

## **AGRADECIMIENTOS**

*A Dios y Al Universo por conspirar en la realización de esta gran obra.*

*A la Universidad Central de Venezuela, como la casa que vence las sombras. A nuestra escuela de Comunicación Social por inspirarnos y enseñarnos valores, principios, y ética profesional.*

*A mi tutor, Atilio Romero, por ser ejemplo de compromiso, dedicación, entrega, y sabiduría, mi respeto y admiración para usted.*

## DEDICATORIA

A Dios todopoderoso, por darme la dicha de vivir y respirar, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante este periodo de estudio.

A mi madre, Belkis Loyo, por ser mi apoyo incondicional en cada una de las etapas de mi vida. Hoy en día no tendría como pagarle todo lo que he recibido de su parte. Gracias a su esfuerzo constante, a su lucha, dedicación y amor, se convirtió en mi ejemplo a seguir, ya que me demostró que no es necesaria la presencia de un padre para salir adelante con sus hijos y formarlos como personas de bien. También le dedico esta investigación a mi hermana, Osberly Marval, quien se ha convertido en un ángel en mi vida, ya que con su inocencia y alegría me ha iluminado cuando más la necesito.

A mi abuela, Adelina Marval, quien desde mi llegada a Caracas se convirtió en una pieza fundamental para levantarme día a día a continuar luchando por mis metas.

A mi mejor amigo, Dwight Rodríguez, quien se convirtió en mi hermano incondicional. Le dedico esta investigación por apoyarme en todos mis logros académicos y personales. Sin duda alguna, una amistad que continuara creciendo con el paso del tiempo bajo la bendición de Dios. De igual forma, se la dedico a mis grandes amigas María Rosales, Juaelys Hurtado y Nataly Zambrano, quienes día a día me demuestran el valor invaluable de su amistad, pues creyeron en mí y a pesar de la diversidad que me caracteriza, me demostraron que un amigo esta siempre contigo, a pesar de las diferencias.

A toda mi familia y demás amigos que por motivos de extensión no puedo mencionar, pero que de igual forma son parte esencial y fundamental en mi vida.

## INDICE GENERAL

	Pp
<b>AGRADECIMIENTOS.....</b>	ii
<b>DEDICATORIA.....</b>	iii
<b>ÍNDICE GENERAL.....</b>	iv
<b>ÍNDICE DE CUADROS.....</b>	viii
<b>RESUMEN.....</b>	ix
<b>ABSTRACT.....</b>	x
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	1
<b>CAPÍTULO I: EL PROYECTO</b>	
Planteamiento del Problema.....	5
Objetivos de la Investigación.....	13
Objetivo General.....	13
Objetivos Específicos.....	13
Limitaciones de la investigación.....	13
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
Antecedentes de la Investigación.....	15
Bases Teóricas.....	21
1.- La Juventud y Madres adolescentes.....	21
1.1 La adolescente embarazada.....	21
1.2 Generalidades de la fisiología de la adolescencia.....	22
1.3 Madurez Sexual.....	22

1.4 Cambios en peso y talla.....	23
1.5 Cambios en la distribución corporal.....	24
1.6 La sexualidad durante la adolescencia.....	24
1.7 Contextos en los que se desenvuelve la adolescente.....	27
2.- El Embarazo y los problemas de alimentación.....	28
2.1 Necesidades nutricionales durante el embarazo.....	28
2.2 Alimentación de la embarazada.....	32
2.3 Ganancia de peso optimo durante la gestación.....	33
2.4 Problemas asociados al bajo peso de la embarazada.....	33
2.5 Problemas asociados a la obesidad de la embarazada.....	35
2.6 Ganancia de peso según peso pregestacional.....	36
2.7 Consideraciones especiales en menores de 18 años.....	38
2.8 Patologías relacionadas con la dieta.....	39
2.8.1 Preeclampsia y eclampsia.....	39
2.8.2 Diabetes gestacional.....	41
2.8.3 Nauseas y vómitos.....	43
2.8.4 Gastritis, reflujo gastroesfágico y pirosis.....	44
2.8.5 Constipación.....	44
2.9 Productos y alimentos que deben controlarse o evitarse durante el embarazo.....	45
3.- La políticas públicas, el Estado y los instrumentos legales....	46
3.1 Promoción de la salud.....	46
3.2 Venezuela: “El país con mayor de tasa de embarazo adolescentes en Suramerica”.....	49
3.3 Misión hijos de Venezuela.....	50
3.4 Bases Legales.....	51
4.- Redes sociales y sus características.....	54
4.1 Características de las redes sociales.....	55
4.2 Clasificación de las redes sociales.....	56
4.3 Página Web.....	57
4.4 Composición de una página web.....	57
4.5 Twitter.....	59
4.6 ¿Cómo usar el Twitter?.....	60

4.7 Facebook.....	61
4.8 Blog.....	62
4.9 Características de los blogs.....	63
4.10 Tecnologías usadas en el blog.....	65
4.11 Tipos de blogs.....	65
4.12 El Blog como herramienta de aprendizaje: EUDOBLOG.....	66
5.- El celular como herramienta clave de la comunicación entre las adolescente en Venezuela.....	67
5.1 Las APP.....	68
5.2 Conexión a internet desde un teléfono celular.....	68
5.3 WAP.....	69
5.4 3G.....	69
5.5 El teléfono celular y su vinculación a la redes sociales.....	70
Estrategia comunicativa.....	71

### **CAPÍTULO III: ESTRATEGIA METODICA**

Diseño de la investigación.....	74
Tipo de Investigación.....	75
Sistema de variables.....	77
Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	78

### **CAPÍTULO IV: LA PROPUESTA: *AliméntateMamá***

Presentación.....	79
Objetivos de la propuesta.....	80
Objetivo General.....	80
Objetivos Específicos.....	80
Fundamentación teórica.....	80
Información nutricional.....	81
Estructura de la propuesta.....	81
Fase I: Diagnostico.....	82
Fase II: Análisis de Factibilidad de la propuesta.....	82

Factibilidad técnica.....	83
Factibilidad política.....	83
Factibilidad social.....	84
Fase III: Diseño de la propuesta.....	84
1.- Título.....	84
2.- Logo.....	85
3.- Redes sociales.....	87
Twitter.....	87
Facebook.....	99
Blog.....	108
4.- El teléfono celular como herramienta para acceder a las redes sociales.....	113
5.- Centro de gestión de la información.....	116
 <b>Conclusiones y Recomendaciones</b>	
Conclusiones.....	117
Recomendaciones.....	120
Referencias.....	123
Anexos.....	126
Anexo A.....	127

## LISTA DE CUADROS

	Pp
<b>Cuadro 1:</b> Ingesta recomendada de nutrientes.....	28
<b>Cuadro 2:</b> Operacionalización de las variables.....	127

## RESÚMEN

La investigación propone estrategias comunicacionales basadas en el uso de las redes sociales para la promoción de conductas nutricionales adecuadas en adolescentes embarazadas que acuden al Centro de Salud Dr. "José Ramón Figuera" de Charallave, estado Miranda. El uso de recursos tecnológicos como es el internet y el teléfono celular proporcionan un marco de trabajo unificado y poderosas habilidades de comunicación que pueden aumentar la eficacia de una alimentación adecuada para poder traer al mundo un niño o niña saludable. La investigación se ubica en la modalidad de proyecto factible. Posee un diseño de campo, pues se procede a observar de forma directa el objeto de estudio al visitar el Centro de Salud "José Ramón Figuera" de Charallave con intenciones de obtener información relevante para el desarrollo de la investigación. De igual forma, posee un carácter descriptivo al ofrecer una descripción detallada sobre el hecho, permitiendo establecer su estructura o comportamiento. Por su parte, también se respalda en una investigación documental, ya que se recurre a la consultas de fuentes bibliograficas y demás documentos que sustentan el objetivo principal de esta investigación. Tomando en cuenta la información suministrada por los médicos que laboran en el área de gineco-obstetricia del centro de salud mencionado y unificándolo con la información aportada por las bases teóricas se procederá a diseñar la propuesta.

**Palabras Claves:** Estrategias comunicacionales, redes sociales, promoción, alimentación, adolescentes embarazadas.

## **ABSTRACT**

Research suggests communication strategies based on the use of social media to promote appropriate nutritional behaviors in pregnant teenagers who come to the Health Center Dr. "Jose Ramon Figuera" in Charallave, Miranda state. The use of technological resources such as internet and cell phone provides a unified framework and powerful communication skills that can enhance the effectiveness of proper nutrition in order to bring the world a healthy child. The research is located in the form of feasible project. It has a design field, as one proceeds to observe directly the object of study by visiting the Health Center "Jose Ramon Figuera" of Charallave with intent to obtain information relevant to the development of research. Similarly, it has a descriptive character by providing a detailed description of the event, allowing to establish its structure or behavior. For its part, also supports research in a documentary, as it used to query bibliographic sources and other documents that support the main objective of this research. Taking into account the information provided by doctors working in the field of obstetrics and gynecology health center mentioned and unifying with the information provided by the theoretical design will proceed to the proposal.

**Keywords:** communication strategies, social networks, promotion, feeding, pregnant teenagers.