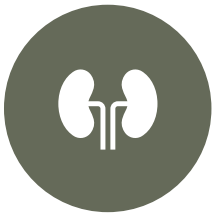
CONSECUENCIAS DE LA MALNUTRICIÓN EN LA GESTANTE

HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA E.S.E.
RISARALDA CALDAS

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas

¿QUÉ ES LA MALNUTRICIÓN EN LA GESTANTE?



Ocurre cuando la mujer embarazada no recibe los nutrientes necesarios para mantener su salud y la del bebé.



Tipos:



- Desnutrición: déficit de energía o proteínas.



- Sobrealimentación: exceso de calorías y alimentos ultraprocesados.

CAUSAS PRINCIPALES

- Dieta inadecuada o poco variada.
- Falta de acceso a alimentos saludables.
- Náuseas o vómitos severos.
- Enfermedades digestivas.
- Bajo nivel socioeconómico o educativo.
- Falta de control prenatal.

CONSECUENCIAS PARA LA MADRE

- Anemia por déficit de hierro o ácido fólico.
- Fatiga, debilidad y mareos.
- Mayor riesgo de infecciones.
- Complicaciones obstétricas: parto prematuro, preeclampsia.
- Problemas en la cicatrización postparto.
- Depresión por déficit nutricional.

CONSECUENCIAS PARA EL BEBÉ

- Bajo peso al nacer (<2500 g).
- Retraso del crecimiento intrauterino (RCIU).
- Parto prematuro.
- Alteraciones en el desarrollo cerebral.
- Mayor riesgo de infecciones.
- Enfermedades crónicas en la vida adulta.

MICRONUTRIENTES CRÍTICOS DURANTE EL EMBARAZO

- Hierro: previene anemia y parto prematuro.
- Ácido fólico: evita defectos del tubo neural.
- Calcio: fortalece huesos y dientes.
- Zinc: crecimiento celular.
- Yodo: desarrollo cerebral.
- Vitamina A: visión e inmunidad.

PREVENCIÓN DE LA MALNUTRICIÓN

- ✅ Alimentación variada y equilibrada.
- ✅ Control prenatal regular.
- ✅ Suplementos con hierro, ácido fólico y calcio.
- ✅ Hidratación adecuada.
- ✅ Evitar alcohol, tabaco y ultraprocesados.
- ✅ Educación alimentaria comunitaria.