# CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES PROPUESTO

## SEGUNDO TRIMESTRE

| Responsable | EJE ESTRATEGICO | ENTORNO | CANTIDAD PROGRAMADA POR MES | FECHA DE ELABORACIÓN: 21 DE MARZO DE 2025 / ACTIVIDADES | MES / SEMANA / DIA | 21 DE MARZO AL 20 DE ABRIL DE 2025 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | SEMANA | SEMANA 1 (L M M J V) | SEMANA 2 (L M M J V) | SEMANA 3 (L M M J V) | SEMANA 4 (L M M J V) | SEMANA 5 (L M M J V) |
| | | | | | DIA | 21 | 24 25 26 27 28 | 31 1 2 3 4 | 7 8 9 10 11 | 14 15 16 17 18 |
| MARIA ROMERO | ATENCION PRIMARIA EN SALUD | COMUNITARIO | 3 | Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo minimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo minimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas practicas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo). | | | | | |
| MARIA ROMERO | ATENCION PRIMARIA EN SALUD | COMUNITARIO | 3 | Realizar dos (2) ciclos de educación en salud, cada ciclo minimo de (9) sesiones, (cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 horas, con el mismo grupo las 9 sesiones cada grupo estará conformado por minimo 20 personas) con el fin de conocer y controlar los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans, y con azúcares añadidos. 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados. 3) suplementos dietarios no formulados por el personal competente en salud en los microterritorios priorizados en el municipio. | | | | | |
| MARIA ROMERO | ATENCION PRIMARIA EN SALUD | COMUNITARIO | 12 | Realizar un (1) plan de medios que incluya (cuñas radiales (minimo se deben reproducir 2 veces al dia durante 3 dias de la semana durante 5 meses), programas radiales (minimo uno al mes durante 5 meses), perifoneos (dos al mes en las zonas donde no llegue la cobertura de la emisora) dirigido a los habitantes del municipio, donde se desarrolle la tematica; "Promoción de la lactancia materna exclusiva como práctica protectora". | | | | | |

# INFORME CUANTITATIVO

| EJE ESTRATEGICO | TERRITORIO | MICROTERRITORIO | ENTORNO | ACTIVIDAD | No. ACTIVIDADES EJECUTADAS | META ACUMULADA CONTRATO | %CUMPLIMIENTO | NUMERO DE PERSONAS BENEFICIADAS INFORME | NUMERO DE PERSONAS BENEFICIADAS ACUMULADAS | FECHA ACTIVIDAD REALIZADA |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ATENCION PRIMARIA EN SALUD | BECERRIL | MOCHILANGA | COMUNITARIO | Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo). | 3 | 27 | 11% | 60 | 60 | 11/04/2025<br>14/04/2025<br>15/04/2025 |
| ATENCION PRIMARIA EN SALUD | BECERRIL | BARRIO EL CARMEN | COMUNITARIO | Realizar tres (3) ciclo de educación en salud, cada ciclo mínimo de (9) sesiones, (cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos, con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas) con el fin de conocer y controlar los riesgos asociados al consumo de: 1) alimentos ricos en sal, grasas saturadas, grasas trans y con azúcar añadidos. 2) bebidas energizantes y productos procesados y ultra procesados. 3) suplementos dietarios no formulados por el personal competente en salud en los microterritorios priorizados en el municipio. | 3 | 27 | 11% | 60 | 60 | 11/04/2025<br>14/04/2025<br>16/04/2025 |
| ATENCION PRIMARIA EN SALUD | BECERRIL | VEREDA CANAIMA | COMUNITARIO | Realizar un (1) plan de medios que incluya (cuñas radiales (mínimo se deben reproducir 2 veces al día durante 3 días de la semana durante 5 meses), programas radiales (mínimo uno al mes durante 5 meses), perifoneo (dos al mes en las zonas donde no llegue la cobertura de la emisora) dirigido a los habitantes del municipio, donde se desarrolle la temática; "Promoción de la lactancia materna exclusiva como práctica protectora". | 1 | 5 | 20% | N/A | N/A | 25/03/2025<br>26/03/2025<br>27/03/2025<br>31/03/2025<br>01/04/2025<br>02/04/2025<br>07/04/2025<br>08/04/2025<br>09/04/2025<br>14/04/2025<br>15/04/2025<br>16/04/2025 |

ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERIL-CESAR
SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL
HOSPITAL SAN JOSE

## REGISTRO DE POBLACIÓN INTERVENIDA

| DIMENSIÓN | ACTIVIDAD | AREA | | LUGAR | ENTORNO | | | | TOTAL de personas intervenidas | SEXO | | CICLO DE VIDA | | | | | | CONDICIÒN | | | | | | TIPO DE POBLACIÒN | | | | | | aseguramiento | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | URBANA | RURAL | | LABORAL | EDUCATIVO | INSTITUCIONAL | COMUNITARIO | | Masculino | Femenino | 0-5 años | 6-11 años | 12-18 años | 19-26 años | 27-59 años | > 60 años | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | PRIMERA INFANCIA | INFANCIA | ADOLESCENCIA | JUVENTUD | ADULTEZ | ADULTO MAYOR | DESPLAZADO | DESMOVILIZADO | MUJER CABEZA DE HOGAR | DISCAPACIDAD | VICTIMA DEL CONFLICTO | OTROS | Indigena | AFRO | RAIZAL | ROM | MIGRANTE | LGBTIQ+ | PPNA | Reg. Sub | Reg. Cont. |
| ATENCION PRIMARIA EN SALUD | Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo). | X | | BARRIO MOCHILANGA | | | | X | 20 | 1 | 19 | 0 | 0 | 1 | 4 | 14 | 1 | 11 | 1 | 9 | 1 | 7 | 0 | 5 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 18 | 2 |

# HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

**NIT: 824000425 – 6**

**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR**
**SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL**
**HOSPITAL SAN JOSE**

Becerril – Cesar, 21 de marzo de 2025

Señor.

**Carlos Botello**

Presidente Barrio- MOCHILANGA

**Asunto:** Invitación a conocer el Plan de intervenciones Colectivas (PIC)

Estimado/a

Recibe un cordial saludo.

Nos complace informarle que se ha puesto en marca el programa de intervenciones Colectivas (PIC), una estrategia que busca fortalecer el bienestar de nuestra comunidad a través de acciones en salud, cultura, medio ambiente, actividad física, salud mental y otros temas clave para la calidad de vida de los ciudadanos.

Este programa esta diseñado para trabajar de la mano con los lideres comunitarios, como usted, y adaptarse a las realidades de cada barrio.

Queremos contar con su participación para coordinar actividades, compartir información con su comunidad y garantizar que los beneficios del que lleguen a todos los habitantes.

Le invitamos cordialmente a una reunión informativa el día ( 27-03-2025) a las (3:00 pm ) en las oficinas del hospital San José, donde presentaremos el contenido del PIC y las oportunidades para cada sector.

¡Su liderazgo el clave para el éxito de este programa!

Atentamente,

Carlos A. Botello
Recibido
21-MAR-25

Yolianis Escobar C.
Yolianis Escobar
Coordinadora
Programa: Plan de intervenciones Colectivas (PIC)

# HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

**NIT: 824000425 – 6**

**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL-CESAR**
**SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL**
**HOSPITAL SAN JOSE**

Becerril – Cesar, 21 de marzo de 2025

Señor.

**Ariel Martínez Ospino**

Presidente vereda Canaima

**Asunto:** Invitación a conocer el Plan de intervenciones Colectivas (PIC)

Estimado/a

Recibe un cordial saludo.

Nos complace informarle que se ha puesto en marca el programa de intervenciones Colectivas (PIC), una estrategia que busca fortalecer el bienestar de nuestra comunidad a través de acciones en salud, cultura, medio ambiente, actividad física, salud mental y otros temas clave para la calidad de vida de los ciudadanos.

Este programa esta diseñado para trabajar de la mano con los lideres comunitarios, como usted, y adaptarse a las realidades de cada barrio.

Queremos contar con su participación para coordinar actividades, compartir información con su comunidad y garantizar que los beneficios del que lleguen a todos los habitantes.

Le invitamos cordialmente a una reunión informativa el día ( 27-03-2025) a las (3:00 pm ) en las oficinas del hospital San José, donde presentaremos el contenido del PIC y las oportunidades para cada sector.

¡Su liderazgo el clave para el éxito de este programa!

Atentamente,

Yolianis Escobar C.

Yolianis Escobar
Coordinadora
Programa: Plan de intervenciones Colectivas (PIC)

recibi
21-03-2025.

| | |
|---|---|
| | **PLAN DE SALUD PÚBLICA DE INTERVENCIONES COLECTIVAS HOSPITAL SAN JOSE DE BECERRIL - CESAR** |
| **ACTA DE REUNION** | |
| **FECHA** | 27 de marzo del 2025 |
| **ACTA N°** | ACTA N° 001 |
| | |
| **OBJETIVO:** | - Socializar con los presidentes de las Juntas de Acción Comunal (JAC) el contenido del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC 2025, destacando su impacto en la salud pública del municipio y promoviendo la participación de los líderes comunitarios como actores clave en su ejecución. |
| **LUGAR:** | Oficina Gerente Hospital San José |
| **APROBADA POR:** | Gerente Sandra Arzuaga Vega |
| **PROYECTADA POR:** | Coordinador PIC yolianis Escobar |

**ORDEN DEL DIA**

| TEMAS | TRATANTE |
|---|---|
| Socialización del PIC municipal | Coordinadora PIC<br>Equipo PIC |
| Intervención de los presidentes de la JAC | Presidente JAC Barrio el Carmen- presidente JAC Barrio mochilanga, vereda Canaima |
| Compromisos por parte de los presidentes y el equipo PIC | Presidente JAC Barrio el Carmen- Barrio mochilanga presidente vereda Canaima<br>- equipo PIC |

**DESARROLLO**

Siendo las 3:00 PM del día 27 de marzo del 2025 se dio inicio la jornada de socialización del plan de intervenciones colectivas (PIC) vigencia 2025 con la participación de los presidentes de las Juntas de Acción Comunal de los distintos barrios del municipio de Becerril-cesar y el equipo PIC liderado por la Secretaría de Salud Municipal en articulación con el Hospital SAN JOSE.

**Orden del día**

1. **Bienvenida y contextualización:**

La jornada inició con palabras de bienvenida por parte del Coordinador del PIC Municipal, quien resaltó la importancia del trabajo articulado entre la Administración Municipal, el Hospital San José y las comunidades, representadas por sus líderes barriales. Subrayó que este esfuerzo conjunto es fundamental para garantizar la efectividad de las intervenciones en salud pública y promover entornos saludables en los diferentes territorios del municipio.

El objetivo principal de la jornada es presentar los cronogramas de trabajos y las acciones que se desarrollarán durante el año en el marco de las dimensiones del Plan Decenal de Salud Pública, con el propósito de fortalecer la corresponsabilidad comunitaria y la articulación activa con los presidentes de las Juntas de Acción Comunal, reconociéndolos como actores clave en la implementación del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC)

2. **Socialización anexo técnico Plan de intervenciones colectivas (PIC) Municipal:**

El Coordinador del PIC Municipal, realizó la presentación de los objetivos generales del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), destacando su fundamentación en el marco normativo vigente y su relevancia como estrategia clave para la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad en los diferentes entornos comunitarios.

Durante la exposición, se enfatizó que el propósito central del plan es educar a las familias del municipio en temáticas de salud pública, con el fin de fomentar entornos protectores y saludables que contribuyan al bienestar integral de la población.

Se procedió con la explicación de las dimensiones que serán intervenidas en el presente año, Por parte del equipo.

1. **Dimensión Vida Saludable y Condiciones No Transmisibles:**
   Actividades de promoción de estilos de vida saludables, prevención de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y fomento del autocuidado, promoción de la importancia de la salud bucal, cuidados bucales.
2. **Dimensión Salud sexual y Reproductiva:**
   Sensibilización sobre derechos sexuales y reproductivos, prevención de embarazos no deseados, ITS/VIH y fortalecimiento de competencias en salud sexual, ruta de atención materno perinatal.
3. **Dimensión Salud Ambiental:**
   Promoción de la salud y prevención de enfermedades por factores de riesgo, sensibilización sobre la movilidad vial segura y responsable, uso de medios de transportes alternativos y seguros que coincidan en la disminución de la accidentalidad.

4. **Dimensión Salud Mental:**
   Prevención de violencias, fortalecimiento de redes de apoyo, promoción de la salud mental y habilidades para la vida.
5. **Dimensión Seguridad Alimentaria y Nutricional:**
   alimentación saludable, Gabas en mujeres gestantes promoción de la lactancia materna
6. **Dimensión ámbito laboral**
   Prevenir enfermedades laborales y condiciones crónicas, Promover entornos laborales seguros, equitativos y saludables. Fortalecer la salud mental y el bienestar emocional de los trabajadores.

3. **Intervención de los presidentes:**

Los presidentes de las Juntas de Acción Comunal expresaron su percepción positiva frente a la socialización del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) y compartieron sus opiniones y propuestas en relación con la importancia de estas actividades en sus comunidades:

El presidente del Barrio El Carmen manifestó su total disposición para apoyar la convocatoria y movilización de la comunidad en su sector. Destacó que este tipo de iniciativas acercan los servicios de salud a la población y fomentan el autocuidado y la responsabilidad individual y colectiva frente a la salud. Asimismo, sugirió ampliar el tiempo de ejecución del PIC en futuras vigencias, con el fin de lograr un mayor impacto en las intervenciones.

El presidente de la Vereda Canaima resaltó que el PIC representa una valiosa oportunidad para fortalecer el tejido social y la participación ciudadana. En ese sentido, propuso que las actividades no se limiten a una sola jornada, sino que se realicen de manera periódica, permitiendo así una mayor continuidad y sostenibilidad del impacto en la comunidad.

El presidente del Barrio Mochilanga valoró de forma muy positiva la iniciativa, y expresó que su comunidad requiere más acciones integrales como las que ofrece el PIC, que no solo eduquen y prevengan, sino que también contribuyan a fortalecer la salud colectiva desde el territorio,

4. **compromisos de los presidentes de JAC:**

Los líderes comunitarios expresaron su compromiso con la ejecución del PIC, manifestando su disposición para facilitar los espacios comunitarios necesarios y promover activamente la participación de los habitantes de sus barrios en las actividades programadas.

Adicionalmente, se acordaron los siguientes compromisos:

- Mantener un canal de comunicación directo y permanente entre el equipo del

PIC y los presidentes de las Juntas de Acción Comunal, con el fin de garantizar una coordinación oportuna y eficaz.

- Reportar de manera oportuna las necesidades o problemáticas prioritarias identificadas en sus territorios, que puedan ser abordadas en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas.

5. **Compromisos de la entidad**

- Brindar acompañamiento técnico y profesional durante el desarrollo de las actividades, garantizando calidad en la ejecución y orientación a la comunidad.
- Cumplir con el cronograma establecido, asegurando el desarrollo oportuno y organizado de las intervenciones programadas.
- Realizar seguimiento y evaluación de los resultados, con el fin de medir el impacto de las acciones implementadas y fortalecer los procesos de mejora continua.

Finalmente, luego de socializar las acciones contempladas en el Plan de Intervenciones Colectivas – PIC 2025, de escuchar las intervenciones de los líderes comunitarios y de establecer compromisos conjuntos, se procedió al cierre de la jornada.

La jornada concluyó agradeciendo a todos los participantes por su asistencia, compromiso y disposición para trabajar de manera articulada en beneficio de la salud y el bienestar de las comunidades del municipio.

ASISTENTES

| NOMBRE COMPLETO | BARRIO / VEREDA | FIRMA |
|---|---|---|
| Wilmar Pianetta | El carmen | |
| Carlos Botello P. | Mochilanga | Carlos A Botello P. |
| Daniel Martinez | Vereda canaima | |
| | | |

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**





# HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

**NIT: 824000425 – 6**

**SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL**

Becerril – Cesar, 08 de Abril del 2025

Recibido 08-Ab. 2025

Doctora.

**SILVIA PIZARRO BARRETO**

Secretaria de Salud Local

**Asunto: Invitación a la Sesión 1 del ciclo educativo en el marco del PIC – Dimensión Seguridad Alimentaria.**

**Cordial saludo,**

Por medio de la presente, me permito invitarla cordialmente a participar en la Sesión 1 del Ciclo de Educación y Comunicación en Salud sobre las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos – GABAS, dirigida a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC, línea de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Esta actividad tiene como objetivo fortalecer las buenas prácticas alimentarias, promoviendo el consumo de alimentos frescos, variados y culturalmente adecuados. Contaremos con la participación de un grupo mínimo de 20 personas de los microterritorios priorizados.

**Detalles de la actividad:**

**Lugar:** Barrio Mochilanga

**Hora:** 04:00 pm

**Día:** 11 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la actividad.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

**MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ**

**Nutricionista**

# HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

**NIT: 824000425 – 6**

**SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL**

Becerril – Cesar, 08 de Abril del 2025

Doctora.

**MILADIZ CAPATAZ**

Referente de la dimensión S.A.N

**Asunto: Invitación a la Sesión 1 del ciclo educativo en el marco del PIC – Dimensión Seguridad Alimentaria.**

**Cordial saludo,**

Por medio de la presente, me permito invitarla cordialmente a participar en la Sesión 1 del Ciclo de Educación y Comunicación en Salud sobre las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos – GABAS, dirigida a mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años, en el marco del Plan de Intervenciones Colectivas – PIC, línea de Seguridad Alimentaria y Nutricional.

Esta actividad tiene como objetivo fortalecer las buenas prácticas alimentarias, promoviendo el consumo de alimentos frescos, variados y culturalmente adecuados. Contaremos con la participación de un grupo mínimo de 20 personas de los microterritorios priorizados.

**Detalles de la actividad:**

**Lugar:** Barrio Mochilanga

**Hora:** 04:00 pm

**Día:** 11 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la actividad.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

**MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ**

**Nutricionista**

Recibido.
8-04-2025
Hora: 10 am
Miladiz Capataz A.

# HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

**NIT: 824000425 – 6**

**SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL**

Becerril – Cesar, 08 de Abril del 2025

Señor:

**CARLOS BOTELLO**

Lider del Barrio Mochilanga

**Asunto:** Ciclo de educación y comunicación en salud tema: Guías alimentarias basadas en alimentos GABAS

Cordial Saludo,

Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud, cada ciclo mínimo (9) sesiones, cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 horas, con el mismo grupo las 9 sesiones cada grupo estará conformado por mínimo 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las guías alimentarias basadas en alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna, niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas en patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo).

**Lugar:** Barrio Mochilanga

**Hora:** 4.00 pm

**Día:** 11 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la actividad.

Cordialmente,

María Elena Romero J.

**MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ**

**NUTRICIONISTA**

Carlos A. Botello P.
08-Abril 2025

Becerril Cesar

| | |
|---|---|
| **TEMA:** Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo). | |
| **Práctica saludable:** | Socializar a los habitantes sobre alimentos frescos, variados. Aporte nutricional según grupo de alimentos, selección, conservación preparación, manipulación teniendo en cuenta el territorio, y como herramienta de referencia las GABAS.<br>Dirigidos a la conservación de buen estado de salud y prevención de la enfermedad contribuyendo a un estilo de vida más saludable. |
| **Grupo Objeto** | El grupo objeto de la actividad son mínimo 20 personas, conformadas por mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia materna, niños menores de dos y seis años, en el Barrio Mochilanga. |
| **Objetivo de la actividad** | El objetivo de la sesión fue promover la educación colectiva en torno a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS), con el propósito de fortalecer los conocimientos sobre alimentación adecuada, fomentar hábitos alimentarios saludables y garantizar el acceso a una nutrición balanceada que favorezca el desarrollo integral y el bienestar materno-infantil. |
| **Tiempo estimado** | 120 min |
| **Descripción de la actividad** | **Fecha:** 11 de abril de 2025<br>**Hora:** 04:00 pm<br>**Lugar**: BARRIO MOCHILANGA, BECERRIL CESAR.<br>**Duración:** 120 minutos<br><br>SESIÓN 1:<br><br>Para el desarrollo de esta sesión educativa se reforzaron conceptos y beneficios de las GABAS, Se realizó una Evaluación Pre saberes. Introducción y sensibilización. "Consuma alimentos frescos y variados",<br>En la primera sesión, comenzamos con una evaluación de los pre-saberes de los |

| | |
|---|---|
| | participantes, lo que nos permitió identificar su conocimiento previo sobre nutrición y hábitos alimenticios. A partir de esta evaluación, se realizó una introducción al tema del consumo de alimentos frescos y variados. Se discutieron los beneficios de incorporar frutas, verduras, cereales integrales y proteínas en la dieta diaria. Para sensibilizar a los participantes, se presentaron datos sobre la importancia de una alimentación balanceada y sus efectos positivos en la salud. Se fomentó un espacio de diálogo donde los asistentes compartieron sus experiencias personales y desafíos relacionados con la alimentación, promoviendo así un ambiente participativo y colaborativo<br><br>La sesión concluyó con un énfasis en la importancia de realizar elecciones alimentarias conscientes y saludables. La profesional de salud instó a los participantes a replicar los conocimientos adquiridos en sus entornos familiares y comunitarios, promoviendo la adopción de hábitos que favorezcan la salud integral. Al finalizar, los asistentes contaron con herramientas conceptuales y prácticas para mejorar su alimentación y bienestar general. A través de procesos de sensibilización sobre el consumo de alimentos frescos, evaluación del estado nutricional y orientación sobre estrategias para una digestión adecuada, se consolidó un enfoque integral que contribuyó significativamente a la transformación de los comportamientos alimentarios en la vida cotidiana. |

| | |
|---|---|
| **Indicadores de logro** | Se logró una apropiación inicial de las GABAS y se promovieron cambios concretos en los hábitos alimentarios, como la intención de aumentar el consumo de frutas, verduras y reducir ultra procesados. Además, se fomentó el compromiso personal de mejora en la alimentación familiar. |
| **Materiales o insumos requeridos** | Se utilizo Pre-test. |

**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025**
**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL**
**HOSPITAL SAN JOSE**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **EJE ESTRATEGICO:** | ATENCION PRIMARIA EN SALUD | | | | |
| **LUGAR:** | BARRIO MOCHILANGA | **FECHA** | 11 DE ABRIL DEL 2025 | **HORA INICIO** | 04:00 PM |
| | | | | **HORA FINAL** | 06:00 P.M |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **TIPO DE ACTIVIDAD:** | **JORNADAS** | | **REUNION** | | **CONCERTACION** | | **CARACTERIZACION** | | |
| | **Reunión** | | **Capacitación** | | **Otra/cual:** | SESION #1 | | | |

| | |
|---|---|
| **ACTIVIDAD** | Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en salud cada ciclo mínimo de 9 sesiones y cada sesión de educación colectiva tendrá una duración de 120 minutos con el mismo grupo las 9 sesiones, cada grupo mínimo de 20 personas para formar a mujeres y hombres en el tema de las Guías Alimentaria Basadas en Alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en periodo de lactancia materna y niños y niñas menores de 2 años, para fortalecer las buenas prácticas de patrones alimentarios saludables y el consumo de alimentos de niños menores de 6 años con signos y síntomas de DNT (incluye material de apoyo, organización, logística y profesional idóneo). |
| **ENTORNO:** | Comunitario |
| **OBJETIVOS:** | Promover la educación colectiva sobre las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) entre mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, y cuidadores de niños y niñas menores de 2 años, con el fin de mejorar sus conocimientos sobre nutrición adecuada, fomentar prácticas alimentarias saludables y garantizar el acceso a una alimentación balanceada que favorezca el desarrollo integral y bienestar de las madres y sus hijos e hijas. |
| **POBLACIÓN OBJETIVO:** | Toda la población en general |
| **LOGROS:** | - Ayudar a que al menos el 80% de las participantes adquieran conocimientos básicos sobre las GABAS, incluyendo la importancia de una alimentación balanceada durante el embarazo, la lactancia y los primeros años de vida.<br>- Que Las mujeres y cuidadores implementarán al menos tres nuevas prácticas alimentarias saludables en su hogar, como la inclusión de más frutas y verduras en las comidas diarias.<br>- formar grupos de apoyo entre las participantes, fomentando un entorno colaborativo donde compartan experiencias, recetas y consejos sobre nutrición y alimentación saludable. |
| **DIFICULTADES:** | Poca atención de los participantes durante la sesión. |

Becerril Cesar

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

- **PLANEACION:** El día 08 Abril del 2025, la nutricionista encargada de la dimensión de seguridad alimentaria y nutricional, convoco por medio de oficios formalmente a los entes gubernamentales como Secretaria de salud (SILVIA PIZARRO), a la referente de la dimensión de Seguridad Alimentaria (MILADYZ CAPATAZ) y comunitario con junta administradora local (CARLOS BOTELLO), con el fin de garantizar la adecuada articulación y participación comunitaria en la implementación de la sesión #1 del ciclo educativo sobre Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS)

## INTRODUCCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La nutrición adecuada es fundamental para el desarrollo saludable de las personas, especialmente en etapas críticas como el embarazo, la lactancia y los primeros años de vida. Las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) son herramientas diseñadas para orientar a las familias sobre cómo llevar una alimentación equilibrada y nutritiva, adaptándose a la cultura y disponibilidad de alimentos en cada región. Este informe se enfoca en la importancia de la educación colectiva dirigida a mujeres y hombres sobre el uso de las GABAS, con el fin de empoderar a las comunidades en la toma de decisiones informadas que promuevan la salud y el bienestar tanto de las madres como de los niños. La necesidad que presenta nuestro territorio de asegurar la buena alimentación, y por ende la buena nutrición nos lleva a trabajar de la mano con la comunidad, mediante sesiones educativas.

## DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

La primera sesión se realizó el día 11 de abril del 2025 siendo las 04:00 p.m, donde tuvo una duración de dos horas y se desarrolló con una asistencia de 20 participantes del barrio Mochilanga. Se realizó la presentación del equipo profesional encargado de liderar el ciclo educativo, destacando la importancia de consumir alimentos frescos y variados. Se explicó el propósito general del ciclo de sesiones, el cual está enmarcado en la Dimensión de Seguridad Alimentaria Nutricional del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), al iniciar con la sesión #1 se realizó un Pre-Test para explorar conocimientos previos de los presentes.

**Sesión #1**

1. **Bienvenida (10 min)**

La sesión dio inicio a las 4:00 p.m. con una cálida bienvenida por parte del equipo profesional. Se agradeció a los participantes su puntualidad y disposición para hacer parte de este proceso formativo enfocado en el fortalecimiento de los hábitos alimentarios saludables en mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños menores de 2 años.

Se explicó brevemente la importancia del espacio como una estrategia del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), dentro de la dimensión de Seguridad Alimentaria y Nutricional, orientada a prevenir la desnutrición y promover el desarrollo integral infantil. Además, se destacó el papel activo de cada asistente en la transformación de sus prácticas alimentarias y en la promoción de la salud familiar. Se propició un ambiente participativo y de confianza, animando a los asistentes a expresar sus expectativas frente al proceso y a compartir sus conocimientos previos, como paso inicial para reconocer saberes y fortalecer la

apropiación de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS).

2. **Evaluación de Pre Saberes (20 min)**

Durante esta primera fase, se aplicó una breve evaluación diagnóstica con el objetivo de identificar los conocimientos previos de los participantes sobre alimentación saludable en mujeres gestantes, madres lactantes y niños menores de 2 años.

La dinámica se realizó de forma participativa, mediante 8 preguntas de selección múltiple, se evidenció que la mayoría de los participantes presentan un nivel bajo de conocimiento en temas relacionados. Esto permitió identificar vacíos fundamentales que serán abordados progresivamente en las siguientes sesiones del ciclo educativo, con el fin de fortalecer las prácticas alimentarias saludables en el grupo focalizado.

3. **Dinámica rompe-hielo (15 min)**

Para crear un ambiente de confianza y participación desde el inicio de la sesión, se invitó a cada participante a presentarse brevemente y compartir cuál es su alimento favorito y por qué. Esta actividad sencilla permitió que los asistentes se conocieran entre sí, generando un clima amigable y relajado. Además, facilitó la introducción al tema de la alimentación saludable, motivando a los participantes a reflexionar sobre sus hábitos alimentarios personales y abrir el espacio para futuras discusiones durante el ciclo de educación.

4. **Introducción y Sensibilización (60 min)**

Durante esta fase de la sesión, se llevó a cabo una actividad de sensibilización enfocada en promover el consumo de alimentos frescos y variados como base fundamental de una alimentación saludable, especialmente durante la gestación, la lactancia y en la primera infancia (primeros 1.000 días de vida). Se inició la intervención con una conversación participativa, en la cual se invitó a los asistentes a compartir ejemplos de los alimentos que consumen a diario en sus hogares, identificando cuáles son frescos (frutas, verduras, granos, carnes sin procesar) y cuáles son procesados o ultraprocesados.

Esta dinámica permitió conocer las prácticas alimentarias habituales y generar reflexión crítica desde la experiencia directa de cada familia.

Posteriormente, se abordaron los siguientes **contenidos clave**:

- ☑ **Importancia del consumo de alimentos frescos**: Se explicó que estos alimentos conservan mejor sus nutrientes, no contienen aditivos químicos y son más apropiados para apoyar el desarrollo de los niños pequeños y fortalecer la salud de la mujer gestante o lactante.
- ☑ **Variedad alimentaria**: Se resaltó la necesidad de incluir alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, leguminosas, cereales, proteínas animales o vegetales) en las comidas principales. Se utilizó una guía visual basada en el Plato Saludable para Colombia, adaptado a la disponibilidad de alimentos locales.

**IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS**

**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS PIC 2025**
**ALCALDIA MUNICIPAL DE BECERRIL**
**HOSPITAL SAN JOSE**

El consumo de alimentos frescos es un pilar fundamental para mantener una alimentación balanceada, nutritiva y segura en todas las etapas de la vida, pero especialmente durante el embarazo, la lactancia y en la primera infancia, etapas en las que se requieren mayores aportes de vitaminas, minerales y energía de calidad.
Los alimentos frescos, como las frutas, verduras, hortalizas, leguminosas, tubérculos, huevos, carnes sin procesar y lácteos naturales, conservan su valor nutricional de forma más completa al no estar sometidos a procesos industriales que alteran su composición o les añaden químicos, conservantes y azúcares.

Consumir alimentos frescos:

- ☑ **Aporta nutrientes esenciales** como el hierro, el calcio, el ácido fólico y la vitamina A, los cuales son vitales para el desarrollo del sistema nervioso del feto, la producción de leche materna y el adecuado crecimiento y fortalecimiento del sistema inmunológico en los niños pequeños.
- ☑ **Disminuye el riesgo de enfermedades crónicas** no transmisibles como la hipertensión, diabetes tipo 2, obesidad y ciertos tipos de cáncer, enfermedades que tienen su origen en una alimentación desequilibrada basada en productos procesados o altos en grasas, sal y azúcares añadidos.
- ☑ **Favorece la digestión y la flora intestinal**, gracias a la fibra natural que contienen las frutas, verduras y granos enteros, previniendo el estreñimiento y mejorando la absorción de los nutrientes.
- ☑ **Permite un mejor control del peso corporal**, al ofrecer saciedad con menos calorías y sin provocar desequilibrios metabólicos, lo cual es fundamental tanto en mujeres gestantes como en niños en crecimiento.
- ☑ **Contribuye a la economía familiar**, ya que muchas veces los alimentos frescos locales, de temporada o cultivados en huertas familiares, son más económicos que productos empacados o de preparación rápida.

Durante la sesión se hizo énfasis en que volver a una alimentación natural no solo mejora la salud, sino que también preserva nuestras tradiciones alimentarias y culinarias, fomentando el uso de ingredientes típicos del territorio, preparados en casa con recetas sencillas pero ricas en nutrientes.

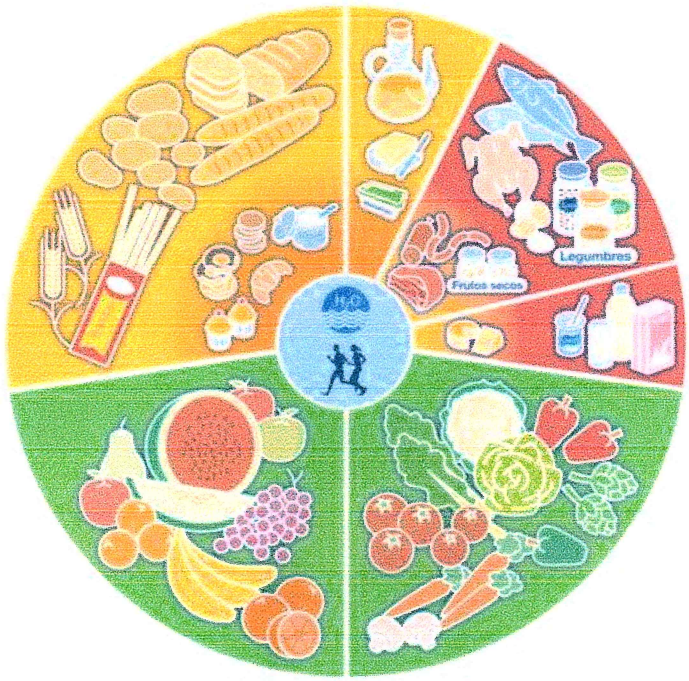
**VARIEDAD ALIMENTARIA: clave para una nutrición equilibrada**

Fomentar la **variedad alimentaria** es uno de los principios más importantes dentro de una alimentación saludable, especialmente en etapas sensibles como la gestación, la lactancia y la infancia temprana. Comer variado no significa comer mucho, sino incluir alimentos de todos los grupos y en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades nutricionales del cuerpo.
Durante la sesión se explicó que **ningún alimento por sí solo puede aportar todos los nutrientes que el cuerpo necesita**, por lo que es necesario combinar diferentes tipos de alimentos frescos a lo largo del día y de la semana. Por ejemplo, las frutas y verduras aportan vitaminas y fibra, las legumbres y cereales dan energía y proteína vegetal, mientras que los lácteos y alimentos de origen animal como los huevos, aportan proteínas completas, hierro y calcio.

Promover la variedad permite:

- ☑ **Mejor aprovechamiento de los nutrientes**, evitando deficiencias nutricionales como anemia, déficit de vitamina A o desnutrición infantil.
- ☑ **Prevención del aburrimiento alimentario**, haciendo que las comidas sean más atractivas tanto para adultos como para los niños, lo cual favorece una buena adherencia a hábitos saludables.
- ☑ **Fortalecimiento de la cultura alimentaria**, al incluir preparaciones tradicionales con ingredientes locales de temporada.
- ☑ **Protección frente a enfermedades**, ya que una dieta variada mejora las defensas del cuerpo y reduce el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Se dejó claro que la **variedad no está relacionada con el precio**, ya que muchas veces lo más nutritivo es lo que tenemos más cerca: alimentos cosechados en huertas, mercados campesinos, y productos tradicionales poco procesados.




Se explicó qué son las GABAS y cómo estas constituyen una herramienta práctica para promover el consumo adecuado de alimentos frescos, naturales y variados, adaptados al contexto regional. Así mismo, se destacó la relevancia de los **primeros 1.000 días de vida** (desde la concepción hasta los 2 años de edad) como una etapa crítica para el crecimiento físico, desarrollo cognitivo y prevención de enfermedades no transmisibles a futuro. Además, se abordó la problemática del **consumo frecuente de productos ultra procesados**, tales como bebidas azucaradas, snacks y embutidos, señalando su relación con el aumento de la desnutrición oculta, sobrepeso y enfermedades crónicas en la infancia. Los asistentes participaron activamente compartiendo ejemplos cotidianos de su alimentación familiar, lo que facilitó una reflexión colectiva sobre la necesidad de mejorar sus hábitos desde el hogar.

**Temas tratados:**

- Conocer qué son las GABAS y por qué son importantes.

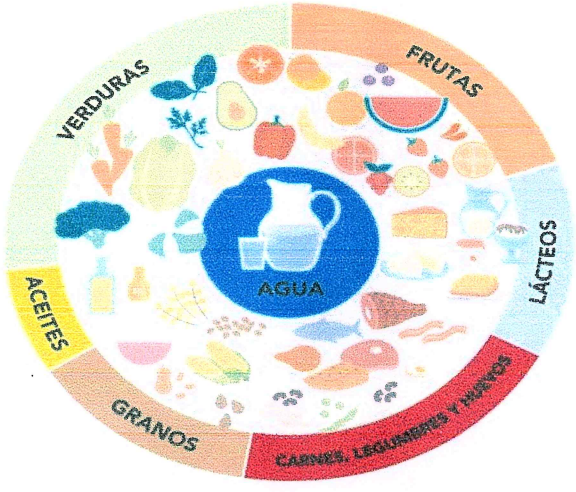
- Identificar los primeros 1.000 días como una etapa clave para el crecimiento y desarrollo.

**Conocer qué son las GABAS y por qué son importantes**

Durante la sesión se socializó de manera clara y participativa qué son las **Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS)**, resaltando que se trata de un conjunto de recomendaciones prácticas diseñadas por el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), el Ministerio de Salud y otros actores técnicos, con base en la evidencia científica, con el propósito de orientar a la población sobre **qué, cómo y cuánto comer** para mantener un buen estado de salud y prevenir enfermedades nutricionales.
Se enfatizó que las GABAS no son dietas restrictivas ni rígidas, sino **herramientas educativas que promueven el consumo consciente de alimentos frescos, naturales y propios del entorno**, adaptados a las necesidades fisiológicas y culturales de cada grupo poblacional. En este caso, se explicó su importancia específica para:

- **La mujer gestante**, destacando que una alimentación adecuada durante el embarazo mejora el desarrollo del feto, reduce riesgos como bajo peso al nacer y fortalece el sistema inmunológico del recién nacido.
- **Las madres lactantes**, promoviendo una dieta equilibrada que garantice la calidad de la leche materna y el bienestar materno.
- **Niños y niñas menores de 2 años**, para prevenir deficiencias nutricionales, asegurar un crecimiento saludable y sentar las bases de hábitos alimentarios positivos desde los primeros años.

Muchas madres manifestaron que, si bien conocían algunas prácticas saludables de manera empírica, no estaban familiarizadas con el término "GABAS" ni con la utilidad de estas guías como estrategia nacional. Esta socialización permitió aclarar dudas, motivar la adopción de las recomendaciones y fortalecer la apropiación del conocimiento en el entorno familiar.




**Identificar los primeros 1.000 días como una etapa clave para el crecimiento y desarrollo**

En esta parte de la sesión se enfatizó la importancia de los primeros 1.000 días de vida, que comprenden desde la gestación hasta los dos años de edad, como un periodo fundamental para el crecimiento, desarrollo y salud a largo plazo de los niños. Se explicó que durante esta etapa, la nutrición adecuada es esencial para asegurar un desarrollo cerebral óptimo, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades crónicas en el futuro.
Se destacó que una alimentación balanceada, basada en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS), puede influir positivamente en el bienestar de la madre y el niño, minimizando riesgos de desnutrición, retraso en el crecimiento y otras complicaciones.

Becerril Cesar

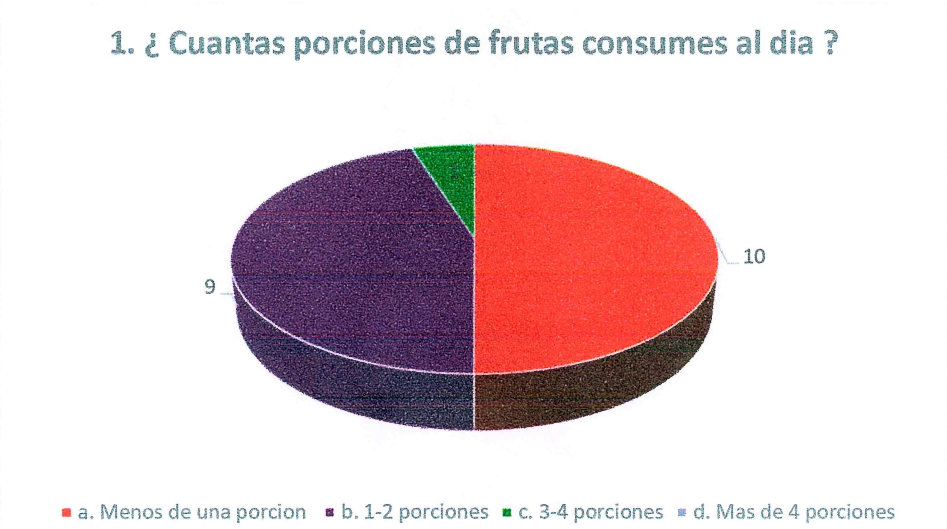
Los participantes reflexionaron sobre cómo las prácticas de alimentación en sus hogares pueden mejorar al reducir el consumo de estos productos y aumentar el de alimentos frescos, promoviendo así un estilo de vida saludable para prevenir enfermedades.

5. **Cierre y retroalimentación (15 minutos):**

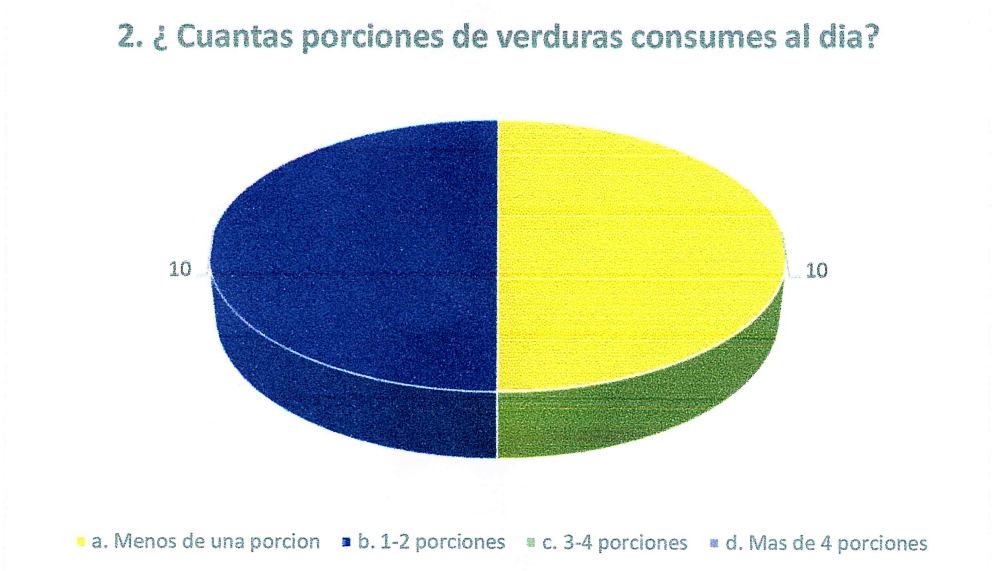
Al concluir la sesión, se llevó a cabo un espacio participativo donde los asistentes pudieron expresar sus dudas, compartir opiniones y comentar sus aprendizajes. Se reforzaron los conceptos clave sobre la importancia de consumir alimentos frescos y variados, enfatizando el papel crucial que juegan las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS) en la promoción de una alimentación saludable durante el embarazo, la lactancia y en la primera infancia. Se hicieron compromisos personales para implementar mejoras en los hábitos alimentarios propios y familiares, resaltando la necesidad de reducir el consumo de alimentos ultraprocesados.

Esta retroalimentación permitió fortalecer el vínculo con la comunidad, identificar aspectos para mejorar en futuras sesiones y promover un ambiente de confianza y motivación para el cambio de conductas alimentarias saludables. Se despejaron dudas y se hizo aclaración, la sesión #1 culmino siendo las 06:00 p.m.

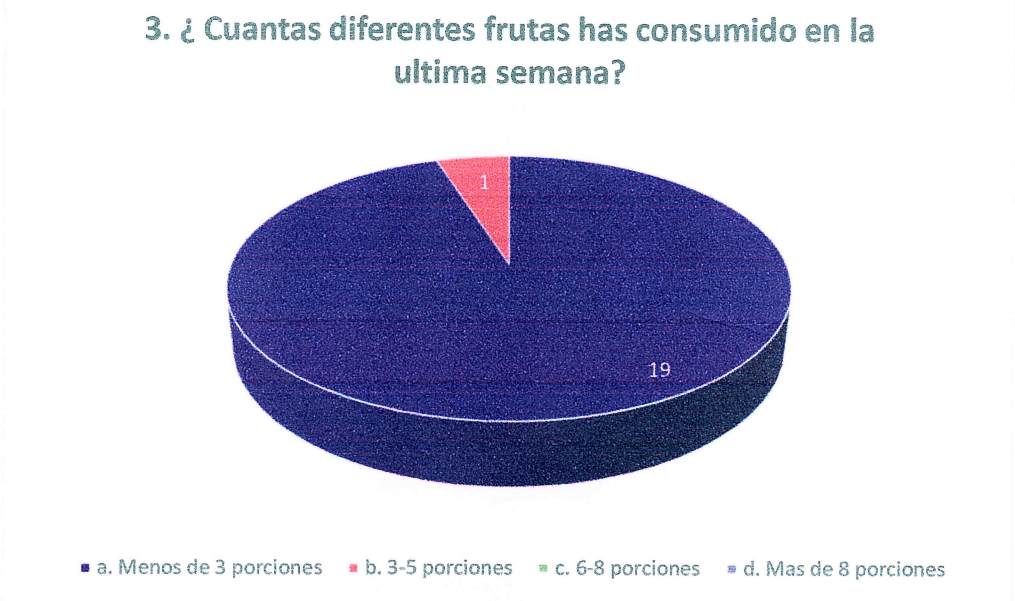
**Tabulación del taller Pre-test**



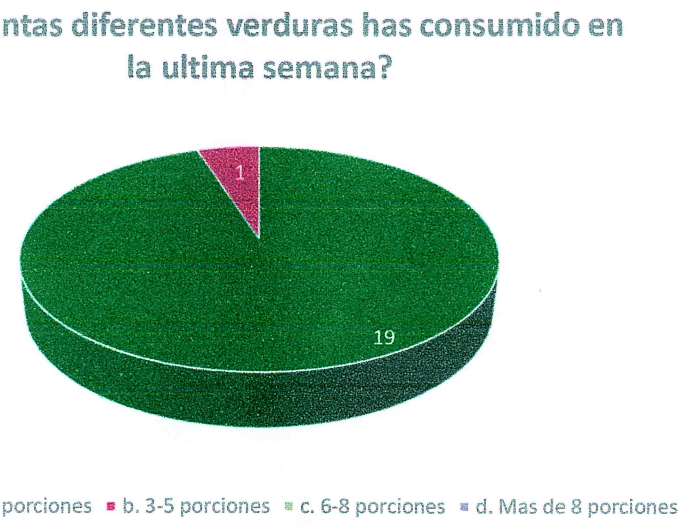

Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **1. ¿Cuántas porciones de frutas consumes al dia? 10** personas seleccionaron la opción A (menos de una porción), **9** personas selecciono la opción B (1-2 porciones), **1** persona selecciono la opción C (3-4 porciones) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 4 porciones).



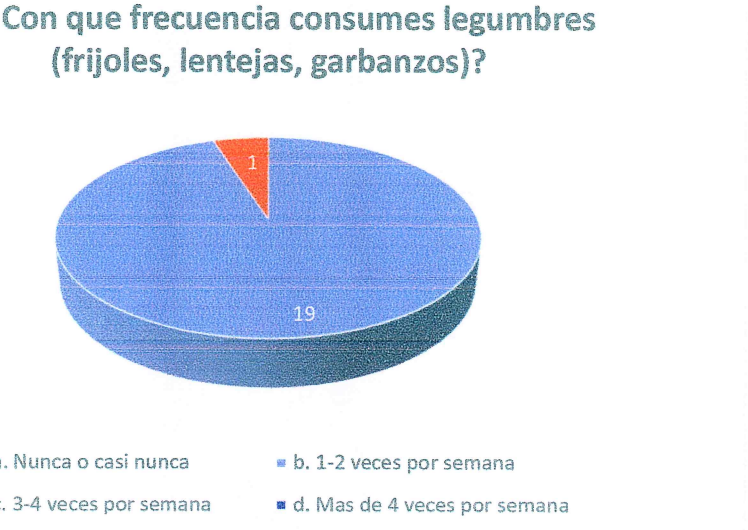

Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **2. ¿Cuántas porciones de verduras consumes al dia? 10** personas seleccionaron la opción A (menos de una porción), **10** personas seleccionaron la opción B (1-2 porciones), ninguna persona selecciono la opción C (3-4 porciones) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 4 porciones).




Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **3. ¿Cuántas diferentes frutas has consumido en la última semana? 19** personas seleccionaron la opción A (menos de 3 porciones), **1** persona selecciono la opción B (3-5 porciones), ninguna persona selecciono la opción C (6-8 porciones) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 8 porciones).

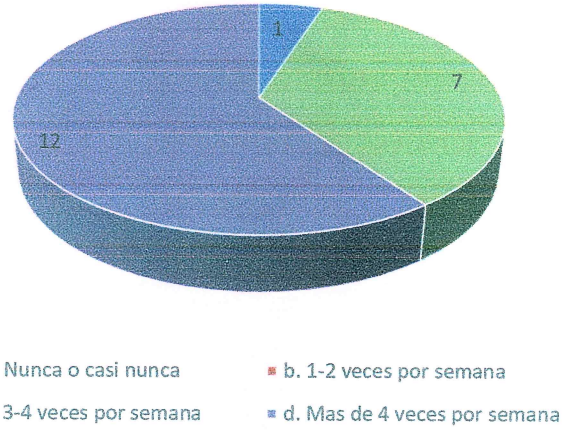



Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **4. ¿Cuántas diferentes verduras has consumido en la última semana? 19** personas seleccionaron la opción A (menos de 3 porciones), **1** persona selecciono la opción B (3-5 porciones), ninguna persona selecciono la opción C (6-8 porciones) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 8 porciones).



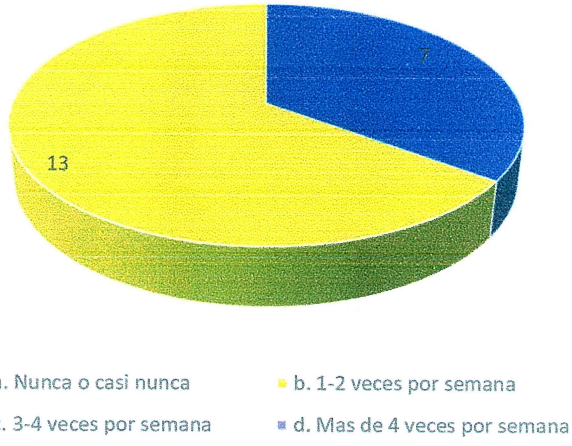

Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **5. ¿Con que frecuencia consumes legumbres (frijoles, lentejas, garbanzos)?** ninguna persona selecciono la opción A (nunca o casi nunca), **19** personas seleccionaron la opción B (1-2 veces por semana), **1** persona selecciono la opción C (3-4 veces por semana) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 4 veces por semana).

## 6. ¿ Con que frecuencia consumes cereales integrales ( arroz integral, avena, pan integral)?




Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **6. ¿Con que frecuencia consumes cereales integrales (arroz integral, avena, pan integral)? 1** persona selecciono la opción A (nunca o casi nunca), ninguna persona selecciono la opción B (1-2 veces por semana), **7** personas seleccionaron la opción C (3-4 veces por semana) y **12** personas seleccionaron la opción D (más de 4 veces por semana).

## 7. ¿Con que frecuencia consumes pescado o mariscos?




Como resultado de la evaluación del PRE-TEST podemos decir que en la pregunta número **7. ¿Con que frecuencia consumes pescado o mariscos? 7** personas seleccionaron la opción A (nunca o casi nunca), **13** personas seleccionaron la opción B (1-2 veces por semana), ninguna persona selecciono la opción C (3-4 veces por semana) y ninguna persona selecciono la opción D (más de 4 veces por semana).

Becerril Cesar