ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA

LINEA: Seguridad Nutricional

ESTRATEGIA: Mujeres amigas de la lactancia

Nombre del profesional: Katherin Santafé Arce

Profesión: Enfermera

Fecha de ejecución: 11 de septiembre de 2025

Lugar de la capacitación: Auditorio Hospital Departamental San Rafael

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:
Consecuencias de la Malnutrición en la Gestante
2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:
Objetivo General: Promover el conocimiento sobre las causas y consecuencias de la malnutrición en la gestante, fortaleciendo prácticas alimentarias saludables y de autocuidado nutricional durante el embarazo. **Objetivos Específicos:** • Identificar los tipos y causas de malnutrición en la mujer gestante. • Reconocer las consecuencias de la malnutrición en la madre y el feto. • Promover hábitos de alimentación saludable y suplementación adecuada. • Motivar la asistencia regular al control prenatal con enfoque nutricional.
3. CURSO DE VIDA
Primera Infancia
4. METODOLOGIA
INTROUCCIÓN Para iniciar con el taller se les pregunta a las participantes y conocen sobre lo que es la malnutrición a que hace referencia; Con el fin de poder comprender si en algún punto de la gestación de los encuentros en el grupo de maternidad les hablaron sobre esto y así poder ingresar a trabajar sobre el tema y los conocimientos que tienen o desde cero para poder identificar también los vacíos en el conocimiento que tienen las participantes y así que puedan replicar la información con más facilidad a las demás mujeres que lo requieran.

DESARROLLO DEL TEMA

Para el desarrollo del tema Se inicia con la definición de lo que es la malnutrición en donde se les explica que esto hace referencia a Cuando las mujeres gestantes no reciben los nutrientes necesarios para mantener la salud tanto de ellas como la de los bebés acá se pueden presentar 2 tipos el déficit nutricional por energía y proteínas o cuando hay una sobrealimentación que es cuando hay un exceso de alimentos ultra procesados en la dieta de las gestantes.

La malnutrición también se puede presentar en los niños menores de 5 años y es cuando no reciben los suficientes nutrientes o suplementos para un buen desarrollo cognitivo y social por lo cual siempre hay que tener muy presente cuál es la dieta que se da y qué alimentos consumen.

Entre las causas principales que tenemos de una mala nutrición en la gestación:

- Dieta inadecuada o poco variada
- falta de acceso a alimentos saludables
- náuseas o vómitos severos
- enfermedades digestivas
- bajo nivel socioeconómico o educativo
- falta de controles prenatales

las consecuencias que pueden traer una mala nutrición para la madre son:

- Anemia por déficit de hierro o ácido fólico
- fatiga debilidad y mareos
- mayor riesgo de infecciones
- complicaciones obstétricas en el parto prematuro o preclamsia
- problemas en la cicatrización post parto
- depresión por deficit nutricional

las consecuencias en el bebé son:

- Bajo peso al nacer
- retraso del crecimiento intrauterino
- parto prematuro
- alteraciones en el desarrollo cerebral
- mayor riesgo de infecciones
- enfermedades crónicas en la vida adulta

como complemento al tema se les da los micronutrientes críticos durante el embarazo que estos son el hierro, Ácido fólico, calcio, Zinc, yodo y vitamina a.

En cuanto a la prevención de esto es muy importante tener una alimentación variada y equilibrada un control prenatal regular consumir los suplementos hidratación evitar el alcohol y ultra procesados y una educación en cuanto a la alimentación.

CONCLUSIÓN

como conclusión el tema es muy importante tener en cuenta que una alimentación balanceada también ayuda a toda la suplementación de los micronutrientes por lo cual es importante consumir

todo tipo de alimentos en el embarazo y no tener ninguna restricción si no es autorizada por un médico.



_____

Katherin Santafé Arce
Enfermera ejecutora de PIC