

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Enfermería



**Relación entre la elección de alimentos y la anemia ferropénica en
madres gestantes en dos distritos del Perú, 2025**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en enfermería

Autores:

Katte Winslet Rodriguez Bustamante

Heisy Kassandra Calderon Guabloche

Asesor:

Mg. Norma Magaly Rojas Regalado

Lima, 02 de Febrero 2026

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Norma Magaly Rojas Regalado, docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “RELACIÓN ENTRE LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS Y LA ANEMIA FERROPÉNICA EN MADRES GESTANTES EN DOS DISTRITOS DEL PERÚ, 2025” de las autoras Katte Winslet Rodríguez Bustamante, Heisy Kassandra Calderon Guabloche, tiene un índice de similitud de 18 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 03 días del mes de febrero del año 2026.



Norma Magaly Rojas Regalado

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 02 día(s) del mes de FEBRERO del año 2026 siendo las 15:00 horas se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a) Mtro. William de Borja el (la) secretario(a): MTRA. YILMA GUZMAN DIAZ y los demás miembros: DRA. ROCIO SUAREZ RODRIGUEZ y el (la) asesor(a) MG. NOYMA MACALY ROSAS REGAZADO

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "RELACION ENTRE LA ELECCION DE ALIMENTOS Y LA ANEMIA FERROPENICA EN MADRES GESTANTES EN LOS DISTRITOS DEL PERU, 2025"

- de los (las) bachilleres:
- a) HEISY KASSANDRA CALDEXON GUA BLOCHE
 - b) KATIE WINSLET RODRIGUEZ BUSTAMANTE
 - c) _____
- conducente a la obtención del título profesional de: LICENCIADA EN ENFERMERIA

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): HEISY KASSANDRA CALDEXON GUA BLOCHE

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>APROBADO</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): KATIE WINSLET RODRIGUEZ BUSTAMANTE

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>APROBADO</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>CON NOMINACION DE MUY BUENO</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

William B.
Presidenta

Yilma Guzmán Díaz
Secretaria

Rocio Suárez
Miembro

Heisy Kassandra Caldexon Guabloc
Bachiller (a)

Katie Winslet Rodríguez Bustamante
Bachiller (b)

Miembro

Bachiller (c)

AGRADECIMIENTOS

Un profundo agradecimiento a nuestros padres porque nos brindaron todo su apoyo y se esforzaron junto a nosotros para vernos crecer, a nuestros seres queridos que también nos ayudaron y motivaron durante este proceso, también agradecer a nuestros docentes, cada uno de ellos nos brindó formación integral que no olvidaremos y sin duda también agradecer a nuestra universidad por habernos acogido durante los cinco años de nuestra formación académica y porque nos permite formarnos en grandes profesionales de principios y valores; sin más dejamos esta tesis como recuerdo en la historia de nuestra labor en investigación y conocimiento, que pueda ser de ayuda y beneficio para las futuras generaciones.

Índice

Declaración jurada de autoría de Tesis	2
Acta de sustentación de Tesis	3
Agradecimientos	4
Resumen	6
Introducción	7
Metodología	8
Resultados	10
Discusión	11
Referencias	14
Anexo 1	17
Anexo 2	18
Anexo 3	19
Anexo 4	20
Anexo 5	22

RESUMEN

Introducción: La anemia ferropénica es una condición frecuente en el embarazo y persiste como un problema de salud pública, influenciada por decisiones alimentarias inadecuadas y diversos factores sociales que dificultan su prevención (Toalombo Sisa et al., 2023, p.306). **Objetivo:** Analizar la relación entre la elección de alimentos y la anemia ferropénica en madres gestantes de dos distritos del Perú durante el año 2025. **Metodología:** Se realizó un estudio no experimental, de enfoque cuantitativo, corte transversal y prospectivo, aplicado durante el año 2025 en dos distritos del Perú. La muestra estuvo conformada por 500 madres gestantes seleccionadas mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La elección de alimentos fue evaluada mediante el cuestionario de Elección de alimentos, mientras que los niveles de hemoglobina fueron obtenidos de los carnets de control prenatal. **Resultados:** Se encontró una asociación significativa entre la elección de alimentos y los niveles de hemoglobina, evidenciando que las gestantes con una elección de alimentos adecuada presentaron valores más altos de hemoglobina. **Discusión:** La evidencia demuestra que la alimentación cumple un papel protector frente a la anemia ferropénica. Sin embargo, factores como el acceso económico, el entorno social y la adherencia a la suplementación también influyen en la aparición y persistencia de esta condición. **Conclusión:** Los resultados confirmaron una asociación significativa entre la elección de alimentos y los niveles de hemoglobina, mostrando que una mejor calidad de alimentación disminuye el riesgo de anemia ferropénica. Asimismo, el análisis de regresión evidenció que la alimentación es un predictor importante del estado hematológico de las gestantes, explicando una parte relevante de su variabilidad.

Palabras clave: Conducta alimentaria; Anemia ferropénica; Hemoglobina; Mujeres embarazadas; Estado nutricional.

ABSTRACT

Introduction: Iron deficiency anemia is a common condition during pregnancy and persists as a public health problem, influenced by inadequate dietary choices and various social factors that hinder its prevention (Toalombo Sisa et al., 2023, p.306). **Objective:** To analyze the relationship between food choices and iron deficiency anemia in pregnant women from two districts of Peru during 2025. **Methodology:** A non-experimental, quantitative, cross-sectional, and prospective study was conducted during 2025 in two districts of Peru. The sample consisted of 500 pregnant women selected using non-probability convenience sampling. Food choices were assessed using the Food Choice Questionnaire, while hemoglobin levels were obtained from prenatal care records. **Results:** A significant association was found between food choices and hemoglobin levels, showing that pregnant women with appropriate food choices had higher hemoglobin levels. **Discussion:** The evidence demonstrates that diet plays a protective role against iron deficiency anemia. However, factors such as economic access, social environment, and adherence to supplementation also influence the onset and persistence of this condition. **Conclusion:** The results confirmed a significant association between food choices and hemoglobin levels, showing that better diet quality reduces the risk of iron deficiency anemia. Furthermore, regression analysis showed that diet is an important predictor of the hematological status of pregnant women, explaining a significant portion of its variability.

Keywords: Eating behavior; Iron deficiency anemia; Hemoglobin; Pregnant women; Nutritional status.
