

Una madre bien alimentada vale por dos



Por: Natalia Andrea Uribe Angarita / natalia.uribe@upb.edu.co

Así lo han determinado las investigadoras del proyecto “Conocimientos y prácticas alimentarias en gestantes asistentes al programa de control prenatal, en municipios priorizados del departamento de Antioquia”, de la Escuela de Ciencias de la Salud de la UPB y el Plan MANÁ.

La dieta sagrada de las cuarenta gallinas de las matronas antioqueñas, hoy en día parece, más que una práctica saludable, una misión épica cuestionable, sobre todo, porque se ha comprobado que el índice de desinformación de las madres con respecto a la adecuada alimentación durante la gestación y la lactancia es significativo. En la cultura popular son más los mitos que las verdades en torno a la alimentación de las mujeres lactantes y en período de postparto.

La Unidad de Asesorías y Consultorías en Salud y la Facultad de Enfermería de la UPB, en trabajo conjunto con el Plan Departamental de Seguridad

“La seguridad alimentaria es un tema del sector de la salud, de las familias, de las organizaciones, de las instituciones educativas, de los medios de comunicación; es un asunto de todos”.
Luz Estella Torres Trujillo

Alimentaria y Nutricional-MANA, de la Gobernación de Antioquia, reporta una experiencia que despliega información sobre las madres gestantes de 12 municipios del departamento. Estudiantes de Enfermería, lideradas por las investigadoras Luz Estella Torres Trujillo y Gloria Ángel Jiménez, evidenciaron las debilidades en sus prácticas alimentarias por medio de una investigación descriptiva que permitió concluir cuán determinantes son los conocimientos sobre una buena alimentación, tanto para el desarrollo de un embarazo sano como para la salud del futuro bebé.

Un grupo de 293 mujeres en estado de gravidez, pertenecientes al Sisben 0, 1 y 2, con bajos ingresos y asistentes al Programa de Control Prenatal, conforma la población de la investigación. Conocer acerca de sus hábitos alimenticios, sobre lo que saben e ignoran, fueron algunas de las metas planteadas por las enfermeras en formación y los expertos.

Fotos: Natalia Botero Oliver





Equipo investigador integrado por María Alexandra Franco Restrepo, estudiante de enfermería; Gloria Ángel Jimenez, docente de enfermería; Luz Estella Torres Trujillo, investigadora Jefe Línea Salud Pública de la Unidad de Asesorías en Salud; y Nataly Bedoya Avalos, estudiante de enfermería.

“La educación es la clave”, así lo manifestó Luz Estella Torres Trujillo en conversación con el equipo de *Universitas Científica* y agregó que “más del 80% de las mujeres que entrevistaron en este proyecto no conocía cuáles eran los alimentos más importantes ni por qué se debían incluir nutrientes como el hierro, el calcio y el ácido fólico en su dieta”, además enfatizó en la necesidad urgente de un acompañamiento informativo cuidadoso y relacional con estas madres y sus familias por parte de los actores del sistema de salud que se involucran en la atención del embarazo y el control prenatal.

Durante el trabajo con las gestantes, efectuado en 2010, los estudiantes de Enfermería de la UPB se acercaron más a su día a día; se sentaron con ellas y respondieron sus inquietudes. De manera conjunta se dieron cuenta de que para comer bien no hay que invertir grandes cantidades de dinero y que tampoco es cuestión de tecnicismos.

Una buena alimentación no es sinónimo de altos costos. Nutrientes como el calcio, el hierro y el ácido fólico, vitales para el desarrollo del bebé, pueden encontrarse en alimentos que, en algunos casos, se han marginado de las dietas, como son la carne, la leche, la espinaca, la col, y la auyama, que deben conformar la canasta básica de la población antioqueña.

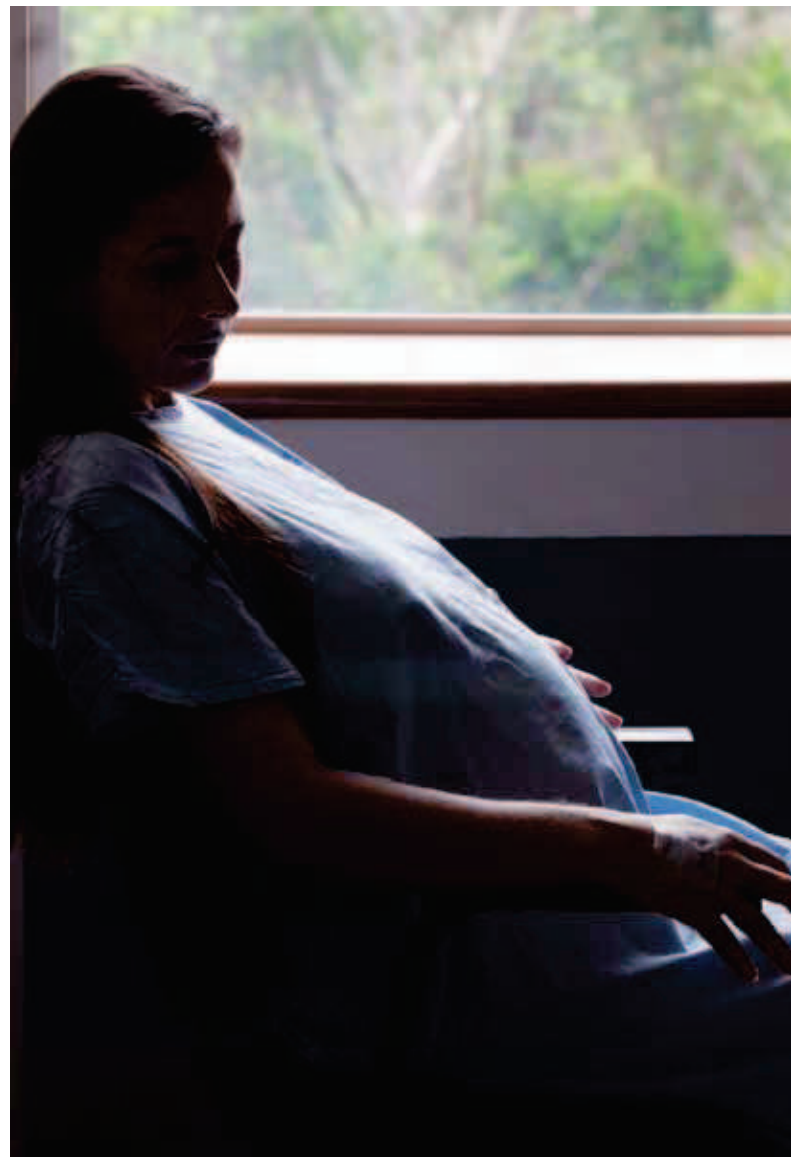
“La seguridad alimentaria es un tema del sector de la salud, de las familias, de las organizaciones, de las instituciones educativas, de los medios de comunicación; en fin, es asunto de todos”, afirman los investigadores. La buena alimentación en todas las etapas de la vida de un ser humano es una cuestión vital y de igualdad: es un derecho. Estudios han comprobado el impacto de inadecuadas prácticas nutricionales en los procesos cognitivos de los infantes que en sus diferentes etapas no han contado con la fortuna

**La buena alimentación
en todas las etapas de la vida
de un ser humano es una cuestión
vital y de igualdad: es un derecho.**

de tener una alimentación adecuada en calidad y cantidad, que les permita alcanzar una vida sana y activa.

Los resultados de esta investigación con sello UPB han sido puestos en común en diferentes espacios académicos tales como congresos, seminarios y jornadas de capacitación. También se realizaron grupos focales con profesionales del área de la salud para plantear de frente el reto que los convoca: buscar estrategias para que las madres gestantes, especialmente las de los niveles socioeconómicos más bajos y con mayores dificultades para acceder a los servicios educativos y de salud, aprendan a comer con sentido y contribuyan al cuidado de la vida.

Se ha sembrado la semilla. Y la misión no culmina aquí. El entorno académico e investigativo universitario es el medio para emprender acciones de transferencia que impacten a la sociedad. La invitación es a apropiarse de un tema que, aunque está en la agenda política de todas las administraciones, debe ser preocupación de todos.



**El entorno académico
e investigativo universitario
es el medio para emprender
acciones de transferencia
que impacten a la sociedad.**

Ficha técnica

Nombre del proyecto: Conocimientos y prácticas alimentarias en gestantes asistentes al programa de control prenatal, en municipios priorizados del departamento de Antioquia
Palabras clave: Gestantes. Antioquia. Alimentación. Educación. Cuidado prenatal
Grupo de investigación: Unidad de Asesorías y Consultorías en Salud, Facultad de Enfermería
Escuela: Escuela de Ciencias de la Salud
Líder del proyecto: Luz Estella Torres Trujillo
Correo electrónico: luz.torres@upb.edu.co