

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias Médicas

Carrera de Nutrición y Dietética

CREENCIAS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS DE MUJERES POSPARTO QUE ASISTEN A LOS CENTROS DE SALUD PUMAPUNGO Y RICAURTE, CUENCA 2022.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Nutrición y Dietética


Autores:

Alison Yadira García Pazmiño

Sara Quizhpe Ochoa

Director:

Gabriela Alexandra Zúñiga Carpio

ORCID:  0000-0002-3485-9916

Cuenca, Ecuador

2024-05-08

Resumen

En Ecuador, actualmente, se evidencia la aplicación de prácticas alimentarias ancestrales, reflejando una estrecha relación entre la nutrición y antropología social. Las creencias y prácticas alimentarias en la etapa posparto han tenido grandes cambios a lo largo de la historia por lo que se presentó la necesidad de identificar creencias y costumbres alimentarias de las mujeres posparto que acuden a los centros de salud de Cuenca en el año 2022, se aplicó un estudio cualitativo etnográfico, 14 participantes voluntarias en etapa posparto, 9 de área rural y 5 de área urbana, la información fue recolectada mediante una entrevista semiestructura y el análisis se realizó con el programa Atlas ti. Como resultados de esta investigación se observó que el consumo de líquidos, caldo de gallina, chocolate en leche o agua son recomendados durante los 40 días posteriores al parto; adicionalmente, se mencionó que la infusión de hoja de Paraguay que potenciaría la producción de leche en la madre. La edad y procedencia no fueron factores determinantes en creencias/costumbres alimentarias, ya que las madres mencionan la adherencia y divulgación de estas con el respaldo del bienestar y beneficios obtenidos empíricamente de manera transgeneracional. Se concluye estableciendo que; las prácticas alimentarias son realizadas de manera repetitiva por 40 días en desayuno, almuerzo y merienda; con la creencia de que estimulan la producción de leche y una pronta recuperación, consumen preparaciones tradicionales; caldo de gallina runa, chocolate con leche o agua, aguas aromáticas en especial de monte de “Paraguay” y coladas de cereales.

Palabras clave del autor: creencias, costumbres, etapa posparto alimentación



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

In Ecuador, currently, the application of ancestral food practices is evident, reflecting a close relationship between nutrition and social anthropology. Food beliefs and practices in the postpartum stage have undergone great changes throughout history, so the need to identify food beliefs and customs of postpartum women who attend health centers in Cuenca in 2022 was presented, a qualitative ethnographic study was applied, 14 volunteer participants in the postpartum stage, 9 from rural areas and 5 from urban areas, the information was collected through a semi-structured interview and the analysis was carried out with the Atlas ti program. As a result of this research, it was observed that the consumption of liquids, chicken broth, chocolate in milk or water are recommended during the 40 days after delivery; additionally, it was mentioned that the infusion of Paraguay leaf would enhance milk production in the mother. Age and origin were not determining factors in food beliefs/customs, since mothers mentioned adherence and dissemination of these with the support of well-being and benefits obtained empirically in a transgenerational way. It is concluded by establishing that; Eating practices are carried out repetitively for 40 days at breakfast, lunch and snack; with the belief that they stimulate milk production and a speedy recovery, they consume traditional preparations; rune chicken broth, milk chocolate or water, aromatic waters, especially from the mountains of "Paraguay" and cereal strains.

Author Keywords: beliefs, customs, postpartum stage, feeding



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Índice de contenido

1. Capítulo I	12
1.1 Introducción.....	12
1.2 Planteamiento del problema	12
1.3 Justificación.....	14
2. Capítulo II	15
2.1 Fundamento teórico	15
2.2 Costumbres y creencias alimentarias.....	16
2.3 Creencias y Costumbres ancestrales.....	16
2.4 Alimentación de la madre en etapa posparto.....	16
2.5 Requerimientos nutricionales	16
2.6 Alimentación en Ecuador	17
3. Capítulo III	18
3.1 Objetivos	18
4. Capítulo IV	19
4.1 Diseño metodológico.....	19
4.2 Criterios de inclusión y exclusión:.....	19
4.3 Variables:	19
4.4 Métodos, técnicas e instrumentos	20
4.5 Autorización:.....	21
4.6 Aspectos éticos	21
5. Capítulo V	23
5.1 Resultados	23
6. Capítulo VI	29
6.1 Discusión.....	29
7. Capítulo VII	31
7.1 Conclusiones.....	31
7.2 Recomendaciones	31
8. Referencias	33

9. Anexos	36
Anexo A: Formulario	36
Anexo B: Consentimiento informado	38

Índice de figuras

Figura 1. Análisis de la pregunta: ¿Conoce qué alimentos no son aconsejables consumir en la etapa posparto?	24
--	----

Índice de tablas

Tabla 1. Caracterización de mujeres posparto participantes del estudio	23
---	----

Agradecimiento

Agradezco a mis padres y hermanos que estuvieron presentes en todo mi proceso educativo con su apoyo incondicional. A la Universidad de Cuenca por haberme instruido en este camino de sabiduría y aprendizaje constante.

A mi amiga y compañera Sara Quizhpe con quien llevamos a cabo toda esta travesía.

Conjuntamente a la Lcda. Gabriela Zúñiga, nuestra directora y asesora de tesis que nos guio en este proyecto con mucha sabiduría y dedicación.

Alison García

Agradecimiento

Agradezco a mi familia por su apoyo incondicional a lo largo de mi formación, en especial a mis padres y abuelos. A la Universidad de Cuenca en donde adquirí conocimientos y desarrollé destrezas, que me permitirán ejercer mi profesión de manera correcta.

A mi compañera de tesis Alison García, quién, durante toda la formación ha sido amiga y guía.

Un agradecimiento también a mi directora de tesis Lcda. Gabriela Zúñiga por todas sus enseñanzas, tiempo y paciencia dedicados en este proyecto.

Sara Quizhpe

Dedicatoria

A mis padres, por haberme forjado como la persona que soy actualmente, mis logros se los debo a ustedes, incluyendo este.

Me inculcaron valores que hoy me caracterizan como una persona capaz de alcanzar mis metas y desarrollarme como persona.

A mis hermanos, por tener su apoyo incondicional que me han dado la fuerza para alcanzar mis propósitos y a Sebastián por siempre creer en mí.

A todas las personas involucradas en este proyecto que han aportado con su tiempo y dedicación para poder rescatar y dar a conocer las creencias y costumbres que caracterizan nuestra ciudad.

Alison García

Dedicatoria

Dedico este proyecto a todas las madres participantes del estudio, quienes brindaron tiempo y contribuyeron por medio del compartir conocimientos y experiencias.

A toda mi familia, en especial a mi padre y tío que, con sus consejos y ejemplo de trabajo, me acompañaron en mis metas profesionales.

Sara Quizhpe

1. Capítulo I

1.1 Introducción

La alimentación es representada de diversas maneras en cada cultura, por lo que genera un rasgo específico de la misma. Según la Organización de las Naciones Unidas (FAO) el derecho a una alimentación adecuada comprende los aspectos cuantitativos, cualitativos y de aceptabilidad cultural. En Ecuador el derecho a la Alimentación está contemplado en la Ley.

Las creencias y prácticas alimentarias en la etapa posparto han tenido grandes cambios a lo largo de la historia por distintos motivos, sin embargo, por medio de la investigación cualitativa será posible conocer las creencias y prácticas que aún están presentes en mujeres de la zona rural y urbana del Azuay (1).

Pese a que la mayoría de los partos son institucionalizados; las parteras, consideradas mujeres sabias, son quienes hasta la actualidad se encargan de guiar la alimentación desde el momento de la concepción hasta el posparto (2).

A pesar de las múltiples integraciones que el Ministerio de Salud Pública (MSP) ha generado, considerando la interculturalidad de Ecuador con el objetivo de ofrecer atención oportuna, no se evidencia la integración de guías alimentarias donde se ampare el patrimonio alimentario de cada cultura aplicado en distintas etapas del ciclo vital (3).

En base a lo expuesto con anterioridad, buscamos recopilar información valiosa y confiable a fin de conocer las prácticas alimentarias en mujeres posparto. Para la recolección de dicha información la herramienta utilizada fue una entrevista semiestructurada compuesta por 13 preguntas abiertas (Anexo A) que abarca distintas áreas: creencias y costumbres alimentarias, cambios realizados en la dieta, alimentos aconsejados y no aconsejados con la justificación histórica correspondiente.

La investigación generó hallazgos relevantes, los cuales podrán ser la base para la elaboración de una guía alimentaria basada en la cultura alimentaria de mujeres en etapa posparto del Azuay.

1.2 Planteamiento del problema

Existe una estrecha relación entre la nutrición y la antropología social, diferentes estudios nos indican que las creencias y costumbres alimentarias relacionadas con la alimentación son prácticas que se han transmitido de forma oral por las diferentes culturas de América, investigaciones epidemiológicas de M. Bertrán y P. Arroyo analizan los principales

componentes de la dieta indígena y mestiza; califica a la dieta indígena como monótona y asociada a la población rural, define a la dieta mestiza con mayor diversidad en relación con la indígena (4).

En Ecuador hasta la actualidad es posible evidenciar la aplicación de prácticas alimentarias ancestrales en todas las etapas de la vida. Una etapa en la que se evidencian diversas prácticas culturales es la concepción y el posparto, debido al poco conocimiento científico e influencia cultural, estas costumbres son replicadas intergeneracionalmente que tienen como base en común la necesidad de realizar cambios en la alimentación de la mujer con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el bebé; pese a que los cambios implementados en la práctica varían en función de las culturas presentes en cada región (3).

El trabajo ancestral de las parteras, consideradas mujeres sabias, mediante su conocimiento empírico asisten en el parto y también son las encargadas de guiar la alimentación desde el momento de la concepción hasta el posparto (2). Según datos del ENSANUT a nivel nacional en el año 2018 el 95,58% de partos fueron institucionalizados, es decir, atendidos en un establecimiento de salud y no en casa por una partera según la tradición, sin embargo, son varias las costumbres alimentarias que continúan siendo puestas en práctica (5).

A nivel regional en la Costa (Esmeraldas) un estudio etnográfico con enfoque cualitativo determinó que los alimentos más consumidos en el posparto son: el caldo de gallina, pescado, colada de verde con chocolate y agua de nacedero con panela para una mayor producción de leche (6).

En la Amazonía (Napo) un estudio descriptivo identificó alimentos más consumidos en el posparto son la yuca, verde, arroz, pescado, carne de distintos animales de caza como el armadillo, guayaba, papaya y chonta. También encontramos bebidas como la chicha, wayusa y chucula (7).

En la Sierra, en la provincia de Imbabura, por medio de un estudio descriptivo de campo concluyen que mujeres posparto recomiendan evitar alimentos como: cerdo, maní y sardina considerados irritantes, además del haba, fréjol y huevos de incubadora por ser pesados y condicionantes en la aparición de hemorragia, también mencionaba alimentos aconsejados como la clara de huevo y gallina criolla, yuca y colada de maíz tostado (8).

A nivel local, la provincia del Azuay posee varias culturas que han enriquecido distintas creencias y costumbres que hasta la actualidad son reflejadas por la población. Una investigación con enfoque cualitativo, realizado en Sígsig reveló costumbres posparto como el consumo de chocolate, leche y agua de monte de Paraguay, existe la creencia que bebidas

calientes contribuyen a mantener la temperatura corporal normal e incrementar la producción de leche (9).

De acuerdo con lo analizado, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son las creencias y costumbres alimentarias de las mujeres posparto que acuden a los centros de salud de Cuenca en el año 2022?

1.3 Justificación

La Constitución del Ecuador declara que “todas las personas tienen derecho a gozar de los beneficios y aplicaciones del progreso científico y de los saberes ancestrales” (Art. 25); Por tal motivo, Ecuador ampara la pluriculturalidad en el que habitan diversas etnias cuyas prácticas son respetadas y buscan mantener la identidad de los pueblos y sus tradiciones al ser transmitidas de generación en generación (10).

El Modelo de Atención Integral de Salud (MAIS) reconoce la interculturalidad presente y ha generado mecanismos que integran los saberes ancestrales junto con la medicina actual en base al respeto de su cosmovisión y promoción de la salud (11).

En Azuay-Ecuador existe gran influencia de las creencias y costumbres alimentarias en la población, por tal motivo buscamos identificar los cambios en la alimentación de la mujer posparto con el fin de establecer una base para la elaboración de una guía que informará y facilitará el trabajo a profesionales de salud que buscan respetar la cultura para aumentar la adherencia al sistema de salud (3).

Dentro de las prioridades de investigación en salud del 2013- 2017 del Ministerio de Salud Pública del Ecuador, enmarca en el área 19 correspondiente al Sistema Nacional de Salud, dentro de las líneas de “Atención primaria de salud” y “Atención intercultural y saberes ancestrales” abarcan sublíneas: atención basada en la comunidad, eficacia y efectividad de medicina alternativa, biodiversidad, promoción, prevención y tratamiento lo que justifica un impacto positivo de la investigación (22).

Considerando que MSP en el año 2008 elaboró una “Guía técnica para la atención del parto culturalmente adecuado” con el fin de incluir la sabiduría ancestral para vincular el sistema de salud con la comunidad, es necesario complementar con recomendaciones nutricionales en base a cada cosmovisión; por lo que conocer las costumbres alimentarias en la etapa de posparto que se realizan en Azuay será el primer paso en la generación de una base de datos. Dentro de los principales beneficiarios encontramos a mujeres posparto y profesionales de la salud (3).

2. Capítulo II

2.1 Fundamento teórico

2.1.1 Diversidad cultural

Es el resultado de una constante interacción entre diversas poblaciones de todo el mundo que se refleja tanto en el idioma, alimentación, costumbres, creencias y estilo de vida (12).

2.1.2 Diversidad y Constitución

La Constitución del Ecuador, aprobada en el año 2008, abarca en varios puntos la política cultural; en el artículo 1 de la constitución se respalda: El Ecuador es un Estado constitucional de derechos y justicia, social, democrático, soberano, independiente, unitario, intercultural, plurinacional y laico (Constitución de la República del Ecuador, 2008) (13).

El cual genera reconocimiento cultural y memoria histórica del país, donde bajo una visión integral conocemos el término, Sumak Kawsay (Buen vivir) que abarca distintas dimensiones; una dimensión es denominada allikausai, que hace referencia al conocimiento, conductas éticas y espirituales en el entorno. Bajo este marco es posible relacionar de manera directa el respeto y búsqueda del estado por la permanencia y reconocimiento de las diversas culturas con las que cuenta la nación (13).

El reconocimiento es el punto de partida para defender las culturas, que por influencia de la globalización cada vez empobrecen la pluriculturalidad y el “patrimonio genético”, lo que indica un factor que debilita el cumplimiento de la constitución (15).

De ese modo, los derechos que la Constitución establece, conjuntamente con la normativa jurídica internacional, garantizan la continuidad de las nacionalidades del Ecuador con sus cosmovisiones autóctonas, manteniendo las prácticas ancestrales, por lo que preservar y entender la influencia cultural en el conocimiento y conductas dentro del campo alimentario constituye el patrimonio cultural alimentario que se encuentra respaldado por la constitución en su artículo 1 y el derecho a la alimentación respaldado en su artículo 13 capítulo II ; las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro, permanente de alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales, para lo cual se promoverá la soberanía alimentaria (Constitución de la República del Ecuador, 2008) (16).

La cultura alimentaria es entendida como el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la

alimentación y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura (14).

2.2 Costumbres y creencias alimentarias

2.2.1 Costumbres alimentarias

Según el libro Antropología y Nutrición (M. Bertrán -P. Arroyo): "Las costumbres alimentarias se definen como el conjunto de prácticas relacionadas con la alimentación culturalmente elaboradas y transmitidas de una generación a otra y condicionadas por la situación económica por la que atraviesa la comunidad y, en particular, la familia "(17).

2.2.2 Creencias alimentarias

El libro Programación Neurolingüística para la salud de I. McDermott y J. O'Connor define a las creencias alimentarias como:

"Generalizaciones que las personas hacen o dicen, en relación con los alimentos", y para muchos individuos y comunidades pueden ser parte de esas herencias que se van transmitiendo de generación en generación. Se forman a partir de ideas, experiencias y emociones "(18).

Siendo así las costumbres y creencias propias de una región factores fundamentales en el tipo de alimentación característico de una zona o pueblo.

2.3 Creencias y Costumbres ancestrales

Estas prácticas se continúan aplicando con fines de promoción de la salud o curación de alguna enfermedad como es el uso de las plantas por sus propiedades curativas con información empírica que se ha transmitido por vía oral a lo largo de los años en una misma cultura o etnia; por otro lado, encontramos también el uso de alimentos específicos para rituales y celebraciones según la época del año o etapa de vida (2).

2.4 Alimentación de la madre en etapa posparto

La etapa posparto se define como el periodo de tiempo entre el nacimiento del bebé y la recuperación del organismo de la mujer que abarca cambios tanto anatómicos como psicológicos. Según la Federación de Asociaciones de Matronas en España este periodo inicia tras el parto y se lo considera hasta la sexta semana tras el nacimiento (19).

2.5 Requerimientos nutricionales

Los requerimientos para esta etapa se establecen en base a la reposición de nutrientes perdidos durante el embarazo y el parto, a la vez que se requiere mayor cantidad de estos

para el periodo de lactancia. Los requerimientos nutricionales se incrementan a 330 kcal sobre lo habitual, habiendo un aumento en la ingesta proteica de 25 gramos por día aproximadamente, sin embargo, en cuanto a grasas y carbohidratos no existe una ingesta diaria establecida, sino que dependerá del estado nutricional de la madre y su tipo de actividad. En cuanto a líquidos se aconseja que la cantidad diaria sea en función de la sed de la madre, pero sin ser menor a 8 vasos al día (20).

2.6 Alimentación en Ecuador

Alimentarse, sin importar religión, cultura o género es un derecho constitucional;

Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales. El Estado ecuatoriano promoverá la soberanía alimentaria.” (Constitución del Ecuador, 2008). En Ecuador existen distintas problemáticas relacionadas con la alimentación, los factores que condicionan la misma son amplios y distintos en cada familia/persona, sin embargo, existen factores en común en base a cada región.

La industrialización y globalización de la alimentación también han provocado cambios, modificando dietas de varios países, entre ellos Ecuador a fin de adecuarse al sistema agroalimentario dominante. Actualmente el consumo de cereales como trigo y arroz es realmente alto y va en aumento; se debe tener en cuenta que esta es la principal fuente de calorías de esta población (21)(22).

3. Capítulo III

3.1 Objetivos

3.1.1 Objetivo General:

- Identificar creencias y costumbres alimentarias de las mujeres posparto que acuden a los centros de salud de Cuenca en el año 2022.

3.1.2 Objetivos Específicos:

- Caracterizar a la población de madres postparto de acuerdo con su edad, procedencia, etnia y tipo de parto.
- Determinar creencias y costumbres alimentarias de las madres que asisten a las unidades de salud.
- Analizar los resultados encontrados y describir los de mayor relevancia.

4. Capítulo IV

4.1 Diseño metodológico

4.1.1 Tipo y diseño general del estudio:

Se realizó un estudio cualitativo de tipo etnográfico

4.1.2 Área de estudio:

Este estudio se realizó en el Centro de Salud Ricaurte y Pumapungo, pertenecientes al Ministerio de Salud Pública de zona rural y urbana en la provincia del Azuay.

4.1.3 Universo y muestra

4.1.3.1 Universo de estudio:

Según las últimas estadísticas presentadas por el INEC en 2020; Ecuador registró 265 437 nacidos vivos, de los cuales corresponden 11 552 a Azuay, siendo esta cifra equivalente al número de madres en etapa posparto.

4.1.3.2 Tamaño de la muestra:

La muestra usada fue correspondiente a 14 madres posparto.

4.2 Criterios de inclusión y exclusión:

4.2.1 Criterios de inclusión:

- Mujeres que se encuentren en etapa posparto desde el día uno hasta dos años después.
- Mujeres mayores a 18 años.
- Mujeres que accedan a firmar el consentimiento informado.
- Mujeres que habitan la mayor parte del tiempo en la provincia Azuay.
- Mujeres oriundas de la provincia.

4.2.2 Criterios de exclusión:

- Mujeres que padezcan enfermedades psiquiátricas, alteración del estado de la conciencia y/o discapacidad cognitiva.
- Mujeres con discapacidad auditiva o verbal que les impida realizar la entrevista.

4.3 Variables:

- Edad
- Residencia
- Posparto

- Creencias alimentarias
- Costumbres alimentarias

4.4 Métodos, técnicas e instrumentos

4.4.1 Método:

Aplicación de entrevista semiestructurada en los Centros de Salud establecidos a madres que cumplan con los requisitos la cual inicia con preguntas en base a procedencia, etnia, tipo de parto y edad de la entrevistada, a fin de conseguir información sin indagar acerca de datos que puedan revelar su identidad. Seguido a esto cuenta con 13 preguntas divididas en 4 subtemas; creencias y costumbres alimentarias, cambios en la dieta, alimentos no aconsejados y justificación histórica (Ver anexo A).

4.4.2 Técnica:

Uso de entrevistas semiestructuradas realizada de manera aleatoria a madres que acudan a los Centros de Salud establecidos y cumplan con los criterios establecidos.

4.4.3 Instrumentos:

Se seleccionó a la población de madres en etapa de posparto que cumplan con los criterios de inclusión, para ello se elaboró un listado de las participantes, realizando un cronograma de entrevistas por zona y de acuerdo con la disponibilidad horaria.

Como primer paso se creó un ambiente de confianza entre la entrevistada y la entrevistadora, iniciando con un saludo cordial, presentación de las entrevistadoras y explicación del objetivo de la investigación. Se preguntó si desea participar en la misma y en el momento que la madre decidió participar solicitamos a la participante acompañarnos a un espacio sin ruido y cerrado para la respectiva aplicación de la entrevista sin distracciones y así evitar la interferencia del ambiente en la información brindada. Seguido a ese paso iniciamos leyendo el consentimiento informado, junto con la explicación sobre el tema del proyecto y propósito de la información a ser recolectada, una vez que la mujer posparto confirmó su participación y firmó el consentimiento informado, se procedió a aplicar la entrevista semiestructurada compuesta por 13 preguntas en relación a temas como creencias y costumbres alimentarias, cambios que ha realizado en su etapa de posparto, alimentos establecidos como permitidos y no permitidos y una justificación de todas estas prácticas. (Anexo B). Se le indicó a la madre que la entrevista sería grabada, garantizando la confidencialidad de la información proporcionada. Por consiguiente, se transcribieron las entrevistas rescatando la información relevante brindada en las grabaciones para su posterior análisis.

Para garantizar medidas de bioseguridad se tomaron en cuenta todos los cuidados necesarios para evitar un contagio por COVID 19; las encuestadoras utilizaron mascarilla KN95 y se solicitó a la participante utilizar mascarilla. En caso de que no tenga proporcionamos una para asegurar una protección adecuada. Las estudiantes que realizaron las entrevistas llevaron alcohol para la desinfección del lugar en el que se realizó la misma.

4.5 Autorización:

Posterior a la aprobación del protocolo se procedió con los trámites respectivos para obtener permisos en cada centro de salud.

4.5.1 Capacitación:

Para garantizar la calidad de la investigación, se procedió a realizar una exhaustiva revisión bibliográfica sobre el tema, así como la metodología que se aplicaría, el manejo de la herramienta misma y la guía del director de la investigación.

4.5.2 Supervisión:

La presente investigación fue supervisada por parte de la Lcda. Gabriela Zúñiga.

4.5.3 Tabulación y análisis

Las entrevistas fueron grabadas a fin de transcribir las mismas para su posterior análisis en cada categoría establecida: creencias y costumbres, cambios en la dieta, alimentos no aconsejados, justificación histórica; se realizó la observación de ambiente, expresiones corporales, actitudes y/o percepciones, las mismas que fueron anotadas en una bitácora.

Cada entrevista fue codificada para asegurar la confidencialidad de la información empezando con 001 hasta 014. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 15 minutos.

Para el análisis de los resultados se utilizó el método de transcripción de las entrevistas en el programa Microsoft Word y Software Atlas.ti versión gratuita, el mismo que permitirá realizar el análisis de los extractos de las madres en la etapa de posparto.

4.6 Aspectos éticos

- La información recolectada por el presente proyecto de investigación se guardó con absoluta confidencialidad mediante la aplicación de un código numérico. Los resultados fueron manipulados únicamente por las autoras y la directora-asesora de la investigación. La información obtenida tendrá una vigencia de 5 años y posteriormente los datos serán eliminados. Los permisos respectivos para la

investigación fueron solicitados con anterioridad a las autoridades competentes. Al tratarse de un proyecto de investigación que involucra la participación de seres humanos se pidió a los participantes firmar un consentimiento informado. (Ver Anexo B).

- El presente estudio no conlleva ningún riesgo para la participante, la intervención de este es completamente voluntaria. Se garantiza absoluta confidencialidad de la información y el anonimato de las participantes, no se divulgarán nombres o información personal. No se indaga acerca del nombre o datos de identidad del participante durante la entrevista, ni se transcriben datos que permitan la identificación de los participantes.
- El beneficio directo de esta investigación para las participantes es brindar un análisis de las creencias y costumbres con mayor relevancia mencionadas en la entrevista y definir aquellas que poseen respaldo científico.
- El proceso de obtención del consentimiento informado se realizó mediante la entrega del documento a las participantes que cumplían con los criterios de inclusión en la sala de espera de la consulta externa.

5. Capítulo V

5.1 Resultados

Tabla 1. Caracterización de mujeres posparto participantes del estudio

CÓDIGO	EDAD	ZONA DE PROCEDENCIA	ETNIA	TIPO DE PARTO
01	18	Rural	Mestiza	Natural
02	20	Rural	Mestiza	Natural
03	24	Rural	Afroecuatoriano	Natural
04	34	Urbana	Mestiza	Natural
05	28	Urbana	Mestiza	Natural
06	24	Urbana	Mestiza	Natural
07	25	Urbana	Mestiza	Natural
08	27	Urbana	Mestiza	Cesárea
09	25	Urbana	Mestiza	Natural
10	31	Urbana	Mestiza	Natural
11	24	Rural	Mestiza	Natural
12	41	Urbana	Mestiza	Cesárea
13	26	Urbana	Mestiza	Natural
14	35	Rural	Mestiza	Natural

Fuente: Base de datos

Autor: Investigadoras

Ilustración 1. Análisis de la pregunta: ¿Conoce qué alimentos no son aconsejables consumir en la etapa posparto?



Fuente: Base de datos

Autor: Investigadoras

1. Creencias y costumbres alimentarias

1.1 Asesoría alimentaria por parte de una partera

En la actualidad, la asesoría por parte de una partera en la etapa posparto ha perdido su recurrencia, gran parte de las mujeres consultadas no contaron con este tipo de apoyo.

Sin embargo, una participante del área rural relató haber tenido asesoría alimentaria por parte de una partera en su etapa posparto, donde comenta recomendaciones brindadas sobre alimentos que no debía consumir como es el caso de frutas ácidas.

“Ahorita me dijo que no tome nada agrio, nada de esas cosas son buenas para el bebe”.

1.2 Creencia alimentaria sobre la alimentación en el posparto

Las creencias alimentarias de las mujeres de Cuenca, en esta etapa de la vida, coinciden en consumir mayor cantidad de coladas de cereales y sopas, como especificó una madre:

“Sopas caseras de verduras y granos, así livianitas”.

Se observó que el aumento de consumo de líquidos es una creencia en todas las mujeres entrevistadas, sin embargo, no todas mencionan poner en práctica dicha afirmación.

Las creencias alimentarias que predominan con recuerdos positivos son el consumo en 3 tiempos de comida; desayuno, almuerzo y merienda, del caldo de gallina, chocolate en leche o agua, los cuales son recomendados durante los 40 días posteriores al parto, manifiestan preferir caldo de gallina runa.

Adicionalmente, se mencionó la creencia de que la infusión de hoja de Paraguay es una bebida que potencia la producción de leche en la madre.

“Tome el agua de Paraguay, que es para que aumente mucho la producción de leche”.

Al obtener las respuestas, es evidente el amplio conocimiento por parte de las madres, resaltaron varias afirmaciones alimentarias, como mencionó una entrevistada que resume de manera clara el motivo del apego a estas.

“Claro, el consumir el caldo de gallina, las coladas, el agua de Paraguay, que es para que aumente mucho la producción de leche y qué más podría decir, el chocolate”.

1.3 Prácticas Alimentarias realizadas en el posparto

Las prácticas alimentarias más frecuentemente realizadas por las madres fueron aquellas que incluyen consumo de caldo de pollo o gallina runa; tomar coladas de cualquier tipo de cereal, se resalta también el consumo de chocolate con leche o agua para fomentar la producción de leche. Todas estas prácticas son realizadas por un periodo de al menos 40 días.

“Consumía caldo de gallina runa y chocolate preparado en leche”.

“Durante 40 días. Bueno es opcional, el caldo de gallina durante 40 días y el resto opcional, pero todo el tiempo”.

El agua de Paraguay es nombrada por la mayoría de las entrevistadas, es evidente su apego y uso frecuente por parte de las mujeres en etapa posparto, y se asocia al incremento en la producción de leche en la madre.

“Bueno, sí póngase también tomaba agüitas frescas o agüitas y eso en general, mmm, pero casi no me daba leche y tomaba el chocolate o tomaba el agua de Paraguay y eso sí me daba leche”.

1.4 Prácticas alimentarias recomendadas en la etapa posparto

Las prácticas que se recomiendan con mayor frecuencia es el consumo de frutas, verduras, queso y leche, también evitar el consumo de alimentos agrios, comer granos como la arveja y choclo. Estas son las principales prácticas que las madres consideran, tal como mencionaron dos mamás; como comer natural.

Sin embargo, existen recomendaciones que podrían ser perjudiciales para la mujer que se encuentra en etapa posparto como la reducción de carbohidratos sin motivo aparente, como mencionó una entrevistada.

“Lo que es más verduras, carnes y menos carbohidratos”.

1.5 Alimentación recomendada en el periodo de lactancia

Dentro de la etapa posparto, la lactancia es un tema de vital importancia, debido a la escasez de leche que las madres pueden presentar en los primeros días. Por todo lo mencionado, es común que las mamás reciban recomendaciones que no cuentan con evidencia científica en la mayoría de los casos, sobre el consumo de alimentos o bebidas en específico que creen fomentan la producción de leche en la madre.

Dentro de los más comentados, encontramos que, las recomendaciones que las madres tuvieron fue incrementar el consumo de líquidos y particularmente el consumo de coladas, infusiones de distintas plantas recalcando el denominado “agua de Paraguay”. Por otra parte, se mencionó la importancia del consumo de frutas y caldos sin especificación alguna del tipo.

“Mi mami me dijo toma agüita, toma chocolate, toma colada para que se asiente la leche, decía que eso es para que aumente y sí aumentó”.

2. Cambios en la dieta de la madre

2.1 Modificación en la cantidad de alimentos consumidos

Al dar a luz e iniciar el proceso de lactancia, las madres suelen presentar variaciones en cuanto a la cantidad de alimentos y líquidos consumidos en comparación a los consumidos previo al embarazo.

La mayoría de las mujeres posparto entrevistadas no perciben modificación significativa en cuanto a la cantidad de alimentos y bebidas consumidas tras haber dado a luz, sin embargo, con menor frecuencia las madres indican que su apetito incrementó, conjuntamente con la sensación de sed.

“Antes consumía menos, ahora más, me da más hambre. Ahora igual consumo próximamente 1 litro más de líquido”.

Pese a que no existe percepción por las madres sobre el incremento de consumo de agua como se mencionó anteriormente, las mujeres entrevistadas refieren preferir preparaciones como sopas frente a preparaciones sólidas, lo cual indica que sí existe mayor consumo de agua.

2.2 Alimentos que se le han aconsejado incorporar a la madre en su dieta

Dentro de los alimentos y preparaciones que se han aconsejado, mencionados, se encuentran; los caldos, especialmente el de gallina runa, coladas de cereales o frutas, bebida de chocolate en agua o leche sin azúcar, frutas, verduras y consumo de líquidos.

2.3 Ritual relacionado con alimentos en el posparto

Pese a la estrecha relación que existe entre las creencias, costumbres, siendo reflejadas en las prácticas de determinada población, generando rituales, es evidente distintas prácticas alimentarias de mujeres posparto de Cuenca, sin embargo, pocas consultadas reconocieron dichas prácticas como ritual.

“Solo lo que le conté del caldo de gallina y el chocolate y eso”.

“Eh ritual no sé, bueno muchas veces es porque hay creencias y tradiciones, pero si uno se pone a pensar muchos de estos caldos o cosas así tienen nutrientes, proteínas que en sí si ayuda mucho a la mamá y al hijo, pero más a la mamá, porque la mamá al dar a luz pierde sangre, pierde muchas cosas. Entonces esto ayuda a recuperar todo lo que la mamá perdió en el parto”.

3. Alimentos no aconsejados

3.1 Alimentos que podrían provocar efectos adversos

Debido al gran peso cultural de costumbres y tradiciones en la Ciudad de Cuenca, se han originado diversas creencias acerca de alimentos que podrían ocasionar un efecto adverso en la salud de la madre en etapa posparto, no obstante, se puede establecer que actualmente las mujeres posparto no consideran un alimento en específico que les puede ocasionar algún tipo de daño.

“No, porque hasta ahora todo lo que he comido no me ha hecho nada”.

Desde otro punto de vista, madres de parto natural o cesárea, expresan que el consumo de chanco y alimentos ricos en grasas pueden tener un efecto perjudicial en su recuperación.

“Comida muy pesada, como por ejemplo las grasas, como lo es el cuy y el chanco”.

3.2 Alimentos no aconsejados en la etapa posparto

Los alimentos que las entrevistadas mencionan no ser aconsejables consumir durante la etapa posparto, por diferentes motivos como afectar la producción de leche, generar mal estado gástrico en los bebés o no contribuir a la salud de la madre, destacan los siguientes alimentos: brócoli, coca cola, pan, alimentos agrios, chatarra, bebidas alcohólicas, bebidas energizantes, fritos, mantecas, harinas refinadas, alimentos secos, carne de cerdo y golosinas.

4. Justificación histórica

4.1 Proveniencia de creencias alimentarias

Todas las creencias o costumbres previamente mencionadas son consejos que han pasado de generación en generación, estos son diferentes y específicos de cada familia ya que son impartidos por abuelos, madres y tías, quienes se han convertido en las principales consejeras en cuanto a la alimentación que debe llevar la madre para tener una pronta recuperación y mantener al bebé saludable.

“Por la familia de mi mamá, mi bisabuelita, mi abuelita; ellas saben muchas cosas sobre esto. Mi mamá bajaba a cocinar y todo eso, entonces ellas me daban la comida, me decían que nomás debo comer, cómo debo cuidarme y todo eso”.

4.2 Fundamento científico de costumbres y creencias

¡No! Fue la respuesta emitida por casi la totalidad de entrevistadas, sobre el fundamento científico de las creencias y costumbres mencionadas con anterioridad, demuestra de manera significativa el apego a las recomendaciones, costumbres, ignorando si estas cuentan con algún respaldo científico o no.

“Sinceramente, no tengo la certeza de que científicamente sean comprobadas, pero yo que di a luz y puedo decirte por experiencia que sí, esa comida ayuda”.

6. Capítulo VI

6.1 Discusión

En las categorías analizadas: creencias y costumbres alimentarias, cambios en la dieta de la madre, alimentos no aconsejados, justificación histórica, están presente la interacción del núcleo familiar, donde cuyos conocimientos y prácticas han sido adquiridos por los relatos de generación en generación.

El presente estudio relata las creencias y prácticas alimentarias en la etapa posparto, demarcado al establecimiento de una sólida red familiar y comunitaria, en la que se establece el acompañamiento alimentario por medio de relatos verbales de bisabuelas, madres, tías, que son quienes por medio de su experiencia entregan recomendaciones, soporte, acompañamiento y cuidados alimentarios de la madre. Estos saberes están asentados en el territorio rural y urbano de Cuenca, en donde la oralidad intergeneracional es relevante para la preservación de la cultura y patrimonio alimentario. Como describen de manera similar en el estudio de Castro et al. (2005), el apoyo familiar como factor indispensable para la realización de los cuidados, destacando sobre todo el rol de las mujeres (23).

El saber ancestral se relaciona con la cultura, identidad y territorio, mediante las prácticas tradicionales con fines medicinales, los que están en constante amenaza por la falta de evidencia científica.

En la ciudad de Cuenca existen varios factores que influyen en la preservación de prácticas alimentarias en el posparto, dentro de ellos encontramos que la escasez de evidencia científica limita al personal de salud a recomendar dichas prácticas. Por ende, no se encontraron estudios sobre el efecto del agua de Paraguay, coladas de cereales, caldo de gallina y chocolate en leche o agua sobre la influencia de la producción de leche. Pese a esto, existe similitud con los hallazgos encontrados por Morales Stephanie (2018), donde describe que en el puerperio aumenta la ingesta de líquidos cálidos, en forma de infusiones de montes aromáticos, con el fin de hidratar y promover la producción láctea. Utilizan especialmente el Inga Poleo (*Mentha pulegium*), Hinojo (*Foeniculum vulgare*), Manzanilla (*Chamaemelum Nobile*) y Paraguay (*Ilex paraguariensis*) (24).

Entendiendo los rituales alimentarios como una prácticas ancestrales que presentan preservación y aceptación, en mujeres de etapa posparto de Cuenca tanto del área urbana como rural, encontramos 3 rituales alimentarios realizados a fin de recuperar la salud de madre tras dar a luz, el periodo de cuidado varía entre 30-40 días, tanto el caldo de gallina runa, chocolate en leche en agua son consumidos en el desayuno, almuerzo y merienda, las

coladas de cereales o frutas son consumidas en distintos momentos del día pero por lo general son bebidas en la media mañana y media tarde. Todos los rituales alimentarios mencionados definen la identidad cultural del sector, como fue descrito en el estudio de Dora Hidalgo, et al. (2022); quienes describen las prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de la identidad cultural, la relación con los recursos naturales comestibles, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación, comprenden los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, de una comunidad dada (25).

Se evidenciaron cambios incrementales en la ingesta de líquidos de las mamás del área urbana y rural, en distintas preparaciones tradicionales. Pese a esto, las mamás no perciben este incremento en el consumo de alimentos y líquidos. Por el contrario, un estudio realizado en Ibarra (2016) donde las mujeres sí perciben un cambio, por lo que el 35% de las mujeres consultadas afirman realizar la práctica de ingerir abundantes líquidos con la finalidad de promover la producción de leche y apresurar su recuperación.

Respaldando científicamente estas creencias, la Facultad de Medicina de la UNAM (2022), estableció que el incremento de la ingesta de agua o líquidos contribuye a mayor producción de leche en la madre (1).

Debido al gran peso que tienen las recomendaciones alimentarias por parte de la familia a la mamá en su posparto, se encontraron varios alimentos establecidos como no aconsejados por presuntos efectos adversos en la madre o el bebé, dentro de los cuales encontramos alimentos flatulentos como las crucíferas, bebidas carbonatadas, alimentos ricos en grasas como el cerdo o frituras que se presume retrasan la recuperación de la madre y provocan cólicos en el bebé. Una madre indicó que tras consumir brócoli y dar de lactar al bebé, este presentó cólicos y molestias gástricas. Contrariamente, en un estudio realizado en Ibarra (2021) se relata que los alimentos establecidos como prohibidos comprenden: la yuca, el cerdo, el maní, atún y sardina.

Dentro de un contexto más cercano, en un proyecto de investigación realizado en Cuenca (2018) arrojó que mujeres posparto evitan el consumo de granos, papas, coles, cebolla, café, gaseosas, enlatados y alimentos fríos acusando que provocan malestar en el niño y la mamá como cefalea, disminución en la producción de leche, entre otros.

7. Capítulo VII

7.1 Conclusiones

El posparto es una etapa de gran importancia en la vida de las madres, durante este periodo existen enfoques alimentarios exclusivos, los cuales fueron mencionados dentro del ámbito rural y urbano. Las madres encuestadas rigen su alimentación en base a las creencias, costumbres y experiencias propias o de antepasados.

Las prácticas alimentarias son realizadas de manera repetitiva por lo general en el desayuno, almuerzo y merienda, tienen una duración de 40 días; con la creencia de que estimulan la producción de leche y una pronta recuperación, consumen preparaciones tradicionales como el caldo de gallina runa, chocolate con leche o agua, aguas aromáticas en especial de monte de “Paraguay” y coladas de cereales.

La diversidad de creencias y recomendaciones alimentarias circulantes pese a no tener evidencia científica tienen gran peso cultural y son consideradas indispensables para mantener un óptimo estado nutricional, influenciando tanto en la salud de la madre como del niño.

La edad y procedencia no son factores determinantes de una marcada diferencia en torno a las creencias y costumbres alimentarias, lo que alude directamente la resistencia que el territorio del Azuay tiene a las recomendaciones globalizadas o sectorizadas emitidas por profesionales de salud, ya que las madres mencionan la adherencia y la divulgación de todas las creencias y costumbres con el respaldo del bienestar y beneficios obtenidos de manera transgeneracional mediante el conocimiento empírico.

7.2 Recomendaciones

Considerando la importancia de esta investigación y su utilidad por parte de profesionales de la salud, madres en etapa posparto y personas interesadas en el tema se recomienda:

- Realizar investigaciones sobre creencias y costumbres alimentarias en la etapa posparto de familiares allegados a la madre, ya que son los encargados de prescribir las diversas prácticas características de esta etapa.
- Establecer el aporte nutricional de las preparaciones más consumidas por las mamás en la etapa posparto como es el caldo de gallina (runa), el chocolate en bebida, coladas de cereales, infusiones de diversos montes destacando el “agua de Paraguay” con el fin de determinar si estas prácticas contribuyen a una mejora y rápida recuperación de la madre como argumentan las mismas. A su vez manifestar los resultados con el personal de salud.

- A los profesionales de salud se les recomienda involucrarse con las creencias y prácticas alimentarias para lograr cambios en la salud y preservar el patrimonio cultural alimentario.
- Respetar y no estigmatizar las costumbres de cada población.

8. Referencias

1. Diversidad Cultural y Salud - OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud [Internet]. [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/diversidad-cultural-salud>
2. De Santis A, Verdugo A. SALUD INTERCULTURALIDAD Y BUEN VIVIR.pdf [Internet]. 1ra ed. Cuenca, Ecuador: Editorial Universitaria Abya- Yala; 2022 [citado el 22 de mayo de 2022]. 176–180 p. Disponible en: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/18379/1/SALUD%20INTERCULTURALIDAD%20Y%20BUEN%20VIVIR.pdf>
3. Rodríguez V, Duarte C. SABERES ANCESTRALES Y PRÁCTICAS TRADICIONALES: EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO EN MUJERES COLLA DE LA REGIÓN DE ATACAMA. Diálogo andino. diciembre de 2020;(63):113–22. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0719-26812020000300113&script=sci_arttext
4. Arroyo P. Antropología y Nutrición [Internet]. México. Edición 1; 2006. Capítulo 1. Estudios sobre antropología y nutrición en México [citado el 21 de mayo de 2022]. p;13-26. Disponible en: <file:///C:/Users/G/Downloads/antropologia-y-nutricion.pdf>
5. Censos INEC y Salud, Salud Reproductiva y Nutrición [Internet]. Instituto Nacional de Estadística y Censos. [citado el 22 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/salud-salud-reproductiva-y-nutricion/>
6. Toaquiza Yugcha M, Valenzuela Veloz A. Conocimientos actitudes y prácticas sobre alimentación en mujeres indígenas embarazadas que acuden a la consulta externa del hospital José María Velasco Ibarra de la provincia del Napo en el período marzo - agosto del 2016. [Tesis de grado]. Quito, Ecuador: Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Central del Ecuador; 2016. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/7677>
7. Cuascota Quilumba A. EL PROCESO DEL EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO INTERCULTURAL EN LA COMUNIDAD LA Y DE LA LAGUNA EN EL PERÍODO 2021. [Tesis posgrado]. Ibarra: Universidad Técnica del Norte, Instituto de posgrado; 2022. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/12187/2/PG%201084%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
8. González Gonzáles M, Huerta Duchi L. ATENCIÓN DEL EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO DESDE LA COSMOVISIÓN ANDINA, SIGSIG 2017. [Tesis de grado]. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca, Carrera de Enfermería; 2017. Disponible en:

<https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28448/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

9. Constitución de la República del Ecuador [Const.]. Artículo 25. [Título 1]. Registro Oficial 449 de 20 de octubre de 2008 (Ecuador). Disponible en: https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
10. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Manual de Atención Integral de Salud en Contextos Educativos (MAIS-CE). Manual. Quito: Dirección Nacional de Normalización; 2018. Disponible en: <http://salud.gob.ec>
11. UNESCO. Diversidad Cultural [Internet]. UNESCO. 2016 [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://es.unesco.org/themes/educacion-desarrollo-sostenible/diversidad-cultural>
12. Abad M. Las políticas públicas culturales del Ecuador en la época del Sumak Kawsay. Punto Cero. enero de 2013;18(26):57–64.
13. Ecuador [Internet]. Diversidad de las expresiones culturales. 2014 [citado el 21 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://es.unesco.org/creativity/ecuador-0>
14. Unigarro Solarte C. Patrimonio cultural alimentario [Internet]. Ecuador: Cartografía de la Memoria; 2010. Capítulo 1, Marco teórico para el estudio de la cocina popular tradicional en Iberoamérica; [citado el 20 de mayo de 2022]; p.19-20. Disponible en: <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>
15. Andino V. Elección de políticas públicas desde el enfoque de la economía solidaria. En: Mesa de Comercialización y Consumo del Colectivo Agrario. Soberanía alimentaria y derecho a la alimentación. Ecuador: Alteridad; 2009. p. 1-15.
16. Arroyo P. Antropología y Nutrición [Internet]. México. Edición 1; 2006. Capítulo 1. Estudios sobre antropología y nutrición en México [citado el 21 de mayo de 2022]. p;148-156. Disponible en: <file:///C:/Users/G/Downloads/antropologia-y-nutricion.pdf>.
17. Romo A, López R D, López B I, Morales L C, Alonso B K. IN THE SEARCH OF NUTRITIONAL BELIEFS AT THE BEGINNING OF THE CENTURY. Revista chilena de nutrición. abril de 2005;32(1):60–5. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182005000100007&lng=es.
18. Moreno Mojica C, Rincón Villa Mil T, Arenas Cárdenas YM, Sierra Medina D, Cano Quintero ÁP, Cárdenas Pinzón DL. LA MUJER EN POSPARTO: UN FENÓMENO DE INTERÉS E INTERVENCIÓN PARA LA DISCIPLINA DE ENFERMERÍA. Revista Cuidarte. julio de 2014;5(2):739–47.

19. Raymond Jamice, Mahan L. Kathleen. Krause. [Internet]. España. Edición 14; 2017. Capítulo 15. Período posparto. [citado el 21 de mayo de 2022] p: 1020 - 1060. Disponible en: [file:///C:/Users/G/Desktop/DIETO/Krause%20Dietoterapia%2014a%20ed%20-%20L%20Kathleen%20Mahan,%20Sylvia%20Escott%20Stump%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/G/Desktop/DIETO/Krause%20Dietoterapia%2014a%20ed%20-%20L%20Kathleen%20Mahan,%20Sylvia%20Escott%20Stump%20(2).pdf)
20. León Vega X. SOBERANÍA ALIMENTARIA SISTEMA AGROALIMENTARIO, MOVIMIENTOS CAMPESINOS Y POLÍTICAS PÚBLICAS EL CASO DE ECUADOR. [Tesis doctoral]. España: Universidad del País Vasco; 2018.
21. Ministerio de Salud Pública del Ecuador. Prioridades de investigación en salud, 2013-2017. Quito: Coordinación General de Desarrollo Estratégico en Salud; 2017. Disponible en: <http://www.investigacionsalud.gob.ec/lineas-de-investigacion/>
22. Castro E, Muñoz S, Plaza G, Rodríguez M, Sepúlveda L. (2005). Prácticas y creencias tradicionales en torno al puerperio, Municipio de Popayán. Revista Infancia y Adolescencia, Colombia, ISSN 1900-8211. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/769/76910109.pdf>
23. Morales SE. Prácticas culturales en el contexto de la estructura familiar en las puérperas de la parroquia Molleturo, 2018 [tesis de grado]. [Cuenca]; 2019. p. 26–50.
24. Centurión-Hidalgo D, Espinosa-Moreno J, Baeza-Mendoza L, García-Centurión JA, Centurión-Hidalgo D, Espinosa-Moreno J, et al. Comidas y bebidas en celebraciones y ritos como rasgo de identidad cultural tabasqueña. Estudios sociales Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional [Internet]. junio de 2021 [citado el 3 de enero de 2023];31(57). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2395-91692021000100119&lng=es&nrm=iso&tlng=es
25. Grefa Tapuy C. Comunidades indígenas: creencias y costumbres en el embarazo, parto y puerperio. [Tesis de grado]. Ecuador: Universidad Nacional de Chimborazo; 2020.
26. Collaguazo MN, Cumbe Sacta SS, Espinoza Espinoza VA. Hábitos, creencias y costumbres durante el embarazo, parto y postparto mediato en la comunidad de Quilloac. Cañar, 2014 [bachelor's thesis on the Internet]. Cuenca; 2014 [cited 3 Jan. 2023]. Available from: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/20913>
27. Duchitanga Pillacela PB, Guamantari Criollo LV. CREENCIAS Y COSTUMBRES ANCESTRALES QUE POSEEN LAS MUJERES SOBRE EL CUIDADO EN EL EMBARAZO, PARTO Y PUERPERIO. CHAUCHA- 2014. Cuenca 2014 [tesis de grado]. Cuenca: 2014.

9. Anexos

Anexo A: Formulario

GUÍA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA

Datos personales

- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Cuál es su etnia?
- ¿Considera que usted vive en zona urbana o rural?
- ¿Hace cuánto tiempo dio a luz?
- ¿Su parto fue natural o cesárea?
- ¿Considera que la lactancia materna es importante? ¿Por qué?
- **Creencias y costumbres alimentarias**
 1. ¿Ha tenido usted asesoría alimentaria por parte de una partera?
 2. ¿Tiene alguna creencia alimentaria sobre la alimentación en el posparto?
 3. ¿Realiza alguna práctica alimentaria específica para el posparto?
 4. ¿Qué prácticas alimentarias le han recomendado que se debería realizar en la etapa posparto?
 5. ¿Qué alimentación le han recomendado realizar en el periodo de lactancia?
 6. ¿Qué prácticas alimentarias considera son buenas para el niño? ¿Por qué?
- Cambios en la dieta
 7. ¿Ha existido alguna modificación en la cantidad de alimentos consumidos?
 8. ¿Qué alimentos se le ha aconsejado incorporar en su dieta?
 9. ¿Existe algún ritual específico relacionado con alimentos que se realice en esta etapa?
- **Alimentos no aconsejados**
 10. ¿Considera que algún alimento consumido en la etapa posparto podría tener un efecto adverso?
 11. ¿Conoce qué alimentos no son aconsejables consumir en la etapa posparto?
- **Justificación histórica**
 12. ¿De dónde provienen todas las creencias alimentarias mencionadas previamente?

13. ¿Conoce usted si estas tienen un fundamento científico o han sido científicamente comprobadas?

***Si alguna pregunta no es comprendida se la debe repreguntar dentro de un contexto más social y fácil de entender.**

Agradecemos su valiosa participación

Anexo B: Consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Título de la investigación: "CREENCIAS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS DE MUJERES POSPARTO QUE ASISTEN A LOS CENTROS DE SALUD PUMAPUNGO Y RICAURTE, CUENCA 2022".

Datos del equipo de investigación:

Investigadoras:		
Alison Yadira García Pazmiño	0107582496	Universidad de Cuenca
Sara Quizhpe Ochoa	0107144677	Universidad de Cuenca

¿De qué se trata este documento?

Usted está invitado(a) a participar en este estudio que se realizará en los Centros de Salud: Pumapungo y Ricaurte pertenecientes a la Zona 6. En este documento llamado "consentimiento informado" se detallan las razones por las que se realiza el estudio, cuál será su participación y si acepta la invitación. También se explican los posibles riesgos, beneficios y sus derechos en caso de que usted decida participar. Después de revisar la información en este Consentimiento y aclarar todas sus dudas, tendrá el conocimiento para tomar una decisión sobre su participación o no en el estudio.

Introducción

Reciba Ud. Un cordial saludo de parte de Alison Yadira García Pazmiño y Sara Quizhpe Ochoa, estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca. Al recibir este documento Ud. ha sido invitado a participar en la investigación titulada: "CREENCIAS Y COSTUMBRES ALIMENTARIAS DE MUJERES POSPARTO QUE ASISTEN A UNIDADES DE SALUD, CUENCA 2022" a realizarse como un requisito previo a la obtención del título de grado.

Objetivo del estudio

Este estudio busca identificar creencias y costumbres alimentarias de las mujeres posparto que acuden a los centros de salud de Cuenca en el año 2022.

En este estudio participarán los usuarios de diferentes Centros de Salud que accedan por medio de este consentimiento a ser parte de este.

Descripción de los procedimientos

Los usuarios que integren el estudio participarán en una entrevista semiestructurada relacionada con el tema de estudio: datos sobre creencias y costumbres alimentarias implementadas en etapa posparto. Donde se realizarán preguntas con relación a prácticas alimentarias en la etapa posparto, cambios en la dieta habitual y la justificación para su aplicación.

Riesgos y beneficios

El presente estudio no conlleva ningún riesgo para usted como participante. Su intervención es completamente voluntaria. Los datos obtenidos serán difundidos y de conocimiento con fines académicos y de investigación; sin embargo, se garantiza absoluta confidencialidad de la información y el anonimato de los participantes, no se divulgarán nombres o información personal. No se indaga acerca del nombre o datos de identidad del participante durante la entrevista, ni se transcriben datos que permitan la identificación de los participantes.

Cada entrevista será codificada para asegurar la confidencialidad de la información empezando con 001 hasta 040, siendo de uso exclusivo del equipo de investigación y almacenada en dispositivos del equipo de investigación (computadora) protegidos con un código de seguridad.

La información proporcionada por los participantes será de uso exclusivo para la investigación en curso y no para futuras investigaciones.

El beneficio directo de esta investigación para las participantes es brindar un análisis de las creencias y costumbres con mayor relevancia mencionadas en la entrevista y definir aquellas que poseen respaldo científico.

Dado que este estudio al ser el proyecto de grado de las investigadoras, al finalizar se encontrará en el repositorio de la Universidad de Cuenca, por lo cual puede ser utilizado como referencia para otras investigaciones. El beneficio de la investigación es preservar, exponer y respaldar las creencias, costumbres alimentarias en la etapa posparto que conforman el Patrimonio Cultural Alimentario de Cuenca.

Otras opciones si no participa en el estudio

Ninguna, Ud. Tiene la libertad de participar o no en el estudio.

Derechos de los participantes

Usted tiene derecho a:

- Recibir la información del estudio de forma clara;
- Tener la oportunidad de aclarar todas sus dudas;
- Tener el tiempo que sea necesario para decidir si quiere o no participar del estudio;
- Ser libre de negarse a participar en el estudio, y esto no traerá ningún problema para usted;
- Ser libre para renunciar y retirarse del estudio en cualquier momento;
- Tener acceso a los resultados de las pruebas realizadas durante el estudio, si procede;
- El respeto de su anonimato (confidencialidad);
- Que se respete su intimidad (privacidad);
- Recibir una copia de este documento, firmado y rubricado en cada página por usted y el investigador;
- Tener libertad para no responder preguntas que le molesten;

Usted no recibirá ningún pago ni tendrá que pagar absolutamente nada por participar en este estudio.

Información de contacto

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio por favor llame al siguiente teléfono 0959540166 o 0983313299 que pertenece a Alison Yadira García Pazmiño y Sara Quizhpe Ochoa o envíe un correo electrónico alison.garciap@ucuenca.edu.ec o sara.quizhpe@ucuenca.edu.ec

Consentimiento informado

Comprendo mi participación en este estudio. Me han explicado los riesgos y beneficios de participar en un lenguaje claro y sencillo. Todas mis preguntas fueron contestadas.

Me permitieron contar con tiempo suficiente para tomar la decisión de participar y me entregaron una copia de este formulario de consentimiento informado.

Acepto voluntariamente participar en esta investigación.

Nombres completos del/a participante	Firma del/a participante	Fecha
Nombres completos del/a investigador/a	Firma del/a investigador/a	Fecha

Si usted tiene preguntas sobre este formulario puede contactar al Dr. Vicente Solano presidente del Comité de Bioética de la Universidad de Cuenca, al siguiente correo electrónico vicente.solano@ucuenca.edu.ec