Indicadores de logro	Por medio de esta actividad, se pudo aumentar el conocimiento de los riesgos asociados a diferentes tipos de alimentos y cómo afectan su salud el abuzo de estos.
Materiales o insumos requeridos	Cartelera alusiva al tema

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

EJE ESTRATEGICO	ATENCION PRIMARIA EN SALUD						
LUGAR:	BARRIO MOCHILANGA	**FECHA**	15 DE ABRIL DEL 2025	**HORA INICIO**	09:00 A.M		
				HORA FINAL	11:00 A.M		
TIPO DE ACTIVIDAD:	**JORNADAS**		**REUNION**		**CONCERTACION**		**CARACTERIZACION**
	Reunión		**Capacitación**		**Otra/cual:**	SESION #3	
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:	• **Concientizar a los participantes** sobre la relación directa entre una digestión saludable y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipertensión y dislipidemias. • **Promover el consumo de alimentos ricos en fibra natural**, como frutas, verduras, granos enteros y leguminosas, destacando su papel en la salud digestiva y el fortalecimiento del sistema inmunológico. • **Fomentar hábitos alimentarios saludables**, como el consumo adecuado de agua, la práctica del ejercicio físico regular y la reducción del estrés, como parte de un estilo de vida integral. • **Identificar alimentos y conductas que alteran el proceso digestivo**, como los ultraprocesados, comidas ricas en grasa, el exceso de azúcares y el bajo consumo de agua.						
POBLACIÓN OBJETIVO:	Toda la población en general						

Becerril Cesar

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

LOGROS:	☑ Se logró **la participación activa de más de 20 personas**, entre mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores, quienes se mostraron receptivos y comprometidos con la temática abordada. ☑ Los asistentes **comprendieron la importancia de una dieta natural y variada**, reconociendo la relación entre los alimentos y el bienestar digestivo y general. ☑ Se identificaron **cambios positivos en el lenguaje y en las actitudes de los participantes**, quienes manifestaron haber aplicado consejos de sesiones anteriores, como el aumento del consumo de frutas y agua.
DIFICULTADES:	No se encontró dificultad durante la sesión.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

- **PLANEACION:** En el marco del desarrollo de las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC), y dando continuidad al Ciclo de Educación fue previamente organizada y socializada con el presidente del barrio, quien facilitó su vivienda para llevar a cabo el encuentro. Para ello, la nutricionista encargada de la dimensión S.A.N, con días anticipados convoco por medio de oficios formalmente a los entes gubernamentales como secretaria de salud (SILVIA PIZARRO), referente de la dimensión (MILADIS CAPATAZ) y el presidente del barrio Mochilanga (CARLOS BOTELLO).

INTRODUCCION

En el marco del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) municipal y en cumplimiento de las acciones establecidas dentro de la dimensión de Seguridad Alimentaria y Nutricional, se ha venido desarrollando un ciclo educativo dirigido a mujeres gestantes, madres en período de lactancia, cuidadores y familias con niños y niñas menores de dos años. Estas actividades tienen como propósito fortalecer los conocimientos y prácticas alimentarias de esta población, teniendo como base las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la población colombiana (GABAS), enfocándose especialmente en la promoción de hábitos de alimentación saludable desde los primeros mil días de vida, una etapa crucial para el adecuado crecimiento y desarrollo.

La salud alimentaria es un pilar fundamental para el bienestar de las personas y las comunidades. Desde la nutrición, no solo promovemos el acto de comer, sino el de nutrirnos adecuadamente, entendiendo que los alimentos que elegimos día a día tienen un impacto directo en nuestra calidad de vida, en la prevención de enfermedades y en el desarrollo integral desde las etapas más tempranas de la vida. En este contexto, el Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) del municipio viene desarrollando acciones educativas dentro de la dimensión de seguridad alimentaria, con el fin de fortalecer el conocimiento y las prácticas saludables relacionadas con la alimentación. En el marco de estas acciones, se ha venido implementando un ciclo de sesiones educativas dirigidas a mujeres gestantes, madres lactantes, cuidadores y familias con niños menores de seis años, priorizando los microterritorios más vulnerables.

Becerril Cesar

Durante esta tercera sesión, se abordó un tema crucial que muchas veces pasa desapercibido: la relación entre una buena digestión, el consumo de alimentos naturales, y la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes tipo 2, la hipertensión y algunos tipos de cáncer. En la actualidad, muchas enfermedades que afectan a las personas adultas y, cada vez más, a los niños, están ligadas directamente a los hábitos alimentarios, al sedentarismo y al estrés. Por ello, promover una alimentación fresca, variada y consciente no es solo una recomendación técnica, sino un acto de cuidado colectivo.

La sesión fue pensada como un espacio participativo y de reflexión, donde los asistentes pudieron compartir sus experiencias, resolver dudas y adquirir herramientas prácticas para cuidar su salud desde la alimentación diaria. Además, se resaltó el papel preventivo de una alimentación equilibrada, rica en fibra, frutas, verduras, agua y alimentos poco procesados, los cuales contribuyen al funcionamiento adecuado del sistema digestivo y al mantenimiento del estado nutricional en todas las etapas de la vida.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

El día 15 de abril del 2025 siendo las 09:00 a.m, para dar seguimiento a la sesión #3, se inició con una breve retroalimentación de la sesión anterior, permitiendo recordar conceptos clave. Se incentivó la participación espontánea con preguntas guía, contamos con la intervención de la nutricionista encargada de la dimensión.

SESION #3

1. **Bienvenida y retroalimentación (20 minutos):**

Se inició la sesión con un saludo cálido, reconociendo el compromiso de los asistentes por continuar con el proceso formativo. Se agradeció su puntualidad y participación constante, destacando la importancia de su presencia para generar cambios positivos en los hábitos alimentarios del hogar. Durante los primeros 20 minutos de la tercera sesión, se llevó a cabo una retroalimentación participativa de los contenidos abordados en las dos sesiones anteriores, con el objetivo de reforzar el aprendizaje, aclarar dudas y fortalecer el vínculo entre los conceptos teóricos y su aplicación en la vida cotidiana de los participantes.

La facilitadora inició este espacio saludando cordialmente al grupo, agradeciendo la asistencia y compromiso demostrado por los asistentes durante las sesiones previas. Posteriormente, se propuso una breve dinámica de preguntas y respuestas para activar los conocimientos adquiridos.

Se hizo un repaso de las temáticas abordadas en las sesiones 1 y 2:

- **Sesión 1:** Evaluación de saberes previos y sensibilización sobre el consumo de alimentos frescos y variados.
- **Sesión 2:** Estado nutricional y factores que lo afectan.
-

Los asistentes participaron activamente compartiendo ejemplos de cómo han implementado en casa lo aprendido, como evitar productos ultraprocesados, incluir frutas frescas en las meriendas y leer etiquetas nutricionales antes de comprar alimentos.

Becerril Cesar

Asimismo, se recogieron inquietudes comunes como la dificultad para acceder a algunos alimentos recomendados por razones económicas o de disponibilidad, lo cual permitió abrir una conversación sobre alternativas locales y sostenibles dentro del mismo territorio.
La profesional de nutrición aprovechó este espacio para reforzar mensajes clave en salud pública, aclarar conceptos erróneos sobre alimentación infantil, y motivar a las asistentes a continuar participando activamente en las sesiones, resaltando el impacto positivo de sus decisiones alimentarias no solo en su bienestar, sino también en el desarrollo integral de sus hijos e hijas.

2. **Desarrollo temático a los participantes (60 minutos)**

Durante esta sesión, se trabajó con los participantes la importancia de mantener una buena digestión como base para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), tales como la hipertensión arterial, la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y trastornos digestivos como el estreñimiento o el colon irritable.

Se inició el desarrollo temático con una explicación sencilla sobre **qué es el proceso digestivo**, haciendo énfasis en que comienza desde el momento en que seleccionamos los alimentos que vamos a consumir. Se explicó cómo nuestro sistema digestivo transforma los alimentos en nutrientes, y cómo una digestión eficiente permite que el cuerpo aproveche mejor lo que comemos.

Temas abordados:

- **Importancia de la digestión saludable:**
  Se explicó cómo una buena digestión favorece la absorción de nutrientes, evita el estreñimiento, el reflujo y otras molestias gastrointestinales, además de contribuir al bienestar general.
- **Factores que afectan la digestión:**
  Se discutió el impacto negativo del consumo frecuente de alimentos ultraprocesados, el exceso de grasas y azúcares, el sedentarismo, la deshidratación y el estrés.
- **Enfermedades crónicas prevenibles a través de la alimentación:**
  Se presentaron ejemplos de ECNT como la diabetes tipo 2, hipertensión arterial, obesidad y enfermedades cardiovasculares, resaltando cómo una alimentación adecuada puede prevenir su aparición.
- **Recomendaciones prácticas:**
  - Consumir alimentos ricos en fibra (frutas, verduras, legumbres).
  - Mantener una hidratación adecuada.
  - Masticar bien los alimentos.
  - Evitar comidas muy pesadas o rápidas.
  - Incluir alimentos fermentados de manera ocasional (como el yogur natural).

IMPORTANCIA DE LA DIGESTIÓN SALUDABLE:

Tener una digestión saludable es fundamental para el bienestar general de las personas. Muchas veces no le damos la atención necesaria a cómo funciona nuestro sistema digestivo, pero la realidad es que de él depende la correcta absorción de los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien, crecer, tener energía y mantenerse protegido frente a enfermedades.
Cuando hablamos de una buena digestión, no solo nos referimos a evitar molestias como el dolor de estómago, la inflamación o el estreñimiento. También nos referimos a que el cuerpo pueda **procesar y aprovechar correctamente los alimentos que consumimos**, lo cual es esencial para

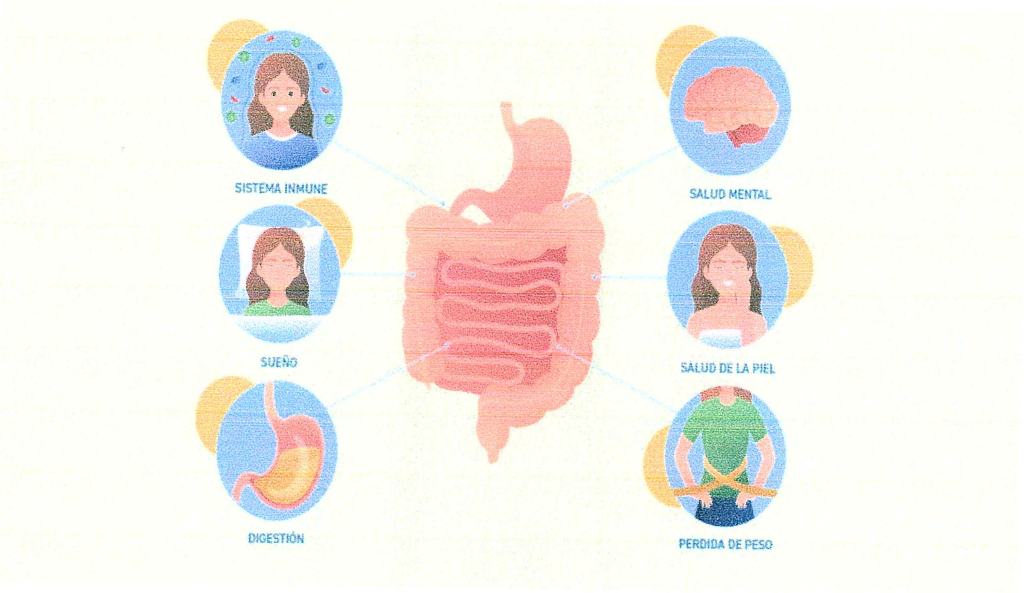
fortalecer el sistema inmunológico, mantener un peso adecuado, tener buena energía durante el día y prevenir problemas de salud a largo plazo.

Una digestión deficiente puede llevar a múltiples problemas, como:

- Falta de energía y fatiga constante.
- Problemas de la piel.
- Desequilibrio en el azúcar en la sangre.
- Mayor riesgo de enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, hipertensión y algunos tipos de cáncer.

Además, mantener una buena digestión favorece el **equilibrio del microbiota intestinal**, es decir, de los microorganismos buenos que viven en nuestro intestino y que participan en múltiples procesos del cuerpo, incluyendo la producción de algunas vitaminas, la protección contra bacterias dañinas y el fortalecimiento de las defensas naturales. Por esta razón, desde la alimentación y los hábitos cotidianos, es importante adoptar prácticas que favorezcan el funcionamiento digestivo. Esto incluye **comer alimentos naturales, altos en fibra, beber suficiente agua, masticar bien, evitar el estrés al comer y mantenerse físicamente activo**.

Una buena digestión no solo se siente, también se nota en la salud, en el estado de ánimo y en la calidad de vida. Por eso, educar a las familias y a los cuidadores sobre su importancia es clave para prevenir enfermedades desde casa.



FACTORES QUE AFECTAN LA DIGESTIÓN:

La digestión es un proceso delicado que puede verse alterado por diversos factores relacionados con nuestra alimentación, hábitos diarios, emociones y estilo de vida. Conocerlos es fundamental para poder prevenir trastornos digestivos comunes y mantener una salud intestinal adecuada.
A continuación, se explican los principales factores que afectan la digestión:

1. Tipo de alimentos que consumimos

Una de las causas más frecuentes de problemas digestivos es una alimentación poco balanceada. Cuando se abusa del consumo de alimentos ultraprocesados, altos en grasas saturadas, azúcares añadidos o sal, se sobrecarga el sistema digestivo y se dificulta el proceso de absorción de nutrientes.
En cambio, una dieta rica en **frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y alimentos frescos** favorece el buen tránsito intestinal y aporta fibra, la cual es esencial para una digestión eficiente.

2. Baja ingesta de agua
El agua es esencial en el proceso digestivo. Ayuda a disolver los nutrientes, facilita el paso de los alimentos por el sistema digestivo y previene el estreñimiento. Muchas veces, los problemas digestivos son consecuencia directa de no tomar suficiente agua durante el día.

3. Comer demasiado rápido o en exceso
Comer con prisa, sin masticar bien los alimentos o en grandes cantidades dificulta la digestión. Esto puede generar pesadez, gases, reflujo o hinchazón. La digestión comienza en la boca, y una buena masticación es clave para evitar molestias posteriores.

4. Estrés y emociones negativas
Las emociones también influyen en la digestión. El estrés, la ansiedad y la tristeza pueden afectar la producción de jugos gástricos, alterar el movimiento intestinal e incluso provocar dolores abdominales o diarrea. Es importante procurar un ambiente tranquilo al momento de comer.

5. Falta de actividad física
El sedentarismo enlentece el tránsito intestinal y favorece el estreñimiento. La actividad física regular, como caminar diariamente, ayuda a mantener en movimiento el sistema digestivo y a prevenir enfermedades gastrointestinales.

6. Consumo de bebidas azucaradas o con cafeína en exceso
El exceso de gaseosas, bebidas energizantes o café puede alterar el equilibrio ácido del estómago, provocar acidez o irritar el intestino. También pueden interferir con la flora intestinal y causar digestiones pesadas.

7. Uso excesivo de medicamentos sin fórmula médica
Algunos medicamentos, como antibióticos, antiinflamatorios o laxantes, pueden alterar la flora intestinal, generar inflamación o dependencia. Es importante no automedicarse y siempre seguir las indicaciones del personal de salud.

ENFERMEDADES CRÓNICAS PREVENIBLES A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN:

La alimentación no solo cumple la función de nutrirnos, también es una herramienta poderosa para **prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)** que afectan cada vez a más personas, incluso desde edades tempranas. Cuando adoptamos hábitos alimentarios saludables, podemos reducir el riesgo de padecer múltiples condiciones que comprometen la calidad y esperanza de vida.
A continuación, se detallan algunas de las enfermedades crónicas más comunes que pueden prevenirse o controlarse a través de una dieta equilibrada y consciente:

1. Hipertensión arterial

El consumo excesivo de sal (sodio), embutidos, comidas rápidas y productos empacados favorece el aumento de la presión arterial. Por el contrario, reducir la sal, aumentar el consumo de frutas, verduras y alimentos ricos en potasio (como el banano y la espinaca), puede ayudar a mantener una presión normal y saludable.

2. Diabetes tipo 2
El exceso de azúcares añadidos, harinas refinadas y bebidas azucaradas está estrechamente relacionado con el desarrollo de esta enfermedad. Una alimentación basada en alimentos frescos, con porciones controladas de carbohidratos complejos, ayuda a regular los niveles de azúcar en sangre y prevenir la aparición de diabetes.

3. Colesterol alto y enfermedades cardiovasculares
Las grasas saturadas (como las de frituras, margarinas, embutidos y productos de panadería industrial) aumentan el colesterol malo (LDL), que se acumula en las arterias y puede causar infartos o derrames cerebrales. Cambiar estas grasas por grasas saludables, como las del aguacate, el pescado o las nueces, protege el corazón y mejora la circulación.

4. Sobrepeso y obesidad
Un consumo constante de alimentos ultraprocesados, azucarados y altos en grasas, junto con el sedentarismo, lleva al aumento de peso y a la acumulación de grasa corporal. Esto no solo afecta la autoestima y el bienestar físico, sino que también aumenta el riesgo de muchas otras enfermedades crónicas. Comer en porciones adecuadas, incluir variedad de alimentos naturales y mantenerse activo es esencial para prevenir el sobrepeso.

5. Algunos tipos de cáncer
Aunque no todos los tipos de cáncer tienen relación directa con la alimentación, sí se ha demostrado que una dieta baja en fibra, rica en carnes procesadas y grasas trans, puede aumentar el riesgo de cáncer de colon y otros tipos. Consumir frutas, verduras, cereales integrales y legumbres puede actuar como un factor protector.

6. Enfermedades digestivas
Una dieta pobre en fibra y agua favorece problemas como el estreñimiento, colitis y hemorroides. Además, la mala alimentación puede generar inflamación intestinal, acidez y problemas del hígado. Comer alimentos frescos, altos en fibra y beber suficiente agua mejora la salud digestiva.

Conclusión
Adoptar hábitos alimentarios saludables desde la infancia y durante todas las etapas de la vida puede **prevenir muchas enfermedades crónicas**, reducir la necesidad de medicamentos y mejorar el bienestar general. La alimentación saludable no es una dieta estricta, es un estilo de vida que protege el cuerpo y la mente.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

Para mantener una digestión saludable y reducir el riesgo de enfermedades crónicas, es fundamental adoptar hábitos sencillos y accesibles en nuestra alimentación diaria. A continuación, te comparto algunas recomendaciones prácticas que puedes aplicar fácilmente:

1. Consumir alimentos frescos y naturales

Prioriza frutas, verduras, granos enteros y legumbres en tus comidas. Estos alimentos aportan fibra, vitaminas y minerales esenciales que facilitan la digestión, promueven el tránsito intestinal y fortalecen el sistema inmunológico.

2. Mantener una hidratación adecuada
Beber suficiente agua durante el día es clave para ayudar a que los alimentos se digieran mejor y evitar problemas como el estreñimiento. Se recomienda consumir al menos 8 vasos de agua al día, evitando bebidas azucaradas o con cafeína en exceso.

3. Evitar el consumo excesivo de alimentos procesados y ultraprocesados
Estos productos suelen contener grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio en exceso, que pueden dañar la digestión y aumentar el riesgo de hipertensión, diabetes y obesidad. Opta por preparaciones caseras y alimentos naturales siempre que sea posible.

4. Comer porciones adecuadas y masticar bien los alimentos
Comer despacio y masticar correctamente favorece la digestión, facilita la absorción de nutrientes y evita molestias como acidez o indigestión. Además, controlar las porciones ayuda a mantener un peso saludable.

5. Evitar el consumo habitual de bebidas energizantes y refrescos
Estas bebidas pueden irritar el estómago, aumentar la presión arterial y aportar azúcares y estimulantes en exceso, perjudicando la salud digestiva y general. Prefiere agua, infusiones naturales o jugos naturales sin azúcar añadida.

6. Incluir actividad física regular
El ejercicio ayuda a mantener un tránsito intestinal activo, mejora la circulación y contribuye a controlar el peso corporal, todos factores importantes para prevenir enfermedades crónicas.

7. Evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso
Estos hábitos dañan la mucosa digestiva, alteran el metabolismo y aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y digestivas. Reducir o eliminar su consumo es fundamental para una buena salud.

8. Realizar comidas en horarios regulares
Mantener horarios fijos para desayunar, almorzar y cenar ayuda a regular el metabolismo y facilita la digestión, evitando sobrecargas en el sistema digestivo.

3. **Actividad participativa y reflexión (20 min)**

Para fomentar el aprendizaje significativo, la profesional encargada desarrolló una actividad verbal participativa en formato de diálogo guiado. La estrategia consistió en una ronda de preguntas abiertas que permitieron a los asistentes expresar sus experiencias, identificar hábitos poco saludables y proponer alternativas de mejora desde su realidad cotidiana.

Dinámica desarrollada: "¿Qué cambio puedo hacer hoy?"

Cada participante compartió brevemente:

- Un hábito alimenticio que reconoce que no favorece su digestión (ej.: comer de afán, exceso de fritos, poca agua).
- Una acción concreta que se compromete a realizar para mejorar su alimentación o prevenir enfermedades crónicas (ej.: tomar más agua, consumir fruta a media mañana, reducir los embutidos en las loncheras de los niños).

Se promovió un ambiente respetuoso y empático, destacando que todos los aportes son valiosos y que el cambio comienza con pequeñas acciones sostenidas. La profesional en nutrición acompañó las intervenciones con orientaciones técnicas sencillas y recomendaciones basadas en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAS).

Reflexión grupal final:

La actividad culminó con una reflexión colectiva sobre la importancia de ser modelos positivos dentro del hogar y la comunidad. Se resaltó que la prevención de enfermedades crónicas comienza en casa, con decisiones alimentarias conscientes y sostenibles.

4. Cierre y retroalimentación (20 minutos):

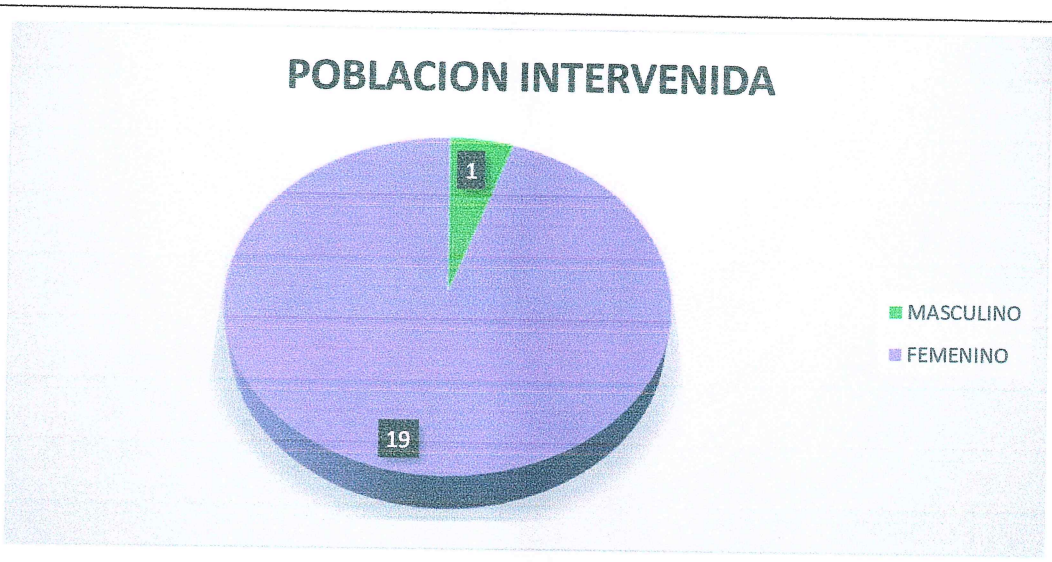
Para cerrar esta tercera sesión, quiero agradecer sinceramente la participación activa, el interés y la disposición de cada uno de ustedes por aprender más sobre cómo mejorar su salud y la de sus familias a través de una alimentación consciente y se reforzó la importancia de continuar replicando estos conocimientos en sus hogares. Se propuso como compromiso:

- Aumentar el consumo diario de alimentos naturales.
- Reducir o eliminar el consumo de bebidas azucaradas y frituras.
- Mejorar los tiempos de comida y evitar el ayuno prolongado.

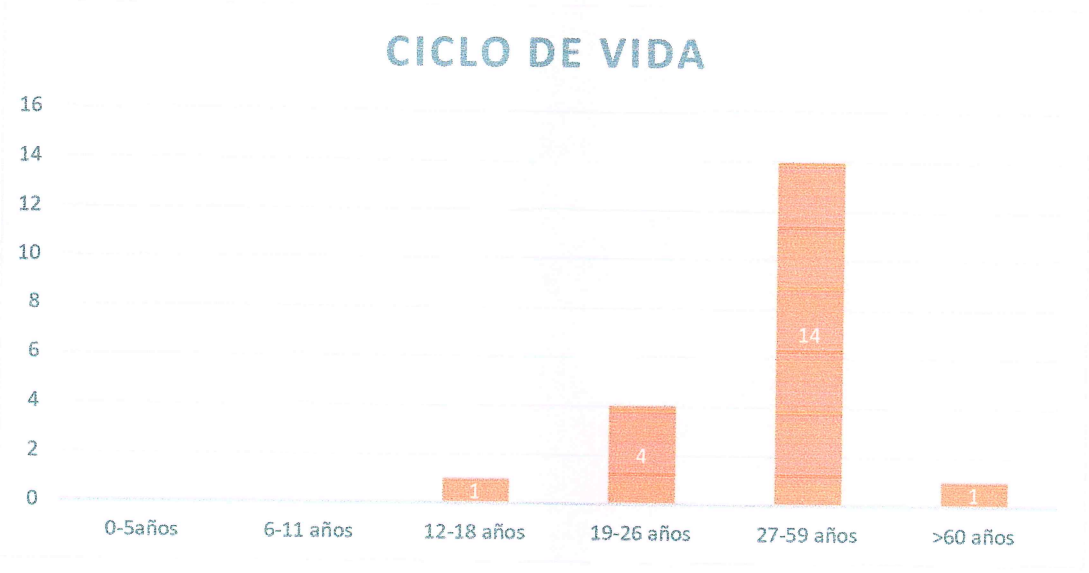
La sesión finalizo siendo las 11:00 a.m con la asistencia de 20 personas, donde se despejaron dudas e inquietudes.

El total de personas intervenidas fue de 20 personas.

A continuacion hacemos una descripción grafica de las caracteristicas demográficas de la población intervenida.



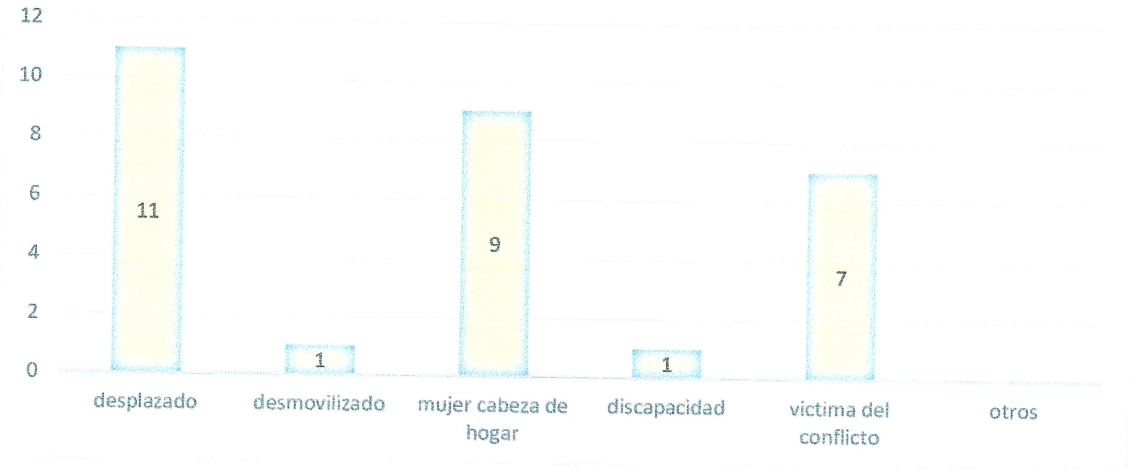
INTERPRETACION: La grafica muestra un total de 20 personas intervenidas de la cual la mayor parte 19 personas pertenecen al sexo Femenino y la menor parte con 1 personas al sexo Masculino.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 14 personas son de rango de edad ADULTEZ (entre 27-59 años), 4 persona rango de edad JUVENTUD (entre 19-26 años), 1 personas son de rango de edad ADOLESCENCIA (entre 12-18 años), 1 personas son de rango de edad ADULTO MAYOR (> 60 años),

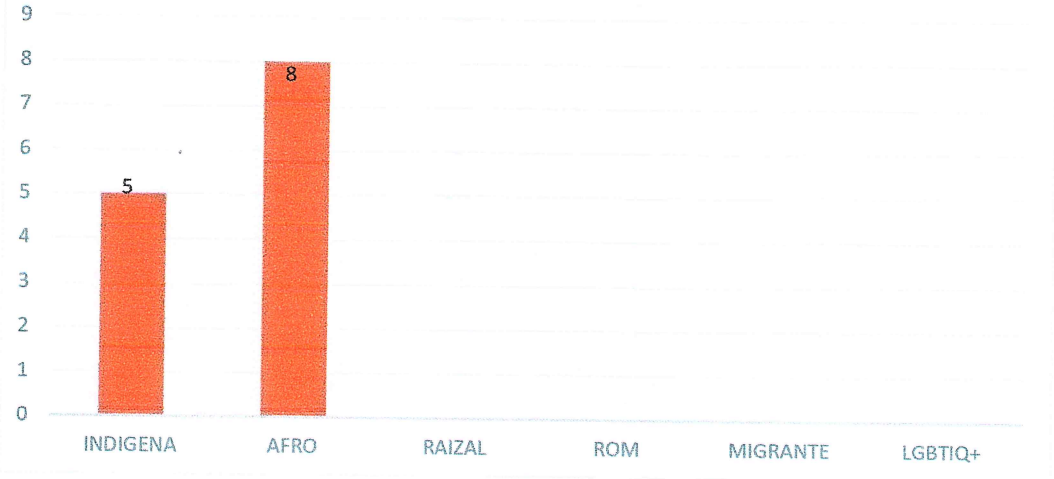
Becerril Cesar

CONDICION SOCIAL

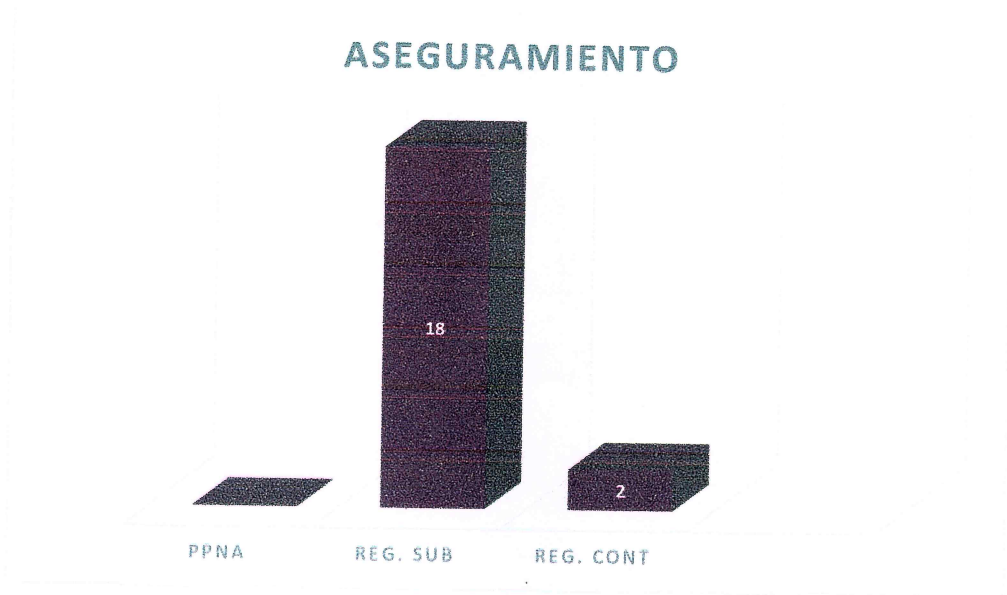


INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 11 personas pertenecen a la CONDICION DESPLAZADO, 9 personas pertenecen a CONDICION MADRE CABEZA DE HOGAR, 7 personas pertenecen a la CONDICION VICTMAS DEL CONFLICTO, 1 persona en CONDICION DE DESMOVILIZADO, y 1 persona en CONDICION DE DISCAPACIDAD.

TIPO DE POBLACION



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la cuales 8 se auto reconocen como población AFRODESCENDIENTE y 5 personas se autoreconocen como INDIGENA.



INTERPRETACION: Se abordaron en total 20 personas, la mayor parte 18 personas son del REGIMEN SUBSIDIADO y la menor parte 2 personas pertenecen al REGIMEN CONTRIBUTIVO.

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

EVIDENCIA FOTOGRAFICA SESION #3

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).

FECHA: 15/ABRIL/2025

LUGAR: BARRIO MOCHILANGA









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

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página_____ de_____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** Mochilanga | **Fecha: D:** 15 **M:** 04 **A:** 2025 | **Hora:** 9:00 am

ACTIVIDAD: Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en Salud cada ciclo mínimo de 9 Sesiones y cada Sesión de educación colectiva tendra 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 Alimentarias Basadas en alimentos GABAS para la mujer gestante, madres en Período de lactancia materna 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, logistica y Profesional. Idóneo).

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN						TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Emeris Pedrozo	1006854515	CC	3185416886	X		24	Ama de casa				X	Mochilanga	X		X		X								X			Emeris Pedrozo
2	Mery Galeano	37317883	CC	3207194190	X		62	Ama de Casa				X	Mochilanga	X		X		X			X					X			Mery Galeano
3	Yuli Garcia	1050004370	CC	3043146164	X		38	Ama de Casa				X	"														X		Yuli Garcia
4	Liana nieves T	1062806460	CC	3205010556	X		19	Estudiante				X	"	X						X						X			Liana Nieves
5	Luz Elena Jimenez	1062814549	CC	3146137101	X		29	Ama de Casa				X	"	X												X			Luz Helena J
6	Darlyn Padilla	1062814705	CC	3126076882	X		28	Ama de casa				X	"	X		X										X			Darlin Padilla
7	Yanith vergara	1062808 73	CC	3136895415	X		33	Emprendedora				X	"	X		X		X			X					X			Yanet
8	Kelly arias	1062810074	CC	3184955619	X		32	Ama de casa				X	"			X				X						X			~~Kelly Arias~~
9	Yeleika Diaz	1120749998	CC	3116119686	X		30	Ama de casa				X	"	X		X		X		X						X			Yeleika Diaz
10	Eva Pedrozo	1010099116	CC	3164949666	X		31	Ama de casa				✓	"	X		X		X								X			Eva Pedrozo

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

REGISTRO DE ASISTENCIA

Página____ de____

MUNICIPIO: BECERRIL | **LUGAR:** Mochilanga | **Fecha:** D: 15 M: 04 A: 25 | **Hora:** 9:00 am

ACTIVIDAD: Realizar tres (3) ciclos de educación y comunicación en Salud cada ciclo mínimo de 9 Sesiones y cada Sesión de edocación colectiva tendrá una doración 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 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).

META DEL PRODUCTO PTS:

Número	Nombre y Apellidos	IDENTTIFICACIÒN	TIPO DE IDENTIFICACION	No. Celular	SEXO		EDAD	OCUPACIÒN	ENTORNO				ENTIDAD/BARRIO	CONDICIÒN							TIPO DE POBLACIÒN						Aseguramiento			Firma
					Femenino	Masculino			LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.	
1	Mercedes Cortez	1062805848	CC	3216816768	X		42	Ama de Casa				X	Mochilanga								X						X		Mercedes C
2	Wendy Hernandez	1062805624	CC	3107376153	X		19	Ama de Casa				X	"			X					X						X		Wendy Hernandez
3	Yeinis Arias	1062809191	CC	3116519230	X		33	Ama de Casa				X	"	X						X							X		Yeinis Arias
4	Carlos Botello	84009295	CC	3107209643		X	42	Conductor				X	"														X		CB
5	Angelica Perez	1062807831	CC	3135733541	X		34	Empleada				X	"		X						X							X	ANGELICA PEREZ
6	laura Barreto	1002994540	CC	3209542023	X		31	Estudiante				X	"														X		laura B
7	Sharol montejo	1062806553	CC	3175630210	X		18	Estudiante				X	"	X			X	X			X						X		Sharol Montejo
8	Nataly Ballesteros	1062805026	CC	3207417935	X		20	Ama de Casa				X	"								X						X		Nataly B
9	Zainme Arias	1062813505	CC	3023944289	X		29	Estudiante				X	"			X				X							X		Zainme P Arias
10	Zoraida Gomez	1062806744	CC	3235842084	X		36	Emprendedora				X	"	X				X			X						X		Zoraida Gómez

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 líderes 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,

Yolanis 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 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 - 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.

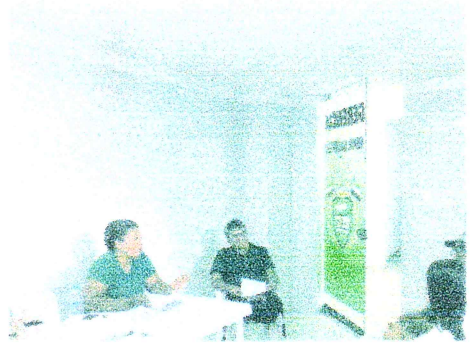
La jornada concluyó agradeciendo a todos los participantes por su asistencia, compromiso y disposición para trabajar de manera articulada en beneficio de la salud y el bienestar de las comunidades del municipio.

ASISTENTES

NOMBRE COMPLETO	BARRIO / VEREDA	FIRMA
Wilmas Pianetta	El carmen	
Carlos Botello P.	Mochilanga	Carlos A Botello P.
Daiel Martinez	Vereda cavaima	

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS





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						CONDICIÓN						TIPO DE POBLACIÓN						aseguramiento		
		URBANA	RURAL		LABORAL	EDUCATIVO	INSTITUCIONAL	COMUNITARIO		Masculino	Femenino	PRIMERA INFANCIA 0-5 años	INFANCIA 6-11 años	ADOLESCENCIA 12-18 años	JUVENTUD 19-26 años	ADULTEZ 27-59 años	ADULTO MAYOR > 60 años	DESPLAZADO	DESMOVILIZADO	MUJER CABEZA DE HOGAR	DISCAPACIDAD	VICTIMA DEL CONFLICTO	OTROS	Indígena	AFRO	RAIZAL	ROM	MIGRANTE	LGBTIQ+	PPNA	Reg. Sub	Reg. Cont.
ATENCION PRIMARIA EN SALUD	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.	X		BARRIO EL CARMEN				X	20	3	17	0	0	0	5	11	4	11	0	0	1	0	8	0	3	0	0	0	0	0	18	2

HOSPITAL SAN JOSÉ E.S.E

NIT: 824000425 – 6

SECRETARIA DE SALUD MUNICIPAL

Becerril – Cesar, 08 de Abril del 2025

Recibido 08-04-2025

Doctora.

SILVIA PIZARRO BARRETO

Secretaria de Salud Local

Asunto: Invitación a Sesión Educativa en el Marco del Plan de Intervenciones Colectivas Dimensión Seguridad Alimentaria.

Cordial saludo,

En el marco de las actividades del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC) vigencia 2025, y dando cumplimiento a la dimensión de Seguridad Alimentaria, nos permitimos invitarle a participar activamente en la próxima sesión educativa que se desarrollará con la comunidad priorizada del municipio. Esta sesión hace parte del ciclo de educación colectiva orientado al fortalecimiento de los hábitos alimentarios saludables, especialmente en mujeres gestantes, madres lactantes y cuidadores de niños y niñas menores de 2 años.
Durante la jornada se abordará el tema: "Riesgos asociados al consumo de bebidas energizantes y productos procesados y ultraprocesados", conforme a las recomendaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos – GABAS, y en concordancia con las estrategias de promoción de la salud y prevención de enfermedades no transmisibles.

Lugar: Barrio El Carmen

Hora: 09:00 a.m

Día: 11 de Abril 2025

Agradecemos su atención y esperamos contar con su apoyo para el exitoso desarrollo de la sesión 1.

Cordialmente,

MARIA ELENA ROMERO JIMENEZ

Nutricionista