



Alimentación y actividad física de mujeres en el último trimestre de la gestación, asistidas en instituciones del primer nivel de atención de la Ciudad de Corrientes. Periodo 2021-2022.

Lis Ailén Fernández, Mónica Cristina Auchter, Melisa Florencia Gerez, Paula Sofía Gerula, Agustina Fabela Ochoa

RESUMEN

Una alimentación equilibrada y la práctica regular de actividad física en las mujeres embarazadas tiene un impacto positivo en la salud general de las gestantes y su descendencia. El objetivo fue describir las características alimentarias y de actividad física durante el tercer trimestre de embarazo en mujeres puérperas asistidas en instituciones del primer nivel de atención de Corrientes Capital.

Estudio descriptivo, cuantitativo, observacional, transversal en el Hospital Ángela Llano. Población: mujeres puérperas asistidas entre septiembre 2021 y agosto 2022. Instrumento: cuestionario estructurado de elaboración propia validado previamente.

Se analizaron 132 encuestas; edades entre 16 y 47 años. El 53,3% manifestó haber tenido una ganancia de peso adecuada y el 32,6% elevada (25,6% cursó con sobrepeso y 7% con obesidad). El 66,7% realizó las cuatro comidas principales y el 69,7% siempre incorporó colaciones, pero con distintos valores nutricionales. El 30,3% no consumió suplemento de hierro, por molestias gastrointestinales (28,8%) o por carecer de prescripción médica (1,5%). El 63,6% respetó la recomendación de consumo de agua en el embarazo; no obstante, el 12,9% consumió alcohol 1 a 2 veces por semana.

El 62,1% realizó algún tipo de actividad física en la gestación, aunque solo 56,1% refirió acumular al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada. La actividad física mayormente practicada se centró en caminatas o trotes suaves (91,7%).

En conclusión, la alimentación de las encuestadas fue apropiada en frutas, verduras, carnes, huevos y agua e inadecuada de lácteos (leche, yogur, quesos), cereales y legumbres. Se evidenció un alto consumo semanal de grasas saturadas, azúcares/dulces, gaseosas/jugos sintéticos y carnes rojas; además hubo consumo de alcohol 1-2 días por semana en 1 de cada 10 gestantes. Más de la mitad de las mujeres cumplieron con las recomendaciones de actividad física durante la gestación, dentro de ella, caminatas y trotes suaves como preferidos.