

## Originales

# Alimentación de las pacientes durante la etapa de puerperio atendidas en el hospital básico Shushufindi

Jhonny Dario Escudero Chávez<sup>1</sup>, Luís Eduardo Carrión Erazo<sup>1</sup>, Jorge Armando Zula Cujano<sup>1</sup>, Purificación García Segovia<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Escuela de Gastronomía. Facultad de Salud Pública. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. <sup>2</sup>Grupo CUINA. Departamento de Tecnología de Alimentos. Universidad Politécnica de Valencia. Investigador PROMETEO en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

### Resumen

**Fundamentos:** Algunas creencias y costumbres relacionadas con la alimentación en mujeres indígenas pueden ocasionar problemas en el embarazo y post-parto.

**Objetivo:** El objetivo de esta investigación es conocer la relación entre alimentación, creencias y costumbres asociadas al puerperio en mujeres indígenas atendidas en el Hospital Básico Shushufindi.

**Métodos:** Se realizó una encuesta para determinar las características culturales y costumbres alimentarias que mantenían durante su puerperio, así como los alimentos más consumidos.

**Resultados/Conclusión:** Entre los principales resultados se observó que las pacientes mantenían malos hábitos alimenticios durante esta etapa, debido a las costumbres y creencias que han venido adquiriendo en sus hogares, y que traen consigo altos índices de anemia acompañados de problemas digestivos, que las obliga a consumir suplementos nutricionales.

**Palabras clave:** Puerperio. Alimentación y cultura. Mitos de nutrición

### FOOD INTAKE PATIENTS DURING PUERPERIUM TREATED AT THE BASIC HOSPITAL SHUSHUFINDI

#### Abstract

**Background:** Some believes and used in native women, related to food practices may lead to health problems during pregnancy and post-partum.

**Objective:** The objective of this investigation is to know the relationship between food, beliefs, and custom associated with the puerperium in indigenous women who attended in the Hospital Basico Shushufindi.

**Methods:** We realized a survey to determine the cultural characteristics and food customs that they maintain during the puerperium, just like the food most consumed.

**Results/Conclusions:** Between the principal results we observed that the patients maintained bad food habits during this stage, due to the customs and beliefs that they had acquired in their houses, and they bring high rates of anemia accompanied by digestive problems, forcing them to consume nutritional supplements.

**Key words:** Puerperium. Nutrition. Food and culture. Food myths.

### Introducción

La etapa post-parto de una mujer que comprende los 40 días posteriores al nacimiento del bebé se la llama puerperio. Es un lapso promedio de cuarenta días o seis semanas, por ello también se le llama cuarentena<sup>1</sup>.

El puerperio se divide en tres etapas, que son: el puerperio inmediato, que abarca las veinticuatro horas posteriores al nacimiento del bebé y mantiene un lapso de recuperación; el puerperio mediato, abarca los primeros siete a diez días después del nacimiento del bebé; y el puerperio tardío comienza después de los cuarenta y cinco días y culmina con el retorno de la menstruación<sup>2</sup>.

**Correspondencia:** Jhonny Dario Escudero Chávez.  
Panamericana norte Km 1,5.  
Riobamba. Chimborazo. EC 060155  
E-mail: jd9271@hotmail.com

Uno de los mayores problemas en las pacientes indígenas en el post-parto es que mantienen ciertas creencias y costumbres alimentarias relativas a este período que traen consigo la presencia de anemia durante su proceso de recuperación, debido a que las pacientes mantienen bajos índices de nutrición, por la mala alimentación y cuidado durante el embarazo, y a lo que se añade la pérdida de sangre durante el alumbramiento<sup>3</sup>.

Dentro del embarazo y el puerperio es común entre las mujeres que se apeguen a diversas costumbres y creencias que se fundamentan en el saber de su grupo social, que tienen como fin conservar la salud y prevenir futuras enfermedades que afecten su recuperación normal, poniendo en práctica la abstinencia de ciertos productos alimenticios. En el estudio realizado por Castro y cols.<sup>3</sup> detalla experiencias y creencias alimenticias de las pacientes como son la aplicación del concepto de alimentos fríos y calientes, que se relaciona con la armonía que deben guardar las personas con la naturaleza; y la

**Tabla I**  
*Guía diaria de alimentación durante el puerperio en raciones mediante los grupos de alimentos (Krause, 2012)*

<i>Número mínimo de raciones diarias</i>	
<i>Grupo de alimentos</i>	<i>Cantidad</i>
Proteínas, alimentos (200 g ración)	7
Productos lácteos	3
Pan, cereales	7
Cereales integrales	4
Cereales enriquecidos	3
Frutas, verduras	5
Ricos en vitamina C	1
Ricos en Beta-carotenos	1
Ricos en folatos	1
Otros	2
Grasas no saturadas	3

clasificación de los alimentos en dos grupos: los requeridos y los impedidos. Según sus características se deben evitar los considerados irritantes, ácidos y pesados, por sus efectos nocivos en esta etapa. Estos alimentos son: ensaladas, enlatados, café, fritos, granos, comidas recalentadas, alimentos condimentados y ricos en sal que producen cólicos al bebé, y comidas que puedan entorpecer la buena cicatrización del muñón umbilical, como la yuca y la papa amarilla.

Como el parto se concibe como un acto frío, los alimentos más recomendados para el consumo durante la dieta son el chocolate o agua de panela calientes, que se toman para sudar y sacar todo el frío recogido durante el parto y el nacimiento del bebé, y posteriormente como estimulantes de la secreción láctea; estos alimentos hacen parte de la alimentación diaria durante los cuarenta días que, en promedio dura el puerperio.

Otro alimento muy apreciado por las madres para su cuidado en la dieta es el caldo de gallina, porque según dicen "les permite recuperar las fuerzas perdidas durante el embarazo y el parto, y hace que la leche sea de mejor calidad"<sup>4</sup>.

Las recomendaciones dietéticas durante el puerperio, dependerán en gran parte por la modalidad del parto y del proceso de lactancia posterior<sup>5</sup>. El aumento de los requerimientos alimentarios durante el puerperio se resumen en la tabla I<sup>6</sup>.

El objetivo de esta investigación es conocer el tipo de alimentación que mantenían las pacientes en puerperio que fueron atendidas en el hospital básico Shushufindi, para determinar si la alimentación es la adecuada para suplir los requerimientos nutricionales apropiados de las pacientes después del parto.

## Materiales y métodos

El estudio se llevó a cabo durante el mes de agosto de 2014 en el hospital básico Shushufindi, ubicado en la

provincia de Sucumbios, en el cantón Shushufindi, en la parroquia Shushufindi central, Ecuador.

En el transcurso de este período fueron 20 las pacientes ingresadas por parto residentes en el Shushufindi Central.

Para el estudio de las costumbres y mitos como de los alimentos ingeridos durante el puerperio, se diseñó un cuestionario en el que se recogían datos sobre: edad, situación de salud (anemia, problemas en el aparato digestivo, consumo adicional de suplementos nutricionales) y costumbres alimentarias (tiempos de comida, tipos de alimentos consumidos con mayor frecuencia, alimentos que consiguen con mayor facilidad, creencias alimentarias).

## Resultados

La edad media de las pacientes atendidas durante el estudio fue de  $24,3 \pm 5,3$ . Un 55% de las mismas se encontraba entre los 21-25 años y el rango de edades fue de 17 a 37 años.

Con respecto a los resultados sobre la situación de salud general, según su historia clínica un 50 % presentaban cuadros de anemia.

La mayoría de pacientes (60%) declaraban no haber presentado problemas en el aparato digestivo en los últimos 6 meses de embarazo mientras que el 40% restante referían acumulación de gases, seguido de dolor abdominal y estreñimiento.

Se constató que el 65% de las pacientes si consumieron suplementos nutricionales como multivitaminas y componentes ricos en hierro, en su mayoría por las pacientes que presentan cuadros de anemia.

Los resultados correspondientes a las referencias sobre costumbres alimentarias, la mayoría de pacientes (65%) realizaron tres ingestas diarias, frente a un 10% que declararon menos de tres colaciones diarias y un 25% que distribuyeron correctamente la ingesta en 5 tomas diarias siguiendo las recomendaciones dietéticas generales.

El acceso a compra es preferentemente a frutas y verduras, con un 31,9% y un 38,3% de porcentaje de compra habitual, relacionado con las creencias alimentarias que consideran estos productos como buenos para el puerperio. Los productos cárnicos (14,9%), los lácteos (8,5%) y los cereales (4,3%) les siguen en cuanto a facilidad de acceso a compra.

En la figura 1 se muestran los resultados sobre frecuencia de consumo de alimentos. Se puede apreciar que si bien parece que la dieta incluye todos los grupos de alimentos y que parecen mantener una alimentación variada, durante el puerperio restringen el consumo de ciertos tipos de carnes, sobre todo de carne de cerdo, res o productos con altos índices de grasa por las creencias alimentarias que mantienen. De la misma manera mantienen ciertas restricciones evitando consumir alimentos que consideran irritantes.

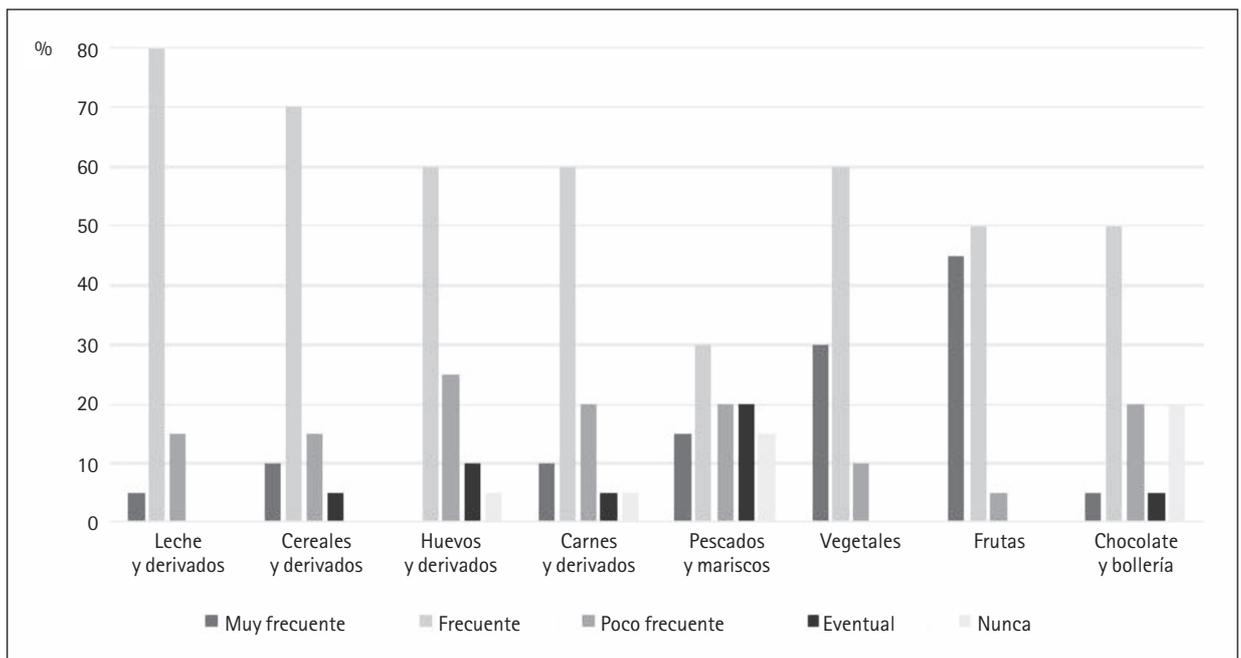


Fig. 1.—Frecuencia del consumo de alimentos durante el puerperio.

## Conclusiones

Mediante conversaciones que se tuvieron con las pacientes en puerperio que fueron atendidas en el Hospital Básico Shushufindi, se pudo conocer que la mayoría de las creencias alimentarias que mantienen han sido heredadas en sus familias, ya sea por sus madres o tías e incluso amistades, que eran las encargadas de transmitir los conocimientos que a su vez han heredado de sus antepasados.

Una de las principales referencias en cuanto a su alimentación, es evitar alimentos que se consideraban irritantes para su recuperación. Entre ellas se enumeró la carne de cerdo, ya que se la considera alta en grasa y que podría afectar su recuperación, o todos los tipos de alimentos que tenían frituras o grasas en sus composiciones.

Otro punto importante que se pudo apreciar fue la carencia de conocimiento en cuanto a los requerimientos básicos de alimentación en las pacientes.

Con respecto a las pacientes en puerperio que fueron atendidas en el Hospital, este no posee dietas elaboradas específicamente para su recuperación, ya que sus recomendaciones con respecto a este tema son generales dejando a los pacientes mantener una alimentación de acuerdo a sus creencias y costumbres que han ido adquiriendo hasta el momento en su hogar o por medio de familiares y amistades.

## Conflictos de interés

No hay conflictos de intereses.

## Contribución de los autores

Jhonny D. Escudero realizó el trabajo de campo y la recogida y tratamiento de los datos, así como la redacción del informe original. Jorge Zula y Luis Carrión han revisado el trabajo de campo y la realización del trabajo posterior. Purificación García ha realizado el trabajo de corrección y adaptación a la publicación científica.

## Referencias

1. Guispart C. Maternidad y puericultura. Barcelona. Grupo Editorial Océano; 2007.
2. Schwarz R, Duverges C, Diaz A, Fescina R. Obstetricia. Buenos Aires. El Ateneo; 1995.
3. Castro E, Muñoz S, Plaza G, Rodríguez M, Sepúlvera L. Prácticas y creencias tradicionales en torno al puerperio. *Infancia, Adolescencia y Familia* 2006: 5-6.
4. Casia G, Acosta M, Alegría L, Llano A, Valencia C, Zuluaga P. Creencias populares sobre el autocuidado durante el puerperio, en las instituciones de salud nivel 1. *Colombia Médica* 1997: 6-7.
5. Mataix Verdú J. Nutrición y Alimentación Humana. Vol. 2. Madrid. Ed. Ergon; 2009.
6. Mahan LK, Escott-Stump S, Raymond JL. Krause Dietoterapia. 13th ed. USA, Elsevier; 2012.