Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

PIC DEPARTAMENTAL 2020

MUNICIPIO DE CANALETE

DIMENSION

SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
Dr. Cuarón con la Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

PIC DEPARTAMENTAL 2020

MUNICIPIO DE CANALETE

ACTIVIDAD

1

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEPARTAMENTAL
PIC 2020

DIMENSIÓN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

INFORME FINAL

CONTRATO Nº 004 DE 2020

PRESENTADO POR

ANGIE ROQUEME ROSADO

NUTRICIONISTA

A:

ESE CAMU LOS CORDOBAS

CANALETE - CORDOBA

2020

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS DE SALUD.

TIPO DE CONTRATO	PRESTACION DE SERVICIOS PROFESIONALES No. PIC 004 DE 2020
MODALIDAD DE SELECCION	CONTRATACION DIRECTA
CONTRATANTE	ESE CAMU LOS CORDOBAS
CONTRATISTA	ANGIE ROQUEME ROSADO
VALOR DEL CONTRATO	$9.936.000 (NUEVE MILLONES NOVECIENTOS TREINTA Y SEIS MIL PESOS MCTE)
OBJETO	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO NUTRICIONISTA PARA EL APOYO EN LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES ESTABLECIDAS EN EL CONTRATO INTERADMINISTRATIVO DE PRESTACIÓN DE SERVICIOS DE SALUD N° SS-277-2020, SUSCRITO CON LA ESE CAMU LOS CORDOBAS, Y EL DEPARTAMENTO DE CORDOBA CUYO OBJETO ES: EJECUTAR EL PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS DEPARTAMENTAL.
PLAZO	TRES (3) MESES DESDE LA SUSCRIPCIÓN DEL ACTA DE INICIO, PREVIO CUMPLIMIENTO DE LOS REQUISITOS DE EJECUCIÓN DEL CONTRATO.

Para conocimiento del Supervisor y demás fines pertinentes presento el correspondiente informe de ejecución del contrato identificado en el encabezado del presente documento, correspondiente al periodo comprendido entre el día 4 DE ENERO HASTA EL DÍA 31 DE MARZO DE 2021.

TABLA DE CONTENIDO

1. INTRODUCCION

2. JUSTIFICACION

3. DELIMITACION DEL CONTEXTO GENERAL DONDE SE DESARROLLA EL PROYECTO.

4. DESCRIPCION DEL CONTEXTO

5. OBJETIVOS

6. ACTIVIDADES

7. PRESENTACION DE INFORME POR CADA ACTIVIDAD.

8. BIBLIOGRAFIA

1. INTRODUCCION

La dimensión de seguridad alimentaria y nutricional es un tema bastante amplio con el fin de sensibilizar y motivar a las gestantes a llevar un embarazo saludable y adecuado, ya que este implica grandes cambios alimentarios; la gestación un proceso natural, único en cada mujer; es habitual que el desarrollo en este periodo no conlleve a complicaciones. Sin embargo, el desconocimiento que deben seguir las mujeres durante su gestación influye gradualmente en un desequilibrio comprometiendo la salud.

La dimensión ofrece como estructura de trabajo promover estilos de vida saludables teniendo en cuenta el acceso, calidad y cantidad de los alimentos y sus beneficios, también el apoyo a la lactancia materna que es una de las formas más eficaces de asegurar la salud y la supervivencia de los niños, Los efectos beneficiosos que esta brinda y el impacto inigualable al facilitar el vínculo con la madre, la adaptación social y un desarrollo psicomotor mejor, Así como la importancia de asistir a un control prenatal idóneo en pro de su salud y la de su hijo.

OBJETIVOS DE LA DIMENSIÓN

a. Sensibilizar y motivar a las gestantes y lactantes a un control prenatal oportuno, así como a una alimentación saludable y equilibrada utilizando "guías alimentarias basadas en alimentos para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia" de ICBF, promoviendo una maternidad segura e informada para así poder prevenir complicaciones.

b. Aportar a la población de gestantes y lactantes del municipio de canalete el fortalecimiento del vínculo madre-hijo mediante la lactancia materna en tiempos

de covid-19 teniendo en cuenta sus beneficios nutricionales y la importancia de brindarla.

c. Especificar las enfermedades que se pueden presentar durante el embarazo, explicando la envergadura de una alimentación saludable durante la concepción y el periodo de lactancia para así evitar riegos y disfrutar de una vida sana.

METAS DE LA DIMENSIÓN

a. Disminución de riesgos de una malnutrición durante el embarazo y la lactancia teniendo en cuenta la seguridad alimentaria y nutricional.

b. Mejora de hábitos alimentarios mediante el fortalecimiento de la educación nutricional teniendo en cuenta necesidades nutricionales de la embarazada y la lactante.

c. Aumento de la asistencia a los servicios de salud durante el periodo de gestación promoviendo un estilo de vida saludable.

d. Incremento de cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia covid-19.

COMPONENTES

a. Motivación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes, afectadas por dificultades en la movilidad.
b. Necesidades Nutricionales de la embarazada y la lactante.
c. Nutrientes críticos en el embarazo y en la lactancia.
d. Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo.

e. Alimentación de la gestante con patologías desencadenadas durante el embarazo o con aquellas patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades renales.
f. Cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia covid-19

Todo lo precedente nos ha llevado a que, en el municipio de Canalete, las gestantes y lactantes en medio de covid-19 sean una prioridad, el mejoramiento de las condiciones de seguridad alimentaria y nutricional, la promoción de lactancia materna, la salud madre-hijo de la población intervenida, en el marco del desarrollo de las acciones contenidas en del Plan de Intervenciones Colectivas Municipal, que ejecuta la ESE Camu los córdobas, con la coordinación y supervisión de la Secretaria de Salud Municipal, como ente territorial.

2. JUSTIFICACION

La dimensión de seguridad alimentaria y nutricional, cobra sentido en la medida en que las políticas agroalimentarias y nutricionales, los programas y proyectos realizados por los diferentes sectores del desarrollo social, económico y educativo, que tienen que ver con esta problemática, tengan como visión contribuir a elevar el estatus nutricional de la población, dado que millones de personas del mundo y de Colombia en particular padecen de hambre y de desnutrición.

"La población no es solamente un conjunto de personas con características demográficas o socioeconómicas sino un conjunto de individuos que tienen necesidades nutricionales distintas según determinadas variables como el sexo, la edad, la altura, el grado de actividad física, estado fisiológico (embarazo) y hábitos alimentarios. (FAO, 1996).

La disponibilidad de alimentos de un país, región o localidad es una condición previa para el bienestar nutricional de la población, pero se requiere además que la familia pueda acceder a la cantidad y calidad de alimentos requeridos en su conjunto y en forma particular para cada uno de sus miembros. Por lo tanto, las consideraciones,

poblaciones en términos de su estructura, el tamaño de los hogares, el papel de la mujer en la alimentación de la familia, son temas que deben ocupar el debate actual sobre la seguridad alimentaria y nutricional. Desde esta perspectiva, se hace necesario analizar aspectos socioeconómicos que inciden en la inseguridad alimentaria de la población, como el empleo, la salud que se han visto afectada por pandemia vivida a nivel mundial covid-19.

Es por ello que se requiere un fortalecimiento de mecanismos que promuevan la alimentación saludable teniendo en cuenta los alimentos de cosecha, adecuada preparación y los beneficios del mismo, motivación a brindar lactancia materna a libre demanda y prevenir los malos hábitos alimentarios para así la gestante y su hijo puedan tener una mejor calidad de vida, garantizando el disfrute de vidas sanas, condiciones y estilos de vida saludables, así como acceso y la adecuada asistencia a la atención de servicios de salud.

3. DELIMITACIÓN DEL CONTEXTO GENERAL DONDE SE DESARROLLO EL PROYECTO

El proyecto se desarrolló en el municipio de Canalete - Córdoba.

3.1.-CARACTERISTICAS GENERALES DEL TERRITORIO

HISTORIA

Árbol del florisanto



Iglesia San José de Canalete



Banda 13 de Enero



Canalete fue creado jurídicamente mediante la ordenanza 029 expedida por la Asamblea de Córdoba en el año 1978.
Segregado del municipio de los córdobas y montería iniciando así su vida político-administrativa independiente el día 2 de febrero 1979, siendo el primer alcalde José María Roqueme Muñoz experimentando en los últimos años un relativo desarrollo y bienestar comunitario.

Explican que en el año 1952 llego un sacerdote al pueblo y reunió a todos los habitantes para limpiar ese sector aprovecho entonces para realizar una misa campal y coloco unos clavos para colocar el altar pero muchos dicen que estos fueron utilizados para colgar a la gente.
El árbol del florisanto es considerado como símbolo de pureza, de constancia y la perseverancia de cada uno de sus pobladores por eso no permiten que nadien arroje siquiera una piedra o se monten en las ramas a cortarlas.
Si hay algo que identifica a los canaletenses al igual que el florisanto es la banda 13 de enero que se han convertido en verdaderas insignias de canalete esta agrupación se conformó en el año 1985 por iniciativas del maestro Luís Contreras en el año 1989 se presentaron por primera vez en san Pelayo (festival del porro) en 1990 repitieron presentación pero tampoco estuvieron entre los primeros lugares en el año 1992 volvieron a la capital del porro y se ubicaron en el II lugar en el año 1993 lograron ganar un festival nacional del porro en 1994 repitieron la hazaña.
Posteriormente los organizadores del festival realizaron el concurso banda reina de reina en el que participaron todas las bandas ganadoras del evento.

En ese año la banda 13 de enero de canalete se alzó con los máximos honores y se impuso ante otras de gran trayectoria nacional e internacional como la 19 de marzo de la guneta, nuestra señora del rosario de la doctrina, nueva esperanza de mangelito, 11 de noviembre de rabo largo, juvenil de chocho, santa lucia de arache, entre otras.
Además de los triunfos en san Pelayo, la banda 13 de enero ha conseguido títulos

en los festivales realizados en Sincelejo y barranca bermeja en dos ocasiones y en repelón atlántico.

En este hermoso municipio también se celebran las fiestas tradicionales en honor a san José patrono de nuestro pueblo, El día 19 de marzo ese día se realizan procesiones jolgorios, Matrimonio y bautismo selectivo, También se celebra el cumpleaños de la banda regional 13 de enero y también corridas de toros.

Canalete es uno de los Municipios más jóvenes del Departamento de Córdoba y se caracteriza por la tranquilidad de sus calles y su gente amable. Su gentilicio es Canaletenses. Siendo este el único Municipio del Departamento de Córdoba de los llamados costaneros que no tiene mar pero en cambio la madre naturaleza lo doto con volcanes de lodo que son muy atractivo por todos los visitantes que llegan a este bello Municipio.

Canalete se encuentra ubicado al Noroeste del Departamento de Córdoba limita al Norte con el Municipio de los Córdoba, al Sur y al Este con el Municipio de Montería y al Oeste con el Municipio de Arboletes Departamento de Antioquia. Este Municipio se caracteriza por tener un clima tropical variado con una temperatura promedio de 28º.
Tiene una extensión de 483 km2 es decir 48.000 mil hectáreas que corresponden al 1.5% del territorio departamental.
La agricultura de este municipio está fundamentada al igual que en la mayoría de los municipios del departamento en producto de pan coger, Los productos agrícolas que más sedán en esta región son: El ñame, el maíz, plátano la yuca y el arroz. Además de eso en Canalete la ganadería es una actividad de igual importancia que la agricultura y en cada parcela hay entre 2 y 5 cabeza de ganado considerable como ganadería de engorde y de cría

SUPERFICIE: 483 km² TIEMPO: 28 °C, viento del NO a 13 km/h, humedad del 69 %

POBLACIÓN: 22.323 habitantes

GENTILICIO: Canaletero, a; Canaletense

ALCALDE: Miguel González Suarez

GEOGRAFIA

Canalete es un pueblo alegre y muy amañador cada fin de semana hay una actividad diferente que disfrutar tales como conciertos, fiestas, comparsas, bailes que alegran el ambiente y crean regocijo entre los visitantes.

Canalete es el único Municipio de Córdoba de los llamados costaneros que no tiene mar, pero en cambio la naturaleza lo doto con volcanes de lodo que son un atractivo para todos los visitantes.

Para llegar a estos volcanes hay que entrar por la apartada de la vía que conduce hacia la Cabecera Municipal y 4 kilómetros desviarse hacia la izquierda, y a unos 7 kilómetros se encuentra un corregimiento llamado El guineo, cerca de este a la derecha se debe seguir un kilómetro y encontraras los volcanes de lodo.

4.- DESCRIPCION DEL CONTEXTO

4.1. ANTECEDENTES

La seguridad alimentaria es un concepto que integra variables influyentes en la nutrición de las personas para poder llevar una vida sana y activa que contribuya al logro de calidad de vida y bienestar. Este concepto implica elementos tales como disponibilidad, el acceso seguro, utilización, y estabilidad de alimentos en el hogar en todo momento, por lo que se puede considerar un factor determinante que puede condicionar el estado nutricional de las personas. Ante el riesgo de inseguridad alimentaria, al que se puede estar expuestos en los países en desarrollo, se hace necesario realizar medición de la misma, sobre todo en la población vulnerable, como son los niños, embarazadas y las minorías; para tomar medidas que permitan el no deterioro de la salud. Una adecuada clasificación nutricional, permite una identificación temprana de los riesgos asociados a la malnutrición materna y contribuye a ser predictor del peso del recién nacido.

El embarazo principalmente en la adolescencia trae consigo consecuencias biológicas y socioculturales. Desde lo biológico, varios estudios concluyen que los embarazos en adolescentes en su mayoría generan riesgos para la madre como pre eclampsia, eclampsia, partos pre término, anemia, abortos, y desproporción feto-pélvica, hemorragia y en el recién nacido dificultad respiratoria, ictericia, mayor proporción de bajo peso al nacer entre otras patologías que puede afectar la calidad de vida no solo en la infancia, sino en la adultez.

Uno de los aspectos trascendentales en la salud del binomio madre-hijo es el estado nutricional previo a la gestación y durante ésta, en especial en el embarazo adolescente que demanda mayor consumo de micronutrientes como hierro, ácido fólico, calcio y zinc y una ingesta de alimentos suficiente en cantidad y calidad.

En Colombia, la Encuesta Nacional de Situación Nutricional ENSIN 2010, presentó que las gestantes entre 13 y 17 años tienen los porcentajes más altos de ferropenia y que son los recién nacidos de las madres adolescentes los que presentan mayor proporción de bajo peso al nacer. Además, mostró una prevalencia de inseguridad alimentaria de 42,7 %, siendo los hogares más vulnerables los encabezados por mujeres, y aquellos donde los adultos estaban desempleados. Lo anterior tiene serias implicaciones en la salud infantil, dado que la adecuada nutrición durante el embarazo es fundamental en la formación de tejidos, órganos, funciones y expresión genética del feto

Aunque la alimentación se considera un acto complejo, construido en lo colectivo y determinado por la cultura, finalmente el consumo de alimentos está condicionado por aspectos económicos, políticos y ambientales. Cuando se vive la gestación en medio de la pobreza, se modifican los hábitos alimentarios y la alimentación cobra otros significados y propósitos como cubrir necesidades básicas, eliminar la sensación de hambre y reponer el desgaste físico.

Los alimentos están disponibles, pero no para todos, pues muchos sectores de la población han encontrado dificultades crecientes para acceder a mismos, a menor

ingreso menor capacidad de compra y por tanto, menores posibilidades de satisfacer el hambre. En éste sentido se plantea como el factor económico es un modificador importante del comportamiento alimentario y se expresa en el acceso franco o limitado a alimentos centrales de la canasta familiar y en la posibilidad de consumir productos básicos de esta canasta, lo que limita la ganancia de peso y la ingesta de micronutrientes indispensables para el buen desarrollo de la gestación, en especial en una gestación adolescente, donde las demandas de macro y micronutrientes son mayores para poder atender las demandas no solo del feto, sino de la madre en crecimiento.

Por lo tanto si vivir la inseguridad alimentaria en cualquier momento de la vida es un fenómeno complejo, vivirla durante la gestación y en especial si se es adolescente, lo es más, al limitar no solo las posibilidades de alimentarse, por ello se amerita el re-direccionamiento de los programas prenatales para mejorar el acompañamiento durante y después de la vivencia de una gestación, estas madres requieren una atención de acuerdo con su contexto, características familiares y particulares, Con el fin de motivar la resiliencia, es necesario fortalecer diversos temas con mujeres gestantes y lactantes que deberían abordarse de acuerdo con las necesidades y características de las diferentes regiones del país, para mejorar la toma de decisiones en las esferas familiar y social. Lo anterior demanda trabajo interdisciplinario e intersectorial para disminuir el impacto deletéreo que la inseguridad alimentaria genera en la gestantes y en su hijo por nacer.

4.2. PERIODO EN EL CUAL TUVO LUGAR EL PROYECTO

El Plan de Salud Pública de Intervenciones Colectivas en el municipio de Los Córdobas, se desarrolló desde el mes de diciembre del año 2020 hasta el mes de marzo del año 2021.

4.3. PERSONAS QUE PARTICIPARON

- Secretaria de Salud Municipal
- Hospital San José de Canalete.

- Equipo de profesionales interdisciplinarios
- Mujeres gestantes y lactantes del municipio de canalete zona rural y urbana.

5.- OBJETIVOS

Prestar servicios profesionales en nutrición para la ejecución de actividades contempladas en el Plan de Intervenciones Colectivas departamental en el Municipio de Canalete, vigencia 2020.

5.2.- OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollar las acciones de promoción y prevención de la salud motivando a las gestantes y lactantes a una asistencia oportuna al control prenatal para prevenir complicaciones.
- Promover la importancia y beneficio de una alimentación saludable durante la concepción y el periodo de lactancia con el fin de mejorar hábitos alimentarios.
- Actualizar a la población objeto en cuanto a los cuidados y beneficios que tiene la lactancia materna y la importancia de brindarla con el fin de promoverla ya que es un alimento a libre demanda.

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

ACTIVIDAD NO 1

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Seleccionar entre las gestantes y madres lactantes en contexto de vulnerabilidad y disponibilidad de alimentos en los municipios del departamento los cuales se incrementaron por la pandemia ocasionada por el COVID 19, y en coordinación con la secretaría municipal, un grupo mínimo de 20 embarazadas y mujeres lactantes con factores de riesgo de desnutrición materna y riesgo de bajo peso en el recién nacido y desarrollar con ellas y un miembro significativo de la familia: (1) Un proceso de capacitación teórico práctico articulado con el ICBF y la DLS, de 5 sesiones de 2 horas, que incluya lo siguiente: 1.- Motivación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes, afectadas por dificultades en la movilidad; 2. Necesidades Nutricionales de la embarazada y la lactante. 3. Nutrientes críticos en el embarazo y en la lactancia. 4. Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo. 5.- Alimentación de la gestante con patologías desencadenadas durante el embarazo o con aquellas patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades renales. Se deben tener como referente para las capacitaciones las guías para mujeres gestantes del ICBF, y dentro del grupo deben participar gestantes y madres lactantes de los diferentes grupos étnicos (afrodescedendietes, indígenas, room).

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Motivar y educar a la población objeto a iniciar y asistir a un adecuado control prenatal para prevenir complicaciones, así como también explicar la importancia y beneficio de una alimentación saludable durante la concepción y el periodo de lactancia, teniendo en cuenta la seguridad alimentaria con el fin de mejorar hábitos alimentarios y nutricionales.

DELIMITACION DEL CONTEXTO: Madres gestantes y lactantes de zona rural y urbana del municipio de canalete córdoba.

METODOLOGIA: Capacitaciones teórico prácticas utilizando diapositivas y carteleras alusivas a los temas, realizando batería de preguntas, sopa de letras

teniendo en cuenta el plato de la familia colombiana, utilizando método participativo, entregando volantes informativos y llevando a cabo talleres formativos con gestantes y lactantes para fortalecer conocimientos sobre una adecuada alimentación, explicando cada patología con sus respectivas recomendaciones nutricionales y efectuando concursos con el fin de realizar evaluación de cada actividad en donde se obsequian detalles por sus buenas participaciones y aportes.

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Las sesiones de esta actividad fueron realizadas en el municipio de Canalete Córdoba en lugares como la sala de espera de consulta externa con gestantes asistentes a control prenatal, en el barrio nuevo horizonte, los laureles, en el restaurante "tu ranchito" y en la casa de la cultura del presente municipio, convocando a las madres gestantes y lactantes, dándoles un saludo inicial de bienvenida, realizando los protocolos de bioseguridad, practicando proceso de lavado de manos, desinfección con antibacterial, toma de temperatura y diligenciamiento del formato de asistencia e iniciando las temática asignadas para cada día como "Motivación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes, afectadas por dificultades en la movilidad", "Necesidades Nutricionales de la embarazada y la lactante", "Nutrientes críticos en el embarazo y en la lactancia", "Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo", "Alimentación de la gestante con patologías desencadenadas durante el embarazo o con aquellas patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades renales", a través charlas formativas, concursos realizando batería de preguntas, sopa de letras, utilizando método participativo, entregando volantes informativos y llevando a cabo talleres formativos con gestantes y lactantes para fortalecer conocimientos sobre una adecuada alimentación, explicando patologías presentes en este periodos de gestación con sus respectivas recomendaciones nutricionales, luego de esto se realizaron conclusiones, se brindaron recomendaciones y se asignaron

compromisos. Finalizando con la entrega de cada obsequio a las ganadoras de los concursos y brindando un refrigerio.

Esta actividad fue realizada los días relacionados a continuación:

MES	DIAS
Enero	19,20,22
Febrero	3,4,23
Marzo	9

TEMAS DESARROLLADOS:

En el mundo la mortalidad materna cobra millones de vidas, especialmente en entornos en los que la salud de las mujeres no es una prioridad. El embarazo puede conllevar vulnerabilidad biopsicosocial, por lo que la atención oportuna en salud desde un enfoque preventivo debe ser necesaria y obligatoria; los riesgos maternos deben ser minimizados. Durante la primera mitad del embarazo, las principales complicaciones biológicas de salud de la mujer son: hemorragia, embarazo ectópico y enfermedad trofoblástica gestacional; en la segunda mitad: ruptura uterina, placenta previa, abruptio de placenta, diabetes gestacional, preeclampsia y eclampsia.

"No existe un período en la vida de las mujeres que sea tan crítico como el periodo perinatal". Un factor de riesgo en el embarazo, "es la característica o atributo biológico, ambiental o social que cuando está presente se asocia con un aumento de la posibilidad de sufrir un daño la madre, el feto o ambos"

Las mujeres enfrentan barreras específicas para tener acceso a atención especializada a causa de su bajo estatus social y falta de autonomía, aspectos frecuentes en sin número de contextos. Además, muchas mujeres carecen de contacto con la información de salud reproductiva y materna, así como

experimentan falta de acceso a medios de transporte. Existe evidencia de que la educación es un indicador importante sobre la probabilidad de utilizar servicios obstétricos.

Existen embarazos no deseados, inadecuado acceso al cuidado prenatal, mayor consumo de tabaco, alcohol y drogas, una mala historia obstétrica, abortos espontáneos, nutrición materna deficiente, infecciones, anemia, parto prematuro y disminución del crecimiento fetal, es por esto que la identificación oportuna de factores de riesgo permite la planeación estratégica de los controles prenatales.

la atención oportuna se logra previniendo barreras de acceso a los servicios de salud y evitando los retrasos o demoras en la atención. Es importante insistir en el inicio temprano del control prenatal en la gestante, pues es la mejor herramienta para detectar a tiempo factores que pueden convertir un embarazo normal en uno de alto riesgo y posterior a esto brindar una intervención oportuna para aquellos que sean modificables.

Dentro de las principales complicaciones causantes del 80% de las muertes maternas se encuentran: Las hemorragias graves (en su mayoría en las primeras 24 horas del postparto), Las infecciones (generalmente tras el parto), La hipertensión gestacional (preeclampsia y eclampsia), Los abortos peligrosos.

Los controles prenatales son visitas médicas que la embarazada debe tener durante el embarazo para prevenir el riesgo de parto prematuro y otros riesgo s potenciales durante el parto. Ofrecen intervenciones médicas, nutricionales y educativas para reducir el riesgo de bajo peso al nacer y otros problemas propios del embarazo, además de promover la lactancia materna y el parto seguro. Cuando los controles prenatales no son adecuados, la probabilidad de que el bebé tenga bajo peso al nacer o de que haya parto prematuro aumenta y con ello la mortalidad neonatal y materna, es por esto que la motivación a buscar soluciones en medio de la pandemia covid-19 para la asistencia inmediata a un control prenatal adecuado es indispensable.

El embarazo es un periodo en la vida de la mujer durante el cual ella debe no solo cumplir con sus necesidades alimentarias, sino que debe aportar también nutrientes al feto que crece en su interior. Las mujeres embarazadas crecen con él bebe, aumenta de peso a lo largo del embarazo acumulando diferentes sustancias tanto en sus propios tejidos como en los del producto de la concepción y de estas sustancias (proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales) no todas se producen en el cuerpo humano en cantidad suficiente o en su totalidad. Muchas de estas sustancias se encuentran presentes en gran variedad de alimentos por lo que una dieta balanceada permite completar la necesidad aumentada de nutrientes.

La noción de que la mujer embarazada debe comer por dos no es del todo correcta pero si tiene cierto sentido el pensar de esta forma. El feto en desarrollo requiere de nutrientes tanto para la formación de tejidos durante el periodo de la embriogénesis las primeras ocho semanas, como durante las siguientes semanas en las cuales el feto se encuentra en un periodo de crecimiento. Estas sustancias son extraídas directamente de la circulación materna y pasan a través de la placenta para llegar al feto, es por esto que una mujer embarazada debe tener una adecuada dieta que le permita cumplir con las necesidades propias y las del bebé.

Los nutrientes necesarios para el desarrollo adecuado del producto de la concepción son captados de la circulación materna, es por esto, que la madre debe tener una adecuada ingesta diaria para poder satisfacer tanto sus necesidades básicas como las del feto. Si bien estos requerimientos son mayores a los que necesita consumir una mujer no gestante, no en todos los casos es necesaria la suplementación de nutrientes ya que una dieta balanceada puede aportar las sustancias necesarias.

En los últimos años se ha observado un creciente interés sobre los efectos que el estado nutricional materno tiene en el estado de salud y el desarrollo de los recién nacidos. Es claro que la desnutrición materna, tanto pre como gestacional, tiene consecuencias graves para el neonato: elevada incidencia de peso bajo al nacer,

incremento de la tasa de mortalidad neonatal, retardo o detención del crecimiento y riesgo de déficit psicomotor posterior.

La anemia ha mostrado ser una enfermedad de difícil erradicación en la mayoría de los países en desarrollo. Existen múltiples causas de anemia, sin embargo, la anemia de más frecuente ocurrencia es la relacionada con pobre ingesta de hierro, también llamada anemia ferropénica. La prevalencia de anemia se cuantifica mediante el estudio de los niveles de hemoglobina (Hb) en glóbulos rojos y los niveles séricos de ferritina.

El embarazo es un proceso fisiológico importante ya que implica preparación tanto física como mental. Una mujer con una dieta inadecuada tanto preconcepcional como durante el embarazo puede llevar a que tanto el producto de la concepción como la madre desarrollen múltiples patologías por deficiencia de nutrientes.

Todo lo anterior nos conduce a explicar la importancia y beneficio de una alimentación saludable durante la concepción y el periodo de lactancia con el fin de mejorar hábitos alimentarios.

El embarazo es un estado fisiológico en el que se produce una intensa síntesis y crecimiento celular, necesarios para la formación de tejidos materno-fetales, lo que determina un aumento de las necesidades nutricionales en relación al período preconcepcional. Si estos mayores requerimientos nutricionales no son cubiertos, podrían afectar la salud del binomio madre-hijo.

En los sectores de menores ingresos la alimentación es habitualmente deficiente en calidad y cantidad, lo que aumenta el riesgo de déficit de algunos nutrientes específicos. Entre los nutrientes críticos para el embarazo se encuentra el **calcio, hierro y ácido fólico.**

Calcio En el embarazo las recomendaciones de calcio son de 1.200 mg/día, 200 mg más que en una mujer adulta sana. Su déficit disminuye la densidad ósea materna y fetal, puede producir hipertensión y bajo peso fetal. 3/4 partes del calcio de la dieta lo obtenemos a través de los lácteos, pero también aportan calcio las

verduras, hortalizas y legumbres, y en menor medida, los cereales integrales y frutos secos. Sin embargo, la absorción del calcio de estos alimentos es menor.

Vitamina D La vitamina D ayuda a aumentar la absorción del calcio, cuyo requerimiento es mayor. Se encuentra en alimentos como pescados azules y lácteos, pero aquellos que no están completamente desnatados. Sin embargo, nuestro cuerpo también produce vitamina D con la exposición al sol, por lo que te recomendamos salir al exterior y pasear.

Hierro El aporte de hierro es fundamental debido a que el volumen sanguíneo de la madre aumenta. Además, durante el parto hay pérdida de sangre, por lo que sus requerimientos suelen ser altos incluso después del embarazo.

Lo podemos encontrar en carnes rojas, vísceras (Hígado) Conejo, ternera, leguminosas (lentejas, frijol), agraz, uva isabela, espinaca.

Es muy común recurrir a la suplementación para prevenir carencias. Para mejorar su absorción, tómalo con el estómago vacío y junto con vitamina C, como un zumo de naranja, pomelo, kiwi o tomate.

Vitamina C La vitamina C está implicada en los procesos de crecimiento y reparación de tejidos del feto. También mejora la absorción de hierro y tu sistema inmunitario. La encontramos fundamentalmente en frutas y verduras, preferiblemente frescas y crudas

Ácido Fólico El ácido fólico es imprescindible para prevenir defectos en el tubo neural (espina bífida y anencefalia) y prevenir un parto prematuro. Debes aumentar su consumo los meses antes del embarazo y durante el primer trimestre para un correcto desarrollo fetal y placentario. Es muy común que se administre un suplemento de ácido fólico meses antes del embarazo para prevenir carencias.

¿En qué alimentos lo puedes encontrar? : En verduras y hortalizas de hoja verde (espinacas, acelgas), espárragos verdes, brócoli, también como en legumbres, frutos secos, cereales integrales.

Vitamina B6 La vitamina B6 es necesaria para el desarrollo del sistema nervioso y el crecimiento del feto en general. También participa en el metabolismo de carbohidratos que, como hemos explicado, está alterado durante el embarazo. Se encuentra en carnes, pescados, frutos secos y legumbres.

Vitamina B12 La vitamina B12 es imprescindible en la formación de la espina bífida del feto, junto con la vitamina B6. Su aporte es suficiente con el que contienen los alimentos de origen animal.

Socializar y brindar información para fortalecer conocimientos sobre nutriente, alimentos y sus beneficios en el periodo de gestación y lactancia es de vital importancia.

Las náuseas y los vómitos son frecuentes durante los primeros meses de embarazo. Si se encuentra en esta situación, el plan dietético tiene como finalidad mejorar su tolerancia a la alimentación oral e introducir progresivamente nuevos alimentos hasta normalizar la dieta.

CON RESPECTO A LOS LÍQUIDOS.

- Si tiene vómitos, es muy importante reponer el líquido que se está perdiendo, beba en muy pequeñas cantidades agua (pitillo o cuchara) cada 10 – 15 min a lo largo de todo el día.
- Evite las bebidas con gas o irritantes (alcohol o cafeína), así como los zumos ácidos.
- Consuma líquidos antes o después de las comidas, (30 min) no durante las mismas.
- Procurare que las bebidas sean frías

CON RESPECTO A LAS COMIDAS.

- Haga varias comidas al día (al menos 6-8 tomas) siempre en cantidades pequeñas.
- Coma despacio, masticando muy bien los alimentos.
- En lugar de comidas caldosas (sopas, leche, zumos,....), tome alimentos

- Secos: galletas, pan tostado, cereales de desayuno, etc.; ya que se toleran mejor.
- No coma alimentos grasos ni a los que por su preparación se añade grasa (fritos, salsas, rebozados, empanados, ya que enlentecen la digestión y provocan pesadez, lo que puede facilitar el vómito.
- Omita de la dieta los alimentos muy ácidos, demasiado condimentados o que tengan olores y sabores fuertes. Son preferibles los alimentos suaves, preparados al vapor, a la plancha, asados...
- Evite tomar los alimentos muy calientes. Se aconseja consumirlos a temperatura ambiente o fríos.
- Si las náuseas se producen siempre en el mismo momento del día, cambie los horarios de las comidas de forma que éstas no coincidan
- Temporalmente excluya de la dieta aquellos alimentos que repetidamente hayan producido náuseas o vómitos. Introdúzcalos posteriormente en pequeñas cantidades.
- Repose después de las comidas, al menos una hora, sentada o incorporada 45º, pero nunca completamente tumbada. Si camina, hágalo pausadamente, evitando el ejercicio físico intenso y los movimientos bruscos.

A medida que cesen las náuseas y/o vómitos, empiece a introducir poco a poco el resto de alimentos: - El pan, la pasta, el arroz y la patata, en general, son bien tolerados. Las verduras, al principio tómelas al vapor o hervidas con aderezos ligeros (un poco de aceite y poca sal). Incluyendo posteriormente las ensaladas y verduras crudas que son más difíciles de digerir. Las frutas pueden tomarse enteras o en zumos. Introduzca al final las que sean más ácidas (naranja, kiwi, mandarina) y con mayor contenido graso (coco y aguacate). Los lácteos inicialmente conviene tomarlos desnatados o bajos en grasas (por ej. queso fresco). Según aumente la tolerancia vaya incorporando aquellos con mayor contenido graso (leche entera, quesos con mayor porcentaje de materia grasa, yogures enteros, postres lácteos.) En cuanto a las carnes, pescados y huevos, es preferible el consumo de carnes magras (solomillo de ternera, pollo sin piel, pollo o pavo cocido); evitando aquellos

alimentos que despiden más olor (huevo cocido, pescado...) y los de mayor contenido graso (chorizo, cordero, pescado azul, huevo frito.

ADEMÁS.

- Evite los olores fuertes (perfumes, pinturas, disolventes...) o desagradables que puedan quitarle el apetito y desatar las náuseas.
- Lo ideal es que no cocine usted misma. Varíe su alimentación para no llegar a tener "manía" con un plato determinado.
- No es conveniente lavarse los dientes inmediatamente después de comer, puede producirle náuseas y/o vómitos.

He aquí de establecer pautas alimentarias para la mejora de síntomas durante el embarazo y la importancia que tienen los alimentos y sus preparaciones sobre la misma con el fin de tener mejores hábitos alimentarios.

¿Cuáles son las enfermedades crónicas más comunes en el embarazo?

Diabetes

En caso de resistencia a la insulina, diabetes pre-gestacional o aquella que aparece durante el embarazo, es necesario realizar un seguimiento estricto con el diabetólogo y el ginecólogo obstetra con el fin de mantener la glicemia en un nivel próximo a la normalidad y vigilar el crecimiento fetal adecuado.

"El mal control metabólico de las mujeres que se embarazan teniendo diabetes se asocia con una mayor tasa de complicaciones, mientras que la hiperglicemia -al momento de la concepción- aumenta el riesgo de malformaciones fetales durante el primer trimestre del embarazo, además de alteraciones en los patrones del desarrollo fetal posterior. Esto incluye un peso fetal excesivo, llamado macrosomia, que se asocia a su vez en dificultades en el período del parto y del recién nacido"

Por otro lado, existen mujeres que no saben que tienen diabetes hasta que están embarazadas. "Por ello, es muy importante realizar un examen de glicemia, que se hace en ayuna, durante el primer control del embarazo. Además, se suma la prueba de tolerancia a la glucosa entre las semanas 24 y 28".

Recomendaciones:

Autocuidado y seguimiento de pautas específicas de régimen alimenticio

Tener un seguimiento diario de los índices de azúcar en la sangre.

Asistencia y motivación de controles con mayor frecuencia.

Diabetes gestacional

Se ha visto un incremento en los casos de diabetes gestacional relacionados al aumento de la obesidad y el sedentarismo. Generalmente no da señales, por eso es importante la realización de la curva de glucosa solicitada en los controles con el ginecólogo.

"La diabetes gestacional produce, por ejemplo, mayor riesgo de crecimiento fetal inadecuado, ya sea bajo peso o en exceso, mientras que los recién nacidos son propensos a presentar complicaciones de hipoglicemia en las primeras horas de vida",
Estas son algunas pautas básicas que le ayudarán a controlar el nivel de glucosa en la sangre.

Coma 3 veces al día.

Planee comer más o menos a la misma hora todos los días.

No se salte ninguna comida.

Es importante un plan de alimentación saludable para manejar la glucosa en la sangre.

Asegúrese de comer una variedad de alimentos (frutas, verduras, proteína, granos integrales, lácteos).

Si pasan más de 5 horas entre sus comidas, tome un pequeño refrigerio.

Aunque todos los alimentos pueden afectar el nivel de glucosa en la sangre, los carbohidratos pueden tener un impacto mayor. Un plan de comidas con cantidades regulares de carbohidratos puede ayudar a mejorar la glucosa en la sangre. Eso implica que usted ingiera la misma cantidad de carbohidratos en cada comida. Algunos ejemplos de carbohidratos saludables:

Granos (pan integral, arroz integral, pasta integral)

Legumbres (lentejas, garbanzos)

Verduras

Frutas verdes preferiblemente (manzanas, uvas, naranjas)

Productos lácteos bajos en grasa (leche, yogur natural)

Hipertensión arterial

La hipertensión puede ser una condición preexistente al embarazo, la que puede ser desencadenada por el embarazo: la llamada preeclampsia, o una mezcla de ambas condiciones. "Esta es una situación de riesgo mayor que es necesario prevenir en lo posible o manejar adecuadamente".

La preeclampsia se caracteriza por la elevación de la presión arterial en la segunda mitad del embarazo, mientras que la presencia de retención de líquido y la aparición de proteínas en la orina son más frecuentes en el primer embarazo.

"Algunos síntomas de severidad pueden ser el dolor de cabeza con alteraciones visuales y tinitus (pitos en los oídos). También pueden sentir dolor abdominal alto e hinchazón importante de las extremidades. Si esto es acompañado por presión arterial superior o igual a 140/90, estamos en presencia de preeclampsia"

Cabe mencionar que el extremo más severo de presentación es con crisis convulsivas en la llamada preeclampsia, que es una situación que debería ser evitada con el diagnóstico precoz y control de la enfermedad.

Los factores de riesgo son:

Primer embarazo o historia familiar de preclampsia.

Edad extrema: menos de 20 años o más de 35.

Embarazo múltiple.

Obesidad u otras enfermedades preexistentes como hipertensión arterial crónica, diabetes *mellitus*, *trombofilias*, *enfermedad renales*

Familia directa con antecedentes.

Recomendaciones alimentarias:

Cerezas: son una fruta muy importante para la depuración intestinal y la eliminación de toxinas del organismo.

Espinacas: aportan diversos nutrientes para las mujeres embarazadas como fibra, ácido fólico, potasio, hierro, calcio y vitaminas (A, C y K).

Pescado: por su contenido de grasas insaturadas y de omega-3 favorecen el desarrollo del feto y no elevan el nivel de sal en el organismo.

Cereales integrales: poseen un buen nivel de magnesio, el cual evita la preeclampsia y beneficia el desarrollo del feto.

Brócoli: es un alimento rico en antioxidantes y favorece el sistema inmunológico.

La alimentación ha de ser rica en potasio, un mineral presente en la mayoría de frutas y verduras, en especial en plátanos, espinacas, melón o cítricos. El potasio es diurético y ayuda a eliminar el exceso de sal en el cuerpo.

Los riñones: son los encargados de eliminar las sustancias de desecho de la sangre y de regular los líquidos en nuestro organismo.

Pielonefritis aguda:

La pielonefritis aguda es una infección del tracto urinario superior, que puede aparecer en cualquier paciente, pero que aumenta su incidencia en las mujeres embarazadas debido a que en ellas existe dilatación del sistema pielocalicial y

ureteral que las hace más propensas al ascenso de microorganismos desde la uretra y la vagina.

Falla renal aguda:

Aumento de Creatinina, posible aparición de oliguria o anuria. Esta definición puede llamar la atención porque los puntos de corte propuestos para las alteraciones de los azoados son muy bajos, pero debe tenerse en cuenta que, en la paciente gestante, por su condición de estado de hiperfiltración, los valores de creatinina y nitrógeno ureico son más bajos y elevaciones sutiles pueden suponer alteraciones graves en la función renal.

Recomendaciones:

Excluir los alimentos ricos en sodio

No añadir sal de mesa

No consumir productos curados, comidas preparadas, marisco, conserva, encurtidos

Snacks

Por todo lo anterior es fundamental informar y actualizar a las gestantes y lactantes de las enfermedades que se pueden presentar durante el embarazo o anteceder al mismo y cómo influye una alimentación saludable para prevenir riesgos. **"TÚ MALA ALIMENTACION DE HOY SERAN TUS PROBLEMAS DE SALUD MAÑANA"**

MÉTODOS UTILIZADOS:

Invitaciones tipo flyer entregadas a la población general con los temas a tratar, contando con el apoyo del hospital San José de Canalete para la divulgación de las charlas, también por medio de una base de datos donde arroja información de gestantes se realizaron llamadas telefónicas donde se les informaba e invitaba sobre la misma, así mismo se hizo publicitario el flyer vía redes sociales para llamar la atención de la población objeto de esta actividad.

LOGROS/RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Se logra llamar la atención de la población urbana y rural del municipio de Canalete, las personas muestran interés con el fin aprender y fortalecer conocimientos sobre el tema tratado así como la importancia de la asistencia al control prenatal.

DIFICULTADES:

Difícil convocatoria a las gestantes y lactantes de las zonas rural y urbana del municipio de Canalete-córdoba ya que por evitar aglomeraciones por la pandemia covid-19 la población se cohibía para asistir.

No se pudo contar con la participación y articulación del ICBF en las actividades realizadas en el municipio ya que por el momento los CDI se encuentran cerrados por la pandemia vivida a nivel mundial COVID-19 y no tienen a cargo prestador de servicio, puesto que los responsables del mismo ya no estaban laborando.

RECOMENDACIONES:

Actualizar y mantener a la población informada, es por ello que se requiere fortalecer y promover la seguridad alimentaria en cuanto calidad, cantidad e inocuidad de los alimentos, motivando a la población a una alimentación saludable teniendo en cuenta los alimentos de cosecha, nutrientes críticos para el embarazo y la lactancia, alimentos y sus beneficios en cuanto a micronutrientes asociados. Para así la gestante, lactante y su hijo puedan tener una mejor calidad de vida, garantizando el disfrute de vidas sanas, evitando riegos que se pueden presentar durante este periodo y teniendo estilos de vida saludable, así como el acceso y la adecuada asistencia a la atención de servicios de salud para garantizar suplementación si se requiere.

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

LOS CÓRDOBAS

ACTIVIDAD NO 1

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

LOS CÓRDOBAS

EVIDENCIAS

CAPACITACIÓ N° 1

FECHA: 19 DE ENERO DE 2021

LUGAR: CANALETE - CORDOBA





Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

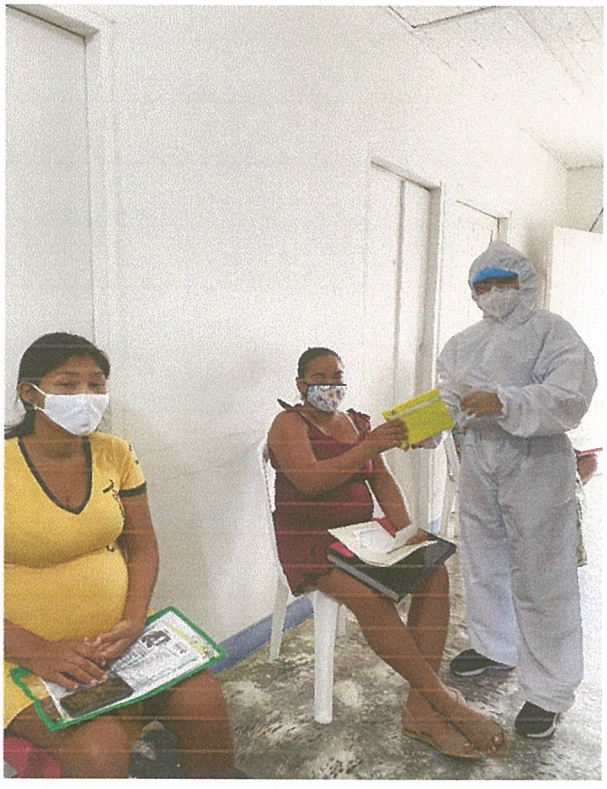
Secretaría de Desarrollo de la Salud

LOS CÓRDOBAS









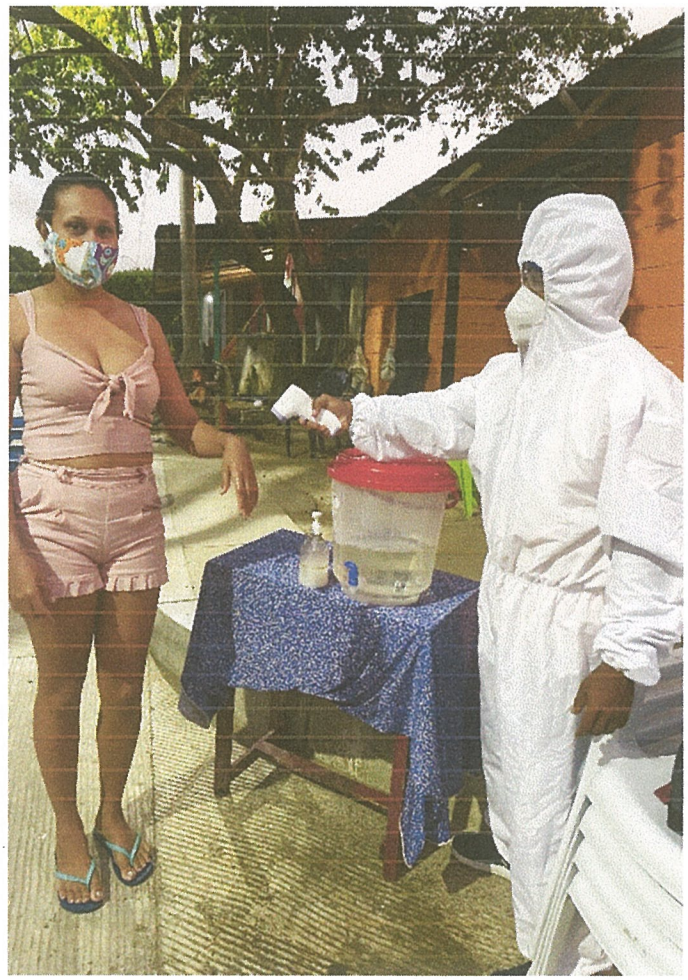
Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
Tu Corazón con la Salud

CAPACITACIÓN N° 2

FECHA: 20 DE ENERO DE 2021
LUGAR: CANALETE - CORDOBA





Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud









Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

CAPACITACIÓN N° 3

FECHA: 3 DE FEBRERO DE 2021
LUGAR: CANALETE - CORDOBA





Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud







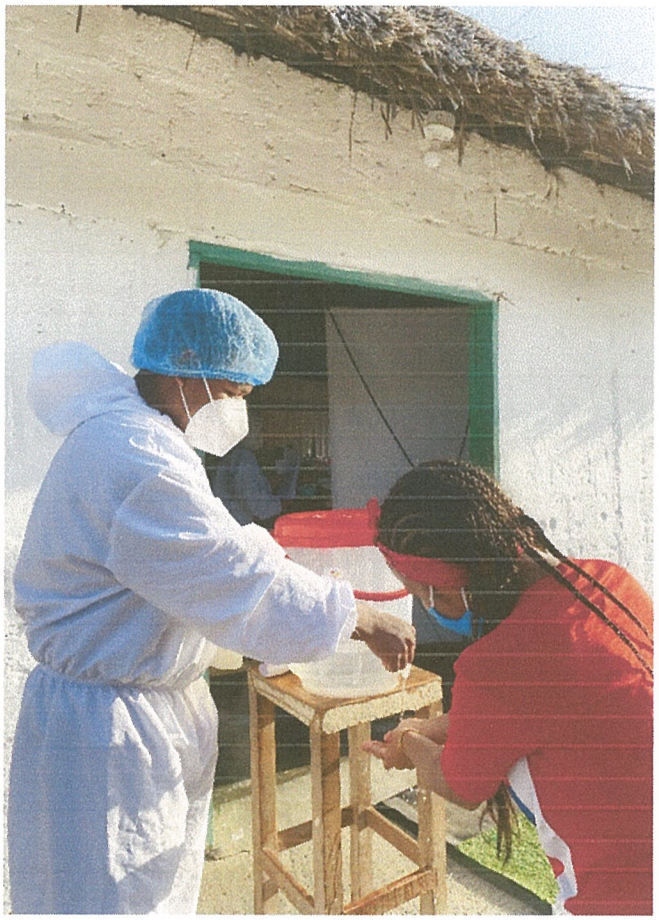
Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

CAPACITACION N°4

FECHA: 4 DE FEBRERO DE 2021
LUGAR: CANALETE - CORDOBA





Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
Un Corazón con la Salud









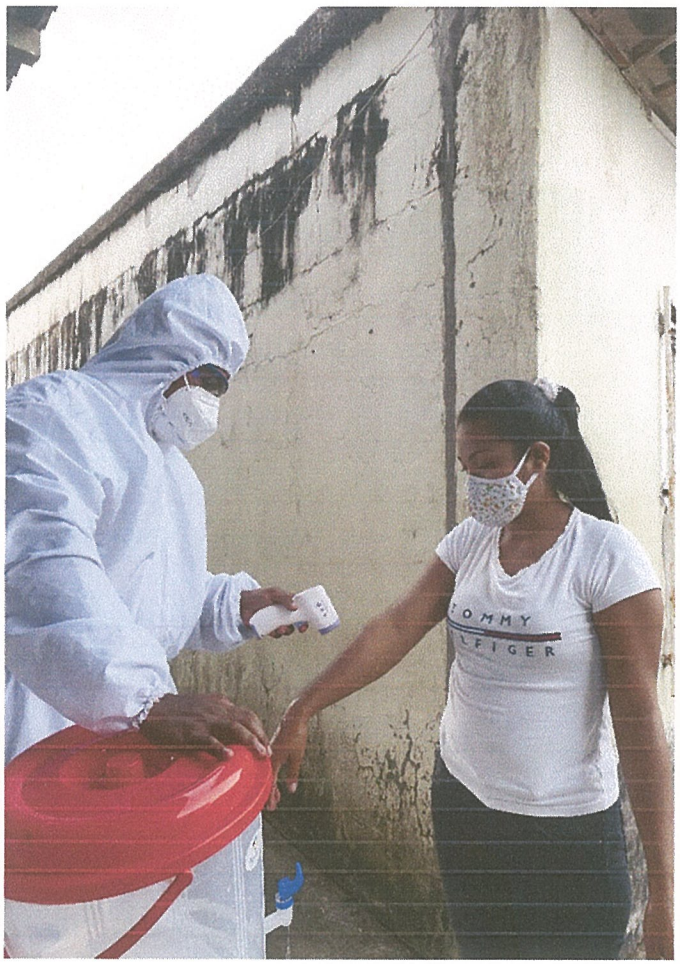
Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

LOS CÓRDOBAS

CAPACITACION N° 5

FECHA: 9 DE MARZO DE 2021
LUGAR: CANALETE - CORDOBA





Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud









Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

ACTA DE CONCERTACIÓN

En el municipio de Canalete Córdoba a los 10 días del mes de enero de 2021 se reunieron Paulo Pineda quien se desempeña como Secretario de salud municipal y Angie Rogeme R., en representación de la ESE Hospital Los Córdobas con el objetivo de concertar la ejecución de las actividades objeto del convenio de prestación de servicios N°S 217 del Plan de Intervenciones Colectivas

Para mayor constancia se firma la presenta acta por los que en ella intervinieron a los 10 días del mes de enero del 2021

Nombre Angie Rogeme R.
Cedula 1068589152
Numero Celular 3016930616

Angie Rogeme
Representante de la ESE

Nombre: Paulo Pineda Pérez
Cedula # 1068582183
Numero celular 3202134955

Funcionario del Municipio o entidad

SECRETARIA DE SALUD
E.S.E.

Alcaldía de CANALETE
Córdoba
Comprometidos con la Gente

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Motivación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes

OBJETIVO: Incentivar a las gestantes a iniciar un adecuado control Prenatal para prevenir Complicaciones

DIA: 19 MES: enero AÑO: 2021 LUGAR: Lonalete - Montería - Sala de Espera de la ESE.

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Saili Ruiz	1.003.450.324	22	F								X			3114240570	Saily Ruiz
Mary López	1.068.588.083	25	F								X			3104182377	Mary López
Claudia Torreglosa	1.068.585.027	29	F								X			3215633131	Claudia Maria.
Aora Muñoz	1.068.577506	16	F								X			0348980147	Aora Muñoz A.
Maria Sierra	1.003045496	21	F								X			3107360316	MARIA SIERRA
Sofía Beltrán	1.068.580472	16	F								X			3127100700	Sofia Beltran
Dina Luz Hoyos	1.068.585.858	28	F								X			3046489756	Dina Hoyos
Carolina Gallego	1.146.441.01424		F								X			3187577014	Carolina Gallego
Maria Mogrovejo	1003432159	19	F								X			3103569815	Maria Mogrovejo
Erika Caro	1068587262	27	F								X			3013568046	ERIKA CARO
Edelmira Polo	1041260166	33	F								X			3203793290	Edelmira Polo

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Activación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes

OBJETIVO: Incentivar a las gestantes a iniciar un adecuado control prenatal para prevenir complicaciones

DIA: 19 MES: enero AÑO: 2021 LUGAR: Canalete - Córdoba - Sala de espera de la ESE.

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Paola Berrio	1.003.451.752	19	F								X			3103939947	PAOLA BERRIO C.
Angie Martinez	1003450391	21	F								X			3104717315	Angie Martinez Blanco
Sindy L. Petro	1.193.235.784	26	F								X			3118684876	Sindi Petro M.
Windy Berrocal	1.003.451.634	20	F								X			3235057436	Windy Berrocal
Nelissa Martinez	1000085793	16	F								X			3142939993	Nelissa Martinez
Dina Guevara	1068585758	18	F								X			3233513443	Dina Guevara
Yarelis Ruiz	1.192.755.749	20	F								X			3006878338	Yarelis Ruiz
Sindy Pastrana	1.003.452.165	25	F								X			3145131311	Sindy Pastrana
Yeanis Gavira	1.068.583.857	30	F								X			3135135180	
Heanis Vargas	1.068.588.602	25	F								X			3154115106	Heanys Vargas

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de
Desarrollo de la Salud

ACTA DE CONCERTACIÓN

En el municipio de Canalete Córdoba a los 10 días del mes de enero de 2021 se reunieron Yinaris Romero Pérez quien se desempeña como Enfermera Jefe de Pym y Angie M. Roqueme, en representación de la ESE Hospital Los Córdobas con el objetivo de concertar la ejecución de las actividades objeto del convenio de prestación de servicios N°SS-277 del Plan de Intervenciones Colectivas

Para mayor constancia se firma la presenta acta por los que en ella intervinieron a los 10 días del mes de enero del 2021

Nombre Angie Roqueme R.
Cedula 1068589152
Numero Celular 3016430616

Angie Roqueme
Representante de la ESE

Nombre: Yinaris Romero Perez
Cedula 1067931565
Numero celular 3156627681

Yinaris Romero Perez
Funcionario del Municipio o entidad

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Necesidades nutricionales de la embarazada y las madres lactantes

OBJETIVO: Explicar la importancia de una alimentación saludable durante la concepción y el periodo de lactancia.

DIA: 20 MES: enero AÑO: 2021 LUGAR: Cavalete – Córdoba barrio Nuevo Horizonte.

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Ana Arrieta	1.068.587.836	26	F								X			3146921349	Ana Arrieta
Nohemí Morelo	1.068.585.579	29	F								X			3233873544	Nohemi Morelo
Neidys Fariño	1.068.585.051	29	F								X			3113503655	Neidys Fariño
Maria Pajaro	1.068.581.775	17	F								X			3226878944	Maria Pajaro
Glenis Hernandez	1.067.891.630	30	F								X			3146390704	Glenis Hernandez
Leidys Morado	1.068.576.020	19	F								X			3147684282	Leidis morales
Nellys Ramos	1.067.959.302	22	F								X			3218351487	Nelys Ramos P
Gellis Gómez	1.003.435.068	21	F								X			3024488721	Jellys Gomez R.
Libia Montiel	1.003.451.855	19	F								X			3134519588	Livia Montiel.
Cecilia Romero	1.003.451.147	18	F								X			3135704937	ceiRomero
Zenaida Cordero	1.067.948.944	24	F								X			3126474905	Zenaida cordero

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Necesidades nutricionales de la embarazada y las madres lactantes

OBJETIVO: Explicar la importancia de una alimentación saludable durante la Concepción y el periodo de lactancia

DIA: 20 MES: Enero AÑO: 2021 LUGAR: Cavalete-Córdoba-Barrio Nuevo Horizonte

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indigena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Karina Perez	35011109	39	F								X			3013957195	Karina
Dina Padilla Padilla	1193421983	19	F								X			3205890550	Dina Padilla
Levis Luna Martinez	1193226871	19	F								X			3146962847	Levis Luna
Ana Silva Sanchez	19098853	34	F								X			3124965102	Ana Silva
Paola Paez Mesa	1068588540	25	F								X			3007069193	Paola Paez
Liney Meza chamorro	1068581475	16	F								X			3213309066	Liney Meza
Yajaira Contreras Lara	1068579736	14	F								X			3215208900	Yajaira Contreras
Marcelina Ballesteros R.	35011113	41	F								X			3116995961	Marcelina Ballesteros
Maria Lopez	1003090061	20	F								X			3002861432	Maria Lopez
Maria Soto Ballesteros	1.068.576.071	16	F								X			3207885139	Maria Soto

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

ACTA DE CONCERTACIÓN

En el municipio de Canalete - Córdoba a los 10 días del mes de enero de 2021 se reunieron Sindinei Muñoz quien se desempeña como Agente educativo y Angie Rogeme R. en representación de la ESE Hospital los Cordobas con el objetivo de concertar la ejecución de las actividades objeto del convenio de prestación de servicios N°SS-217 del Plan de Intervenciones Colectivas

Para mayor constancia se firma la presenta acta por los que en ella intervinieron a los 10 días del mes de enero del 2021

Nombre Angie Rogeme R.
Cedula 1068589152
Numero Celular 3016430616

Angie Rogeme
Representante de la ESE

Nombre: Sindinei Muñoz
Cedula 35920927
Numero celular 3023723677

Funcionario del Municipio o entidad

Gobernación de Córdoba .Ahora le toca al pueblo — Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Nutrients críticos en el embarazo y en la lactancia.

OBJETIVO: Socializar y explicar información sobre nutrientes, alimentos y sus beneficios

DIA: 3 MES: febrero AÑO: 2021 LUGAR: Cereté - Córdoba / Barrio los Laureles

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indigena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Odalys Martinez	1015999906	35	F								X			3107280380	Odalys M.
Okenis Martinez	1047391397	34	F								X			3007392049	Okenis Martinez P.
Dina C. Padilla	1193421983	19	F								X			3205890550	Dina Padilla
Maria Padilla	50932262	40	F								X			3122950582	Maria Padilla
Ana Silva	1009853	34	F								X			3124965102	Ana Silva
Yajaira Contreras	1068579736	14	F								X			3215208700	Yajaira Contreras
Lizeth Avila	1003451928	20	F								X			3207873495	Lizeth A.
Liney Meza	1068581475	16	F								X			3213309066	Liney M
Jellys Gómez	1003435068	21	F								X			3024488721	Jellys Gomez P.
Veronica Oveta	1003451923	20	F								X			3113786706	Veronica Oveta
Paula Paez	1068588540	25	F								X			3007069293	Paula Paez

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Nutrientes Críticos en el embarazo y en la lactancia

OBJETIVO: Socializar y explicar información sobre nutrientes, alimentos y sus beneficios

DIA: 3 MES: febrero AÑO: 2021 LUGAR: Canalete Córdoba-Barrio las Lauales

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Maria López	1003490961	20	F								X			3002861432	Maria López
Levis L. Martinez	1193226871	19	F								X			3146962847	Levis Luna
Ana Saenz	1193210746	19	F								X			3223733083	Ana Saenz
Maria Tordecilla	1068576992	16	F								X			3126366764	Maria Tordecilla.
Ligia Hoyos	1068589301	23	F								X			3104391819	Ligia Hoyos
Elizabeth Villar	1068586590	28	F								X			3216995082	Elizabeth Romero
Karina Perez	35011109	39	F								X			3013957195	Karina Pérez
Marcelina B. R.	35011113	41	F								X			3116998961	Marcelina Ballestero
Viviana Miranda	1068587613	26	F								X			3225280755	Viviana Miranda
Lilianet Pérez	1068581849	32	F								X			3007069725	Lilianeth Pérez
Claudia Anaya	1003452618	21	F								X			3206047694	Claudia Anaya

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

ACTA DE CONCERTACIÓN

En el municipio de Canalete – Córdoba a los 16 días del mes de enero de 2021 se reunieron Liney Doria Gonzalez quien se desempeña como Auxiliar – apoyo Comparta y Angie Roqueme R., en representación de la ESE Hospital Los Córdobas con el objetivo de concertar la ejecución de las actividades objeto del convenio de prestación de servicios N°55-217 del Plan de Intervenciones Colectivas

Para mayor constancia se firma la presenta acta por los que en ella intervinieron a los 16 días del mes de enero del 2021

Nombre Angie Roqueme R.
Cedula 1068589152
Numero Celular 3016430616

Angie Roqueme
Representante de la ESE

Nombre: Liney Doria Gonzalez
Cedula 25-768172.
Numero celular 3126446958

Funcionario del Municipio o entidad

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo

OBJETIVO: Establecer Pautas alimentarias para la mejora de síntomas durante el embarazo

DIA: 4 MES: Febrero AÑO: 2021 LUGAR: Canalete - Córdoba

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Rosa Martinez I.	1.033.373.070	29	F								X			No tiene.	Rosa Martinez
Yina Ricardo R.	1.068.589.948	22	F								X			3114330333	Yina Ricardo
Fiorela Gómez M.	1.068.584.897	28	F								X			3218244214	Fiorela Gómez
Yuranis Ricardo R.	1.93565810	20	F								X			3235027591	Yuranis Ricardo R
Maria Heroo Guerra	1003452559	21	F								X			3207059371	Maria Heroo
Glenis Hernandez	1067891630	30	F								X			3146390704	Glenis Hernandez
Ana Julio Beltrán	1068589361	24	F								X			3205198593	Ana Julio
Erineda Correa Luna	1068580780	32	F								X			3203772743	Herineda correa luna
Yeini Correa Luna	1068584532	30	F								X			3241159333	Yeini Correa L
Ester Fernandez E.	106897072	17	F								X			3106317759	Esther Fernandez
Maria Pestana Perez	1068576905	19	F								X			3208584661	MARIA PESTANA

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo

OBJETIVO: Establecer pautas alimenticias para la mejora de síntomas durante el embarazo

DIA: 4 MES: febrero AÑO: 2021 LUGAR: Cavalete - Córdoba

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Andri Lagares M.	1068576969	18	F								X			No tiene.	andri lagares
Elizabeth Romero	1068586590	28	F.								X			3216995082	Elizabeth Romero
Maria Padilla	50932962	40	F								X			3122950582	Maria Padilla
Lilianeth Perez	1068581849	32	F								X			3007069725	Lilianeth Pérez
Yina Hernandez	1003452440	25	F								X			3004930980	Yina Hernández Ayala.
Veronica Urueta	1003451923	20	F								X			3113786705	Veronica urueta
Lizeth Causil	1003451928	20	F								X			3207873497	Lizeth A.
Viviana Miranda	1068587613	26	F								X			3225280755	Viviana Miranda
Leonis Gauria	1068583857	30	F								X			3135135180	
Odalys Martinez	1015996906	35	F								X			3107280380	Odalys M.
Levis Martinez	1193226871	19	F								X			3146962847	Levis Juna

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

ACTA DE CONCERTACIÓN

En el municipio de Canalete - Córdoba a los 19 días del mes de enero de 2021 se reunieron Wilmer López quien se desempeña como Coordinador municipal de cultura y Angie Rogeme R., en representación de la ESE Hospital Los Córdobas con el objetivo de concertar la ejecución de las actividades objeto del convenio de prestación de servicios N° _____ del Plan de Intervenciones Colectivas

Para mayor constancia se firma la presenta acta por los que en ella intervinieron a los 19 días del mes de enero del 2021

Nombre Angie Rogeme R.
Cedula 1068529152
Numero Celular 3016480616

Angie Rogeme
Representante de la ESE

Nombre: Wilmer López J.
Cedula 1099810J-
Numero celular 3205424037

Funcionario del Municipio o entidad

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN:-01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Alimentación de la gestante con Patologías descondenadas durante el embarazo o con aquellas Patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular y enfermedades renales.

OBJETIVO: Especificar las enfermedades que se pueden presentar durante el embarazo o anteceder al mismo y como influye la alimentación

DIA: 9 MES: Marzo AÑO: 2021 LUGAR: Canalete - Córdoba. - Casa de la Cultura.

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Veronica Urueta	1003451923	20	F								X			3113786706	Veronica Urueta
Naremi Morelo	1068585579	29	F								X			3233873544	Naremi Morelo
Gellys Gómez	1003435068	21	F								X			3024488721	Gellys Gomez R.
Maria Martinez	1068584100	30	F								X			3146226034	Maria Martinez
Sofia Beltran	1068580472	16	F								X			3127100700	Sofia Beltran.
Maria Pajaro	1068581725	17	F								X			3222687894	Maria Pajaro
Paola Páez	1006858854D	25	F								X			3007069293	paola Paez
Maria Padilla	50932962	40	F								X			3122950582	Maria Padilla
Lizeth Causil	1003451928	20	F								X			3207873497	[illegible] A.
Leanis Gavira	1068583857	30	F								X			3135135180	
Cristina Pastrana	1003451739	20	F								X			3235848024	Cristina pastrana

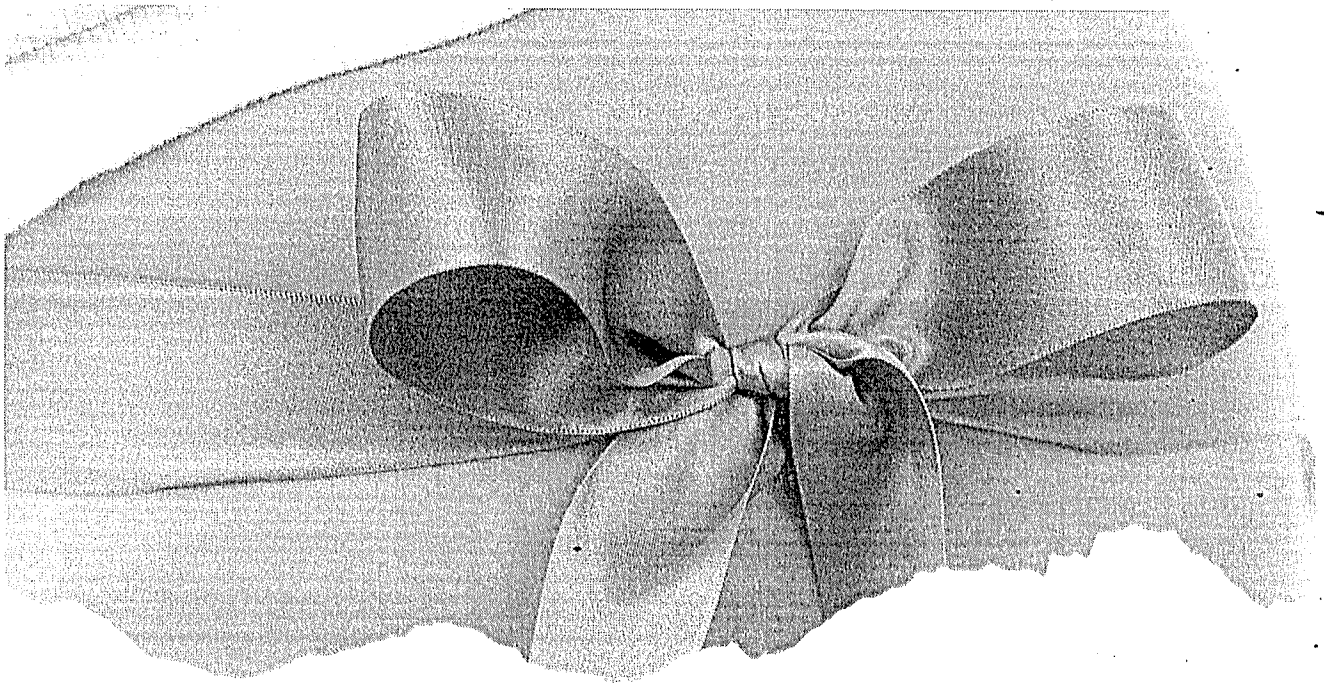
Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Alimentación de la gestante con Patologías descancadenadas durante el embarazo o con aquellas patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular y enfermedades renales.

OBJETIVO: Especificar las enfermedades que se pueden presentar durante el embarazo o anteceder al mismo y como influye la alimentación

DIA: 9 **MES:** Marzo **AÑO:** 2021 **LUGAR:** Canalete - Cordoba - Casa de la cultura.

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Dina L. Padilla	1193421983	20	F								X			3205890550	Dina Padilla Padilla.
Celia Romero	1000334511	18	F								X			3135704937	Celia Romero.
Elizabeth Romero	1068586590	28	F								X			3216995082	Elizabeth Romero
Viviana Miranda	1068587613	26	F								X			3225280755	Viviana M.
Lizeth Avila	1003451928	20	F								X			3207873497	Lizeth A.
Karina Pérez	35011109	39	F								X			3013957195	Karina Pérez
Marcelina B. R.	35011113	41	F								X			3116078961	Marcelina Barrientos
María Lopez	1003410061	20	F								X			3002861431	María Lopez
Levis Luna	1193226871	19	F								X			3146962847	Levis Luna
Yina Hernandez	1003452440	25	F								X			3004530980	Yina Hernandez A.

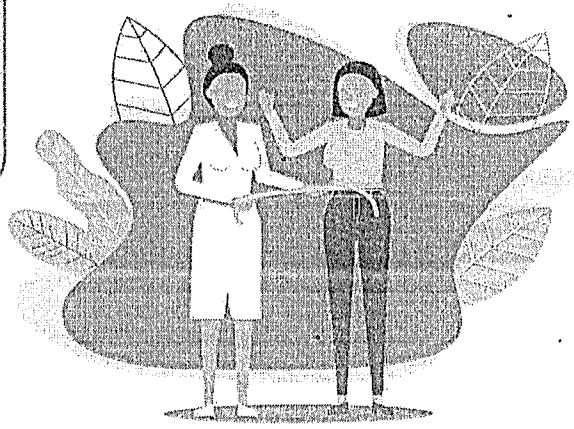


Prevención, cuidados y recomendaciones.

ENCUENTROS FORMATIVOS

Embarazo y lactancia

- Motivación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes, afectadas por dificultades en la movilidad.
- Nutrientes críticos en el embarazo y en la lactancia.
- Necesidades nutricionales de la embarazada y la lactante.
- Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo.
- Cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia **covid-19.**
- Alimentación de la gestante con patologías desencadenadas durante el embarazo o con aquellas patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades renales.



Profesional en nutrición
ANGIE ROQUEME ROSADO

Angie Milena Roqueme Rosado
Nutricionista Dietista
Colnud 0159

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

PIC DEPARTAMENTAL

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

PIC DEPARTAMENTAL

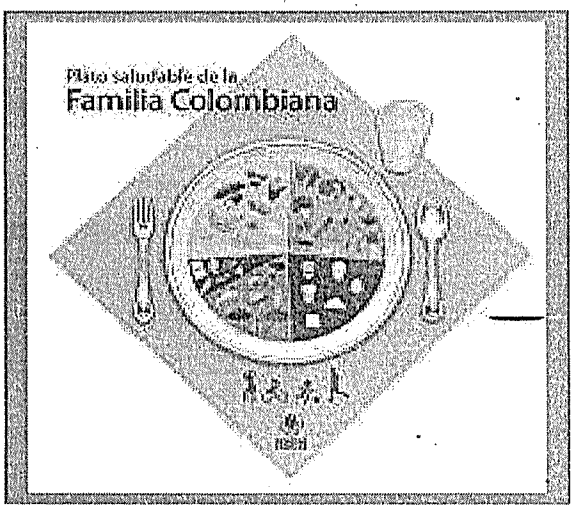
RECOMENDACIONES PARA ANEMIA	FUENTES DE HIERRO, CALCIO, ACIDO FOLICO Y VIT B12
*Combinar en un mismo plato una carne o pescado con un alimento vegetal rico en hierro. *Añadir perejil y limón exprimido a los aliños de las verduras, las carnes y el pescado. *Tomar de merienda frutas frescas cítricas (naranja, mandarina, kiwi, fresa, guayaba) * Reducir la ingesta de café, té, y vinagre. *Realizar una dieta variada en la que no falte cualquier tipo de carne (especialmente rojas), legumbres, frutos secos y verduras de hoja verde. *Separar el aporte de lácteos (leche, yogur, queso) de las comidas principales ricas en hierro. *Favorecer el consumo de alimentos enriquecidos en hierro, como los cereales de desayuno. *Tomar suplementos de hierro entre comidas, ya que la absorción aumenta cuando el estómago está vacío. Acompañados de zumo de naranja, porque la vitamina C favorece la conservación del hierro e incrementa la absorción.	* Carnes, pollo, pescado, espinacas, remolacha, mora, hígado. *Lácteos: leche descremada, quesos, yogurt. *Huevos (incluyendo las yemas, pues tienen ácido fólico). *Frutos secos como, pasas, almendras, nueces, etc. *Cereales fortificados para el desayuno. *Leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas y otros granos. *Verduras de hoja verde como lechuga, espinacas, acelga; brócoli, remolacha entre otras. *Frutas como duraznos granadilla, agra, bananas, moras. **Profesional en nutrición** **ANGIE ROQUEME ROSADO** Angie Milena Roqueme Rosado Nutricionista Dietista Colnud 0159

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

PIC DEPARTAMENTAL

RECOMENDACIONES PARA ANEMIA	FUENTES DE HIERRO, CALCIO, ACIDO FOLICO Y VIT B12
*Combinar en un mismo plato una carne o pescado con un alimento vegetal rico en hierro. *Añadir perejil y limón exprimido a los aliños de las verduras, las carnes y el pescado. *Tomar de merienda frutas frescas cítricas (naranja, mandarina, kiwi, fresa, guayaba) * Reducir la ingesta de café, té, y vinagre. *Realizar una dieta variada en la que no falte cualquier tipo de carne (especialmente rojas), legumbres, frutos secos y verduras de hoja verde. *Separar el aporte de lácteos (leche, yogur, queso) de las comidas principales ricas en hierro. *Favorecer el consumo de alimentos enriquecidos en hierro, como los cereales de desayuno. *Tomar suplementos de hierro entre comidas, ya que la absorción aumenta cuando el estómago está vacío. Acompañados de zumo de naranja, porque la vitamina C favorece la conservación del hierro e incrementa la absorción.	* Carnes, pollo, pescado, espinacas, remolacha, mora, hígado. *Lácteos: leche descremada, quesos, yogurt. *Huevos (incluyendo las yemas, pues tienen ácido fólico). *Frutos secos como, pasas, almendras, nueces, etc. *Cereales fortificados para el desayuno. *Leguminosas como frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas y otros granos. *Verduras de hoja verde como lechuga, espinacas, acelga; brócoli, remolacha entre otras. *Frutas como duraznos granadilla, agra, bananas, moras. **Profesional en nutrición** **ANGIE ROQUEME ROSADO** Angie Milena Roqueme Rosado Nutricionista Dietista Colnud 0159

1. *VERDURAS.*
2. *FRUTAS.*
3. *AGUA.*
4. *CARNES.*
5. *HIERRO.*
6. *CALCIO.*
7. *VITAMINAS.*
8. *NUTRIENTES.*



N	U	T	R	I	E	N	T	E	S
O	L	M	N	B	H	W	Ñ	A	A
U	C	A	L	C	I	O	T	O	R
Z	A	X	F	G	E	U	C	V	U
U	R	A	J	M	R	B	P	L	D
C	N	U	K	F	R	Z	Y	T	R
Y	E	G	H	P	O	Ñ	N	G	E
W	S	A	N	I	M	A	T	I	V

Angie Milena Roquemé Rosado
Nutricionista Dietista
Colnud 0159

1. *VERDURAS.*
2. *FRUTAS.*
3. *AGUA.*
4. *CARNES.*
5. *HIERRO.*
6. *CALCIO.*
7. *VITAMINAS.*
8. *NUTRIENTES.*



N	U	T	R	I	E	N	T	E	S
O	L	M	N	B	H	W	Ñ	A	A
U	C	A	L	C	I	O	T	O	R
Z	A	X	F	G	E	U	C	V	U
U	R	A	J	M	R	B	P	L	D
C	N	U	K	F	R	Z	Y	T	R
Y	E	G	H	P	O	Ñ	N	G	E
W	S	A	N	I	M	A	T	I	V

E.S.E. CAMU
LOS CÓRDOBAS

TALLER INFORMATIVO

RESPONDA FALSO (F) O VERDADERO (V) SEGÚN CORRESPONDA.

1. CONSUMIR FRUTAS POR LA NOCHE ES MALO ?

   _____

2. CUANDO EXISTE SINTOMAS COMO VOMITOS Y NAUSEAS HAY QUE EVITAR BEBIDAS CON GAS O IRRITANTES?

   _____

3. EN EL EMBARAZO ES IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS DEMASIADO CONDIMENTADOS?

   _____

4. LAS PREPARACIONES COMO AL VAPOR, A LA PLANCHA, ASADOS SON LAS INDICADAS PARA UNA ALIEMTACION SALUDABLE?

   _____

5. LOS ALIMENTOS FRITOS, LAS SALSAS, LAS AZUCARES PROVOCAN PESADEZ Y FACILITAN LOS VOMITOS EN EL EMBARAZO?

   _____

Angie Milena Romero Rosado
Nutricionista Dietista
Cómina 0159

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

E.S.E. CAMU
LOS CÓRDOBAS

TALLER INFORMATIVO

RESPONDA FALSO (F) O VERDADERO (V) SEGÚN CORRESPONDA.

1. CONSUMIR FRUTAS POR LA NOCHE ES MALO ?

   _____

2. CUANDO EXISTE SINTOMAS COMO VOMITOS Y NAUSEAS HAY QUE EVITAR BEBIDAS CON GAS O IRRITANTES?

   _____

3. EN EL EMBARAZO ES IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS DEMASIADO CONDIMENTADOS?

   _____

4. LAS PREPARACIONES COMO AL VAPOR, A LA PLANCHA, ASADOS SON LAS INDICADAS PARA UNA ALIEMTACION SALUDABLE?

   _____

5. LOS ALIMENTOS FRITOS, LAS SALSAS, LAS AZUCARES PROVOCAN PESADEZ Y FACILITAN LOS VOMITOS EN EL EMBARAZO?

   _____

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Angie Milena Roquieme Rosado
Nutricionista Dietista
Colnud 0159

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS FRENTE A LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS DURANTE LOS PRIMEROS MESES DE EMBARAZO

CON RESPECTO A LOS LÍQUIDOS...

- Si tiene vómitos, es muy importante reponer el líquido que se está perdiendo, beba en muy pequeñas cantidades agua (pitillo o cuchara) cada 10 – 15 min a lo largo de todo el día.
- Evite las bebidas con gas o irritantes (alcohol o cafeína), así como los zumos ácidos.
- Consuma líquidos antes o después de las comidas, (30 min) no durante las mismas.
- Procurare que las bebidas sean frías

CON RESPECTO A LAS COMIDAS...

- Haga varias comidas al día (al menos 6-8 tomas) siempre en cantidades pequeñas.
- Coma despacio, masticando muy bien los alimentos.
- En lugar de comidas caldosas (sopas, leche, zumos,....), tome alimentos
- Secos: galletas, pan tostado, cereales de desayuno, etc.; ya que se toleran mejor.
- No coma alimentos grasos ni a los que por su preparación se añade grasa (fritos, salsas, rebozados, empanados, ya que enlentecen la digestión y provocan pesadez, lo que puede facilitar el vómito.
- Omita de la dieta los alimentos muy ácidos, demasiado condimentados o que tengan olores y sabores fuertes. Son preferibles los alimentos suaves, preparados al vapor, a la plancha, asados...
- Evite tomar los alimentos muy calientes. Se aconseja consumirlos a temperatura ambiente o fríos.
- Si las náuseas se producen siempre en el mismo momento del día, cambie los horarios de las comidas de forma que éstas no coincidan
- Temporalmente excluya de la dieta aquellos alimentos que repetidamente hayan producido náuseas o vómitos. Introdúzcalos posteriormente en pequeñas cantidades.
- Repose después de las comidas, al menos una hora, sentada o incorporada 45º, pero nunca completamente tumbada. Si camina, hágalo pausadamente, evitando el ejercicio físico intenso y los movimientos bruscos.

ADEMÁS...

- Evite los olores fuertes (perfumes, pinturas, disolventes...) o desagradables que puedan quitarle el apetito y desatar las náuseas.
- Lo ideal es que no cocine usted misma. Varíe su alimentación para no llegar a tener "manía" con un plato determinado.
- No es conveniente lavarse los dientes inmediatamente después de comer, puede producirle náuseas y/o vómitos.

ANGIE ROQUEME ROSADO

NUTRICIONISTA DIETISTA

Angie Milena Roqueme Rosado
Nutricionista Dietista
Cólniud 0159

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS FRENTE A LAS NÁUSEAS Y VÓMITOS DURANTE LOS PRIMEROS MESES DE EMBARAZO

CON RESPECTO A LOS LÍQUIDOS...

- Si tiene vómitos, es muy importante reponer el líquido que se está perdiendo, beba en muy pequeñas cantidades agua (pitillo o cuchara) cada 10 – 15 min a lo largo de todo el día.
- Evite las bebidas con gas o irritantes (alcohol o cafeína), así como los zumos ácidos.
- Consuma líquidos antes o después de las comidas, (30 min) no durante las mismas.
- Procurare que las bebidas sean frías

CON RESPECTO A LAS COMIDAS...

- Haga varias comidas al día (al menos 6-8 tomas) siempre en cantidades pequeñas.
- Coma despacio, masticando muy bien los alimentos.
- En lugar de comidas caldosas (sopas, leche, zumos,....), tome alimentos
- Secos: galletas, pan tostado, cereales de desayuno, etc.; ya que se toleran mejor.
- No coma alimentos grasos ni a los que por su preparación se añade grasa (fritos, salsas, rebozados, empanados, ya que enlentecen la digestión y provocan pesadez, lo que puede facilitar el vómito.
- Omita de la dieta los alimentos muy ácidos, demasiado condimentados o que tengan olores y sabores fuertes. Son preferibles los alimentos suaves, preparados al vapor, a la plancha, asados...
- Evite tomar los alimentos muy calientes. Se aconseja consumirlos a temperatura ambiente o fríos.
- Si las náuseas se producen siempre en el mismo momento del día, cambie los horarios de las comidas de forma que éstas no coincidan
- Temporalmente excluya de la dieta aquellos alimentos que repetidamente hayan producido náuseas o vómitos. Introdúzcalos posteriormente en pequeñas cantidades.
- Repose después de las comidas, al menos una hora, sentada o incorporada 45º, pero nunca completamente tumbada. Si camina, hágalo pausadamente, evitando el ejercicio físico intenso y los movimientos bruscos.

ADEMÁS...

- Evite los olores fuertes (perfumes, pinturas, disolventes...) o desagradables que puedan quitarle el apetito y desatar las náuseas.
- Lo ideal es que no cocine usted misma. Varíe su alimentación para no llegar a tener "manía" con un plato determinado.
- No es conveniente lavarse los dientes inmediatamente después de comer, puede producirle náuseas y/o vómitos.

ANGIE ROQUEME ROSADO

NUTRICIONISTA DIETISTA

Angie Milena Roqueme Rosado
Nutricionista Dietista
Colnud 0159

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

PIC DEPARTAMENTAL 2020

MUNICIPIO DE CANALETE

ACTIVIDAD

2

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar de manera articulada con el ICBF, 2 jornadas de capacitación de 2 horas de duración dirigidas a las madres lactantes para capacitarlas sobre los cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia covid-19.

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: Explicar los cuidados y beneficios que tiene la lactancia materna para el binomio madre e hijo y la importancia de brindarla con el fin de promoverla siendo esta un alimento a libre demanda.

DELIMITACION DEL CONTEXTO: Madres lactantes de zona rural y urbana del municipio de canalete córdoba.

METODOLOGIA: Capacitación teórico práctica utilizando cartelera alusiva al tema, explicando beneficios, cuidados y técnicas adecuadas para lactar y entregando folletos informativos, contando con la intervención de madres y sus lactantes para su demostración con el fin de evaluar la actividad en donde se obsequia un detalle por su buena participación y aporte.

DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Estas 2 sesiones fueron realizadas en el municipio de Canalete Córdoba, en lugares como barrio centro y en una vereda llamada el limón, zona rural del presente municipio, convocando a las madres gestantes, dándoles un saludo inicial de bienvenida, realizando los protocolos de bioseguridad, practicando proceso de lavado de manos, desinfección con antibacterial, toma de temperatura y diligenciamiento del formato de asistencia e iniciando la temática "Cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia covid-19" a través de una charla formativa explicando beneficios, cuidados, técnicas adecuadas para lactar y entregando folletos informativos contando con la intervención de madres y sus lactantes para su demostración, luego de esto se realizaron conclusiones, se brindaron recomendaciones nutricionales para lactancia materna y se asignaron compromisos. Finalizando con la entrega de un obsequio a las 2 participantes más activas y brindando un refrigerio.

Esta actividad fue realizada los días relacionados a continuación:

MES	DIAS
Enero	22
Febrero	23

TEMAS DESARROLLADOS:

La alimentación al seno materno o lactancia materna (LM) es aquélla donde se obtiene leche del pecho materno y provee a los bebés los nutrimentos necesarios para su desarrollo, crecimiento y salud óptimos.

La leche materna se considera como el alimento ideal para el recién nacido, ya que es seguro, gratuito y se encuentra listo para consumirse; contiene anticuerpos que protegen a los infantes de enfermedades comunes, como la neumonía, que es una de las principales causas de muerte en niños a escala mundial

En la actualidad, 1 de cada 5 muertes en el mundo se da en niños menores de 5 años de edad, en quienes las principales causas de muerte son las infecciones respiratorias y diarreicas, así como las relacionadas con su estado de nutrición. No obstante, cabe señalar que existen factores que pueden prevenir estas causas de morbilidad y mortalidad exitosamente, entre los cuales destacan los hábitos saludables de alimentación y la lactancia materna exclusiva (LME). Ésta puede prevenir no sólo un gran número de enfermedades crónicas, sino también enfermedades transmisibles, como las infecciones respiratorias y diarreicas.

Los beneficios de la LME, tanto para el recién nacido como para la madre, han sido evidenciados en múltiples estudios; sin embargo, esta información no ha contribuido al incremento del número de mujeres que ofrecen esta forma de alimentación de manera exclusiva a sus bebés por 6 meses.

Alimentar a los bebés sólo con leche materna en sus primeros seis meses de vida contribuye a disminuir de manera significativa la desnutrición y la mortalidad infantil. Después del sexto mes y hasta los dos años, la leche materna debe ser complementada con alimentos que sean adecuados a la edad del niño o niña. Los bebés amamantados crecen más sanos, más inteligentes y más estables emocionalmente en virtud del vínculo afectivo que se establece entre la madre y el hijo. Pero la lactancia materna no solamente es responsabilidad de las madres. La lactancia materna es un compromiso de toda la familia, del personal de salud, de los empleadores, de los medios de comunicación y de la sociedad en general. A pesar de las convincentes pruebas científicas que demuestran que la lactancia materna tiene muchos beneficios, cada vez menos madres dan de lactar a sus hijos. En el Ecuador, aproximadamente 1 de cada 3 niños y niñas reciben lactancia materna exclusiva en sus primeros seis meses de vida y esta cifra es menor en aquellos que reciben lactancia materna después del sexto mes. Un infante que no ha sido alimentado de manera adecuada en los dos primeros años de su vida puede padecer desnutrición crónica, será mucho más vulnerable frente a las enfermedades, y puede tener retraso en el aprendizaje.

Todo esto se traducirá en menos oportunidades de desarrollo en la vida. Es necesario sensibilizar a las mujeres embarazadas, las madres de recién nacidos y las familias sobre las ventajas de la lactancia materna, orientarles sobre técnicas correctas para dar de lactar, ofrecerles consejos sobre cómo tratar las dificultades que puedan surgir en el periodo del amamantamiento y por último, dar información acerca de la alimentación de los niños y niñas después del sexto mes de vida.

El cerebro humano se desarrolla casi completamente en los primeros 2 años de vida. La leche materna favorece su desarrollo y le da al niño o niña el alimento que necesita para estar bien nutrido. La leche materna contiene los aminoácidos que necesita el normal desarrollo del cerebro. También los protege contra las infecciones y enfermedades. No hay ningún alimento más completo que la leche de

la madre para que un niño o niña crezca protegida, inteligente, despierta y llena de vida. Por eso, la leche materna es importante durante los primeros años.

El calostro es la primera leche que produce la madre inmediatamente después del parto. El calostro es espeso; puede ser transparente o amarillo pegajoso. El calostro es una leche muy valiosa porque:

• tiene todos los elementos necesarios para nutrir al niño o niña desde su nacimiento;

• protege al niño o niña contra infecciones y otras enfermedades. Los niños que toman calostro son bebés más sanos;

• tiene las dosis de vitamina A y otros micronutrientes que son necesarios desde el nacimiento;

• protege al niño o niña contra infecciones y otras enfermedades a las cuales la madre ha sido expuesta;

• es un purgante natural porque limpia el estómago del recién nacido.

La leche de la madre es buena para la digestión del niño o niña y los protege contra las diarreas y otras enfermedades.

La leche de la madre tiene todo el líquido que el niño o niña necesitan para calmar la sed, aún en climas calientes.

Al darle aguas, tés, o jugos en los primeros 6 meses se aumenta el riesgo de diarreas y otras infecciones además de disminuir la leche de la madre.

• Por eso no necesita agüitas ni tés

• No necesita coladas, ni jugos, ni otro alimento

• Por eso el chupón no es necesario

La leche materna es el mejor alimento para el niño o niña porque tiene las cantidades necesarias de:

• Vitaminas, como la A,B, C para que crezca saludable y esté bien protegido

• Fósforo y Calcio, para que tenga huesos sanos y fuertes

• Hierro, para mantener la energía

• Proteínas, para protegerlo contra las enfermedades y para que crezca grande e inteligente

• Grasas. Las grasas de la leche materna los protegerán, cuando sean mayores, de padecer enfermedades del corazón y de la circulación. Las grasas de la leche materna también favorecen la inteligencia de los niños y niñas

• Azúcares, para que tenga energía y para alimentar al cerebro.

La leche de la madre es el único alimento que nutre al niño o niña completamente durante los primeros 6 meses de vida y el único alimento que le da protección sostenida y completa durante los primeros 2 años.

La leche de la madre es la mejor protección para el niño o niña contra:

• Las diarreas y la deshidratación

• Las infecciones respiratorias, tales como la bronquitis y la neumonía

• El estreñimiento

• Los cólicos

• Las alergias

• Las enfermedades de la piel, como los granos y el salpullido o sarpullido

• El sarampión

• El cólera

- Desnutrición
- La diabetes juvenil
- Deficiencia de micronutrientes

Ventajas para la madre

- La placenta sale con más facilidad y rápidamente
- La hemorragia es menor. Disminuye el riesgo de anemia
- La matriz recupera rápidamente su tamaño normal
- La madre tendrá pechos menos congestionados cuando baje la leche
- La leche baja más rápido dentro de los primeros días cuando el niño o niña mama desde que nace
- La madre no tendrá fiebre con la bajada de la leche
- Las mujeres que amamantan a sus hijos o hijas tienen menos riesgo de cáncer en el seno o en los ovarios
- Durante los primeros 6 meses después del parto, las madres tienen menos riesgo de otro embarazo si no les ha vuelto la regla y si el niño no recibe con frecuencia otra cosa que la leche de la madre durante el día y la noche
- La lactancia facilita e incrementa el amor de la madre a su hijo o hija

¿Como se produce la lactancia materna?

Cuando el niño o niña mama bien, la lengua y la boca estimulan el pezón. Entonces los nervios del pezón mandan el mensaje al cerebro de la madre de que el niño o niña quiere leche. El cerebro responde y ordena la producción de una sustancia llamada prolactina. La prolactina hace que la leche se comience a formar en los alvéolos. Entre más mama el niño o niña más leche produce la madre. Para que la leche baje de los alvéolos al pezón, el cerebro hace producir otra sustancia que se

llama oxitocina. A veces la madre puede sentir la bajada. Si el niño o niña no mama bien, la madre no recibe el estímulo adecuado y no produce suficiente leche.

Técnicas

Para que el niño o niña mame bien debe abarcar parte de la areola. La barbilla del niño o niña queda tocando el pecho de la madre; la nariz queda libre para respirar.

La lengua colocada debajo del pezón ordeña la leche de los senos lactíferos.

La areola y el pezón se alargan dentro de la boca del niño hasta tocar el paladar.

El niño o niña puede sacar bien la leche. El pezón de la madre no se lastima.

La madre sostiene el pecho con los dedos formando una "C". La madre coloca la cara del niño o niña mirándole el pecho. Si el niño o niña no abre la boca la madre le roza los labios con el pezón para que la abra.

Cuando el niño o niña abre la boca la madre lo acerca al pecho debe tomar completamente una buena parte de la areola.

La barriga del niño o niña debe estar pegada contra la barriga de la madre y la cabeza, la nuca y la espalda del bebé están en línea recta sostenidas por el brazo de la madre.

Lactancia materna en tiempos de covid-19

¿Puede transmitirse el virus covid-19 por medio de la lactancia materna?

El virus activo causante de la COVID-19 (virus causante de la infección) no se ha encontrado en la leche materna. Hasta la fecha no se ha detectado la transmisión de la COVID-19 a través de la leche materna ni el amamantamiento. No existen motivos para evitar la lactancia materna ni interrumpirla.

En todos los entornos socioeconómicos, la lactancia materna mejora la supervivencia de los neonatos y lactantes y les proporciona beneficios de salud y

desarrollo que duran toda la vida. La lactancia materna también mejora la salud de las madres.

Los cuidados inmediatos y continuados piel con piel, y en particular la técnica de la «madre canguro», mejoran la regulación de temperatura de los neonatos y se asocian a una mayor supervivencia neonatal. Además, colocar al recién nacido junto a la madre permite una iniciación temprana de la lactancia materna, lo que también reduce la mortalidad.

Los numerosos beneficios del contacto piel con piel y de la lactancia materna superan sustancialmente los posibles riesgos de transmisión y enfermedad asociados a la COVID-19.

Las mujeres con COVID-19 presunta o confirmada pueden amamantar si lo desean, aplicando las siguientes medidas:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un gel hidroalcohólico, especialmente antes de tocar al lactante;
- Utilizar una mascarilla médica durante todo contacto con el lactante, en particular mientras lo amamantan;
- Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo al estornudar o toser, tras lo cual deben desecharlo inmediatamente y lavarse las manos;
- Limpiar y desinfectar sistemáticamente todas las superficies que toquen.

Es importante sustituir la mascarilla médica en cuanto empiece a humedecerse y desecharla inmediatamente. No se debe reutilizar la mascarilla ni tocar su parte frontal.

En todos los entornos, alimentar a neonatos y lactantes con leche artificial conlleva algunos riesgos. Estos riesgos aumentan cuando se ven comprometidas las condiciones del hogar o la comunidad: por ejemplo, si existe un acceso reducido a los servicios sanitarios en caso de enfermedad del bebé o un acceso reducido al

agua potable, o si el acceso a la leche artificial es difícil o no está garantizado en condiciones asequibles y sostenibles.

Los numerosos beneficios de la lactancia materna superan sustancialmente los posibles riesgos de transmisión y enfermedad asociados al virus de la COVID-19.

MÉTODOS UTILIZADOS:

Invitaciones tipo flyer entregadas a la población general con los temas a tratar, contando con el apoyo del hospital San José de Canalete para la divulgación de las charlas, así mismo se hizo publicitario el flyer vía redes sociales para llamar la atención de la población objeto de esta actividad.

LOGROS/RESULTADOS DE APRENDIZAJE:

Se alcanza la atención de la población urbana y rural del municipio de Canalete, la personas muestran interés con el fin aprender con y fortalecer conocimientos sobre la lactancia materna, su iimportancia, beneficios y cómo influye una alimentación saludable en la misma.

DIFICULTADES:

Difícil convocatoria a las lactantes de las zonas rural y urbana del municipio de Canalete-córdoba ya que por evitar aglomeraciones por la pandemia covid-19 la población se cohibía para asistir.

No se pudo contar con la participación y articulación del ICBF en las actividades realizadas en el municipio ya que por el momento los CDI se encuentran cerrados por la pandemia vivida a nivel mundial COVID-19 y no tienen a cargo prestador de servicio, puesto que los responsables del mismo ya no estaban laborando.

RECOMENDACIONES:

Hacer saber a la población información actualizada, es por ello que se requiere fortalecer y promover la lactancia materna a libre demanda y su aprovechamiento en tiempos de pandemia covid-19, previniendo los malos hábitos alimentarios,

teniendo en cuenta la seguridad alimentaria en cuanto calidad, cantidad e inocuidad de los alimentos, motivando a la población a una alimentación saludable para así la madre lactante y su hijo puedan tener una mejor calidad de vida obteniendo los mejores beneficios y garantizando el disfrute de vidas sanas.

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

EVIDENCIAS

CAPACITACIÓN N° 1

FECHA: 22 DE ENERO DE 2021
LUGAR: CANALETE - CORDOBA








26-71
PLAN DE
IMPORTANCIA DE
LACTAR
EN TIEMPOS DE
COVID-19

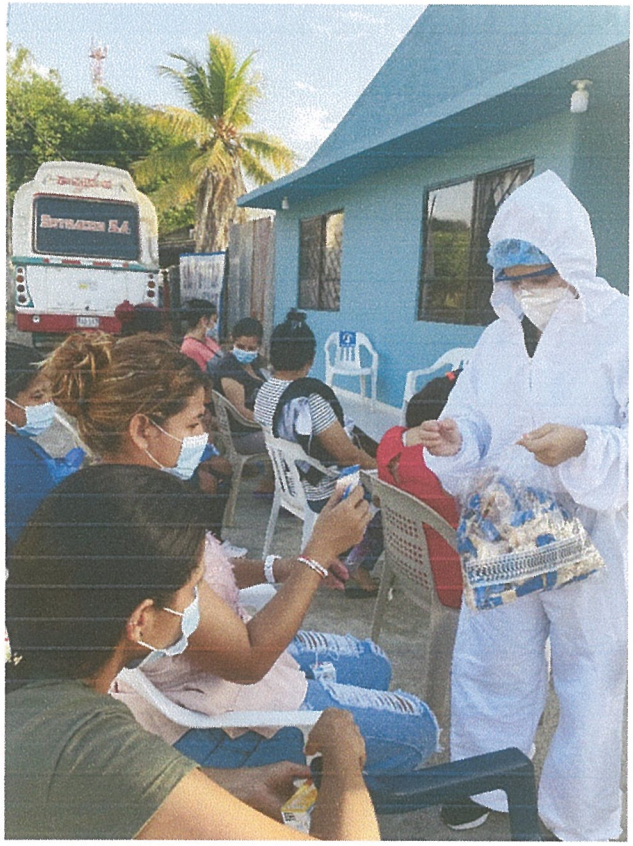

26-71
PLAN
pasito gluta

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
Un Corazón con la Salud









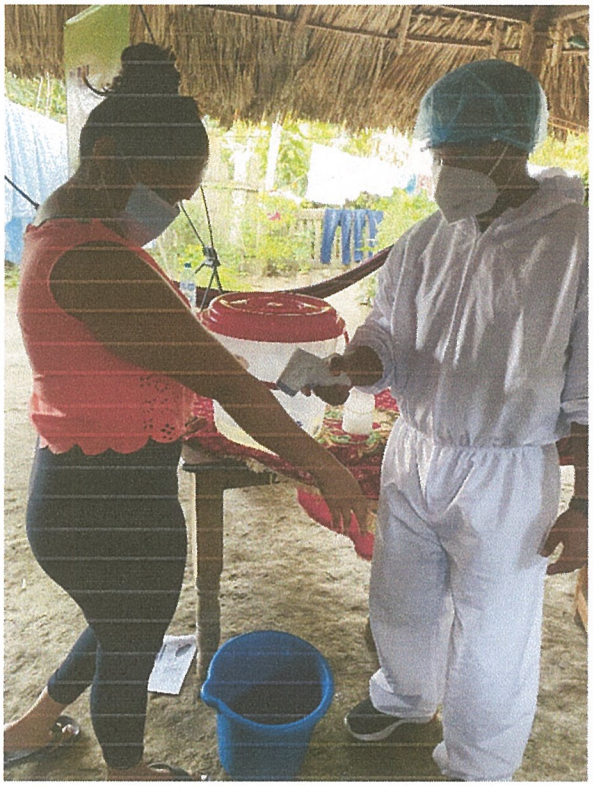
Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

CAPACITACIÓN N° 2

FECHA: 23 DE FEBRERO DE 2021
LUGAR: CANALETE - CORDOBA









Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud







Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
Un Corazón con la Salud

ANEXO

Invitación



Prevención, cuidados y recomendaciones

ENCUENTROS FORMATIVOS

Embarazo y lactancia

Motivación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes, afectadas por dificultades en la movilidad.

Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo.

Alimentación de la gestante con patologías desencadenadas durante el embarazo o con aquellas patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades renales.



Nutrientes críticos en el embarazo y en la lactancia.

Necesidades nutricionales de la embarazada y la lactante.

Cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia covid-19.

Profesional en nutrición
ANGIE ROQUEME ROSADO

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo
PIC DEPARTAMENTAL

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
Un Corazón con la Salud

Bibliografía

Álvarez, Z. P. (2013). Proyecto terminal profesional: "Propuesta de intervención para promover una práctica correcta de la Lactancia Materna exclusiva en adolescentes embarazadas de Santo Tomás Ajusco"–abril 2013 (Doctoral dissertation, Tesis de Grado]. México. Recuperado de https://catalogoinsp.mx/files/tes/12921.pdf

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia – UNICEF. (2013). Lactancia materna. Quito – Ecuador. Recuperado de https://www.unicef.org/ecuador/media/2611/file/Lactancia%20materna.pdf

Fundación Colombiana para la nutrición infantil - NUTRIR. (2004). Guías alimentarias para gestantes y madres en lactancia: bases técnicas. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias_alimentarias_para_gestantes_y_madres_en_lactancia.pdf

Gutiérrez Arias, A. M., Villamizar Grimaldos, E. D., y Villamizar Rubio, S. J. (2018). Percepción que tienen las gestantes sobre el autocuidado. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/8934/4/2018_Percepci%C3%B3n_Gestantes_Autocuidado.pdf

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar y Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2020). Guías Alimentarias basadas en Alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años para Colombia. Segunda edición. Recuperado de https://www.icbf.gov.co/guias-alimentarias-basadas-en-alimentos-para-mujeres-gestantes-madres-en-periodo-de-lactancia-y-2

López-Cano, L. A., y Restrepo-Mesa, S. L. (2013). La gestación en medio de la inseguridad alimentaria: Percepciones de un grupo de adolescentes embarazadas. Revista de Salud Pública, 16(1), 76-87. Recuperado de http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v16n1/v16n1a07.pdf

López-Sáleme, R., Díaz-Montes, C. E., Bravo-Aljuriz, L., Londoño-Hio, N. P., Salguedo-Pájaro, M. D. C., Camargo-Marín, C. C., y Osorio-Espitia, E. (2012). Seguridad alimentaria y estado nutricional de las mujeres embarazadas en Cartagena, Colombia, 2011. Revista de Salud Pública, 14, 200-212. Recuperado de https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2012.v14n2/200-212#:~:text=Seguridad%20alimentaria%3A%20El%2070%2C2,%2C5%20%25%20de%20los%20hogares.

Ministerio de Ambiente y Desarrollo Sostenible. (2021). Seguridad Alimentaria y Nutricional. Recuperado de https://www.minambiente.gov.co/index.php/asuntos-ambientales-sectorial-y-urbana/sostenibilidad-sectores-productivos/seguridad-alimentaria-y-nutricional

Ministerio de Salud y Protección Social. (2012-2021). Plan decenal de la salud pública: Dimensión seguridad alimentaria y nutricional. Recuperado de https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/dimension-seguridadalimentariaynutricional.pdf

Organización Mundial de la salud. (2020). PREGUNTAS FRECUENTES: Lactancia materna y COVID-19 Para trabajadores de la salud (12 de mayo de 2020). Recuperado de https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/breastfeeding-covid-who-faqs-es-12may2020.pdf?sfvrsn=f1fdf92c_8

Organización Mundial de la salud. (2021). Inocuidad de los alimentos: Nutrición y seguridad alimentaria. Recuperado de https://www.who.int/foodsafety/areas_work/nutrition/es/

Organización Mundial de la salud. (2021). Preguntas y respuestas sobre la COVID-19 y la lactancia materna. Recuperado de https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-on-covid-19-and-breastfeeding

Patiño, B., Villanueva, M., y Bañón, A. (2009). Guía de alimentación para pacientes renales. Sociedad Andaluza de Nefrología. Recuperado de https://nefrosan.com/san/images/documentacion/pdfs/att3ny9c.pdf

Sánchez, Á. (2015). Guía de alimentación para embarazadas. Recuperado de https://www.seedo.es/images/site/Guia_Alimentacion_Embazaradas_Medicadiet.pdf

ANGIE ROQUEME ROSADO
NUTRICIONISTA
PIC departamental 2020

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

ACTA DE CONCERTACIÓN

En el municipio de Canalete - Córdoba a los 20 días del mes de Enero de 2021 se reunieron Nidia Viloria quien se desempeña como Agente social coosalud y Angie Roqueme R., en representación de la ESE Hospital los Córdobas con el objetivo de concertar la ejecución de las actividades objeto del convenio de prestación de servicios N°SS-247 del Plan de Intervenciones Colectivas

Para mayor constancia se firma la presenta acta por los que en ella intervinieron a los 20 días del mes de enero del 2021

Nombre Angie Roqueme R.
Cedula 1063589152
Numero Celular 3016430616

Angie Roqueme
Representante de la ESE

Nombre: Nidia Viloria.
Cedula 3501147R
Numero celular 3205680658

Nidia V
Funcionario del Municipio o entidad

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Cuidados y la importancia de la lactancia materna en tiempo de Pandemia por covid 19

OBJETIVO: Justificar y explicar los cuidados y beneficios de la lactancia materna y la importancia de brindarla.

DIA: 22 MES: enero AÑO: 2020 LUGAR: Candiete - Cordoba - Buen Centro

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Leis L. Martinez	1193226871	19	F								X			3146962847	Leis Luna
Ana Saenz	1193210746	19	F								X			3223733083	Ana Saenz
Maria Tordecilla	1068576992	16	F								X			3126366764	Maria Tordecilla.
Ligia Hoyos	1068589301	23	F								X			3104391819	Ligia Hoyos.
Odalys Martinez	1015996906	35	F								X			3107280380	
Paola Páez	1068588540	25	F								X			3007059293	Paola Paez
Dina Padilla	1193421983	19	F								X			3205890550	Dina Padilla
Jellys Gómez	1003435068	21	F								X			3024488721	Jellys Gomez Rivas.
Ana Silva	19098853	34	F								X			3124965102	
Liney Meza	1068581475	16	F								X			3213309066	Liney Meza
Heanys Vargas	1068588602	25	F								X			3154115106	Heanys Vargas

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Cuidados y la importancia de la lactancia materna en tiempos de Pandemia Por covid 19.

OBJETIVO: Justificar y aplicar los cuidados y beneficios de la lactancia materna y la importancia de Brindarla

DIA: 22 MES: enero AÑO: 2021 LUGAR: Crucelete - Cordoba - Barrio Centro

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Maria Padilla	50932262	40	f								x			3122950582	Maria Padilla
Leonis Covinia	1068583857	30	f								x			3135435180	
Yina Hernandez	1003452440	25	f								x			3004530980	Yina Hernandez Alfa
Lizeth Causil	1003451928	20	f								x			3207873497	Lizeth A
Cristina Pastrana	1003451739	20	F								x			3235848024	Cristina pastrana
Lilianeth Pérez	1068581849	32	F								x			3007069725	Lilianeth Perez
Viviana Miranda	1068587613	26	F								x			3225280755	Viviana Miranda
Veronica Ureta	1003451923	20	f								x			3113785706	Veronica Ureta H
Celia Romero	1003451147	18	f								x			3135704937	Celia Romero
Yajaira Contreras	1068579736	14	F								x			3215208700	Yajaira Contreras

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

ACTA DE CONCERTACIÓN

En el municipio de Canalete Córdoba - El Limon a los 22 días del mes de Febrero de 2021 se reunieron Ivan Romero quien se desempeña como Lider Comunitario y Angie Rogerme R., en representación de la ESE Hospital Los Córdobas con el objetivo de concertar la ejecución de las actividades objeto del convenio de prestación de servicios N° _____ del Plan de Intervenciones Colectivas

Para mayor constancia se firma la presenta acta por los que en ella intervinieron a los 22 días del mes de Febrero del 2021

Nombre Angie Rogerme R.
Cedula 1068589152
Numero Celular 3016430616

Angie Rogerme
Representante de la ESE

Nombre: IVAN RICARDO ROMERO
Cedula 10997309 6830
Numero celular 3046

IVAN RICARDO R.
Funcionario del Municipio o entidad

Gobernación de Córdoba — Ahora le toca al pueblo / Secretaría de Desarrollo de la Salud	FORMATO	VERSIÓN: 01
	ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
	PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Cuidados y la importancia de la lactancia materna en tiempos de Pandemia por Covid-19

OBJETIVO: Justificar y explicar los cuidados y beneficios que tiene la lactancia Materna

DIA: 23 MES: febrero AÑO: 2021 LUGAR: Canaletie - Córdoba - Vereda el Limon.

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Dina Guevara	1.068.585.758	18	F								X			323358443	Dina Guevara
Leidys Morales	1.068.576.020	19	F								X			3103519417	Leidis Morales
Celia Romero	1.001345147	18	F								X			3135704937	Celi Romero
Heanis Vargas	1.068.588.602	25	F								X			3154115106	Heanis Vargas
Yajaira Contreras	1068579736	14	F								X			3215208700	Majaira Contreras
Cristina Pastrana	1003451739	20	F								X			3235848024	Cristina Pastrana.
Paola Paez	1068588540	25	F								X			3007069293	Paola Paez
Ana Silva	1098853	34	F								X			3124965102	Ana Silva
Liney Meza	1068581475	16	F								X			3213309065	Liney Meza
Gina Hernandez	1003452440	25	F								X			3004530980	Yina Hernández Avila.
Jellys Gómez	1003435068	21	F								X			3024488721	Jellys Gomez R.

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

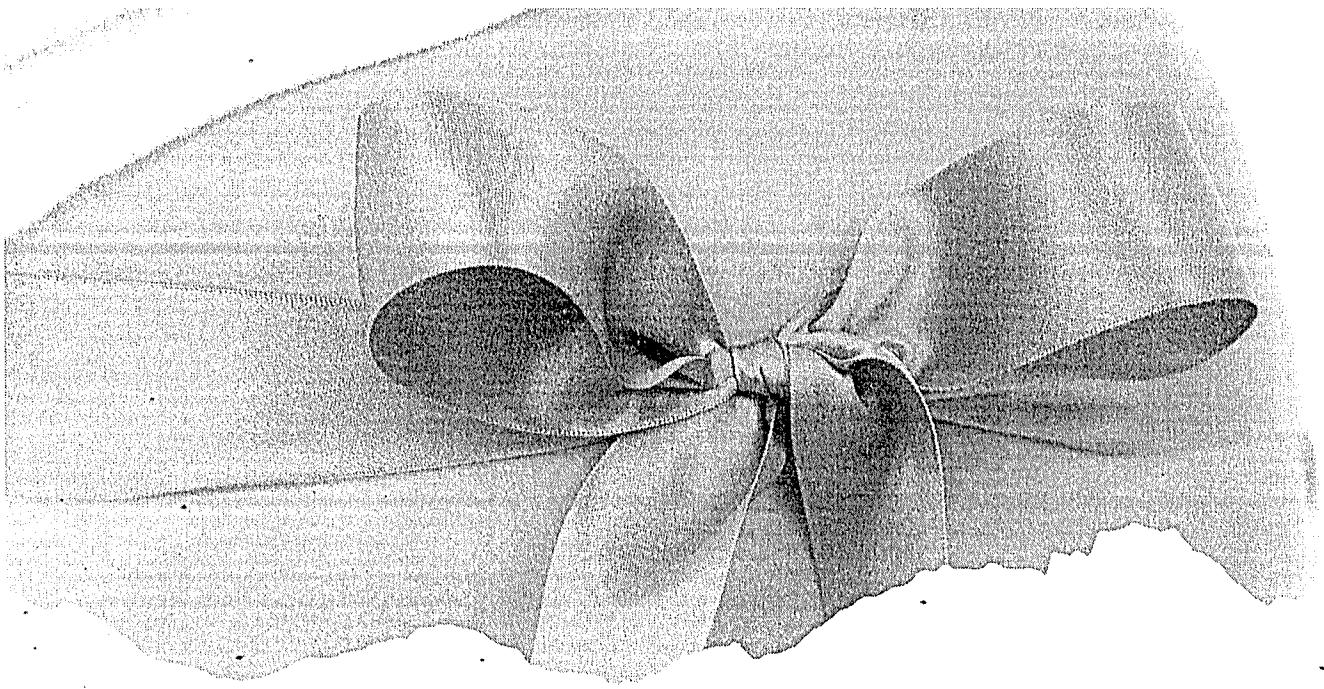
FORMATO	VERSIÓN: 01
ASISTENCIA A EVENTO	FECHA: 27-07-2009
PROCESO DE GESTIÓN DE LA SALUD	PÁGINA 1 DE 1

EVENTO: Cuidados y la importancia de la lactancia materna en tiempos de Pandemia por covid 19.

OBJETIVO: Justificar y explicar los cuidados y beneficios que tiene la lactancia materna.

DIA: 23 MES: febrero AÑO: 2021 LUGAR: Cavalete - Córdoba - Vereda el Limon

NOMBRE Y APELLIDOS	DOCUMENTO IDENTIDAD	EDAD	SEXO	ETNIA			TIPO DE POBLACION				TIPO DE AFILIACION.			TELEFONO	FIRMA
				Indígena	Afro	ROM	Desplazado	Discapacitado	Enanismo	Población General	Subsidiado	vinculado	Otro.		
Lilianeth Pérez	1068581849	32	F								X			3007069425	Lilianeth Perez
Viviana Miranda	1068587613	26	F								X			3225286755	Viviana Miranda
Maria Padilla	50932962	40	F								X			3122950582	Maria Padilla
Ana Saenz	1193210745	19	F								X			3223733083	Ana Saenz
Elizabeth Romero	1068586590	28	F								X			3216995082	Elizabeth Romero.
Odalis Martinez	1015996906	35	F								X			3107280380	Odalis.
Leanis Gaviria	1068583854	30	F								X			3135135180	
Lizeth Causil	1003451928	20	F								X			3207873495	Lizeth A
Dina Padilla	1103421983	19	F								X			3205890550	Dina Padilla Padilla

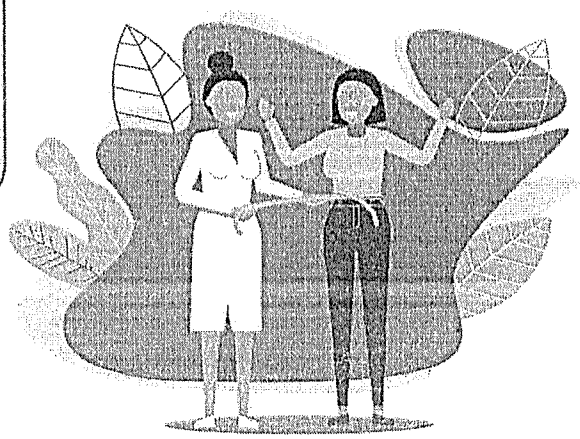


Prevención, cuidados y recomendaciones

ENCUENTROS FORMATIVOS

Embarazo y lactancia

- Motivación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes, afectadas por dificultades en la movilidad.
- Nutrientes críticos en el embarazo y en la lactancia.
- Necesidades nutricionales de la embarazada y la lactante.
- Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo.
- Cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia **covid-19.**
- Alimentación de la gestante con patologías desencadenadas durante el embarazo o con aquellas patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades renales.



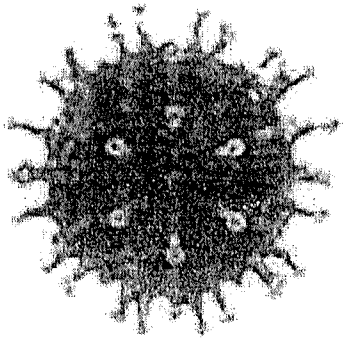
Profesional en nutrición
ANGIE ROQUEME ROSADO

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

PIC DEPARTAMENTAL

LACTANCIA MATERNA EN TIEMPOS DE COVID-19

La lactancia materna es la mejor vacuna para los bebés, a través de la leche materna se transmiten anticuerpos y defensas que disminuyen el riesgo de adquirir enfermedades e infecciones como la producida por el COVID-19

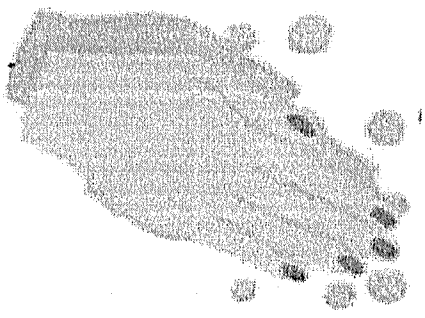


TIP

Hasta la fecha no hay evidencia científica de transmisión del COVID-19 a través de la leche materna

Angie Milena Raquene Rosado
Nutricionista Dietista
Colnud 0159

LOS HIJOS DE MADRES CON CASO SOSPECHOSOS O CONFIRMADO DE COVID-19 SE RECOMIENDA EL INICIO DE LA LACTANCIA MATERNA DURANTE LA PRIMERA HORA DE VIDA, APLICANDO LOS PROTOCOLOS DE BIOSEGURIDAD



Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

FOLLETO



Prevención, cuidados y recomendaciones

ENCUENTROS FORMATIVOS

Embarazo y lactancia

- Motivación para la demanda inmediata de servicios de salud a gestantes no asistentes, afectadas por dificultades en la movilidad.
- Nutrientes críticos en el embarazo y en la lactancia.
- Necesidades nutricionales de la embarazada y la lactante.
- Recomendaciones alimentarias para la reducción de molestias propias del embarazo.
- Cuidados y la importancia de lactar en tiempos de pandemia **covid-19.**
- Alimentación de la gestante con patologías desencadenadas durante el embarazo o con aquellas patologías crónicas preexistentes como diabetes, enfermedad cardiovascular, enfermedades renales.



Profesional en nutrición
ANGIE ROQUEME ROSADO

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

PIC DEPARTAMENTAL

Gobernación de Córdoba
Ahora le toca al pueblo

Secretaría de Desarrollo de la Salud

E.S.E. CAMU LOS CÓRDOBAS
De Corazón con la Salud

CD- VIDEOS

