

Articulo FINAL Calderon Rodriguez (1).docx

 Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:553447025

Fecha de entrega

5 feb 2026, 6:10 p.m. GMT-3

Fecha de descarga

5 feb 2026, 6:14 p.m. GMT-3

Nombre del archivo

Articulo FINAL Calderon Rodriguez (1).docx

Tamaño del archivo

224.5 KB

17 páginas

6771 palabras

39.718 caracteres

18% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)
- Base de datos de Crossref
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 15%  Fuentes de Internet
- 4%  Publicaciones
- 13%  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.

Fuentes principales

- 15% Fuentes de Internet
- 4% Publicaciones
- 13% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.undac.edu.pe	1%
2	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-10-24	<1%
3	Internet	apps.ucsm.edu.pe	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Científica del Sur on 2025-12-15	<1%
5	Internet	repositorio.autonomadeica.edu.pe	<1%
6	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
7	Internet	www.ceseeo.edu.mx	<1%
8	Internet	www.researchgate.net	<1%
9	Internet	patents.google.com	<1%
10	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
11	Internet	repositorio.puce.edu.ec	<1%

12	Internet	repositorio.upla.edu.pe	<1%
13	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Cajamarca on 2025-12-19	<1%
14	Internet	ojs.docentes20.com	<1%
15	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
16	Internet	hdl.handle.net	<1%
17	Internet	www.coursehero.com	<1%
18	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2026-01-03	<1%
19	Internet	dspace.utb.edu.ec	<1%
20	Internet	www.scielo.org.pe	<1%
21	Publicación	Guevara Guerra, Emiliano Saturnino. "Efecto del consumo de la arcilla comestible..."	<1%
22	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Cajamarca on 2025-09-03	<1%
23	Internet	cies.org.pe	<1%
24	Internet	www.elsevier.es	<1%
25	Trabajos entregados	Universidad Fernando Pessoa Canarias on 2025-04-27	<1%

26	Trabajos entregados	Universidad de Guadalajara on 2023-04-04	<1%
27	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
28	Trabajos entregados	Universidad Señor de Sipan on 2025-05-24	<1%
29	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Cajamarca on 2025-12-21	<1%
30	Trabajos entregados	Universidad del Azuay on 2024-12-02	<1%
31	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
32	Trabajos entregados	unapiquitos on 2025-06-03	<1%
33	Internet	21155268.fs1.hubspotusercontent-na1.net	<1%
34	Publicación	Allcca Sovero, Rosario Milagros. "Análisis de los resultados y efectos del program...	<1%
35	Trabajos entregados	Pontificia Universidad Catolica del Ecuador - PUCE on 2024-06-12	<1%
36	Trabajos entregados	Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion on 2020-02-05	<1%
37	Trabajos entregados	Universidad Privada Antenor Orrego 2025 on 2025-07-17	<1%
38	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica de los Andes on 2025-09-11	<1%
39	Trabajos entregados	Universitat Internacional de Catalunya on 2025-04-23	<1%

40	Internet	drmkc.jrc.ec.europa.eu	<1%
41	Internet	evidenceaid.org	<1%
42	Internet	pesquisa.bvsalud.org	<1%
43	Internet	repositorio.unfv.edu.pe	<1%
44	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	<1%
45	Internet	www.slideshare.net	<1%
46	Publicación	Condori Quispe, Elena Yudi. "Factores socio económicos, estado nutricional y nive...	<1%
47	Trabajos entregados	ESIC Business & Marketing School on 2025-01-06	<1%
48	Publicación	Junco Guillermo, Jorge Eduardo. "Identificacion de los factores que contribuyen y ...	<1%
49	Trabajos entregados	Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez on 2025-12-05	<1%
50	Trabajos entregados	Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo on 2025-04-14	<1%
51	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Cajamarca on 2025-12-22	<1%
52	Trabajos entregados	Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-09-29	<1%
53	Trabajos entregados	Universidad de Guayaquil on 2025-07-27	<1%

54	Internet	pirineos.revistas.csic.es	<1%
55	Internet	polodelconocimiento.com	<1%
56	Internet	repositorio.uide.edu.ec	<1%
57	Internet	repositorio.unemi.edu.ec	<1%
58	Internet	repositorio.unsaac.edu.pe	<1%
59	Internet	repositorio.uss.edu.pe	<1%
60	Internet	repositorio.uti.edu.ec	<1%
61	Internet	revistaitsl.itslibertad.edu.ec	<1%
62	Internet	www.lie.upn.mx	<1%
63	Internet	www.scielo.cl	<1%
64	Trabajos entregados	UNIV DE LAS AMERICAS on 2022-11-28	<1%
65	Trabajos entregados	Universidad Católica de Santa María on 2025-03-13	<1%
66	Trabajos entregados	Universidad Continental on 2025-03-24	<1%
67	Internet	burjcdigital.urjc.es	<1%

68	Internet	lareferencia.info	<1%
69	Internet	repositorio.uns.edu.pe	<1%
70	Internet	silو.tips	<1%
71	Internet	www.scribd.com	<1%



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

Relationship between food choices and iron deficiency anemia in pregnant mothers in two districts of Peru, 2025

ID Rodriguez Bustamante Katte Winslet¹, ID Calderon Guabloche Heisy Kassandra²

¹. Estudiante de la EP. Enfermería, Universidad Peruana Unión. Perú Lima, katterodriguez@upeu.edu.pe (<https://orcid.org/0009-0000-0432-3331>)¹

². Estudiante de la EP. Enfermería, Universidad Peruana Unión. Perú Lima, heisy.calderon@upeu.edu.pe (<https://orcid.org/0009-0006-9529-1788>)²

Autora de correspondencia: katterodriguez@upeu.edu.pe

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.

INTRODUCCIÓN

La anemia ferropénica es un trastorno de la sangre que aparece cuando el organismo no cuenta con suficiente hierro, y sigue siendo uno de los problemas de salud más comunes a nivel global (Toalombo et al., 2023, p.306). También continúa siendo una de las condiciones nutricionales más frecuentes durante el embarazo y, pese a su elevada prevalencia, todavía supone un reto para los servicios de salud. Esta deficiencia no solo se relaciona con el incremento de los requerimientos de hierro propios de la gestación, sino también con diversos factores sociales y con la elección de alimentos, que influyen en la ingesta adecuada de hierro y dificultan su prevención. En el Perú, la magnitud de este problema se ha mantenido prácticamente constante a lo largo del tiempo, lo que evidencia limitaciones en las estrategias actuales de inversión (Díaz-Torres, 2024, p.45).

El estudio publicado en *BMC Public Health* por Yuting qiao, analizó a más de cien mil gestantes y mostró que la anemia sigue siendo un problema frecuente durante el embarazo. Según sus resultados, alrededor del 43,6% de las mujeres evaluadas presentó anemia en algún momento de la gestación, mientras que un 3,95% tuvo anemia a lo largo de todo el embarazo. Dentro de este grupo, la mayoría de los casos correspondió a anemia moderada a severa (2,9%) y un 1,04% fue anemia leve. Estos hallazgos confirman que la anemia continúa siendo un desafío significativo en la salud materna (Yuting-Qiao et al., 2024).

Alvarado et al., (2022) señalan que la anemia ferropénica durante la gestación se asocia con mayor riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y disminución de la capacidad funcional de la gestante. Tales complicaciones resaltan que la anemia no debe abordarse únicamente desde la suplementación, sino desde un enfoque más amplio que permita comprender por qué persiste incluso en contextos donde existe disponibilidad de recursos, incluyendo la elección de alimentos y otros determinantes nutricionales. Por lo mencionado anteriormente, los estudios clínicos coinciden en que la deficiencia de hierro afecta directamente el bienestar materno y fetal.

Dentro de los factores que intervienen en su aparición, la elección de alimentos comprende los hábitos, comportamientos y decisiones que una persona mantiene al momento de escoger, preparar y consumir sus comidas (Prado-Juscamaíta et al., 2025, p.3); y ocupan un lugar central. Muchas gestantes continúan consumiendo dietas poco variadas o con baja densidad de micronutrientes, influenciadas por hábitos familiares, acceso limitado a alimentos nutritivos y conocimientos insuficientes sobre nutrición (Sámano et al., 2022). Asimismo, Vásquez et. al (2023) señalan que las decisiones alimentarias no responden únicamente a preferencias personales, sino también a condiciones sociales que determinan la calidad de la dieta materna.

La evidencia también ha identificado otros factores de riesgo que contribuyen al desarrollo de anemia. Micho-Machuca (2025) encontró que características como la multiparidad, el nivel educativo bajo y la falta de adherencia a la suplementación con hierro muestran una relación significativa con la aparición de la anemia ferropénica. Estos hallazgos refuerzan la idea de que se trata de un problema multifactorial, donde interactúan condiciones biológicas, sociales y económicas, junto con la elección de alimentos durante la gestación.

Otro elemento esencial es el control prenatal. Según Alvarado et al. (2022), la falta de seguimiento oportuno limita la detección temprana de la anemia y reduce la posibilidad de recibir consejería adecuada sobre la elección de alimentos y la suplementación con hierro.

Las gestantes que inician su atención tarde o acuden esporádicamente a sus controles presentan mayor vulnerabilidad, lo que evidencia la necesidad de fortalecer los servicios de salud desde una perspectiva preventiva.

Las intervenciones educativas se han mostrado efectivas para mejorar los conocimientos y la elección de alimentos relacionados con la nutrición materna. Cortez et. al (2023) demostraron que los programas de educación contextualizados logran cambios positivos en las gestantes, especialmente en la comprensión de la anemia ferropénica y en la adopción de decisiones alimentarias preventivas. Este tipo de intervenciones adquiere relevancia, ya que combinan información accesible con herramientas prácticas para el autocuidado.

Para explorar las razones detrás de las elecciones alimentarias, diversos estudios han utilizado el *Food Choice Questionnaire* (FCQ). En su validación en Lima Metropolitana, Santos Antonio et al. (2021) identificaron diez dimensiones que influyen en la elección de alimentos, entre ellas la salud, el precio, la conveniencia, el estado de ánimo y la atracción sensorial. Este instrumento permite analizar de manera más precisa qué factores motivan la alimentación de las gestantes y ofrece un marco útil para comprender por qué ciertas elecciones alimentarias persisten a pesar de la consejería nutricional.

En el ámbito teórico, el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender brinda una perspectiva que complementa el análisis de la elección de alimentos. Este modelo plantea que la adopción de prácticas saludables está influenciada por experiencias previas, creencias personales, apoyo social y percepciones de barreras. Este estudio mostró que las intervenciones basadas en este enfoque logran mejorar conductas relacionadas con la salud y la calidad de vida, lo cual respalda su utilidad para interpretar la elección de alimentos en el ámbito nutricional de las gestantes y fortalecer intervenciones educativas (Rojas et al. 2025).

A pesar del avance en la investigación, aún persisten vacíos respecto a la relación entre la elección de alimentos y la anemia ferropénica en diferentes contextos geográficos del Perú. Regiones como Lima metropolitana, distrito de Lurigancho-Chosica y distrito de Morales (Tarapoto) poseen realidades sociales, económicas y culturales distintas, que pueden influir significativamente en la elección de alimentos y en la prevalencia de la anemia. Analizar ambas zonas permite identificar patrones que no siempre evidencian en estudios realizados en una sola localidad.

Por estas razones, el presente estudio tiene como 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, con el propósito de aportar evidencia que permita fortalecer las estrategias de promoción de la salud materna. Esta investigación busca contribuir a la comprensión integral del problema y ofrecer insumos para intervenciones ajustadas a las características de cada territorio.

METODOLOGÍA

El estudio se desarrolló bajo un diseño no experimental, debido a que las variables fueron observadas tal como se presentaron en la población sin manipulación alguna. Asimismo, se trató de una investigación de tipo correlacional y de corte transversal, ya que la información se recopiló en un único momento (Manterola et al., 2023, p.146), y prospectiva, dado que el instrumento fue aplicado durante el desarrollo del estudio, en el año 2025, en dos distritos del Perú (Hernández et al., 2014, p.185).

Población y muestra

La población estuvo conformada por 600 madres gestantes que acudieron a los centros de salud de los dos distritos evaluados. Asimismo, el estudio trabajó con una muestra total de 500 gestantes, distribuidas de la siguiente manera: 250 participantes en Lima Este (Lurigancho/Chosica) y 250 participantes en Tarapoto. La selección se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. En este sentido, el muestreo consiste en seleccionar una porción de la población para su análisis y, a partir de estos datos, describir el comportamiento del conjunto total (Coronado et. al, 2021, p.81), considerando además la disponibilidad de acceso a los EE.SS y el cumplimiento de los criterios de inclusión. Dichos criterios consideraron a todas las madres gestantes que firmaron el consentimiento informado, que recibían atención en los centros de salud Buenos Aires y Morales, que presentaban entre 21 y 37 semanas de gestación, que contaban con Seguro Integral de Salud (SIS) activo y con examen de hemoglobina actualizado según su último control. Asimismo, se incluyeron gestantes primigestas y multigestas con hijos menores de 2 años, siempre que cumplieran con los requisitos establecidos.

Instrumentos

Cuestionario de elección de alimentos

Para evaluar la elección de alimentos, se utilizó el Cuestionario de Elección de Alimentos, desarrollado y validado por Santos et al. (2021). Este instrumento fue diseñado para identificar los aspectos que una persona considera al momento de elegir los alimentos que consume, por lo que resulta adecuado para su aplicación en mujeres durante el embarazo. El cuestionario incluye 42 ítems distribuidos en diez factores, entre los cuales se encuentran: salud, estado de ánimo, entorno social, control de peso, precio, conveniencia, familiaridad, consideración ética, atracción sensorial y contenido natural. Cada afirmación se responde mediante una escala de Likert que va de 0 a 3 puntos, donde 0 significa que el aspecto evaluado es “nada importante” y 3 que es “muy importante” para la gestante. Durante su desarrollo, el instrumento pasó por un proceso de validación de contenido mediante un panel de expertos y posteriores análisis factoriales, los cuales evidenciaron una adecuada estructura interna, reportándose valores de KMO entre 0,862 y 0,877, con una prueba de Bartlett significativa ($p < 0,001$) y una varianza explicada del 62,6%. En cuanto a la confiabilidad, obtuvo un coeficiente alfa de Cronbach global de 0,898, con valores por factor que oscilan entre 0,664 y 0,825, lo que respalda su consistencia interna. La suma de las respuestas permite identificar qué factores tienen mayor peso en la elección de alimentos; además, el puntaje total fue categorizado según baremos establecidos, considerándose una elección de alimentos “mala” cuando el puntaje fue ≤ 60 , “regular” cuando se ubicó entre 61 y 80, y “buena” cuando alcanzó valores ≥ 81 . Por su estructura y la diversidad de dimensiones que considera, este cuestionario ofrece una visión integral sobre las decisiones alimentarias y resulta útil para comprender cómo las gestantes eligen los alimentos en su vida diaria.

Nivel de hemoglobina

El nivel de hemoglobina fue evaluado mediante la recolección de los valores registrados en los carnets de control prenatal de las participantes. Los puntos de corte para la clasificación de anemia (sin anemia, anemia leve, moderada o severa) se establecieron de acuerdo con los parámetros actualizados de la Organización Mundial de la Salud (OMS), considerando los valores correspondientes a la etapa gestacional. Según la OMS, se considera sin anemia cuando el nivel de hemoglobina es $\geq 11,0$ g/dL; anemia leve cuando los valores oscilan entre 10,0 y 10,9 g/dL; anemia moderada cuando se encuentran entre 7,0 y 9,9 g/dL; y anemia severa cuando la hemoglobina es $< 7,0$ g/dL. (Organización Mundial de la Salud, 2024, p.12)

Procedimiento

Para la recolección de datos se empleó la técnica de encuesta, ampliamente recomendada en estudios de salud pública por su capacidad para obtener información de forma directa y estructurada (Duarte-Sánchez et. al, 2024, p.94).

Las participantes fueron abordadas en los centros de salud luego de su control prenatal, donde las investigadoras explicaron el propósito del estudio y brindaron indicaciones claras antes de la aplicación de los cuestionarios. La recolección de la información se realizó de manera presencial y en formato físico, previa firma del consentimiento informado, con una duración aproximada de 15 minutos, siguiendo recomendaciones metodológicas recientes para investigaciones con gestantes. Los valores de hemoglobina fueron obtenidos de los carnets de control prenatal de las gestantes, con la debida autorización. Finalmente, todos los datos recolectados fueron codificados y trasladados a una base de datos digital para su posterior análisis.

Aspectos éticos

El presente estudio cumplió rigurosamente las normas éticas de investigación, contando con la aprobación del Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, con el registro N° 164-2025/UPeU-FCS-CF-E

A cada participante se le proporcionó información clara sobre los objetivos del estudio, el contenido del cuestionario y la forma en que se garantizaría la confidencialidad de sus datos personales. La participación fue voluntaria y anónima, previa firma del consentimiento informado.

Asimismo, la investigación respetó las normativas éticas internacionales vigentes, tales como la Declaración de Helsinki, el Informe Belmont y las disposiciones nacionales sobre investigación en salud, garantizando la protección, autonomía y bienestar de cada gestante.

Análisis de datos

La información recolectada fue codificada y posteriormente ingresada en una hoja de cálculo de Excel, para luego ser procesada en el software IBM SPSS Statistics. Inicialmente, se realizó un análisis descriptivo mediante frecuencias y porcentajes para caracterizar a las gestantes y las variables principales del estudio. Asimismo, los datos fueron sometidos a un proceso de depuración para garantizar su consistencia y calidad, tras lo cual se calcularon medidas de tendencia central y dispersión, tales como media, mediana, moda y desviación estándar, con el fin de describir el comportamiento general de las variables cuantitativas.

Previo a la selección de las pruebas estadísticas inferenciales, se evaluó la distribución de la variable hemoglobina mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov con corrección de Lilliefors. Los resultados mostraron un valor de significancia menor a 0,001, lo que indicó que la distribución no seguía una normalidad estadística. En consecuencia, y considerando que la variable dependiente fue analizada en forma categórica (presencia o ausencia de anemia), se optó por el uso de pruebas no paramétricas. Para el contraste de hipótesis se empleó la prueba de chi-cuadrado, la cual permite determinar la existencia de asociación entre variables categóricas al comparar las frecuencias observadas con las frecuencias esperadas por azar, siendo una técnica adecuada para el análisis de la relación entre la elección de alimentos y la anemia ferropénica, conforme al enfoque metodológico del estudio (Deshmukh, 2024, p.71).

RESULTADOS

Según la tabla 1, el 100% de las participantes corresponde al género femenino. En relación con la edad, el 24,8% de las gestantes tienen entre 13 y 23 años, el 44,8% se encuentran entre los 24 a 34 años, y el 30,4% presenta edades entre 35 y 43 años. Respecto al lugar de procedencia, el 50,0% proviene de la costa y el 50,0% de la selva. En cuanto a las semanas de gestación, el 38,4% de las gestantes se encuentran entre las 31 y 37 semanas, mientras que el 31,6% presenta entre 26 y 30 semanas. Respecto al tipo de seguro, el 100% de las participantes cuenta con cobertura del Seguro Integral de Salud (SIS). Finalmente, en relación con el grupo y factor sanguíneo, el 48,2% de las gestantes pertenece al grupo O positivo (O+), seguido del 20,4% que corresponde al grupo A positivo (A+).

Tabla 1. Datos sociodemográficos de las participantes del estudio

Variable	f	%
Edad		
13-23	124	24.8
24-34	224	44.8
35-43	152	30.4
Sexo		
Femenino	500	100.0
Procedencia		
Selva	250	50.0
Costa	250	50.0
Tiempo de gestación		
21-25	150	30.0
26-30	158	31.6
31-37	192	38.4
Seguro		
SIS	500	100.0
RH Sanguíneo		
O+	241	48.2

O-	26	5.2
A+	102	20.4
A-	32	6.4
B+	73	14.6
B-	26	5.2

Commented [HC1]: RH = factor Rhesus
SIS = Seguro Integral de Salud
f = frecuencia
% = porcentaje.

De acuerdo con los resultados de la tabla 2, un poco más de la mitad de las participantes (50,6%) presentaron niveles normales de hemoglobina, lo que indica un buen estado general. Asimismo, el 36,0% presentó anemia leve y el 12,8% anemia moderada, mientras que solo el 0,6% presenta anemia severa. En cuanto a la elección de alimentos, la mayor proporción de participantes refirió una buena elección de alimentos (55,0%), seguida del 30% que mostró una elección “regular” y del 15% clasificada como “mala”. Este patrón permite observar que, aunque más de la mitad de las gestantes presenta una adecuada elección de alimentos, una proporción importante mantiene elecciones que podrían constituir un factor de riesgo para la anemia ferropénica, lo que justifica el análisis posterior sobre su asociación.

Tabla 2. Análisis descriptivos de las variables

Nivel de hemoglobina			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Severa	3	,6
	Moderado	64	12,8
	Leve	180	36,0
	Sin anemia	253	50,6
	Total	500	100,0

Elección de alimentos			
		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Mala	75	15,0
	Regular	150	30,0
	Buena	275	55,0
	Total	500	100,0

Commented [RSR2]: Unificar criterios revisar el instrumento

Commented [RSR3]: Revisar su instrumento – baremos

Tal como se muestra en la tabla 3, los resultados del análisis de Chi-cuadrado evidencian una asociación estadísticamente significativa entre la elección de alimentos y el nivel de hemoglobina de las gestantes. El valor $X^2(2) = 286,70$ con un nivel de significancia $p < 0,001$ indica que la distribución de los niveles de hemoglobina no es independiente de la elección de alimentos, por lo que ambas variables muestran una relación consistente dentro de la muestra. Asimismo, tanto la razón de verosimilitud como la prueba de asociación lineal por lineal presentaron valores estadísticamente significativos ($p < 0,001$), lo que refuerza la existencia de una tendencia clara entre la calidad de la elección de alimentos y el nivel de hemoglobina. Además, el hecho de que ninguna celda presentara frecuencias esperadas menores a 5 garantiza la validez del análisis estadístico. En conjunto, estos

hallazgos sugieren que las gestantes con una mejor elección de alimentos tienden a presentar niveles más adecuados de hemoglobina en comparación con aquellas con elecciones regulares o deficientes.

Tabla 3. Análisis de chi-cuadrado de las variables de estudio

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	286,704 ^a	2	<,001
Razón de verosimilitud	337,431	2	<,001
Asociación lineal por lineal	191,502	1	<,001
N de casos válidos	500		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 37,05.

Fuente: Base de datos del trabajo de investigación

Tal como se evidencia en la tabla 4, los resultados de la regresión logística binaria muestran que la variable “elección de alimentos” presenta una asociación estadísticamente significativa con los niveles de hemoglobina en las gestantes. Se observa un coeficiente $\beta = -3,959$ con un valor de $p < 0,001$, lo que indica que, a medida que disminuye la calidad de la elección de alimentos, se reduce significativamente la probabilidad de presentar niveles adecuados de hemoglobina. El valor de $\text{Exp}(B) = 0,019$ refuerza esta tendencia, ya que sugiere que las gestantes con una elección de alimentos desfavorable presentan una probabilidad considerablemente menor de mantener niveles normales de hemoglobina en comparación con aquellas con una elección de alimentos adecuada. Asimismo, los coeficientes de determinación R^2 de Cox & Snell (0,467) y R^2 de Nagelkerke (0,623) indican que el modelo explica una proporción relevante de la variabilidad del nivel de hemoglobina, lo que respalda la importancia de la elección de alimentos como variable asociada al estado hematológico. En conjunto, estos resultados evidencian que la elección de alimentos desempeña un papel relevante en la predicción del estado hematológico de las gestantes evaluadas.

Tabla 4. Regresión binaria

Variable dependiente	Variable independiente	β	ES	Wald	Gl	p	Exp(B)	R^2 Cox & Snell	R^2 Nagelkerke
Hemoglobina	Elección de alimentos	-3.959	0.283	195.721	1	<.001	0.019	0.467	0.623

Commented [HC4]: β = coeficiente Beta
ES = error estándar
gl = grados de libertad
Exp(B) = razón de probabilidades
 R^2 = coeficiente de determinación.

Respeto a la tabla 5, se observa que los niveles de hemoglobina difieren según la elección de alimentos en las madres gestantes evaluadas. El grupo con mala elección de alimentos presenta el rango promedio más bajo de hemoglobina (93,20), lo que indica una mayor concentración de valores reducidos en comparación con los demás grupos, mientras que las gestantes con elección de alimentos regular muestran un rango promedio intermedio (157,31). En contraste, el grupo con buena elección de alimentos alcanza el rango promedio más alto (344,23), evidenciando mejores niveles de hemoglobina. Estas diferencias resultaron estadísticamente significativas según la prueba de Kruskal-Wallis ($H = 267,27$; $gl = 2$; $p < 0,001$), lo que sugiere que una mejor elección de alimentos se asocia con un mejor estado hematológico durante la gestación.

Tabla 5. Prueba de Kruskal-Wallis

Elección de alimentos	N	Rango promedio HB
Mala	75	93,20
Regular	150	157,31
Buena	275	344,23
Total	500	

Estadísticos de prueba^{a,b}

	Hemoglobina
H de Kruskal-Wallis	267,267
gl	2
Sig. asin.	<,001

Fuente: Base de datos del trabajo de investigación

DISCUSIÓN

Las elecciones de alimentos constituyen un factor clave para mantener niveles óptimos de hemoglobina durante el periodo de la gestación. Una ingesta insuficiente de hierro, derivada de elecciones alimentarias inadecuada, incrementa el riesgo de anemia ferropénica, condición que puede ocasionar cansancio, mayor susceptibilidad a infecciones y complicaciones durante el trabajo de parto. Asimismo, esta deficiencia se asocia con parto prematuro, bajo peso al nacer y alteraciones en el adecuado desarrollo fetal (Martínez et al., 2020, p.4).

En la tabla 2 del presente estudio se identificó que el 50,6% de las gestantes evaluadas no presentó anemia ferropénica, mientras que el porcentaje restante sí evidenció esta condición en distintos grados de severidad. Estos hallazgos guardan similitud con lo reportado por Mussa et al., (2024) quienes, en un estudio realizado en clínicas de control prenatal en Somaliland, encontraron que aproximadamente el 50,6 % de las gestantes presentaba anemia, siendo la forma leve la más frecuente, seguida de los caso moderados y severos.

Otra investigación realizada por Nasir et al., (2024) evidenciaron que más de la tercera parte de las gestantes evaluadas presentó anemia, con un nivel promedio de hemoglobina de 11,38 g/L. Al analizar la distribución por severidad, los autores señalaron que la anemia leve fue la forma más frecuente, seguida de la anemia moderada, lo que refleja un patrón similar al observado en el presente estudio.

En conjunto, estos antecedentes refuerzan la tendencia de que, aunque la anemia ferropénica continúa siendo un problema frecuente durante la gestación, la mayoría parte de los casos se concentra en los grados leves y moderado, coincidiendo con los resultados obtenidos en la población analizada.

De la misma manera Muñoz et al., (2024) confirman que niveles bajos de hemoglobina incrementan la vulnerabilidad materno-fetal, mientras que un adecuado estado nutricional, una elección de alimentos equilibrada y la correcta adherencia a la suplementación con hierro actúan como factores protectores frente a la anemia ferropénica. Asimismo, Villalva & Villena, (2021) señalan que la presencia de anemia ferropénica en gestantes puede comprometer significativamente el bienestar materno, al generar fatiga, disminuir la capacidad funcional y aumentar el riesgo de progresión hacia formas moderadas o severas cuando no se implementan intervenciones oportunas. En conjunto, estos hallazgos resaltan la importancia de la detección temprana y del fortalecimiento de estrategias preventivas centradas en la mejora de la elección de alimentos y el estado nutricional durante la gestación, con el fin de evitar complicaciones maternas y perinatales.

De manera similar, Alejo & Castro (2025) reportan una prevalencia de anemia del 41% en mujeres en edad reproductiva, con predominio de la anemia leve. Si bien esta forma de anemia no suele generar manifestaciones clínicas severas, puede afectar el rendimiento físico y cognitivo de las mujeres. Esta tendencia guarda concordancia con los resultados del presente estudio, en el cual la anemia leve también constituye la categoría más frecuente, lo que pone en evidencia la presencia de efectos subclínicos que, aunque no siempre evidentes, no deben ser subestimados debido a su impacto potencial en la salud materna y fetal.

En relación con los resultados sobre la elección de alimentos, se evidenció que la mayoría de las gestantes encuestadas presenta una adecuada elección de alimentos, mientras que aproximadamente una tercera parte muestra elecciones regulares y solo una décima parte refiere elecciones deficientes. Esta distribución sugiere que, si bien predomina una elección alimentaria favorable, aún existe un grupo significativo de gestantes cuyas decisiones alimentarias podrían no cubrir de manera óptima los requerimientos nutricionales propios del embarazo. Estos hallazgos guardan concordancia con investigaciones realizadas a nivel nacional. En el estudio desarrollado en el Centro de Salud de Chíncha, Peña & Vargas (2022) reportaron que la mayor proporción de gestantes con anemia presentaba elecciones alimentarias inadecuadas, mientras que solo un grupo reducido manifestaba decisiones alimentarias adecuadas. Las autoras señalaron que estas elecciones desfavorables podrían contribuir a la persistencia de anemia en sus formas leve y moderada, situación que resulta similar a lo observado en la población analizada en el presente estudio.

De manera similar, Acosta et al., (2020), encontraron que más de la mitad de las gestantes evaluadas realizaba una adecuada elección de alimentos, mientras que el resto presentaba elecciones alimentarias poco favorables. Los autores señalaron que la adopción de elecciones alimentarias saludables suele estar asociada al acceso a información nutricional confiable y a un seguimiento prenatal oportuno, factores que influyen positivamente en el proceso de decisión sobre los alimentos que se consumen. En conjunto, la evidencia coincide en subrayar la importancia de fortalecer la educación nutricional durante el embarazo, a fin de promover una elección de alimentos adecuada y prevenir condiciones asociadas, como la anemia ferropénica.

De acuerdo con la tabla 3, se identificó una asociación estadísticamente significativa entre la elección de alimentos y los niveles de hemoglobina en las gestantes, lo que indica que la distribución de los valores de hemoglobina no es independiente de la forma en que las gestantes seleccionan los alimentos que consumen. Este hallazgo es concordante con el estudio realizado en Pisco por Bensa et al., (2025) quienes identificaron que la elección de alimentos, particularmente el consumo de aquellos ricos en hierro y la adherencia a la suplementación ferrosa, se asoció significativamente con la presencia de anemia. Asimismo, estos resultados coinciden con lo reportado en una investigación transversal realizada en gestantes atendidas en servicios de control prenatal, en la cual se evidenció que una elección alimentaria caracterizada por baja diversidad de alimentos, la ingesta de menos de tres comidas al día y el consumo de té o café junto con las comidas se relacionó de manera independiente con la anemia gestacional.

Otro estudio transversal por Gibore et al., (2021) en mujeres gestantes analizó la relación entre la elección de alimentos y los niveles de hemoglobina. Los autores evaluaron la asociación mediante la prueba chi-cuadrado de Pearson, encontrando una relación significativa entre los patrones de elección alimentaria y la presencia de anemia. Asimismo, reportaron diferencias en los valores promedio de hemoglobina según el tipo de alimentos seleccionados, evidenciando que las gestantes que elegían una dieta más variada presentaban mejores indicadores hematológicos. Ambos estudios subrayan que la prevención de la anemia no depende únicamente del acceso a suplementos o del seguimiento de la suplementación, sino también de su uso adecuado y constante, así como de la adopción de elecciones alimentarias saludables que aseguren una ingesta suficiente de micronutrientes esenciales.

En la tabla 4, los resultados de la regresión binomial indican que la elección de alimentos ejerce un efecto significativo sobre los niveles de hemoglobina en las gestantes. Esto significa que las elecciones alimentarias desfavorables se asocian con un mayor riesgo de presentar valores bajos de hemoglobina, en comparación con aquellas mujeres que seleccionan una alimentación equilibrada.

Por su parte, la investigación de Herrera & Rivera (2024) evidenció que muchas gestantes no incorporaban de manera regular alimentos con alto contenido y buena biodisponibilidad de hierro, como hígado, carnes rojas y pescado. Se observó que aquellas que elegían dietas basadas principalmente en carbohidratos presentaban un mayor riesgo de anemia ferropénica. Este hallazgo se relaciona con los resultados del presente estudio, al

demostrar que la elección de alimentos, más que la cantidad de alimentos consumidos, es determinante para asegurar una adecuada ingesta de hierro biodisponible.

Otro aporte relevante es el de Alejo & Castro (2025), quienes identificaron que el consumo insuficiente de suplementos ferrosos constituye uno de los principales factores de riesgo para la anemia (OR = 5,29), junto con determinantes socioeconómicos y obstétricos. Los autores destacan que muchas gestantes no cumplen con la dosis recomendada, lo que compromete sus reservas de hierro. Esta evidencia refuerza la importancia de fomentar no solo el acceso y la adherencia a la suplementación, sino también la elección de alimentos adecuados, aspecto que se alinea con los patrones observados en la población estudiada en el presente trabajo.

En la última tabla se observa que, a medida que mejora la elección de alimentos, se registra un incremento en los niveles de hemoglobina. Este resultado es consistente con los fundamentos biológicos, que señalan que seleccionar una alimentación equilibrada favorece tanto el estado nutricional como el adecuado funcionamiento del sistema hematológico. De igual modo, Cortez & Chumpi (2023) reportaron que una limitada diversidad en la dieta de las gestantes incrementa significativamente el riesgo de anemia materna y se asocia con resultados adversos en el recién nacido. En consecuencia, los autores destacan que la selección de alimentos más variada y de mejor calidad contribuye a reducir la probabilidad de presentar anemia durante el embarazo.

Un estudio de Cardoso et al., (2023) realizado en Brasil evaluó la asociación entre patrones alimentarios durante el embarazo y la prevalencia de anemia materna. Los autores observaron que el consumo elevado de alimentos ultra procesados se asociaba con un mayor riesgo de anemia, mientras que el consumo de carne actuó como factor protector, lo que sugiere que una dieta de menor calidad nutricional incrementa la probabilidad de anemia en el periodo perinatal. En consecuencia, estos hallazgos respaldan la idea de que una adecuada elección de alimentos, caracterizada por calidad y diversidad, reduce la probabilidad de presentar anemia durante el embarazo.

Finalmente, a estos factores se suman las limitaciones socioeconómicas y las dificultades de acceso a la educación, alimentos nutritivos y suplementos ferrosos. Según Del Castillo Matamoros & Poveda (2021), las gestantes con menores ingresos o residentes en zonas rurales presentan un mayor riesgo de anemia. Esto evidencia que las intervenciones deben trascender un enfoque centrado únicamente en la educación nutricional e incorporar estrategias que faciliten una adecuada elección de alimentos, mejorando la disponibilidad y accesibilidad de alimentos ricos en hierro, así como promoviendo prácticas alimentarias saludables y la provisión oportuna de suplementos.

CONCLUSIONES

En el presente estudio se concluye que la edad predominante de la población de madres gestantes encuestadas se encuentra entre los 24 y 34 años. Asimismo, se evidencia que el 55 % de las gestantes realizan una adecuada elección de alimentos, lo cual se refleja en el 50,6 % de las madres gestantes que no presentan anemia ferropénica.

Los resultados del análisis de regresión permiten concluir que la elección de alimentos desempeña un papel determinante en los niveles de hemoglobina de las madres gestantes.

evidenciando que una selección de alimentos inadecuada incrementa el riesgo de presentar anemia ferropénica.

En ese sentido, se confirma la existencia de una asociación significativa entre la elección de alimentos y la anemia ferropénica, observándose que las gestantes que optan por una alimentación equilibrada presentan valores más elevados de hemoglobina, lo que refleja un mejor estado nutricional y un menor riesgo de desarrollar dicha condición.

A partir de estos hallazgos, se recomienda fortalecer los programas de educación nutricional dirigidos a madres gestantes, tomando como marco de referencia la Teoría de Promoción de la Salud de Pender, con el propósito de promover una adecuada elección de alimentos. Asimismo, resulta fundamental garantizar la disponibilidad y el acceso a alimentos nutritivos y económicamente asequibles, especialmente aquellos ricos en hierro. Finalmente, se sugiere implementar un monitoreo continuo de los niveles de hemoglobina, la elección de alimentos y la adherencia a la suplementación, a fin de identificar oportunamente factores de riesgo y prevenir la progresión hacia formas más graves de anemia.

REFERENCIAS

- Acosta Mogrovejo, K. E., Gomez Rutti, Y. Y., Palomino Quispe, L. P., & Vidal Huamán, F. G. (2020). Nutrición clínica y dietética hospitalaria. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 43(4), 72–79. <https://doi.org/10.12873/434ACOSTA>
- Alejo, R., & Castro, M. P. (2025). Conocimientos, actitudes y prácticas de madres gestantes sobre la anemia en el Centro de Salud San Luis - 2022, Lima. *Revista de Investigaciones de La Universidad Le Cordon Bleu*, 12(1), 130–137. <https://doi.org/10.36955/RIULCB.2025V12N1.010>
- Alvarado, C. S., Yanac Avila, R., Marron Veria, E., Málaga Zenteno, J., & Adamkiewicz, T. V. (2022). Avances en el diagnóstico y tratamiento de deficiencia de hierro y anemia ferropénica. *Anales de La Facultad de Medicina*, 83(1), 65–69. <https://doi.org/10.15381/ANALES.V83I1.21721>
- Bensa Sulca, M. B., Sulca Carbajo, K. Y., & Vega Mamani, S. Z. (2025). Factores de Riesgo Asociados a Anemia Ferropénica en Gestantes del Centro de Salud San Juan De Dios, Pisco-2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(4), 6369–6393. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V9I4.19253
- Cardoso, M. A., Lourenço, B. H., Matijasevich, A., Castro, M. C., & Ferreira, M. U. (2023). Prevalência e preditores de anemia na infância no estudo de coorte de nascimentos MINA-Brasil. *Revista de Saúde Pública*, 57(Supl.2), 1–15. <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2023057005637>
- Coronado Manqueros, J. M., & Mercado Piedra, J. A. (2021). El muestreo y su relación con el diseño metodológico de la investigación. In *Manual de temas nodales de la investigación cuantitativa. Un abordaje didáctico* (Primera edición, pp. 81–99). <https://centro-investigacion-innovacion-educativa.bravesites.com/files/documents/306aa3ba-3be8-4e59-ab4d-51508f7513c6.pdf#page=82>

- Cortez Bruno, R. G., & Chumpi Tupika, M. (2023). Conocimiento y prácticas preventivas de anemia ferropénica en gestantes del centro de salud materno infantil Wichanza, 2023 [Universidad César Vallejo]. In *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/9246917>
- Del Castillo Matamoros, S. E., & Poveda, N. E. (2021). La importancia de la nutrición en la mujer gestante. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*, 72(4), 339–345. <https://doi.org/10.18597/RCOG.3825>
- Deshmukh, P. (2024). Prueba de chi-cuadrado: ¿Un enigma paramétrico o no paramétrico en la investigación en salud pública? *Indian Journal of Community and Family Medicine*, 10(2), 71–73. https://doi.org/10.4103/IJCFM.IJCFM_112_24
- Díaz Torres, S. (2024). Efecto del estado nutricional materno y de la suplementación prenatal con hierro sobre el crecimiento fetal. [Universitat Rovira i Virgili]. In *TDX (Tesis Doctorals en Xarxa)*. <https://www.tdx.cat/handle/10803/693339>
- Duarte Sánchez, D. D., & Guerrero Barreto, R. (2024). La encuesta como instrumento de recolección de datos, confiabilidad y validez en investigación científica. *Revista de Ciencias Empresariales, Tributarias, Comerciales y Administrativa*, 3(2), 94–107. <https://doi.org/10.22277/RGO.V13I1.5112>
- Gaspar Alvarado, S. B., Luna Figuero, A. M., & Carcelén Reluz, G. (2022). Anemia en madres adolescentes y su relación con el control prenatal. *Revista Cubana de Pediatría*, 94(3), 1158–1162. <https://doi.org/10.1080/14767058.2016.1205032>
- Gibore, N. S., Ngowi, A. F., Munyogwa, M. J., & Ali, M. M. (2021). Dietary Habits Associated with Anemia in Pregnant Women Attending Antenatal Care Services. *Current Developments in Nutrition*, 5(1), nzaa178. <https://doi.org/10.1093/cdn/nzaa178>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. P. (2014). Metodología de la investigación. In *Metodología de la investigación*. McGraw Hill España. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008>
- Herrera Tapia, A., & Rivera Fernandez, C. E. (2024). *Conocimiento sobre el consumo de ácido fólico en gestantes atendidas en el Centro de Salud Paccha, Chota – 2024*. [Universidad Nacional Autónoma de Chota]. <http://hdl.handle.net/20.500.14142/541>
- Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., Grande, L., Manterola, C., Hernández-Leal, M. J., Otzen, T., Espinosa, M. E., & Grande, L. (2023). Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. *International Journal of Morphology*, 41(1), 146–155. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>
- Martínez García, R. M., Jiménez Ortega, A. I., Peral Suárez, Á., Bermejo López, L., & Rodríguez Rodríguez, E. (2020). Importance of nutrition during pregnancy. Impact on the composition of breast milk. *Nutrición Hospitalaria*, 37(Ext2), 38–42. <https://doi.org/10.20960/NH.03355>
- Micho Machuca, X. D. C. (2025). Factores materno-perinatales asociados a la anemia en gestantes atendidas en el Hospital Regional Docente Materno Infantil “El Carmen”, 2022 [Universidad Continental]. In *Universidad Continental*. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/17226>
- Muñoz Cuadra, G. K., García Borjas, C. N., & Arce Huamani, M. A. (2024). Factores de riesgo asociados a anemia en gestantes de un centro de salud peruano. *Revista*

- Peruana de Ginecología y Obstetricia*, 70(3).
<https://doi.org/10.31403/RPGO.V70I2658>
- Mussa Abdilahi, M., Kiruja, J., Osman Farah, B., Mohamed Abdirahman, F., Ismail Mohamed, A., Mohamed, J., & Muktar Ahmed, A. (2024). Prevalence of anemia and associated factors among pregnant women at Hargeisa Group Hospital, Somaliland. *BMC Pregnancy and Childbirth* 2024 24:1, 24(1), 332-.
<https://doi.org/10.1186/S12884-024-06539-3>
- Nasir, M., Molla Ayele, H., Aman, R., & Hussein, K. (2024). Magnitude of anemia and associated factors among pregnant women attending antenatal care in governmental health facilities of Shashemene Town, Oromia region, Ethiopia. *Frontiers in Public Health*, 12, 1409752. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2024.1409752/BIBTEX>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Directriz sobre los valores de corte de hemoglobina para definir la anemia en individuos y poblaciones. In *Organización Mundial de la Salud*. World Health Organization.
<https://www.who.int/publications/i/item/9789240088542>
- Peña Acosta, J. A., & Vargas Medina, J. M. (2022). *Practica alimentaria en gestantes con anemia atendidas en el centro de salud de Chíncha, 2021* [Universidad Nacional de Huancavelica]. <https://repositorio.unh.edu.pe/items/80ea3196-5ee1-4904-aecb-a1993f09f23f>
- Prado Juscamaíta, J. I., Tueros Espinoza, J., Gutarra Vara, J. B., Olarte Chávez, J. J., & Salazar Barboza, A. (2025). Prácticas alimentarias y estado nutricional en primigestas a término. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–17.
<https://doi.org/10.31637/EPSIR-2025-1041>
- Rojas Torres, I. L., Garizábalo Dávila, C. M., Ruidíaz Gómez, K. S., Fernández Aragón, S. P., Perea Rojas, D. M., Rodelo Olmos, G. M., & Liñán Meléndez, N. I. (2025). Eficacia del modelo de promoción de la salud de Nola Pender: un enfoque integral para mejorar los comportamientos saludables y la calidad de vida en adultos. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 22(10), 1506.
<https://doi.org/10.3390/IJERPH22101506>
- Sámamo, R., Martínez Rojano, H., Ortiz Hernández, L., Nájera Medina, O., Chico Barba, G., Godínez Martínez, E., Gamboa, R., & Aguirre Minutti, E. (2022). Dietary and Nutrient Intake, Eating Habits, and Its Association with Maternal Gestational Weight Gain and Offspring's Birth Weight in Pregnant Adolescents. *Nutrients* 2022, Vol. 14, 14(21). <https://doi.org/10.3390/NU14214545>
- Santos Antonio, G., Valladares, C., Castillo, A., Aparco, J. P., Hinojosa Mamani, P., & Velarde Delgado, P. (2021). Validación del cuestionario de elección de alimentos en jóvenes de Lima Metropolitana, Perú, 2017. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(4), 507–517. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000400507>
- Toalombo Sisa, J. D., Galora Chicaiza, N. S., Quishpe Analuisa, K. D., & Santafe Quilligana, G. E. (2023). Anemia ferropénica en Ecuador. *Revista Ciencia Ecuador*, 5(22), 305–317. <https://doi.org/10.18233/APM40NO6PP305-3171929>
- Vásquez Quishpe, E. T., & Guanga Lara, V. E. (2023). Conocimientos, actitudes, prácticas alimentarias y estado nutricional en embarazadas, revisión bibliográfica. *La Ciencia al Servicio de La Salud y La Nutrición*, 14(2), 6–17.
<https://doi.org/10.47244/CSSN.VOL14.ISS2.820>

- Villalva Luna, J. L., & Villena Prado, J. J. (2021). Relationship between pregnant women with anaemia of maternal age at risk and low birth weight in a social security hospital in Peru. *Revista de La Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 101–107. <https://doi.org/10.25176/RFMH.V21I1.3155>
- Yuting Qiao, Jiangli Di, Lina Yin, Aiqun Huang, Wei Zhao, Huanqing Hu, & Sidi Chen. (2024). Prevalence and influencing factors of anemia among pregnant women across first, second and third trimesters of pregnancy in monitoring areas, from 2016 to 2020: a population-based multi-center cohort study. *BMC Public Health* 2024 24:1, 24(1), 1100-. <https://doi.org/10.1186/S12889-024-18610-X>