



Conocimiento e Ingesta de ácido fólico y cobalamina en mujeres embarazadas.

María Magdalena Alvarez Ramírez¹, Dora Elizabeth Granados Ramos¹, Claudia Caballero Cerdán², María Concepción Arrazate G.³, Pablo Pacheco Cabrera⁴ y Tania Ivonne Hernández Coloa¹

1 Universidad Veracruzana, Facultad de Psicología, Laboratorio de Psicobiología, 2 UVISA-SESVER, 3 UVISA-SESVER], 4 Universidad Veracruzana. malvarez@uv.mx

Introducción: La ingesta adecuada de cobalamina y ácido fólico (AF) durante el embarazo es fundamental para evitar defectos del tubo neural y posterior desarrollo.

Objetivo: Evaluar el conocimiento e ingesta de AF y cobalamina en mujeres embarazadas

Metodología:

Estudio observacional, descriptivo y transversal. La muestra se conformó por 27 mujeres que asistieron a la Unidad de

Vida Saludable (UVISA) de junio del 2014 a enero 2015. Se analizó: edad; estado civil; paridad, escolaridad, ocupación, ingesta y consumo de suplementos de vitaminas, frecuencia de consumo de alimentos, métodos de cocción, consumo de medicamentos y

conocimientos sobre AF y cobalamina. Se aplicaron: historia clínica, recordatorio de 24 Hrs., frecuencia de consumo de alimentos, se utilizaron los softwares

Nutrimind y Minitab 16.

Resultados: Adultas jóvenes con edad promedio de 23 años. El 18 % fueron madres solteras; el 28 % tenían estudios a nivel Bachillerato, el resto secundaria completa. El 28 % trabajaban como empleadas, las demás eran amas de casa. El promedio de ingesta de AF fue 227.8 µg /día y de 1,27 µg/d para cobalamina. No consumieron suplemento alimenticio durante el embarazo y no tuvieron ingesta de vitaminas en el período pre gestacional.

La ingesta de ácido fólico según recomendación FAO/OMS, se excedió de 420 µg/d a 670 µg/d, debido al alto consumo de productos elaborados con harinas enriquecidas y al consumo de pastillas de ácido fólico otorgadas por el Sistema de Salud, la ingesta de cobalamina fue deficiente ya que cubrieron el 50% de la recomendación.

Conclusión: El consumo de vitaminas fue inadecuado y no hubo conocimiento de las mismas. Se recomienda mejorar las estrategias educativas.