1 DE LA CIUDAD DE RIOBAMBA EN LA UNIDAD EDUCATIVA CRISTIANA NAZARENO**", cumple con el 5%, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **COMPILATIO**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 10 de febrero de 2026

Mgs. Angélica María Jácome Vera
TUTORA

DEDICATORIA

En primer lugar, dedico este trabajo a Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto. Gracias a él he podido salir adelante, ha sido mi guía y fortaleza en cada momento, me ha permitido creer en mí mismo y me ha brindado sabiduría para poder culminar esta etapa.

A la memoria de mi madre, Martha Ashqui, quien, aunque ya no se encuentra físicamente conmigo, sé que me acompaña desde el cielo en cada paso que doy. Hoy, estoy cumpliendo esa promesa, que con lágrima te la hice en uno de los momentos más difíciles de mi vida. Sé que desde arriba me guías y fortaleces mi corazón cuando el peso del cansancio y las dudas aparecen. El camino no fue fácil sin ti, y tu ausencia se siente en cada momento. Sin embargo, cada vez que estoy a punto de rendirme, recuerdo tus palabras de aliento. Quiero honrar tu memoria, y, sobre todo, agradecerte por el amor incondicional, tu devoción y tu dedicación. Te extraño.

A mi padre, Victor Reinoso, quien, aun atravesando un duelo profundo y silencioso, jamás dejo de estar a mi lado. Gracias por creer en mí incluso cuando yo lo dudaba, por cada sacrificio que hizo pensando en mi bienestar. Gracias por enseñarme el valor de la constancia, la paciencia y la importancia de luchar por los sueños, incluso cuando el camino se vuelve difícil. Este logro también es tuyo, porque sin tu ayuda, tu guía y tu amor, nada de esto habría sido posible.

A mi hermano, Erick Reinoso, quien ha sido un aparte esencial en mi vida, por estar presente a lo largo de este camino. Gracias por tu apoyo y tus consejos, aun atravesando momentos complicados en nuestras vidas, nunca dejaste de acompañarme con tu presencia y tu cariño, por eso y mucho más este logro también te pertenece.

A mis familiares, quienes han sido un apoyo fundamental durante este proceso. Gracias por sus palabras de aliento y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles. Este logro también les pertenece a ustedes, porque con su ayuda y motivación hicieron posible culminar esta etapa tan importante de mi vida.

EVELYN NAYELY REINOSO ASHQUI

AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a Dios, porque en los momentos más difíciles de mi vida, encontré paz en él. Su presencia constante me permitió seguir adelante y me ha bendecido con salud, sabiduría e inteligencia para lograrlo.

Asimismo, expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo quien me brindó la oportunidad de formarme profesionalmente, ofreciéndome no solo conocimientos prácticos, sino también experiencias significativas, ya que dentro de sus aulas encontré docentes comprometidos, quienes demostraron ser profesionales de calidad.

Agradezco a mi tutora Mgs. Angélica Jacome, por su paciencia y su guía brindada a lo largo del proceso investigativo, ya que su acompañamiento fue clave en cada etapa. Valoro sinceramente su dedicación y orientación, donde se ve reflejado no solo a una excelente profesional sino también a un gran ser humano.

EVELYN NAYELY REINOSO ASHQUI

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA

DECLARATORIA SOBRE EL USO DE HERRAMIENTAS DE INTELIGENCIA
ARTIFICIAL

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

RESUMEN

ABSTRACT

CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN	14
1.1. Antecedente investigativo.....	15
1.2. Justificación	16
1.3. Planteamiento del problema	17
1.4. Formulación del problema.....	17
1.5. Objetivo	18
1.5.1. General.....	18
1.5.2. Específicos.....	18
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.	19
2.1. Alimentación gestacional.....	19
2.1.1. Conceptualización de la alimentación gestacional	19
2.1.2. Importancia de una buena nutrición durante el embarazo	19
2.1.3. Enfermedades relacionadas a la mala alimentación gestacional	19
2.1.4. Micronutrientes esenciales durante la gestación.....	20
2.1.4.1. Hierro y ácido fólico.....	20
2.1.4.2. Vitamina D.....	20
2.1.4.3. Yodo	20
2.1.5. Macronutrientes y su rol en el desarrollo fetal	21
2.1.6. Requerimientos energéticos durante el embarazo	21

2.1.7.	Bases fisiológicas y metabólicas del embarazo	21
2.1.8.	Cambios nutricionales según el trimestre de gestación	22
2.1.9.	Deficiencias nutricionales frecuentes en mujeres gestantes	22
2.1.10.	Suplementación nutricional durante el embarazo	22
2.1.11.	Factores socioculturales que influyen en la alimentación gestacional	22
2.1.12.	Alimentación gestacional y programación fetal	23
2.2.	Salud del infante	23
2.2.1.	Conceptualización de la salud del infante	23
2.2.2.	Salud y crecimiento físico	23
2.2.3.	Desarrollo de la salud infantil en la primera infancia.....	24
2.2.3.1.	Desarrollo cerebral.....	24
2.2.3.2.	Desarrollo cognitivo infantil.....	24
2.2.3.3.	Desarrollo físico en la infancia	25
2.2.3.4.	Desarrollo socioemocional del infante	25
2.2.4.	Factores determinantes de la salud infantil.....	25
2.2.4.1.	Factores prenatales.....	25
2.2.4.2.	Factores perinatales	26
2.2.4.3.	Factores postnatales	26
2.2.5.	Salud infantil y educación inicial	26
2.2.6.	Enfoque biopsicosocial de la salud infantil	26
2.2.7.	Primera infancia y ventanas críticas del desarrollo	27
2.2.8.	Salud nutricional infantil	27
2.2.9.	Indicadores de salud infantil.....	27
2.2.10.	Consecuencias de la malnutrición prenatal en la infancia	27
2.2.11.	Rol de la familia en la salud infantil.....	28
2.2.12.	Contexto ecuatoriano de la salud infantil	28
2.2.13.	Educación nutricional: herramienta para el cambio de hábitos	28
2.2.14.	El tríptico como herramienta de salud pública	29
CAPÍTULO III. METODOLOGIA.		30
3.1.	Enfoque de investigación.....	30
3.1.1.	Cualitativo.....	30

3.2.	Tipo de investigación.....	30
3.2.1.	Descriptiva.....	30
3.3.	Diseño de investigación.....	31
3.3.1.	De campo.....	31
3.4.	Nivel de investigación.....	31
3.4.1.	Exploratorio–descriptivo.....	31
3.5.	Población y muestra.....	32
3.5.1.	Población.....	32
3.6.	Procedimiento de datos.....	32
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		33
4.1.	Resultados.....	33
4.1.1.	Categoría 1: Alimentación durante el embarazo.....	33
4.1.2.	Categoría 2: Conocimiento y orientación nutricional.....	34
4.1.3.	Categoría 3: Salud y desarrollo del infante.....	35
4.2.	Discusión de resultados.....	35
CAPÍTULO V.....		37
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....		37
5.1.	Conclusiones.....	37
5.2.	Recomendaciones.....	38
BIBLIOGRAFÍA.....		39
ANEXOS.....		42

RESUMEN

La alimentación gestacional constituye un factor determinante en el desarrollo físico, cognitivo y emocional del infante. Esta investigación evaluó el efecto de los hábitos alimenticios de las mujeres embarazadas sobre la salud de siete niños del subnivel inicial 1 de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno en Riobamba, Ecuador. Con un enfoque cualitativo y como parte de un estudio de campo descriptivo, se realizaron entrevistas semiestructuradas con las madres para reconstruir las narrativas sobre la calidad de la comida, la orientación nutricional recibida y la condición de salud de los niños. Se evidenció que un número significativo de madres ha percibido su alimentación como poco y medianamente óptima, con predominio de carbohidratos y escaso consumo de proteínas; la mayoría recibió orientación nutricional, pero incompleta, e incluso hubo madres que no recibieron. Además, la mayoría de los niños evaluados presentan deficiencias en su estado de salud, de acuerdo con la percepción de las madres. La gran mayoría de las madres considera que la nutrición durante el embarazo afecta considerablemente el estado de salud del niño. Esto permite concluir que la falta de educación nutricional y la inadecuada alimentación durante la gestación afectan el desarrollo infantil, por lo que se considera pertinente la elaboración de un tríptico educativo que favorezca las prácticas alimentarias saludables en las gestantes y el refuerzo de la atención en la primera infancia.

Palabras clave: alimentación gestacional, nutrición materna, desarrollo infantil, salud del infante, educación inicial, Riobamba.

ABSTRACT

Gestational nutrition plays a crucial role in infants' physical, cognitive, and emotional development. This study analysed the influence of maternal dietary habits during pregnancy on the health of seven infants enrolled in Initial Sublevel 1 at the Nazareno Christian Educational Unit in Riobamba, Ecuador. Using a qualitative, descriptive field-based approach, semi-structured interviews were conducted with mothers to explore their perceptions of diet quality during pregnancy, the nutritional guidance they received, and their children's current health status. The findings showed that a considerable proportion of mothers perceived their prenatal diet as moderately healthy or unhealthy, characterized mainly by high carbohydrate consumption and insufficient protein intake. In addition, some participants reported not receiving nutritional guidance, while others indicated incomplete supplementation or limited prenatal nutritional support. Regarding infant health, only a minority of mothers perceived their children's health status as regular or deficient; however, most participants acknowledged that maternal nutrition during pregnancy strongly influences children's current health and development outcomes. The study concludes that inadequate dietary practices and limited nutritional education during pregnancy may negatively affect early childhood development. These findings support the implementation of an educational triptych aimed at promoting healthy eating habits among pregnant women and strengthening preventive strategies to improve child health during early childhood.

Keywords: gestational nutrition, maternal nutrition, child development, infant health, early childhood education.

Reviewed and improved by Jacqueline Armijos



CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN

Benítez (2023) sostiene que es fundamental mantener una alimentación saludable a lo largo de toda la vida, ya que constituye un pilar esencial para el bienestar físico, emocional y mental del individuo. Esta necesidad cobra especial relevancia durante el embarazo, una etapa delicada que no solo repercute en el estado de salud de la madre, sino que también influye directamente en el crecimiento y desarrollo del infante, con posibles efectos futuros en su desempeño académico.

En este sentido, la nutrición materna durante la gestación resulta clave para prevenir la aparición de enfermedades crónicas, tales como la diabetes tipo 2, la hipertensión, las afecciones cardiovasculares y la obesidad, entre otras; asimismo, constituye un factor determinante en el desarrollo cerebral y cognitivo del niño.

El desarrollo cerebral durante la primera infancia es una parte esencial del progreso humano. Según la UNICEF (2017), “es el proceso mediante el cual el niño adquiere sus habilidades físicas, motrices, cognitivas, sociales, emocionales y lingüísticas básicas”. Estas habilidades le permiten pensar, resolver problemas y expresar emociones” (p. 9).

De acuerdo con Sánchez & Robayo (2024) enfocados en el ámbito educativo, particularmente en la educación inicial, se ha observado que la deficiencia de vitaminas y minerales en mujeres embarazadas puede acarrear consecuencias graves y prolongadas en el desarrollo cerebral del niño: retrasos en el lenguaje, problemas de atención, alteraciones en la coordinación motriz, dificultades en el aprendizaje, bajo rendimiento escolar e incluso retraso mental, lo cual afecta directamente el proceso enseñanza-aprendizaje.

Por ello, una buena nutrición materna durante el embarazo desempeña un papel fundamental en el desarrollo cerebral del niño. En este sentido, Sánchez & Robayo (2024) señalan que “Los niños que han estado expuestos a la desnutrición materna pueden enfrentar un mayor riesgo de presentar problemas de conducta, incluyendo hiperactividad, agresividad y depresión” (Sánchez & Robayo, 2024, p. 250).

Factores como el rendimiento cognitivo, la coordinación motora, la adquisición del lenguaje y el bienestar emocional del niño están estrechamente vinculados con los cuidados nutricionales que la madre recibió durante el periodo gestacional. En este sentido, según Benítez (2023), para garantizar un buen desarrollo cerebral y cognitivo del niño, se debe establecer una dieta completa y equilibrada, la cual debe ser rica en nutrientes, vitaminas y minerales para así asegurar su bienestar.

En consecuencia, se puede afirmar que establecer hábitos alimenticios adecuados durante el embarazo no solo favorece la salud materna e infantil a corto plazo, sino que también constituye una inversión en el neurodesarrollo, el aprendizaje y el desempeño académico del infante.

1.1. Antecedente investigativo

En un estudio realizado en la ciudad de Quito, Ecuador, se identificaron tres patrones dietéticos entre 535 mujeres embarazadas: “lácteos, ensaladas y dulces”, “carbohidratos refinados” y “tradicional ecuatoriano”. Dichos patrones mostraron asociaciones con variables sociodemográficas, como el nivel educativo, los ingresos y la zona de origen, lo que evidencia que la nutrición materna está fuertemente modulada por factores contextuales (Toapanta-Pinta et al., 2024). El estudio enfatiza que una alimentación que cubra las necesidades energéticas, proteicas y que aporte las vitaminas y los minerales necesarios durante la gestación es fundamental para el desarrollo del feto, así como para evitar complicaciones en la madre y el recién nacido.

Un estudio realizado en la ciudad de Loja, Ecuador, identificó la relación entre el estado nutricional pregestacional de la madre y el estado del neonato, con la participación de 894 mujeres. Se observó que el 47,3 % tenía sobrepeso u obesidad y un 2,6 % tenía bajo peso; asimismo, las madres con bajo peso mostraron un 26,1 % de recién nacidos pequeños para su edad gestacional. Las complicaciones maternas asociadas fueron diabetes gestacional, preeclampsia y hemorragia posparto, y para el niño: distrés respiratorio, hipoglicemia y asfíxia (Vaca-Merino et al., 2022). Este antecedente evidencia que el estado nutricional materno y, por ende, sus hábitos alimenticios tienen impacto directo en la salud del infante.

En un estudio de pregrado realizado en Riobamba por Veintimilla & Rea (2022), se analiza la relación entre el estado nutricional previo al embarazo y la ganancia de peso durante la gestación en madres atendidas en el Centro de Salud N.º 3. El estudio concluye que la nutrición materna al inicio del embarazo es clave para una adecuada ganancia de peso durante la gestación, y esto puede evidenciarse en el estado del recién nacido y su salud neonatal. Este hallazgo es muy pertinente para esta investigación, pues es un estudio que corrobora que los hábitos y la alimentación de la madre conjugan una condición que influye en la salud del niño en el contexto local.

Jarama et al. (2024) llevaron a cabo un estudio cuantitativo transversal que abarcó la provincia de Chimborazo (incluyendo el cantón Riobamba), en el que se analizaron niños de entre 0 y 60 meses; la prevalencia de sobrepeso u obesidad (28,5 %) supera la de desnutrición crónica (22 %). Este hallazgo evidencia una doble carga de malnutrición en la población infantil local, lo que implica que los factores nutricionales maternos y postnatales desempeñan un papel relevante en la salud infantil. Se explica, además, que en el cantón Riobamba el porcentaje de sobrepeso-obesidad en menores de 0-23 meses llega hasta el 74.4 % en algunos subgrupos.

Esto antecede al contexto de la situación nutricional infantil y subraya la necesidad de estudiar los factores maternos, en particular la alimentación durante el periodo de gestación.

La presente investigación de la Universidad Nacional de Chimborazo analiza, en distintos cantones de Chimborazo, entre ellos Riobamba, Guano y Colta, los factores socioculturales que acompañan la desnutrición infantil, los cuales, en algunos de ellos, presentan prevalencias de

malnutrición que superan el 50 %. Este trabajo revela que las prácticas alimentarias maternas y familiares, así como las costumbres culturales y los niveles socioeconómicos, constituyen factores de riesgo para problemas nutricionales infantiles (Cajamarca, 2024). Para el estudio, este antecedente aporta una visión de los determinantes contextuales que pueden mediar en la influencia de la alimentación gestacional sobre la salud del infante.

1.2. Justificación

La alimentación durante el periodo de gestación constituye uno de los factores más determinantes para el desarrollo físico, cognitivo y emocional del ser humano. En esta etapa se establecen las bases biológicas que condicionan la salud futura del niño, su capacidad de aprendizaje y su bienestar integral. Diversos estudios demuestran que la nutrición materna inadecuada se asocia con bajo peso al nacer, retraso en el desarrollo cerebral, predisposición a enfermedades crónicas no transmisibles y alteraciones del comportamiento infantil (UNICEF, 2017).

A nivel general en el Ecuador y, de modo particular, en la provincia de Chimborazo, hay una problemática grave que merece especial atención: la simultaneidad de casos de desnutrición crónica infantil y la progresiva aparición de sobrepeso en niños menores de cinco años (Jarama et al., 2024). Estas condiciones tienen parte de su origen en los hábitos alimenticios maternos durante el embarazo, influenciados por factores socioculturales, económicos y de educación alimentaria (Cajamarca, 2024). Por tanto, comprender la relación entre la alimentación gestacional y la salud del infante permite intervenir tempranamente en el ciclo de vida, previniendo enfermedades y mejorando la calidad de vida de la niñez.

En este sentido, la presente investigación se justifica desde tres dimensiones fundamentales, importantes para el desarrollo del presente estudio.

Dimensión social: porque aborda un problema que afecta el bienestar de la infancia riobambeña, puesto que una adecuada nutrición materna en los niños implica, además, generaciones más sanas y productivas, lo que repercutirá en la disminución de la morbilidad.

Dimensión educativa: porque dirige sus esfuerzos al subnivel inicial 1 de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno. Este estudio pretende fomentar una cultura y una serie de prácticas saludables para el desarrollo integral de los niños.

Dimensión científica: porque contribuirá a ampliar el conocimiento empírico sobre la relación entre la alimentación gestacional y la salud infantil en el contexto local de Riobamba. Al analizar variables concretas como los hábitos alimentarios de las madres y los indicadores de salud de los infantes, aportando así evidencia útil para futuras investigaciones.

Además, el proyecto tiene un componente aplicativo, ya que propone diseñar un tríptico educativo orientado a las madres gestantes y a la comunidad educativa, con el fin de difundir información práctica sobre la alimentación adecuada durante el embarazo. Este material permitirá fortalecer los conocimientos nutricionales y fomentar una cultura de prevención y responsabilidad en el cuidado materno-infantil.

1.3. Planteamiento del problema

En Ecuador se presenta una serie de desafíos vinculados a la nutrición durante el embarazo. El nivel socioeconómico de la madre desempeña un papel significativo en la adopción de hábitos alimenticios adecuados que favorecen un desarrollo óptimo del niño, pues en ese periodo se establecen los fundamentos físicos, cognitivos y emocionales del infante.

En la ciudad de Riobamba, a pesar de gozar de una abundante disponibilidad alimentaria, persiste el desconocimiento sobre cómo los hábitos nutricionales maternos inciden en la salud del niño y de qué modo una buena alimentación gestacional puede generar una diferencia sustancial en su futuro. Ante esta carencia de información, en numerosas ocasiones no se atribuye al hecho el valor que merece.

En la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, según observaciones preliminares, algunos niños del subnivel inicial no alcanzan un desarrollo acorde a su edad, lo cual pone de manifiesto la posibilidad de que dichas deficiencias estén vinculadas a la alimentación recibida por la madre durante la gestación. Frente a esta situación, surge la necesidad de investigar de manera exhaustiva los patrones alimenticios observados en las gestantes y cómo dicha alimentación gestacional influye en la salud y el desarrollo del infante en sus primeros años de vida.

Este tema aborda una etapa clave del ciclo materno-infantil y, por ende, requiere la atención debida: la prevención de problemas de salud, de enfermedades asociadas al desarrollo fetal, de malformaciones, así como de condiciones derivadas de la programación fetal, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, además del desarrollo cognitivo y emocional, del vínculo afectivo y del bienestar general del niño.

1.4. Formulación del problema

¿Cómo influye la alimentación que reciben las madres durante el periodo de gestación en la salud física, cognitiva y emocional de los infantes del subnivel inicial 1 de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno de la ciudad de Riobamba?

1.5. Objetivo

1.5.1. General

Analizar la influencia de la alimentación durante el embarazo en la salud del infante en el subnivel inicial 1 de la ciudad de Riobamba en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno.

1.5.2. Específicos

- Investigar, entre las fuentes bibliográficas, la importancia de la alimentación gestacional en el desarrollo del infante.
- Identificar los hábitos alimenticios de las madres durante el periodo de gestación.
- Diseñar un tríptico educativo sobre la importancia de los hábitos alimenticios durante el embarazo.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

2.1. Alimentación gestacional

2.1.1. Conceptualización de la alimentación gestacional

La alimentación gestacional se define como el conjunto de prácticas alimentarias y nutricionales que adopta la mujer durante el embarazo con el propósito de cubrir las demandas fisiológicas propias de la gestación y favorecer el adecuado desarrollo del feto. Desde una perspectiva de salud pública, la nutrición materna constituye un determinante clave de la salud materno-infantil, ya que influye directamente en el crecimiento intrauterino, la maduración de órganos y sistemas, y la programación metabólica del futuro niño (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2021).

A partir de una serie de investigaciones, es posible establecer que la guía de la alimentación durante el embarazo no se enfoca solo en el incremento de la ingesta calórica, sino que los nutrientes deben ser equilibrados; es decir, la dieta debe garantizar un equilibrio de nutrientes, tanto de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) como de micronutrientes (Perichart-Perera et al., 2021). Esto implica que la alimentación durante la gestación debe ser concebida de un modo dinámico y proactivo, dado que se encuentra influenciada por factores biológicos, sociales, culturales y económicos, por lo que requiere de atención y seguimiento profesional.

2.1.2. Importancia de una buena nutrición durante el embarazo

González (2019) quien argumenta que:

La alimentación de la madre repercute de forma directa sobre la salud del bebé; la falta de algunos nutrientes críticos puede llevar a un desarrollo inapropiado del feto. Por ello es recomendable llevar a cabo una dieta adecuada durante el embarazo (p. 7).

Por lo tanto, al tener una mala alimentación y la falta de nutrientes afecta el desarrollo del infante tanto cognitiva como físicamente, por lo que es fundamental mantener una dieta equilibrada durante el embarazo para evitar posibles complicaciones o enfermedades a futuro.

2.1.3. Enfermedades relacionadas a la mala alimentación gestacional

Las enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad o diabetes tipo II, son algunas de las consecuencias que pueden surgir debido a una mala alimentación. Estas condiciones no solo afectan el crecimiento y desarrollo intrauterino, sino también en el estado de salud del infante (Vidaña, 2021).

Es decir, que al no tener un buen hábito alimenticio durante el embarazo puede tener consecuencias graves, provocando enfermedades que no solo afectan en el futuro, si no que puede inferir con el crecimiento y desarrollo del infante en sus primeras etapas de educación.

2.1.4. Micronutrientes esenciales durante la gestación

Los micronutrientes, aunque requeridos en pequeñas cantidades, son fundamentales para el desarrollo fetal y el mantenimiento de la salud materna dependen de la ingesta de dietas adecuadamente equilibradas durante las diferentes etapas del embarazo. Algunos de los nutrientes clave requeridos durante el embarazo son hierro, ácido fólico, calcio y yodo, y la vitamina D (Sánchez & Robayo, 2024). Por ende, el consumo de estos micronutrientes favorece no solo a la salud de la madre sino también al correcto desarrollo del infante y la capacidad de aprender y adaptarse a lo largo de su vida.

La deficiencia de estos micronutrientes se asocia con anemia materna, alteraciones en el desarrollo neurológico del feto, parto prematuro y bajo peso al nacer. En contextos de vulnerabilidad social, estas deficiencias suelen ser más frecuentes, lo que refuerza la necesidad de estrategias de suplementación y educación nutricional (Leal et al., 2020).

2.1.4.1. Hierro y ácido fólico

La suplementación diaria con hierro + ácido fólico es recomendación global para reducir la anemia materna y mejorar resultados del embarazo, ya que el ácido fólico es una vitamina hidrosoluble que contribuye al cierre del tubo neural. La OMS recomienda que todas las mujeres embarazadas reciban un suplemento adecuado durante la gestación para evitar que los niños tengan bajo peso al nacer (Perichart-Perera et al., 2021).

2.1.4.2. Vitamina D

El correcto suplemento de vitamina D reduce el riesgo de preeclampsia, diabetes gestacional, parto prematuro y bajo peso al nacer (aunque persisten incertidumbres sobre dosis óptimas) (Pérez & Bordallo, 2025). En este sentido, la vitamina D ayuda a evitar complicaciones durante el embarazo permitiendo al feto desarrollarse correctamente y contribuyendo el bienestar futuro del infante a corto y largo plazo.

2.1.4.3. Yodo

La adecuada ingesta de yodo es esencial para la tiroides materna y cubrir las necesidades materno-fetales, por ende, para garantizar la salud de la madre gestante y el adecuado crecimiento y desarrollo, especialmente del cerebro durante la vida prenatal y la primera infancia es importante tener una nutrición óptima (Leal et al., 2020)

2.1.5. Macronutrientes y su rol en el desarrollo fetal

Los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) cumplen funciones esenciales durante la gestación. Las proteínas son necesarias para el desarrollo del tejido fetal, la síntesis de enzimas y hormonas, y el desarrollo del sistema inmunológico. Una ingesta insuficiente de proteínas se ha asociado con un crecimiento fetal anormal y el desarrollo del cerebro (Rodríguez et al., 2023).

Los carbohidratos, a diferencia de las proteínas y las grasas, son las principales fuentes de energía tanto para la madre como para el feto. La glucosa, en particular, es el principal sustrato energético para el cerebro fetal. Por su parte, las grasas, especialmente los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga como el DHA, desempeñan un papel crucial en la maduración del sistema nervioso central y la retina (Mejía et al., 2021).

2.1.6. Requerimientos energéticos durante el embarazo

El requerimiento energético durante la gestación depende de factores como la edad, el estado nutricional previo, el nivel de actividad física y el trimestre de embarazo. La OMS (2021) señala que, en términos generales, se recomienda un incremento progresivo de la ingesta calórica a partir del segundo trimestre, con el objetivo de garantizar un aumento de peso gestacional adecuado.

Una ingesta energética insuficiente se asocia con bajo peso al nacer y restricción del crecimiento intrauterino, mientras que un consumo excesivo puede favorecer el sobrepeso materno, la diabetes gestacional y complicaciones en el parto (Vaca-Merino et al., 2022). Por ello, el equilibrio energético resulta fundamental para un embarazo saludable.

2.1.7. Bases fisiológicas y metabólicas del embarazo

Durante la gestación, el organismo materno experimenta profundos cambios fisiológicos y metabólicos destinados a sostener el crecimiento y desarrollo fetal. Entre estos cambios se incluyen el aumento del volumen sanguíneo, modificaciones en el metabolismo de la glucosa y los lípidos, así como una mayor demanda de energía y nutrientes (González-Salguero, 2019).

Desde el punto de vista metabólico, el embarazo se caracteriza por una fase anabólica inicial, orientada a la acumulación de reservas maternas, en la cual dichas reservas son movilizadas para satisfacer las necesidades del feto. Una alimentación inadecuada durante cualquiera de estas fases puede alterar este equilibrio, incrementando el riesgo de complicaciones tanto maternas como neonatales (Vidaña, 2021).

2.1.8. Cambios nutricionales según el trimestre de gestación

Las necesidades nutricionales de una mujer cambian a lo largo de los tres trimestres del embarazo. En el primer trimestre, aunque el requerimiento energético no aumenta significativamente, es crucial asegurar una ingesta suficiente de micronutrientes críticos, como el folato, debido a su función en la prevención de defectos del tubo neural (Perichart-Perera et al., 2021).

En el segundo trimestre, hay un aumento gradual en los requerimientos de energía y proteína debido al rápido crecimiento fetal y desarrollo del tejido materno.

Finalmente, el crecimiento fetal durante el tercer trimestre implica un aumento en todas las áreas, en especial en el desarrollo del cerebro y la masa muscular. Este crecimiento demanda alimentación rica en proteínas, hierro, calcio y ácidos grasos esenciales. (Rivadeneira, 2024).

2.1.9. Deficiencias nutricionales frecuentes en mujeres gestantes

A nivel mundial y regional se conoce que el déficit de hierro, ácido fólico y yodo son las carencias que enfrentan las mujeres en gestación. Específicamente, en los países en desarrollo, las mujeres embarazadas padecen de anemia ferropénica, lo que compromete la oxigenación del feto y dispara la morbilidad y mortalidad en madres y recién nacidos (Perichart-Perera et al., 2021).

Autoras ecuatorianas en 2023, con base en estudios anteriores, evidencian que en el país, estas carencias se vinculan a la situación socioeconómica, nivel educativo y la cobertura y el acceso restringidos a los servicios de salud, que impactan de forma negativa el resultado del embarazo (Cajamarca, 2024).

2.1.10. Suplementación nutricional durante el embarazo

La suplementación prenatal constituye una estrategia clave para prevenir deficiencias nutricionales durante la gestación. La OMS recomienda la suplementación diaria con hierro y ácido fólico como medida preventiva frente a la anemia y los defectos del tubo neural (Perichart-Perera et al., 2021).

Asimismo, investigaciones recientes destacan el rol de la vitamina D y el calcio en la prevención de preeclampsia, parto prematuro y alteraciones óseas en el feto, aunque se reconoce la necesidad de individualizar las dosis según el contexto y las características maternas (Pérez & Bordallo, 2025).

2.1.11. Factores socioculturales que influyen en la alimentación gestacional

La alimentación durante el embarazo no depende únicamente del conocimiento nutricional, sino que está profundamente influenciada por factores socioculturales, tradiciones alimentarias,

creencias, nivel socioeconómico y acceso a alimentos saludables. En contextos latinoamericanos, incluso cuando existe disponibilidad de alimentos, estos factores pueden restringir la adopción de dietas equilibradas (Toapanta-Pinta et al., 2024).

En Ecuador, se han documentado desigualdades sociales mediadas culturalmente y prácticas alimentarias culturales durante el embarazo, lo que subraya la necesidad de intervenciones educativas culturalmente apropiadas (Vaca-Merino et al., 2022).

2.1.12. Alimentación gestacional y programación fetal

La teoría de la programación fetal sostiene que las condiciones nutricionales durante la gestación influyen de manera permanente en la estructura y función de órganos y sistemas del individuo, afectando su salud a lo largo de la vida. El impacto de una alimentación inadecuada durante las etapas iniciales del desarrollo, se considera un riesgo para el surgimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, como la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, en la edad adulta. (Rodríguez et al., 2023)

Desde esta postura, la alimentación durante la gestación se considera como una inversión en la salud pública, pues los efectos de la alimentación durante el período gestacional son trascendentales y determinan el nivel de salud del niño y de la comunidad en el futuro.

2.2. Salud del infante

2.2.1. Conceptualización de la salud del infante

La salud del infante se concibe como un estado integral de bienestar físico, cognitivo, emocional y social que permite al niño desarrollarse de manera óptima durante los primeros años de vida. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), considera que la salud infantil no se limita a la ausencia de enfermedad, sino a la capacidad del niño de adaptarse a su entorno, desarrollar sus habilidades y alcanzar su máximo potencial. El bienestar de un niño desde un enfoque integral depende de factores biológicos, ambientales, nutricionales, familiares y sociales, factores que comienzan a incidir desde la etapa prenatal y que continúan incidiendo durante la primera infancia (UNICEF 2017). En este sentido, la salud infantil se reconoce como un proceso dinámico que requiere atención continua y acciones preventivas desde etapas tempranas del ciclo vital.

2.2.2. Salud y crecimiento físico

La mala nutrición durante el embarazo tiene repercusiones negativas en el infante que pueden durar de por vida, ya que desde su concepción hasta los tres años el cerebro infantil puede crear hasta mil conexiones neuronales por segundo (Cando et al., 2022). En este sentido, la falta de una dieta adecuada durante el embarazo afecta de manera directa el crecimiento físico del niño como alteraciones en la talla y peso del infante.

2.2.3. Desarrollo de la salud infantil en la primera infancia

2.2.3.1. Desarrollo cerebral

Rodríguez et al. (2023) establecen en su estudio que:

El crecimiento del cerebro, la formación de sinapsis y la diferenciación celular se ven afectados por las deficiencias nutricionales. Una dieta deficiente en proteínas durante el embarazo se asocia con alteraciones en los neurotransmisores, así como en el estado oxidativo del cerebro, surgen problemas psicosociales en la infancia que perduran durante toda la edad adulta, dado que los sistemas neurológicos de los niños aún se están desarrollando, son más vulnerables a las consecuencias de las insuficiencias nutricionales que los cerebros de los adultos (p. 2260).

Por lo tanto, la falta de nutrientes durante la etapa gestacional afecta en el desarrollo cerebral del infante y la formación de la sinapsis provocando dificultades cognitivas, emocionales y sociales que pueden perdurar hasta la adultez.

2.2.3.2. Desarrollo cognitivo infantil

Según Correa (2025) menciona que:

Los primeros 1000 días de vida del ser humano desde la gestación hasta los dos años constituyen una etapa crítica para el desarrollo infantil, durante la cual se establece la arquitectura cerebral y se configuran habilidades esenciales en las áreas cognitiva, emocional, comunicativa y sensoriomotriz (p. 2419).

Por ende, al mantener una dieta equilibrada durante el embarazo permite al niño establecer las bases sólidas con el desarrollo del lenguaje, la memoria, funciones ejecutivas y autorregulación emocional las cuales son determinantes para su desempeño académico futuro.

Los primeros años de vida son la etapa del ciclo vital en que se produce con mayor rapidez, en el mayor número de ámbitos y de mayor complejidad, con énfasis en el nivel de las condiciones nutricionales y ambientales la atención, la memoria, el lenguaje, el razonamiento y las funciones ejecutivas (Sánchez y Robayo, 2024).

Una de las últimas aportaciones de la ciencia es que la nutrición prenatal deficiente repercute de forma negativa en el aprendizaje y en el rendimiento escolar del niño, porque puede afectar la formación de sinapsis, la mielinización neuronal y la organización de las redes cerebrales (Rodríguez et al., 2023).

2.2.3.3. Desarrollo físico en la infancia

El desarrollo físico del infante incluye el crecimiento corporal, la maduración de órganos y sistemas, y la adquisición de habilidades motrices. Con respecto a evaluaciones de la salud infantil, la OMS (2021) establece criterios internacionales de crecimiento infantil donde se toman en cuenta, el peso para la edad, la talla para la edad y el índice de masa corporal como indicadores del estado de salud física del niño.

Una alimentación adecuada, tanto en el periodo de la gestación como en los primeros años de vida, es esencial para asegurar un crecimiento armónico, ya que la desnutrición durante el embarazo y el posnatal, se asocia a retraso en el crecimiento, a una mayor susceptibilidad a padecer enfermedades infecto-contagiosas y a alteraciones en el desarrollo motor (Cando et al., 2022).

Los niños que presentan deficiencias nutricionales o enfermedades recurrentes durante los primeros años suelen tener un crecimiento retardado, bajo rendimiento escolar y mayor riesgo de enfermedades crónicas en la adultez.

2.2.3.4. Desarrollo socioemocional del infante

El desarrollo socioemocional se refiere a la capacidad del niño para reconocer y regular emociones, establecer vínculos afectivos y relacionarse con su entorno. Este proceso se inicia desde la gestación y se ve influenciado por factores biológicos y psicosociales, incluyendo la nutrición materna y el bienestar emocional de la madre (Carbajo, 2024).

Estudios recientes indican que las deficiencias nutricionales prenatales pueden asociarse con problemas de conducta, dificultades en la autorregulación emocional y mayor riesgo de trastornos psicosociales en la infancia y adolescencia (Correa, 2025).

Cabe destacar que una alimentación balanceada durante el embarazo garantiza que el niño adquiera estas habilidades de mejor manera.

2.2.4. Factores determinantes de la salud infantil

2.2.4.1. Factores prenatales

Una nutrición adecuada durante el período prenatal es fundamental para el correcto desarrollo cerebral y la función cognitiva del recién nacido (Iñiguez et al., 2021). Es por eso que durante la etapa gestacional se deben tener varios cuidados, entre ellos tener una correcta alimentación y evitar consumir alcohol o sustancias nocivas para el feto.

2.2.4.2. Factores perinatales

El control médico prenatal, la atención del parto y las condiciones de nacimiento (peso y edad gestacional) inciden en la supervivencia y salud del neonato (Organización Panamericana de la salud [OPS], 2021) Es decir, mantener un control médico durante el embarazo reduce complicaciones, permitiendo al infante gozar de buena salud en sus primeros años de vida.

2.2.4.3. Factores postnatales

Después del nacimiento, el crecimiento y bienestar del infante dependen de la lactancia materna exclusiva, la alimentación complementaria adecuada, la vacunación, el entorno familiar seguro y la estimulación temprana. La UNICEF (2017) destaca que una alimentación diversificada desde los seis meses y la atención integral en salud reducen hasta un 30 % los riesgos de desnutrición crónica y enfermedades prevenibles.

2.2.5. Salud infantil y educación inicial

El subnivel inicial 1 (3 a 4 años) es una etapa donde los infantes consolidan su autonomía, lenguaje, motricidad y adaptación social. La salud en esta fase influye directamente en la concentración y aprendizaje. Los programas educativos deben articular estrategias de alimentación saludable, seguimiento nutricional y educación para la salud que involucren a las familias (UNESCO, 2022).

En este sentido, la escuela se convierte en un espacio clave de prevención y promoción de la salud, al detectar tempranamente signos de malnutrición, retraso en el desarrollo o dificultades socioemocionales.

2.2.6. Enfoque biopsicosocial de la salud infantil

El enfoque biopsicosocial permite comprender la salud del infante como el resultado de la interacción entre dimensiones biológicas, psicológicas y sociales. El desarrollo infantil, desde esta perspectiva, no depende solo de la información genética, sino de la calidad de las condiciones de vida, el entorno familiar, la estimulación temprana, la nutrición recibida antes y durante el período posnatal (Correa, 2025).

Adoptar este enfoque es particularmente importante en la primera infancia porque el cerebro es altamente plástico y sensible al entorno externo. Las experiencias tempranas positivas, junto con una nutrición adecuada y el cuidado, apoyan resultados de salud y desarrollo más favorables a largo plazo.

2.2.7. Primera infancia y ventanas críticas del desarrollo

La primera infancia, comprendida desde la gestación hasta los cinco años de edad, constituye un periodo crítico para el desarrollo humano. Durante esta etapa se establecen las bases del crecimiento físico, la maduración cerebral y la adquisición de habilidades cognitivas, emocionales y sociales (UNICEF, 2017).

Diversos autores destacan la existencia de “ventanas críticas” del desarrollo, momentos específicos en los que determinados estímulos (como la nutrición adecuada) resultan esenciales para el desarrollo óptimo de funciones cerebrales y fisiológicas. La exposición a deficiencias nutricionales durante estas ventanas puede generar efectos irreversibles en la salud y el aprendizaje del niño (Rodríguez et al., 2023).

2.2.8. Salud nutricional infantil

La salud nutricional del infante hace referencia al adecuado aporte de nutrientes necesarios para su crecimiento y desarrollo. Una nutrición equilibrada durante la gestación y la primera infancia contribuye a fortalecer el sistema inmunológico, prevenir enfermedades y favorecer el desarrollo integral del niño (UNICEF, 2017).

Por el contrario, la malnutrición, ya sea por déficit o exceso, constituye un problema de salud pública con repercusiones a corto y largo plazo, incluyendo retraso en el desarrollo, bajo rendimiento escolar y mayor riesgo de enfermedades crónicas en la adultez (Jarama et al., 2024).

2.2.9. Indicadores de salud infantil

Los indicadores de salud infantil permiten evaluar el estado de bienestar del niño y detectar tempranamente posibles alteraciones en su desarrollo. Los principales indicadores incluyen peso, altura, índice de masa corporal, desarrollo psicomotor y estado nutricional (OMS, 2021).

La educación inicial se beneficia de la sistematización de este tipo de indicadores, pues les permite conocer de manera oportuna los elementos de riesgo, así como desarrollar y coordinar acciones de intervención con la familia y la red de salud.

2.2.10. Consecuencias de la malnutrición prenatal en la infancia

La malnutrición en la etapa prenatal puede tener consecuencias persistentes en la salud del infante. Algunas de las más relevantes entre ellas son el bajo peso al nacer, el crecimiento atrofiado, las deficiencias cognitivas y la mayor susceptibilidad a enfermedades infecciosas y crónicas (Vaca-Merino et al., 2022).

Además, la evidencia apoya que la malnutrición prenatal está relacionada con cambios estructurales y funcionales en el cerebro, lo que puede obstaculizar el rendimiento académico y el desarrollo socio-emocional de un niño a lo largo de la vida (Rodríguez Parrales et al., 2023).

2.2.11. Rol de la familia en la salud infantil

La familia constituye el principal entorno de cuidado y socialización del infante. Las prácticas parentales relacionadas con la alimentación, el cuidado emocional y el acceso a servicios de salud influyen de manera directa en el bienestar del niño (Iñiguez et al., 2021).

La educación nutricional dirigida a padres y cuidadores resulta fundamental para promover entornos saludables que favorezcan el desarrollo integral del infante desde los primeros años de vida.

2.2.12. Contexto ecuatoriano de la salud infantil

En Ecuador, la salud infantil representa una prioridad en las políticas públicas. El Ministerio de Salud Pública (MSP, 2023) reporta que la desnutrición crónica infantil continúa siendo un problema relevante, especialmente en zonas con mayores niveles de vulnerabilidad social.

En la ciudad de Riobamba, estudios locales evidencian la coexistencia de desnutrición y sobrepeso infantil, fenómeno conocido como doble carga de la malnutrición, lo cual refuerza la importancia de analizar los factores prenatales, como la alimentación gestacional, que influyen en la salud del infante (Cajamarca, 2024).

2.2.13. Educación nutricional: herramienta para el cambio de hábitos

El conocimiento sobre la importancia de una buena nutrición no se traduce automáticamente en prácticas saludables. La educación nutricional es el puente que conecta la información con el cambio de comportamiento. Durante el embarazo, las mujeres están especialmente motivadas y receptivas a la información que puede beneficiar a su bebé, lo que representa una "ventana de oportunidad" única para intervenciones educativas (Gardner et al., 2019; Herring et al., 2019).

La evidencia demuestra que los programas de educación nutricional estructurada, ya sea a través de sesiones grupales, consejería individual o el uso de materiales didácticos como trípticos y recetas educativas, son efectivos para mejorar los conocimientos, las actitudes y las prácticas alimentarias de las mujeres embarazadas. Estas intervenciones facilitan la adhesión a las recomendaciones dietéticas, empoderan a las mujeres para tomar decisiones informadas y, en última instancia, contribuyen a mejores resultados materno-fetales (O'Brien et al., 2020; Thomson et al., 2019).

2.2.14. El tríptico como herramienta de salud pública

La evidencia presentada establece de manera concluyente que una alimentación óptima es una intervención de bajo costo y alto impacto. Sin embargo, el conocimiento complejo sobre nutrientes y patrones dietéticos debe ser comunicados de manera efectiva para ser adoptado. La educación nutricional se posiciona como la estrategia clave para empoderar a las gestantes. Investigaciones sobre la efectividad de las intervenciones sugieren que los materiales educativos son más exitosos cuando son visuales, sencillos, prácticos y se centran en el comportamiento en lugar de solo en la información (Mottet et al., 2021).

En este contexto, el tríptico educativo es una herramienta ideal. Su formato permite condensar información clave, utilizar elementos gráficos para facilitar la comprensión y ser fácilmente distribuido en consultas médicas, centros de salud y espacios comunitarios. Al estructurar su contenido en base a la evidencia científica promoviendo patrones dietéticos saludables como la Dieta Mediterránea, destacando micronutrientes críticos y advirtiendo sobre los riesgos de una mala alimentación, el tríptico se convierte en un instrumento válido y necesario para cerrar la brecha entre la ciencia y la práctica, contribuyendo así a mejorar los resultados de salud materno-infantil.

CAPÍTULO III. METODOLOGIA.

3.1. Enfoque de investigación

3.1.1. Cualitativo

Para Hernández et al. (2014) “el enfoque cualitativo busca comprender fenómenos desde la perspectiva de los participantes, explorando sus experiencias, significados y percepciones” (p. 396).

El presente estudio se sustenta en un enfoque cualitativo, ya que pretende comprender las experiencias y percepciones de las madres sobre sus hábitos alimenticios durante el embarazo y la posible influencia de estos en la salud de sus hijos.

La información se obtendrá a través de entrevistas semiestructuradas y observación directa, con el propósito de interpretar comportamientos relacionados con la alimentación gestacional y el desarrollo infantil. A partir de los testimonios se busca comprender las interrelaciones entre las prácticas alimenticias maternas y los indicadores de salud y bienestar de los niños del subnivel inicial 1.

3.2. Tipo de investigación

3.2.1. Descriptiva

De acuerdo con Guevara et al. (2020) “la investigación descriptiva se efectúa cuando se desea describir, en todos sus componentes principales, una realidad o fenómeno social” (p. 54).

De esta forma, se entiende que esta investigación es descriptiva, puesto que intenta identificar, caracterizar y describir a las mujeres en estado de gestación, sus hábitos de alimentación y su incidencia en la salud del niño. Por consiguiente, no se esforzará por establecer relaciones causales o probar hipótesis. Simplemente se trata de reconocer y documentar las posibles consecuencias que las condiciones alimentarias prenatales tengan en el desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño.

Este tipo de investigación permite generar información relevante sobre una problemática local poco explorada y sirve de base para estudios posteriores con mayor alcance explicativo o correlacional.

3.3. Diseño de investigación

3.3.1. De campo

Atencio et al. (2011) señalan que “el estudio de campo se basa en la observación directa y sistemática del entorno real, permitiendo comprender los fenómenos desde la experiencia de los sujetos involucrados” (p. 47).

Por tanto, la presente investigación se desarrollará bajo un diseño de estudio de campo, ya que la información se recolectará directamente en el contexto donde ocurre el fenómeno: la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, en la ciudad de Riobamba.

Esta metodología permite la observación y el registro directo del comportamiento, el estado de salud y el rendimiento de los niños en el subnivel inicial 1, y también permite la recolección de testimonios de las madres sobre sus hábitos alimenticios durante el embarazo.

El trabajo de campo permitirá recoger datos empíricos que, en función de su carácter social, económico y cultural, ayudarán a entender la vinculación que existe entre la nutrición de la madre y el desarrollo del niño.

3.4. Nivel de investigación

3.4.1. Exploratorio–descriptivo

Según Hernández et al. (2014), “los estudios exploratorios sirven para familiarizarnos con fenómenos poco estudiados, identificar variables y establecer prioridades para investigaciones futuras” (p. 97).

La investigación se clasifica en un nivel exploratorio-descriptivo, dado que intenta analizar un fenómeno que, en el contexto de Riobamba, cuenta con escasa evidencia empírica. Es el caso de la alimentación en el embarazo y la salud del niño.

Por su carácter exploratorio, se espera que esta investigación logre identificar hábitos alimentarios durante la gestación y que describa los factores socioeconómicos, culturales, o de diferentes índoles que los causen.

Por su parte, la dimensión descriptiva se propone documentar el efecto de estas prácticas en el estado físico (peso, talla, y nivel de energía), en el estado cognitivo (atención y desarrollo del lenguaje), y en la dimensión socio-emocional (vínculo afectivo y comportamiento) de los niños en edad preescolar.

3.5. Población y muestra

3.5.1. Población

Vizcaíno et al. (2023) definen la población como “el conjunto de individuos o elementos que comparten características comunes y sobre los cuales se pretende realizar inferencias” (p. 9746).

La población objeto de estudio está conformada por 7 niños de entre 3 y 4 años de edad que cursan el subnivel inicial 1 en la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, ubicada en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo, durante el período académico 2024-2025, así como por sus madres o representantes legales.

Se eligió esta población por su accesibilidad, homogeneidad en edad y porque representa un grupo adecuado para observar cómo los hábitos alimenticios maternos pueden reflejarse en las condiciones actuales de salud y desarrollo infantil.

3.6. Procedimiento de datos

El desarrollo metodológico se realizará en tres fases:

- Fase preparatoria: diseño de instrumentos, solicitud de permisos institucionales y capacitación a los observadores.
- Fase de recolección: aplicación de las entrevistas a las madres y observación sistemática de los niños dentro de su entorno escolar.
- Fase de análisis: categorización de la información, interpretación cualitativa.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

El presente capítulo expone los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la entrevista semiestructurada dirigida a las madres de familia de los niños del subnivel inicial 1 de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, en la ciudad de Riobamba. La información recolectada permitió analizar los hábitos alimenticios durante el embarazo, el nivel de conocimiento nutricional y la percepción sobre la salud y desarrollo actual del infante, en correspondencia con los objetivos de la investigación.

4.1.1. Categoría 1: Alimentación durante el embarazo

Esta categoría describe la percepción general de la calidad de la dieta y los tipos de alimentos más consumidos por las madres durante la gestación.

Percepción de la calidad de la alimentación durante el embarazo

Análisis:

De las madres entrevistadas, la mayoría percibió su alimentación durante el embarazo como saludable, mientras que pocas de ellas la consideraron medianamente saludable y la minoría poco saludable.

Interpretación:

Esta distribución revela que la mayoría de las madres gestantes no logró mantener una alimentación equilibrada y nutritiva, lo que podría deberse a barreras como limitaciones económicas, desconocimiento o influencias culturales. En el contexto de Riobamba, este hallazgo refuerza la necesidad de intervenciones educativas preventivas para mejorar los hábitos alimenticios desde la gestación y reducir riesgos en el desarrollo infantil.

Tipos de alimentos consumidos con mayor frecuencia durante el embarazo

Análisis:

Los carbohidratos (arroz, pan, fideos) fueron el grupo predominante, seguidos por frutas y verduras, proteínas y alimentos procesados. El total refleja un patrón de consumo centrado en fuentes energéticas de bajo valor nutricional.

Interpretación:

El predominio de carbohidratos sobre proteínas y micronutrientes esenciales indica una dieta desbalanceada, típica en contextos de disponibilidad alimentaria abundante, pero con baja diversidad nutricional. Esta composición puede comprometer el aporte de nutrientes críticos para el neurodesarrollo fetal.

4.1.2. Categoría 2: Conocimiento y orientación nutricional

Esta categoría evalúa el nivel de información recibida y el cumplimiento de la suplementación recomendada durante la gestación.

Recepción de orientación nutricional durante la gestación

Análisis:

La mayoría de las madres manifestó no haber recibido ninguna orientación nutricional profesional durante el embarazo, mientras que pocas sí contó con algún tipo de guía o acompañamiento.

Interpretación:

La elevada ausencia de orientación representa una brecha crítica en los servicios de salud prenatal y educación materna en el contexto estudiado. Esta falta de información limita la adopción de prácticas alimenticias saludables y aumenta la vulnerabilidad a deficiencias nutricionales, lo que resalta la necesidad de fortalecer los programas de control prenatal con componentes educativos específicos sobre nutrición gestacional.

Consumo de suplementos nutricionales durante el embarazo

Análisis:

La mayoría consumió hierro y ácido fólico de manera combinada, pocas solo uno de los suplementos y el restante no lo consumió en lo absoluto.

Interpretación:

Aunque más de la mitad cumplió con la recomendación básica de la OMS, casi la mitad presentó fallas en la adherencia, lo que incrementa el riesgo de anemia materna y alteraciones en el cierre del tubo neural o desarrollo cognitivo del infante. Este resultado subraya la importancia de mejorar el seguimiento, la accesibilidad y la educación sobre suplementos prenatales en el sistema de salud local.

4.1.3. Categoría 3: Salud y desarrollo del infante

Esta categoría recoge la percepción materna sobre el estado actual de salud de los niños y la influencia atribuida a la alimentación gestacional.

Estado de salud actual del infante según percepción materna

Análisis:

La mayoría de los infantes fue percibida en buen estado de salud, mientras que el resto se encuentra en estado regular.

Interpretación:

Aunque la mayoría de los niños presenta buena salud, el porcentaje significativo con problemas regulares o deficientes (enfermedades frecuentes, retrasos leves) sugiere posibles repercusiones de factores prenatales, como la nutrición materna inadecuada. En el subnivel inicial 1, esto puede manifestarse en dificultades de atención, lenguaje o motricidad, lo que refuerza la hipótesis de influencia gestacional en el desarrollo actual de los infantes.

Percepción de la influencia de la alimentación gestacional en la salud del infante

Análisis:

La mayoría de las madres atribuyó una alta influencia de su alimentación durante el embarazo a la salud actual de sus hijos, mientras que el resto considera una influencia moderada.

Interpretación:

La percepción mayoritaria de alta influencia evidencia una conciencia empírica entre las madres sobre el vínculo entre nutrición prenatal y desarrollo infantil, incluso en ausencia de orientación formal. Sin embargo, esta conciencia no se tradujo en prácticas preventivas óptimas durante la gestación, lo que destaca la oportunidad de canalizar esta percepción hacia acciones educativas concretas, como el tríptico propuesto, para cerrar la brecha entre conocimiento y comportamiento.

4.2. Discusión de resultados

Los resultados del presente estudio confirman que la alimentación durante el periodo de gestación influye de manera significativa en la salud del infante, por lo que una nutrición materna inadecuada se asocia con alteraciones en el desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño.

Por otra parte, los resultados son consistentes con lo que menciona UNICEF (2017) sobre la importancia de la nutrición en el desarrollo infantil durante la etapa gestacional y los primeros

años de la vida. La gran mayoría de los casos en que la madre no recibió recomendaciones nutricionales durante el embarazo era lo que Britto et al. (2017) comentan, la falta de apoyo y educación a los cuidadores.

Deficientes hábitos alimenticios en el embarazo resultan en trayectorias menos favorables desde el punto de vista de la salud infantil.

Por lo tanto, los resultados obtenidos, son un argumento para justificar la implementación de acciones educativas en el campo de la nutrición que en la presente investigación se concretan en un tríptico, en los propósitos de facilitar un conjunto de recomendaciones para mejorar la alimentación de las gestantes y el desarrollo integral del niño.

CAPÍTULO V.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

A partir del análisis bibliográfico realizado, se concluye que existe una base científica sólida que vincula de forma directa e inequívoca la calidad de la alimentación materna durante la gestación con la salud presente y futura del infante. La evidencia demuestra que deficiencias de micronutrientes esenciales como el ácido fólico, el hierro, el yodo y el DHA están directamente asociadas a defectos del tubo neural, anemia materna, bajo peso al nacer y un subóptimo desarrollo neurológico y cognitivo.

A partir de la encuesta aplicada a las madres de la Unidad Educativa Cristiana Nazareno, se concluye que, si bien existe una conciencia general sobre la importancia de "comer bien", los hábitos alimentarios durante la gestación presentan deficiencias significativas y no se alinean con las recomendaciones nutricionales óptimas. Se identificó un consumo insuficiente y poco frecuente de alimentos clave como frutas, verduras y pescados (fuentes de DHA), y una mayor inclinación hacia dietas ricas en carbohidratos y grasas saturadas. Además, la suplementación con ácido fólico y hierro, aunque ampliamente conocida, no siempre se realiza de manera continua y correcta, evidenciando una brecha crítica entre el conocimiento teórico y la práctica cotidiana.

Se evidencia que, aunque existe información científica sobre la nutrición gestacional y su aplicación efectiva no muchas personas lo pone en práctica. Esta deficiencia puede deberse a factores culturales, desinformación y posibles limitaciones socioeconómicas, justifica la necesidad de desarrollar herramientas educativas que sean sencillas y de fácil acceso. El diseño de un tríptico informativo se valida como una estrategia pertinente y de alto potencial para traducir la evidencia compleja en mensajes claros, prácticos y accionables para las gestantes., lo que justifica la necesidad de diseñar e implementar estrategias educativas, como el tríptico propuesto, orientadas a fortalecer los conocimientos y prácticas nutricionales durante el embarazo.

5.2. Recomendaciones

Se recomienda a las instituciones de salud, como el Ministerio de Salud Pública y los centros de atención primaria, que asuman un rol más proactivo y transformador en la educación prenatal. Adicionalmente, se debería aprovechar el potencial de los canales de comunicación masivos y digitales, como las redes sociales y los mensajes de texto, para difundir mensajes claros y desmentir creencias populares que puedan afectar la alimentación.

A la Unidad Educativa Cristiana Nazareno y a otras instituciones similares, se les recomienda convertirse en agentes activos de promoción de la salud comunitaria. El tríptico educativo diseñado debe ser el punto de partida de una estrategia integral que puede ser distribuido en reuniones de padres y espacios comunes. Para maximizar su impacto, se sugiere organizar charlas formativas y talleres dirigidos a las madres, especialmente a aquellas en edad fértil, en colaboración con nutricionistas y profesionales de la salud.

Por último, se dirige una recomendación a la comunidad académica y a los futuros profesionales de la salud y la educación para que den continuidad a esta línea de investigación. Es necesario desarrollar estudios que evalúen el impacto real de herramientas educativas como el tríptico, midiendo no solo el cambio en el conocimiento, sino también la modificación de los hábitos alimentarios a mediano plazo. Asimismo, se aconseja realizar investigaciones cualitativas que profundicen en las barreras culturales y socioeconómicas específicas del contexto riobambeño, lo cual permitirá diseñar intervenciones aún más precisas y resonantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Benítez Estupiñán, Y. M. (2023). Alimentación durante el embarazo. NPunto, 6(59), 95-114. <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/63fda96449432art4.pdf>
- Cajamarca Pilco, F. Y. (2024). Influencia de los factores socioculturales en la desnutrición infantil [Trabajo de titulación de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13751/1/Cajamarca%20Pilco%2c%20F.%20%282024%29%20Influencia%20de%20los%20factores%20socioculturales%20en%20la%20desnutrici%20infantil..pdf>
- Cando, F., Martínez, D., & Pozo, M. (2022). Reportes de la ENSANUT 2018: Antropometría (Vol. 3). Instituto Nacional de Estadística y Censos. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Libros/Reportes/Reportes_ENSANUT_Vol3_Antropometria.pdf
- Carbajo Lozano, M. (2024, 9 de mayo). Desarrollo emocional y social en la primera infancia: La importancia de los primeros años. Educación Privada. <https://educacionprivada.org/articulo/2024-05-09/49529>
- Correa Pajoy, Y. P. (2025). Conexiones cerebrales y aprendizajes tempranos: Claves para el desarrollo infantil en los primeros 1000 días. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/4443/8416>
- Gardner, B., Wardle, J., Poston, L., & Croker, H. (2019). Changing diet and physical activity to reduce gestational weight gain: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Obesity Reviews*, 20(8), 1155–1168. <https://doi.org/10.1111/obr.12849>
- González Salguero, R. (2019). Estudio del papel de la nutrición durante el embarazo y lactación [Trabajo de fin de grado, Universidad de Extremadura]. https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/9563/6/TFGUEX_2019_Gonzalez_Salguero.pdf
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6.ª ed.). McGraw Hill Education.
- Iñiguez Jiménez, R. M., Cruz Pierard, S. M., & Iñiguez Jiménez, S. O. (2021). Influencia de la suplementación durante el embarazo sobre el desarrollo cognitivo del niño. *Revista de Salud Vive*, 4(10). <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/113/304>
- Jarama, S., Moyano, E., & Mesa Cano, I. C. (2024). Estado nutricional en niños de 0 a 60 meses de la provincia de Chimborazo, Ecuador – 2024. *Revista de Estudios Contemporáneos del Sur Global*, 5. <https://revistapacha.religacion.com/index.php/about/article/view/318>

- Leal Curí, L., Bina Konaré, D., & Robles Torres, E. (2020). Nutrición de yodo y salud materno-infantil. *Revista Cubana de Endocrinología*. <https://revendocrinologia.sld.cu/index.php/endocrinologia/article/view/175/214>
- Mejía Montilla, J., Reyna Villasmil, N., & Reyna Villasmil, E. (2021). Consumo de micronutrientes durante el embarazo y la lactancia. *Revista Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 67(4). <https://doi.org/10.31449/rpgov67i4.1876>
- O'Brien, C. M., Fottrell, E., Kuper, H., & Morrison, J. (2020). A systematic review of interventions to improve nutrition during pregnancy in low- and middle-income countries. *Maternal & Child Nutrition*, 16(2), e12910. <https://doi.org/10.1111/mcn.12910>
- Pérez, A., & Bordallo, A. (2025). La suplementación con vitamina D puede reducir el riesgo de preeclampsia y parto prematuro. Instituto de Ciencias Neurológicas y Salud. https://www.icns.es/articulo_suplementacion_vitamina_d_reducir_preeclampsia_parto_prematuro
- Perichart-Perera, O., Rodríguez-Cano, A., & Gutiérrez-Castrellón, P. (2021). Importancia de la suplementación en el embarazo: Papel de la suplementación con hierro, ácido fólico, calcio, vitamina D y multivitamínicos. *Gaceta Médica de México*, 156(6). <https://doi.org/10.24875/GMM.M20200091>
- Rivadeneira Larcos, T. J. (2024). Impacto de la suplementación nutricional en mujeres embarazadas atendidas en el hospital IESS Quito Sur, durante los meses de julio a septiembre del año 2024 [Tesis de maestría, Universidad de las Américas]. <https://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/17106/1/UDLA-EC-TMND-2024-121.pdf>
- Rodríguez Parrales, D. H., López Moreira, Q. Y., Martínez Quimis, K. V., & Loor Chávez, M. A. (2023). Consecuencias de la desnutrición infantil en el desarrollo neurológico. *Polo del Conocimiento*, 8(3), 2256-2272. <https://doi.org/10.23836/poca202383.5398>
- Sánchez Mayorga, D. N., & Robayo Zurita, V. A. (2024). Nutrición infantil y desarrollo cognitivo, una revisión desde la etapa gestacional. *Pentaciencias*, 6(7), 243-258. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v6i7.1332>
- Toapanta-Pinta, P., Vasco-Morales, S., Céspedes-Granda, S., Saes Sartorelli, D., & Dantas Moisés, E. C. (2024). Patrones dietéticos y factores asociados a la afinidad alimentaria en embarazadas de Quito, Ecuador. *Nutrients*, 16(4), Article 475. <https://doi.org/10.3390/nu16040475>
- UNICEF. (2017). La primera infancia importa para cada niño. https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf

- Vaca-Merino, V., Maldonado-Rengel, R., Tandazo Montaña, P., Ochoa-Camacho, A., Guamán-Ayala, D., Riofrio-Loaiza, L., & del Sol, M. (2022). Estado nutricional de la mujer embarazada y su relación con las complicaciones de la gestación y el recién nacido. *International Journal of Morphology*, 40(2), 384-389. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022022000100384>
- Veintimilla Romero, E. R., & Rea Chela, S. M. (2022). Correlación estado nutricional pregestacional y ganancia de peso gestacional. Centro de salud N.º 3. Riobamba, 2021 [Trabajo de titulación de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/9480/1/Veintimilla%20Romero%2cE%20y%20Rea%20Chela%2cS%282022%29Correlaci%c3%b3n%20estado%20nutricional%20pregestacional%20y%20ganancia%20de%20peso%20gestacional.%20Centro%20de%20salud%20n.3.%20Riobamba%2c%202021>.
- Vidaña Rodríguez, E. (2021). Importancia de la alimentación saludable en el embarazo: Una revisión [Trabajo de fin de grado, Universidad de La Laguna]. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/27027/Importancia%20de%20la%20alimentacion%20saludable%20en%20el%20embarazo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

ANEXOS

El Superpoder de la Nutrición

Un Cerebro Brillante desde el Vientre
Durante la gestación se establecen las bases para la memoria, el lenguaje y el aprendizaje.

Salud para Toda la Vida
La alimentación adecuada previene la obesidad y la diabetes en la vida adulta del niño.

1,000 Conexiones por Segundo
El cerebro infantil crece a una velocidad asombrosa gracias a los nutrientes maternos.

Los Héroes de tu Plato

Ácido Fólico y Hierro: El Dúo Dinámico
Esenciales para prevenir la anemia y asegurar la formación correcta del sistema nervioso.

Omega-3 (DHA) para Ver y Pensar
Este nutriente es el pilar para un desarrollo visual y cerebral óptimo.

¡Elige lo Natural!
Prioriza frutas y verduras frescas sobre alimentos ultraprocesados, azúcares y grasas saturadas.

¡Nutriendo Sueños!
La Importancia de Comer Bien en el Embarazo

Impacto de la Dieta en la Salud del Infante

Saludable / Óptima	Poco Saludable	Alta en Carbohidratos
Buen estado de salud y desarrollo	Riesgo de deficiencias en atención y motricidad	Posible desbalance nutricional y fatiga

Descripción: Tríptico sobre los beneficios de una adecuada nutrición gestacional y el impacto que causa en la salud del infante.

Nutriendo el Futuro: El Poder de Comer Bien en el Embarazo

La nutrición durante el embarazo no es solo "comer por dos", sino una inversión en la salud a largo plazo del niño. Nutrientes esenciales moldean el cerebro y el cuerpo desde la gestación hasta los primeros años de vida.

El Impacto en tu Bebé (Los Primeros 1000 Días)

Cimiento del Desarrollo Cerebral
La nutrición adecuada previene retrasos en el lenguaje, la atención y la coordinación motriz.

Programación Fetal (DOHaD)
Lo que comes hoy influye en si tu hijo tendrá enfermedades crónicas en la adultez.

Desarrollo Integral
Una buena dieta prenatal asegura un crecimiento físico armónico y un bienestar emocional sólido.



Ácido Fólico Hierro DHA

Nutrientes "Estrella"
El Ácido Fólico, Hierro y DHA son pilares para el cerebro y la retina.



Proteínas sobre Carbohidratos
Prioriza carnes y granos sobre harinas blancas para un mejor desarrollo de tejidos.



Evita los Ultraprocesados
Limita azúcares y grasas saturadas para prevenir la diabetes gestacional y la obesidad infantil.

Suplementos Recomendados (OMS)

Suplemento	Beneficio Principal
Ácido Fólico	Previene defectos del tubo neural (cerebro y columna).
Hierro	Evita la anemia materna y el bajo peso al nacer.
Vitamina D	Reduce el riesgo de preeclampsia y fortalece los huesos.

Descripción: Tríptico educativo sobre la importancia de la alimentación durante el embarazo, destacando nutrientes claves para el adecuado desarrollo del infante.