

ANTOJOS Y RECHAZOS EN EL EMBARAZO

ANGELOFF, Paula; RODRIGUEZ, Stefanía; TORRES NEGRI, Julieta; ZARATE, Dalma; LOPEZ, Laura; POY, Mabel

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición, Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

La nutrición en el embarazo juega un rol importante, ya que le permite a la madre preservar su salud, y garantizar un adecuado desarrollo fetal. Los antojos y aversiones alimentarias son frecuentes en dicho período, lo que conlleva a indagar sobre los mismos, ya que puede interferir en la alimentación de la madre.

Objetivos: Explorar en un grupo de gestantes representaciones, creencias y conocimientos sobre antojos y aversiones, intentando profundizar en las emociones y sentimientos de las gestantes, en relación al momento en que se manifiesta el antojo o aversión. Se buscó identificar los alimentos antojados y rechazados, determinar el momento en que surgen, su duración; y conocer las conceptualizaciones relacionadas a la alimentación en el embarazo.

Métodos: Se realizaron entrevistas semiestructuradas a 14 gestantes y púerperas que realizaron el control de su embarazo en hospitales y centros de salud de C.A.B.A. y conurbano bonaerense.

Resultados: Se observó que, en la mayoría de los casos, los antojos y las aversiones surgieron al inicio del embarazo y finalizaron con el parto. Los alimentos mayormente antojados fueron chocolate, postres con frutillas y otras frutas; y los alimentos rechazados más frecuentes fueron, las carnes, el huevo, y las comidas muy condimentadas. Los sentimientos asociados a la satisfacción del antojo fueron placer, plenitud, relajación y felicidad.

Conclusión: Se aportaron datos sobre cuáles alimentos son antojados y rechazados, su duración y los sentimientos emergentes de dichas prácticas durante el embarazo. Sin embargo, es necesario continuar profundizando con una mirada cualitativa dichos fenómenos.

Palabras clave: Embarazo; antojo; aversión; rechazo

ABSTRACT

Nutrition in pregnancy plays an important role, because it allow to the mother to preserve her health and ensure an adequate fetal development. Craving and food aversions are frequent in this period, which lead to queries about them, since it can interfere with mother's diet.

Objectives: to explore in a group of pregnant women representations, beliefs and knowledge about cravings and aversions, trying to delve in the emotions and feelings of the pregnant women, regarding the moment in which the craving or aversion manifested them selves. Also, the aim was to identify the foods that were craved or rejected, to determine the moment in which they appeared and their duration. To know the conceptualizations related to food during pregnancy.

Methods: semistructured interviews were carried out with 14 pregnant women and mothers who attended their check ups during pregnancy at hospitals and health centers of City of Buenos Aires and the area of Grater Buenos Aires.

Results: it was observed that, in the majority of cases, cravings and aversions arised at the begining of the pregancy and ended at the delivery. Most craved food were chocolate, desserts with strawberries and other fruits; and the most frequently rejected foods were meats, eggs and higly spiced food. The feelings associated with the satisfaction of the craving were pleasure, fullness, relaxation and happiness.

Conclusion: this research provided data about the identification of craved and rejected food, their duration and feelings associated to them. Nonetheless, further qualitative studies should be conducted.

Keywords: pregnancy, cravings, aversion, rejection