

## Creencias y costumbres en la alimentación durante el puerperio mediato de las mujeres nahuas e implicaciones para Enfermería

Beliefs and Customs on Nutrition in Nahua women during the Immediate Postpartum Period and Implications for Nursing

Antonieta de Jesús Banda-Pérez<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0001-9586-0641>

Alicia Álvarez-Aguirre<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0001-5538-7634>

Rosa Jeuna Diaz-Manchay<sup>3</sup> <https://orcid.org/0000-0002-2333-7963>

<sup>1</sup>Universidad Autónoma de San Luis Potosí. México.

<sup>2</sup>Universidad de Guanajuato. México.

<sup>3</sup>Universidad Católica “Santo Toribio de Mogrovejo”. Chiclayo, Perú.

\*Autor para la correspondencia: [antonieta.banda@uaslp.mx](mailto:antonieta.banda@uaslp.mx)

### RESUMEN

**Introducción:** La alimentación constituye uno de los saberes ancestrales perpetuados en las comunidades indígenas, con creencias y costumbres peculiares para el puerperio, sobre qué comer y qué no comer.

**Objetivo:** Describir las creencias y costumbres en la alimentación durante el puerperio mediato de las mujeres nahuas y sus implicaciones para Enfermería.

**Métodos:** Estudio cualitativo etnográfico, ejecutado en las comunidades nativas Axtla de Terrazas en San Luis de Potosí, México, entre los meses marzo-julio del 2019. La población la conformaron 50 puérperas de esa comunidad. La muestra, integrada por 14 madres, fue no probabilística por conveniencia y lograda por el criterio de saturación y redundancia de los datos. Para recolectar los datos se usaron la observación participante y la entrevista etnográfica, previo consentimiento informado, luego fueron procesados de manera artesanal según el análisis temático.

**Resultados:** Emergieron tres categorías: a) Alimentos adecuados que contribuyen con la recuperación de la puérpera. b) Alimentos inadecuados que afectan la salud de la puérpera.

c) Alimentos que incrementan o disminuyen la producción de leche materna y generan malestar al neonato.

**Conclusiones:** Las mujeres nahuas siguen las indicaciones de abuelas y parteras respecto a los alimentos cuyo consumo es permitido o no durante el puerperio mediato, ya que es importante para su recuperación y la producción láctea. Es necesario realizar más estudios para identificar si las madres reciben los requerimientos nutricionales adecuados, ya que evitan alimentos nutritivos como el huevo, la leche, las carnes rojas, algunas frutas y verduras.

**Palabras clave:** nutrición materna; conducta alimentaria; cultura indígena; periodo posparto; antropología cultural.

## ABSTRACT

**Introduction:** Feeding constitutes one of the ancestral knowledge perpetuated in indigenous communities, with peculiar beliefs and customs for the puerperium, about what to eat and what not to eat.

**Objective:** To describe the beliefs and customs of Nahua women during the immediate postpartum period and their implications for Nursing.

**Methods:** Qualitative ethnographic study, carried out in the native communities of Axtla de Terrazas in San Luis de Potosí, Mexico, between March and July 2019. The population consisted of 50 postpartum mothers from that community. The sample, composed of 14 mothers, was non-probabilistic by convenience and achieved by the criteria of saturation and redundancy of the data. The data were collected by participant observation and ethnographic interview, with prior informed consent, and then processed in an artisanal manner according to the thematic analysis.

**Results:** Three categories emerged: a) Adequate foods that contribute to the recovery of the postpartum women. b) Inadequate foods that affect the postpartum women's health. c) Foods that increase or decrease the production of breast milk and generate discomfort to the neonate.

**Conclusions:** Nahua women follow the indications of grandmothers and midwives regarding the foods whose consumption is allowed or not during the mediate puerperium, since it is important for their recovery and milk production. Further studies are needed to identify whether mothers receive adequate nutritional requirements, as they avoid nutritious foods such as eggs, milk, red meat, some fruits and vegetables.

**Keywords:** maternal nutrition; eating behavior; indigenous culture; postpartum period; cultural anthropology.

Recibido: 06/10/2021

Aceptado: 01/12/2021

## Introducción

El período del puerperio es un proceso biológico natural y su evolución es normal o fisiológica para la mayoría de las madres. Implica tanto la recuperación física como el establecimiento de la lactancia materna. Durante este período, la atención de salud se centra en la educación para los cuidados en el hogar y evitar complicaciones. En cuanto a la alimentación, debe ser variada y equilibrada, incluir alimentos de todos los grupos como las verduras, hortalizas, cereales, frutas, legumbres, semillas, huevos y pescado.<sup>(1)</sup>

De este modo, la alimentación es uno de los saberes ancestrales que más se transmiten en las comunidades indígenas, existen creencias y costumbres en torno a ciertas enfermedades o etapas de vida, como en el caso del puerperio. Pues se considera fundamental la alimentación para recuperarse de la pérdida de sangre y del desgaste físico por el parto, y la familia proporciona alimentos que obtienen de la agricultura o de la crianza de animales.<sup>(2,3)</sup> Sin embargo, en algunas comunidades indígenas el desconocimiento, las creencias y las prácticas de las puérperas tienen una influencia directa en cuanto a restringir o disminuir el consumo, en la frecuencia y en la cantidad requerida de los diferentes tipos de alimentos, que pueden afectar a la madre y a su recién nacido.<sup>(4)</sup>

Al respecto, *Giraldo*<sup>(5)</sup> menciona que la alimentación juega un rol fundamental en la recuperación de la puérpera y, según su cosmovisión, clasifican entre alimentos calientes (permitidos) y fríos (prohibidos); este conocimiento lo transmiten entre generaciones y, pese a ciertas diferencias entre familias, hay algunos consensos; por ejemplo, que la gallina, la canela y el comino son calientes, mientras que el pollo y la yuca son fríos. Según Vargas y otros,<sup>(4)</sup> los lácteos son consumidos todos los días por la mayoría de las puérperas, pero hay bajo consumo de leguminosas, hortalizas y verduras, no las consumen porque creen que son “irritantes para el estómago, cortan la leche materna o causan gases a los niños”. En relación

con el consumo de frutas, la mitad de las madres consumen una porción al día; no obstante, restringen frutas ácidas, porque “pueden causar daños a la sangre”.

Por lo mencionado, cuidar la salud de la puérpera significa cuidar de su alimentación, hay creencias y costumbres sobre qué comer y qué no comer implícitas según el contexto donde viven. Sin embargo, se contraponen con las recomendaciones oficiales del sector salud que a veces son elaboradas sin considerar al entorno cultural de las comunidades indígenas. Ante ello, la teoría de la diversidad y universalidad de los cuidados culturales de *Leininger*,<sup>(6)</sup> hace una consideración de las prácticas universales y particulares de cuidado en los diversos grupos culturales; además de promover el papel de la enfermería como mediador entre el sistema de cuidado popular y el sistema profesional para construir una atención cultural congruente, es decir, que se fundamenta en la visión de mundo del grupo y con alternativas de cuidado negociadas por este.

En este sentido, es importante repensar que cada persona, grupo o subgrupo tiene sus propias prácticas, creencias, valores y tradiciones que la hace única. Sin embargo, algunas prácticas culturales son similares en otros contextos; para ello, es preciso que el profesional de enfermería conozca sobre la cultura, así será más fácil predecir su comportamiento y las normas que se transmitirán a los individuos que pertenecen a esa cultura.<sup>(7)</sup> Asimismo, en las zonas indígenas, el cuidado durante el postparto tiene que ver con su cosmovisión, aspectos necesarios de conocer y comprender para integrar esquemas alternativos y complementarios con un enfoque transcultural;<sup>(8)</sup> es interesante ver que, aunque sean de diferentes culturas, son semejantes creencias y prácticas en la alimentación durante el puerperio.

Frente a ello, el objetivo del estudio fue describir las creencias y costumbres en la alimentación durante el puerperio mediato de las mujeres nahuas y sus implicaciones para enfermería.

## Métodos

El estudio fue de tipo cualitativo etnográfico,<sup>(9)</sup> realizado en la comunidad nativa Axtla de Terrazas en San Luis de Potosí, México, entre los meses marzo-julio 2019. La población la conformaron 50 puérperas de dicha comunidad.

*Criterios de inclusión:* mayores de 18 años, oriundas de esa zona, bilingües (además de su idioma nativa hablen español), parto eutócico.

*Criterios de exclusión:* madres que tengan complicaciones puerperales o hayan participado en las entrevistas previas que se realizaron para que la guía de entrevista fuera comprensible. La muestra fue no probabilística por conveniencia, el tamaño de la muestra fue con 14 madres, logrado por el criterio de saturación y redundancia de los datos, es decir cuando las respuestas en las entrevistas se volvían repetitivas.

Para recolectar los datos se usó la observación participante registrada en un diario de campo y la entrevista etnográfica, fueron elaborados por los investigadores. Se hizo una validación de contenido con tres juicios de expertos en la temática y en el método etnográfico, quienes ayudaron a mejorar aspectos de redacción para que sea más entendible. La guía del diario de campo contuvo ideas puntuales en relación con lo iba a observar: contexto (el hogar y alrededores); habitación de la puérpera, para observar lo que le daban de tomar y comer; además, se aprovecha en indagar porqué. La entrevista fue semiestructurada y contenía las siguientes preguntas: Dígame de manera detallada ¿qué alimentos consume para su recuperación del puerperio y por qué? Dígame de manera detallada ¿qué alimentos son inadecuados porque afectan a su recuperación del puerperio, porqué los consideran peligrosos? ¿Qué alimentos consume para tener más leche materna? ¿Qué alimentos evita consumir para que su bebé no tenga cólicos o gases?

Asimismo, se hizo una inmersión en el campo para realizar la prueba piloto con dos puérperas que no formaban parte del estudio, y se confirmó que las preguntas eran entendibles por madres nahuas. Cabe indicar que para ingresar a esta comunidad primero se contactó a la enfermera jefe de la brigada de salud y a las parteras para que brindaran la relación de las puérperas que cumplan con el criterio de inclusión. La recolección de los datos la realizó el investigador principal, y fue en los hogares de las puérperas, previo acuerdo de fecha y hora. Se realizaron en promedio tres visitas para realizar las observaciones del entorno cultural y las escenas relacionadas con el objeto de estudio, siempre se mantuvo una actitud de cortesía, sencillez escucha activa y apertura a las respuestas. Las entrevistas fueron audio grabadas, previo consentimiento informado, cuya duración fue en promedio de 40 minutos, estas fueron transcritas inmediatamente y a los dos días mostradas a las madres para que verificaran lo mencionado.

Los datos recolectados fueron procesados de manera artesanal según los pasos del análisis temático:<sup>(10)</sup> a) Análisis del dominio: Se analizaron los datos obtenidos en cada respuesta a las preguntas de la observación y de la entrevista para identificar los dominios culturales en relación con las costumbres y creencias en la alimentación durante el puerperio mediado, estos se identificaron por los términos que usan o por lo más común que hacen en la cultura.

Se subrayaron los discursos y observaciones que se relacionaban. b) Análisis taxonómico: para elaborar las taxonomías se establecieron las relaciones semánticas entre los dominios culturales, de modo que revela la existencia de un subconjunto de términos relacionados como un todo. Se agruparon los discursos y observaciones de cada participante. c) Análisis componencial: se reconoce y comprende que los patrones contrastantes en los datos revelan tanta importancia cultural como reconocer y comprender patrones de "similitud". d) Análisis de temas: en esta etapa reflexiva e intuitiva se organizan los temas culturales que fueron direccionados por las respuestas en cada pregunta de las entrevistas y de la observación, y se seleccionan los párrafos más significativos para ilustrar cada uno de los tres temas culturales.

Se aplicaron los principios éticos,<sup>(11)</sup> las madres participaron de manera voluntaria en el estudio previa firma del consentimiento informado, se practicó la empatía y el respeto por sus costumbres; además, no sufrieron ningún daño físico ni emocional. Se identificaron con los nombres en náhuatl en los resultados para resguardar la confidencialidad. Cabe indicar que ninguna puérpera se negó participar del estudio. El Comité de Investigación y Bioética de los servicios de Salud del Estado de San Luis Potosí dio su opinión técnica favorable para la ejecución de la investigación según el número de dictamen N° 033781.

## Resultados

Participaron en el estudio 14 puérperas nahuas, tuvieron en promedio 27 años de edad, en su mayoría eran amas de casa, convivientes y tenían 3 hijos; contaban con estudios de primaria, hablaban el idioma nativo náhuatl y el español. Se realizó la transcripción y lectura minuciosa de las respuestas de cada pregunta de la guía de entrevista y de la observación, de manera que se fueron confeccionando los temas culturales con los discursos más significativos de las entrevistas y de las observaciones registradas en el diario de campo. Como resultado se obtuvieron tres categorías culturales enfocadas en las creencias y costumbres sobre la alimentación para su recuperación o afecciones en el puerperio y la producción láctea:

## **Categoría 1: Alimentos adecuados que contribuyen con la recuperación de la puérpera**

Todas las puérperas nahuas consumen alimentos que su comunidad indígena considera “calientes”, es decir, les calienta el cuerpo y las recupera más rápido. Están permitidos o lo consideran saludable, los caldos de pollo criollo, ya sea con arroz o con fideos, verduras y yerbabuena, más las tortillas, como lo refieren:

“Para aliviarnos nos dan un caldo de pollo, ya sea de fideo o de arroz para que se caliente el cuerpo... agarran un pollo de patio de medio kilo, uno chiquitito” (Zyanya)

“Debemos de comer la tortilla seca, pero sin aceite o poquito aceite, pero no con manteca” (Izel)

“Se prepara un caldo de pollo criollo con harta yerbabuena, con tortillas bien calientes casi tostadas y secas, pues me ayuda a recuperarme” (Ameyali)

“Me dan caldo de pollo, pero con verduritas... estamos acostumbrados a comer pollo del rancho, dice mi mamá que es mejor, porque es criado con maíz” (Yatlenezi)

Se pudo observar que la abuela está pendiente de lo que come la puérpera, le preparan caldo de gallina de su corral con fideos... indican que este caldo debe tomarlo caliente, le da energía y fuerza para que su cuerpo vuelva a su normalidad (Diario de campo).

## **Categoría 2: Alimentos inadecuados que afectan la salud de la puérpera**

Las mujeres indígenas prohíben los alimentos considerados fríos o líquidos como el nopal, la calabaza, la naranja, el tomate, la leche porque afecta el vientre de las puérperas y pueden presentar infecciones o hemorragias. En los siguientes discursos expresan:

“No se pueden comer naranja, nopales, tomate, chile es irritante... el nopal no se puede comer por que cae pesado y aparte es baboso y el tomate se te puede pegar en el vientre como se pudren puede dar infección adentro” (Xitlalic)

“No se puede comer calabaza ni nopal, son fríos y tienen mucho jugo, hacen que se pudra la herida... si tenemos operación, por ejemplo, para ya no tener bebés o el corto que nos hacen en las partes íntimas” (Ketzaly)

“Si como tomate se puede pegar en el vientre y la leche me hacen daño en la cuarentena, como que me empieza a bajar más la regla con eso” (Yatlenezzi)

En cuanto al huevo, lo consideran un detonante de infecciones. Además, se refiere también el no comer carne de res ni puerco, ya que les inflama el vientre, tampoco se debe ingerir el “pemuche”, es una planta cultivada en huertos familiares o solares, crece cerca de ríos y comentan que se da su flor en los meses de marzo a abril, y es muy común que la gente lo cocine en carne o en tamales y puede comerlo toda la familia, solo en las mujeres que están durante el puerperio no son recomendables porque es muy peligroso y puede provocar inflamación, hemorragias e incluso la muerte. Algunos discursos:

“no se puede comer huevo porque es infeccioso no sirve..., caldo de res no puedes tomarlo cuando estas recién aliviada, porque se hacen las venas más grandes” (Yohualli)

“No puedo comer la carne de res ni de puerco, supuestamente para no quedar con el estómago inflado o grande...” (Yoliztli)

“el pemuche también hace daño, ese se hierva y se cocen en la lumbre y luego se guisan y se pueden hacer tamales... es muy peligroso, nos puede dar hemorragia y creo que hay unas que hasta han fallecido, es que también depende del cuerpo” (Yaocihuatl)

Incluso comentan experiencias vividas por el consumo del frijol, elote o alimentos que contengan cáscara durante el puerperio puede ocasionarles estreñimiento:

“de primeriza mi mamá no sabía y me dio de comer frijol y después me dolía mucho el vientre y a los 40 días una tía de mi esposo me hizo una lavativa y salió y vieron que era el frijol pues se me había quedado pegado por eso le digo si hace daño” (Zyanya)

“tampoco se puede comer con picante ni frijol porque adentro esta lastimado y el frijol tiene cáscara y se puede pegarse en el vientre y estreñirme” (Yoliztli)

“Mi mamá me decía que no comiera frijoles, elote y cosas que no tengan cáscara porque se puede pegar en el vientre, y puede estreñirme” (Quetzal)

Durante las visitas se observa que la abuela o hermana de la puérpera preparar su dieta, y cocina por separado para el resto de la familia. Así indican que no les dan pemuche, frijol, naranja, nopal, etc, porque son fríos y le hace daño a la *puérpera* y puede darle complicaciones como estreñimiento, infección. (Diario de campo)

### **Categoría 3: Alimentos que incrementan o disminuyen la producción de leche materna y generan malestar al neonato**

Las puérperas mencionan que al comer plátano, agua de coco, soyo y chocolate aumentan la productividad de la leche materna, lo que les permite que sea exclusiva. Sin embargo, la papa inhibe la producción láctea. Además, se cuidan de los alimentos que ingieren, ya que a través de la lactancia materna les pueden causar malestar a sus neonatos, así evitan el huevo, la carne de res, las enchiladas, el chile, el aceite, el nopal, cuidados que son transmitidos por las abuelas y parteras, como lo manifiestan en las siguientes narrativas:

“el plátano, el soyo, los quelites y el chocolate nos favorece que salga más leche materna” (Xitlalic)

“El agua de coco y el soyo son muy buenos para bajar la leche... “(Nelli)

“Las papas no las podemos comer, son muy secas (decía mi abuelita), entonces si uno come la papa absorbe la leche, como es seca pues agarra el agua que uno toma, entonces no me baja la leche...” (Ameyatzin)

“No se deben comer enchiladas, porque al bebé le da cólicos” (Izel)

“no nos permiten comer huevo, nopal, chile ni el aceite que es grasoso, ya que le puede hacer daño al bebé cuando toma pecho... nos aguantamos de comer esas cosas que le hacen daño al niño... me dijo mi abuelita que era partera, pero ya falleció” (Aketzali)

Se observa que las puérperas tienen al lado de su cama una jarra con agua de coco o de chocolate, para que produzcan más leche, manifestaban que cuando toman esto sus senos se llenan de leche, eso siempre lo han tomado para sus otros hijos, y les da buenos resultados. (Diario de campo)

## Discusión

En este estudio, las madres nahuas en el período de puerperio, desde sus antepasados indígenas consumen alimentos “calientes” como caldos de gallina o pollo criollo, verduras y tortillas, porque les calienta el cuerpo y se recuperan más pronto. Resultados similares a los estudios de *Ramulondi* y otros,<sup>(3)</sup> *Castaño* y otros<sup>(12)</sup> y *Ordinola* y otros,<sup>(13)</sup> donde indican que la gallina es un alimento muypreciado en varias culturas, consideran que les permite recuperar las fuerzas perdidas durante el embarazo y el parto, y hace que la leche sea de mejor calidad. De igual manera, *Machado* y *Valerio*<sup>(14)</sup> encontraron que la alimentación en el puerperio consiste básicamente en sopa de fideos preparada con gallina, chocolate con muchas especias y pan tostado. *Amaro*<sup>(15)</sup> establece que usualmente en el puerperio les dan caldo de gallina y sangre de grado a manera de vitamina para reponer la pérdida de sangre. Mientras, *Withers* y otros<sup>(16)</sup> afirman que algunos alimentos (por ejemplo, carne de res, cordero, arroz con pimienta negra, anchoas y pescado salado) y ciertas bebidas (por ejemplo, café y leche) se consideran “calientes” y, por lo tanto, adecuados para las madres posparto. *Vargas* y otros<sup>(4)</sup> concluyen que los alimentos más recomendados y que las mujeres consumían en su mayoría eran papilla blanda, todas las frutas y verduras, remolacha y té. Las frutas y verduras aumentan y restauran la sangre. La remolacha (*Beta vulgaris L.*) se recomendó para la recuperación posparto para limpiar, restaurar la pérdida de sangre y evitar el estreñimiento.

En ese sentido, cada comunidad tiene ciertas preferencias por algunos alimentos, también existen alimentos prohibidos durante el puerperio, sobre todo en las localidades indígenas depende de su cosmovisión, de los alimentos que producen tanto en sus chacras, corrales o granjas, consideran que los alimentos naturales (orgánicos) son más saludables, porque carecen de conservantes y contaminantes. Según *Cubillos-Cuadrado* y otros<sup>(17)</sup> la mayor parte de los alimentos incluidos en la dieta tradicional Sikuni todavía proviene de recursos naturales silvestres e involucra a numerosas especies de peces, mamíferos, aves, reptiles, anfibios, insectos y plantas. Durante ciertos períodos del ciclo reproductivo de las mujeres Sikuni, se evita la ingesta de pescado.

Asimismo, las parteras y las abuelas nahuas prohíben los alimentos considerados “fríos” o líquidos como nopal, calabaza, naranja, tomate, leche, huevos, carne de res ni puerco, ni el “pemuche”, porque puede causar infecciones o hemorragias durante el puerperio; así como

el frijol, elote o alimentos que contengan cáscara puede ocasionar estreñimiento. Resultados similares al estudio de *Withers* y otros<sup>(16)</sup> menciona que las mujeres deben abstenerse de consumir alimentos “fríos”, ya que se cree que generan desequilibrio, lo que resulta en dolor en los músculos de la espalda, mala circulación y un debilitamiento en la vejiga y el útero; hay que mencionar, además, que los alimentos “fríos” incluyen frutas y verduras crudas o cocidas, como repollo, brotes de bambú, nabos, espinacas y calabazas. *Costa* y otros<sup>(18)</sup> concluyen que en el período puerperal tienen restringido comer carne de cerdo y alimentos considerados pesados, como los frijoles. *Pérez* y otros<sup>(8)</sup> aseveran que algunas comunidades prohíben alimentos fríos, verduras, cítricos y frijoles.

*Vargas* y otros,<sup>(4)</sup> reportaron que los alimentos más comunes que evitaron durante el puerperio fueron ciertas frutas (mango, naranja, papaya y durazno), las nueces, huevos, dulces (azúcar, jugos comerciales, alimentos dulces y miel), chile, hielo y alcohol. Las creencias sobre los efectos perjudiciales de algunos alimentos no fueron respaldadas por investigaciones científicas. Sin embargo, la restricción de algunas frutas no proporcionaría todos los nutrientes esenciales necesarios para un puerperio exitoso.

Las púerperas mencionan que para producir más leche materna consumen plátano, agua de coco, soyo y chocolate. Pero consideran que la papa inhibe la producción láctea. Además, evitan el huevo, la carne de res, las enchiladas, el chile, el aceite, el nopal, porque creen que estos alimentos pueden causar cólicos a sus neonatos. Resultados parecidos al estudio de *Iacovou* y otros,<sup>(19)</sup> quienes argumentan que es común que las madres que amamantan eviten alimentos y bebidas por razones asociadas con el cólico infantil a pesar de la evidencia limitada de su eficacia. Las bebidas que se evitaron con mayor frecuencia fueron el alcohol y el café, y los alimentos que se evitaron con mayor frecuencia fueron chile, chocolate con leche, repollo, cebolla y ajo. Pero, contrarios al estudio de *Martínez y Pereira*,<sup>(20)</sup> entre los alimentos que deja de consumir la púerpera está el plátano, porque puede causar estreñimiento y afectar los puntos de sutura en la episiorrafia; la yuca porque evita la cicatrización del ombligo del recién nacido; y toman avena porque tiene efecto galactogénico. Según, *Vargas* y otros,<sup>(4)</sup> las madres de su estudio informaron que consumen grandes volúmenes de té y café durante la recuperación posparto, ya que creen que fomenta la lactancia materna.

En la implicación en la práctica, se sugiere al profesional de enfermería y otros profesionales de la salud que trabajan en instituciones que atienden a las mujeres indígenas en las etapas de embarazo, parto y puerperio consideren la importancia de incluir en sus cuidados herramientas culturales propias de cada región y apliquen la teoría de la diversidad y

universalidad de los cuidados culturales de *Leininger*,<sup>(6)</sup> quien establece tres formas de cuidado; basados en la preservación de prácticas y creencias, su negociación y la reestructuración, en caso de que el cuidado amerite una modificación sustancial por ser perjudicial para el bienestar de la persona.

Al respeto, es necesario reflexionar sobre si con las prohibiciones alimentarias, las madres están recibiendo los requerimientos nutricionales adecuados durante el puerperio, ya que evitan alimentos como el huevo, la leche, las carnes rojas y algunas frutas, aspectos que se deben seguir investigando, porque difieren de lo que indica la ciencia. Por lo tanto, estos aspectos se deben negociar y llegar paulatinamente a reestructurar.

Entre las limitaciones del estudio está que los resultados no son generalizables, ya que solo muestra el discurso de 14 mujeres puérperas mediatas nahuas, que hablaron acerca de su experiencia en los cuidados en esta etapa; sin embargo, da la comprensión de como son los cuidados, prácticas y costumbres nahuas en el contexto del cuidado de la alimentación en el puerperio mediato, los cuales pueden ser usados en futuras intervenciones en esta población. Otra limitación fue el clima, ya que cuando llovía la investigadora principal no podía recolectar los datos, porque se postergó el tiempo previsto. En otros estudios se puede incluir a las parteras y al personal de salud.

En conclusión, como parte de su cosmovisión indígena y por indicación de las abuelas y parteras, las puérperas nahuas para que se recuperen más pronto consumen alimentos “calientes” como caldos de gallina, tortillas, nopales, plátano, pero tienen prohibido consumir alimentos “fríos” como nopales, calabaza, naranja, tomate, leche, huevos, carnes de res o puerco. Para aumentar la producción láctea consumen agua de coco, plátano, chocolate, y soyo, y evitan el huevo, las enchiladas, el chile y el aceite.

Por ello, es necesario realizar más estudios para identificar si las madres reciben los requerimientos nutricionales adecuados, ya que evitan algunos alimentos que son muy nutritivos. Además, el personal de enfermería debe aplicar la Teoría de Leininger y preservar, negociar o reestructurar los cuidados que pueden perjudicar la salud de las puérperas. Como reflexión final, son elementos diferentes saber las bases de la ciencia y respetar algunas costumbres de cada cultura cuando ello contrapone su salud.

## Referencias bibliográficas

1. Vela Martínez E. Atención al puerperio normal y patológico. En: Martínez Bueno C, Torrens Sigalés RM. Enfermería de la mujer. Vol. I. 3ª ed. Colección Enfermería S21. Madrid: Difusión Avances de Enfermería (DAE); 2017. p. 245-69.
2. Rodríguez V, Duarte C. Saberes ancestrales y prácticas tradicionales: embarazo, parto y puerperio en mujeres colla de la región de Atacama. *Diálogo andino*. 2020;(63):113-22. DOI: <https://dx.doi.org/10.4067/S0719-26812020000300113>
3. Ramulondi M, De Wet H, Ntuli N. Traditional food taboos and practices during pregnancy, postpartum recovery, and infant care of Zulu women in northern KwaZulu-Natal. *J Ethnobiology Ethnomedicine*. 2021;17(15):1-19. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13002-021-00451-2>
4. Vargas C, Sabogal U, Villamizar B. Prácticas de cuidado genérico de las puérperas, una herramienta para el cuidado de enfermería. *Rev Cubana Enfermer*. 2017 [acceso 10/08/2021];33(1):31-39. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192017000100005&lng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192017000100005&lng=es)
5. Giraldo V. Proceso de cuidado durante la gestación y el puerperio en mujeres de la zona rural de Caldas, Colombia. Una mirada desde lo cotidiano. *Rev. Ocup. hum*. 2019 [acceso 10/08/2021];19(1):22-36. Disponible en: <https://latinjournal.org/index.php/roh/article/view/271>
6. Leininger M, McFarland M. Culture Care Diversity and Universality A Worldwide Nursing Theory. Second Edition. Sudbury Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers. 2006 [acceso 10/01/2021];42. Disponible en: [http://samples.jbpub.com/9781284026627/McFarland\\_CH01\\_Sample.pdf](http://samples.jbpub.com/9781284026627/McFarland_CH01_Sample.pdf)
7. Palacios D, Salvadores P. Enfermería Social. España. Editorial Síntesis, S.A; 2012.
8. Pérez A, Álvarez A, Casique L, Díaz R, Rodríguez L. Cuidados culturales durante el puerperio mediato en las mujeres indígenas. *Ene*. 2019 [acceso 10/08/2021];13(1):1313. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1988-348X2019000100003&lng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1988-348X2019000100003&lng=es)
9. Burns N, Gray J, Grove S. Investigación en enfermería: desarrollo de la práctica enfermera basada en la evidencia. 6a ed. Barcelona: Elsevier; 2016.
10. McCurdy D, Spradley J, Shandy D. The cultural experience: Ethnography in Complex Society. 2ª ed. Estados Unidos de América: Waveland Pr Inc.; 2005.

11. Sgreccia E. Manual de Bioética. Madrid: Biblioteca de autores cristianos; 2015.
12. Castaño M, Martínez M, Rodríguez N, Carrillo C. Contexto del nacimiento en los años cuarenta en una zona rural del sur de España. *Cultura de los Cuidados*. 2017 [acceso 10/08/2021];22(50):111-7. Disponible en: [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/75353/1/CultCuid\\_50\\_10.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/75353/1/CultCuid_50_10.pdf)
13. Ordinola M, Barrena M, Gamarra O, Rascón J, Corroto F, Taramona L. Creencias y costumbres de madres y parteras para la atención del embarazo, parto y puerperio en el distrito de Huancas (Chachapoyas, Perú). *Arnaldoa*. 2019 [acceso 10/08/2021];26(1):325-38. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2413-32992019000100015&lng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2413-32992019000100015&lng=es)
14. Machado R, Valerio S. Creencias, mitos y prácticas que tienen las mujeres sobre el embarazo, parto y puerperio en el Centro de Salud Sócrates Flores Vivas, enero a marzo 2016. [Tesis] Nicaragua: Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua Managua. 2016 [acceso 10/01/2021]. Disponible en: <https://repositorio.unan.edu.ni/9828/>
15. Amaro W. *Cosmovisión Awajún- Wampis en la Salud y Enfermedad*. Perú: Indecopi; 2017.
16. Withers M, Kharazmi N, Lim E. Traditional beliefs and practices in pregnancy, childbirth and postpartum: A review of the evidence from Asian countries. *Midwifery*. 2018 [acceso 10/01/2021];56:158-70. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29132060/>
17. Cubillos-Cuadrado L, Muñoz-Hernández D., Vásquez-Londoño C. Fish consumption during menarche, menstruation, pregnancy and postpartum in Sikuaní women from Meta, Colombia. *J Ethnobiology Ethnomedicine*. 2019;15(48):1-12. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13002-019-0326-z>
18. Costa N, Ceolin T, Tessmer S, Costa M, Vasconcellos C, Aris M. Prácticas de cuidado à saúde realizadas no período puerperal por agricultoras. *Rev Enferm UFSM*. 2017 [acceso 16/04/2020];7(2):304-13. Disponible en: [http://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2014/CS\\_01872.pdf](http://cti.ufpel.edu.br/siepe/arquivos/2014/CS_01872.pdf)
19. Iacovou M, Gibson P, Muir J. Dietary Changes Among Breastfeeding Mothers. *Journal of Human Lactation*. 2020;37(3):1-11. DOI: <https://doi.org/10.1177/0890334420959283>
20. Martínez J, Pereira M. Prácticas de cuidado que realizan las púerperas en los municipios de Sincelejo, Corozal, Tolú, Sampués y San Onofre (Sucre, Colombia) 2014. *Salud Uninorte*. 2015 [acceso 16/04/2020];32(1):84-94. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v32n1/v32n1a08.pdf>

### Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

### Contribución de los autores

*Conceptualización:* Antonieta de Jesús Banda-Pérez, Alicia Álvarez-Aguirre.

*Curación de datos:* Antonieta de Jesús Banda-Pérez.

*Análisis formal:* Antonieta de Jesús Banda-Pérez, Alicia Álvarez-Aguirre, Rosa Jeuna Diaz-Manchay.

*Adquisición de fondos:* los propios y financiamiento del DIF estatal del Estado de San Luis Potosí.

*Investigación:* Antonieta de Jesús Banda-Pérez.

*Metodología:* Antonieta de Jesús Banda-Pérez.

*Administración del proyecto:* Antonieta de Jesús Banda-Pérez.

*Supervisión:* Alicia Álvarez-Aguirre.

*Validación:* Comité de Investigación y bioética de los servicios de Salud del Estado de San Luis potosí.

*Visualización:* Antonieta de Jesús Banda-Pérez, Alicia Álvarez-Aguirre, Rosa Jeuna Diaz-Manchay.

*Redacción – borrador original:* Antonieta de Jesús Banda-Pérez, Alicia Álvarez-Aguirre, Rosa Jeuna Diaz-Manchay.

*Redacción – revisión y edición:* Antonieta de Jesús Banda-Pérez, Alicia Álvarez-Aguirre, Rosa Jeuna Diaz-Manchay.