ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLAN DE MEDIOS

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar (9) jornadas de información en salud dirigido a gestantes sobre la importancia de una alimentación balanceada en la gestación con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el recién nacido.

Valor	Población	Entorno	Tema	Cronograma	Necesidad de información	Problema de salud	Resultados de otras campañas	Objetivo	Tipo de estrategia de difusión	Audiencia para impactar	Definir como proporcionar la información
2.698.378.00	Materno perinatal	Comunitario	Generalidades de la alimentación saludable	25 de abril	Se ha evidenciado un mal manejo de alimentos en las gestantes, por el aumento del consumo de embutidos, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y golosinas, conllevando al sobrepeso.	falta de educación sobre alimentación saludable durante el embarazo	No ha sido evaluado	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar.	Mensajes por redes sociales	comunidad madres en gestación del municipio	Mediante imagen informativa por redes sociales (se realizó un poster)

#16

	Materno perinatal	Comunitario	Guía básica para alimentación saludable: frutas y verduras	3 de mayo	Se ha evidenciado un mal manejo de alimentos en las gestantes, por el aumento del consumo de embutidos, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y golosinas, conllevando al sobrepeso.	falta de educación sobre alimentación saludable durante el embarazo	Se realizo una actividad del mes anterior donde se evidencio a la comunidad interactuar con la publicidad e información plasmada, donde realizaron algunos comentarios como: interesante información, o que fruta les gustaba.	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar.	Mensajes por redes sociales	comunidad madres en gestación del municipio	Mediante imagen informativa por redes sociales (se realizó un poster)

	Materno perinatal	Comunitario	Guía básica para alimentación saludable: proteínas y carbohidratos	7 de junio	Se ha evidenciado un mal manejo de alimentos en las gestantes, por el aumento del consumo de embutidos, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y golosinas, conllevando al sobrepeso.	falta de educación sobre alimentación saludable durante el embarazo	Se llevó a cabo una actividad del mes previo en la que se mostró a la comunidad interactuar con la publicidad e información, reflejada en visualizaciones y comentarios positivos.	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar.	Mensajes por redes sociales	comunidad madres en gestación del municipio	Mediante imagen informativa por redes sociales (se realizó un poster)

	Materno perinatal	Comunitario	Guía básica para alimentación saludable: grasas y líquidos saludables	3 de julio	Se ha evidenciado un mal manejo de alimentos en las gestantes, por el aumento del consumo de embutidos, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y golosinas, conllevando al sobrepeso.	falta de educación sobre alimentación saludable durante el embarazo	No han sido Evaluadas	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar.	Mensajes por redes sociales	comunidad madres en gestación del municipio	Mediante imagen informativa por redes sociales (se realizó un poster)

	Materno perinatal	Comunitario	Factores para mejorar una alimentación saludable: control de porciones y no al consumo de alimentos ultra procesados	6 de agosto	Se ha evidenciado un mal manejo de alimentos en las gestantes, por el aumento del consumo de embutidos, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y golosinas, conllevando al sobrepeso.	falta de educación sobre alimentación saludable durante el embarazo	No han sido Evaluadas	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar.	Mensajes por redes sociales	comunidad madres en gestación del municipio	Mediante imagen informativa por redes sociales (se realizó un poster)

	Materno perinatal	Comunitario	Factores para mejorar una alimentación saludable: alimentación consciente y evitar el consumo de alcohol y tabaco	3 de septiembre	Se ha evidenciado un mal manejo de alimentos en las gestantes, por el aumento del consumo de embutidos, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y golosinas, conllevando al sobrepeso.	falta de educación sobre alimentación saludable durante el embarazo	No han sido Evaluadas	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar.	Mensajes por redes sociales	comunidad madres en gestación del municipio	Mediante imagen informativa por redes sociales (se realizó un poster)

	Materno perinatal	Comunitario	Importancia del uso de los suplementos nutricionales en el embarazo	8 de octubre	Se ha evidenciado un mal manejo de alimentos en las gestantes, por el aumento del consumo de embutidos, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y golosinas, conllevando al sobrepeso.	falta de educación sobre alimentación saludable durante el embarazo	No han sido Evaluadas	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar.	Mensajes por redes sociales	comunidad madres en gestación del municipio	Mediante imagen informativa por redes sociales (se realizó un poster)

	Materno perinatal	Comunitario	Generalidades de la alimentación saludable	6 de noviembre	Se ha evidenciado un mal manejo de alimentos en las gestantes, por el aumento del consumo de embutidos, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y golosinas, conllevando al sobrepeso.	falta de educación sobre alimentación saludable durante el embarazo	No han sido Evaluadas	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar.	Mensajes por redes sociales	comunidad madres en gestación del municipio	Mediante imagen informativa por redes sociales (se realizó un poster)

	Materno perinatal	Comunitario	Generalidades de la alimentación saludable	3 de diciembre	Se ha evidenciado un mal manejo de alimentos en las gestantes, por el aumento del consumo de embutidos, comidas rápidas, bebidas azucaradas, y golosinas, conllevando al sobrepeso.	falta de educación sobre alimentación saludable durante el embarazo	No han sido Evaluadas	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar.	Mensajes por redes sociales	comunidad madres en gestación del municipio	Mediante imagen informativa por redes sociales (se realizó un poster)

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATEGICO	**Atención Primaria en Salud**
ACTIVIDAD	**Realizar (9) jornadas de información en salud dirigido a gestantes sobre la importancia de una alimentación balanceada en la gestación con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el recién nacido.**
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**07 De Junio del 2025** – Zona urbana, Territorio 1 al 8 , Micro territorio 1 al 43.
POBLACIÓN BENEFICIADA	

Género/Sexo:	Femenino:	Masculino:	LGBTI:	TOTAL:
Población por ciclo vital:	Primera Infancia (0-5):	Infancia (6-11):	Adolescencia (12-17):	TOTAL:
	Juventud (18-28):	Adultez (29 -59):	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	MATERNO PERINATAL
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	EQUIPO BASICO ENFERMERÍA - MEDICO
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	JEFE DE PRENSA, HOSPITAL JORGE ISAAC RINCON TORRES, MUNICIPIO DE LA JAGUA DE IBIRICO, CESAR.
OBJETIVO GENERAL	Fomentar y concientizar acerca de la importancia de mantener una alimentación equilibrada durante la gestación, subrayando cómo una alimentación correcta favorece el bienestar de la madre y el crecimiento saludable del infante, evitando problemas y promoviendo un embarazo ideal para ambos a todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se realizo una jornada de información sobre una alimentación saludable durante el embarazo, por medio de un poster en redes sociales como Instagram y Facebook en la página principal del hospital Jorge Isaac rincón torres con el fin de que llegue a cada gestante del municipio de la jagua de ibirico, cesar. El poster consistió en tres imágenes enfatizando en una pequeña guía básica para una alimentación Saludable en el Embarazo como: proteínas y carbohidratos. Explicando el ¿Por qué son importantes las proteínas?, las proteínas son nutrientes esenciales que ayudan a formar y reparar tejidos (músculos, piel, órganos) y a producir enzimas y hormonas, y que dentro de sus funciones principales esta: • Construcción y reparación de tejidos • Producción de enzimas y defensas (anticuerpos) • Fuente secundaria de energía (cuando faltan carbohidratos o grasas) Además que las fuentes de proteínas se van a clasificar en: a) De origen animal (alta calidad): • Carne (res, cerdo, pollo) • Pescado y mariscos • Huevos • Lácteos (leche, queso, yogur) b) De origen vegetal: • Legumbres (lentejas, garbanzos, porotos) • Frutos secos (almendras, nueces) • Semillas (chía, linaza)

- Productos como el tofu o la soja

Dentro de las recomendaciones se comentaron:

- Incluir proteínas en cada comida
- Combinar legumbres con cereales para mejorar la calidad de la proteína vegetal
- Preferir carnes magras y moderar las carnes procesadas

Luego explicamos el por qué es importante los Carbohidratos?, ¿Qué son?, los carbohidratos son la principal fuente de energía para el cuerpo y el cerebro. Se convierten en glucosa (azúcar), que es utilizada como "combustible" por nuestras células, dentro de sus funciones principales esta:

- Proporcionan energía inmediata
- Ayudan al funcionamiento del sistema nervioso central
- Aportan fibra (cuando son integrales), que mejora la digestión

Y mencionamos los Tipos de carbohidratos como:

a) Simples (de absorción rápida):

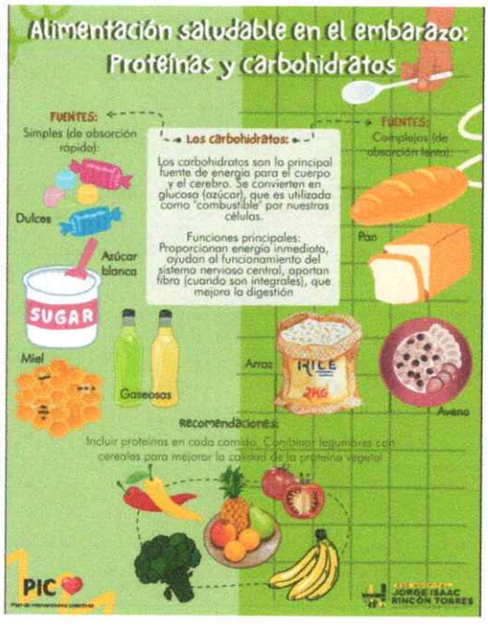
- Azúcar blanca, miel, dulces, gaseosas
- Dan energía rápida, pero poca nutrición

b) Complejos (de absorción lenta):

- Pan y arroz integral
- Avena, papa, legumbres
- Verduras y frutas
- Proporcionan energía sostenida y fibra

Las recomendaciones en este cado fueron:

- Priorizar los carbohidratos complejos e integrales
- Evitar el exceso de azúcar y productos ultra procesados
- Combinar con proteínas y grasas saludables para una mejor nutrición





ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	3. Acta de ejecución 4. Evidencia de pantallazo en redes sociales
CODIGO CUPS:	I10209
REALIZADO POR:	Maleine Cantillo
CARGO:	Medico
FIRMA:	

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

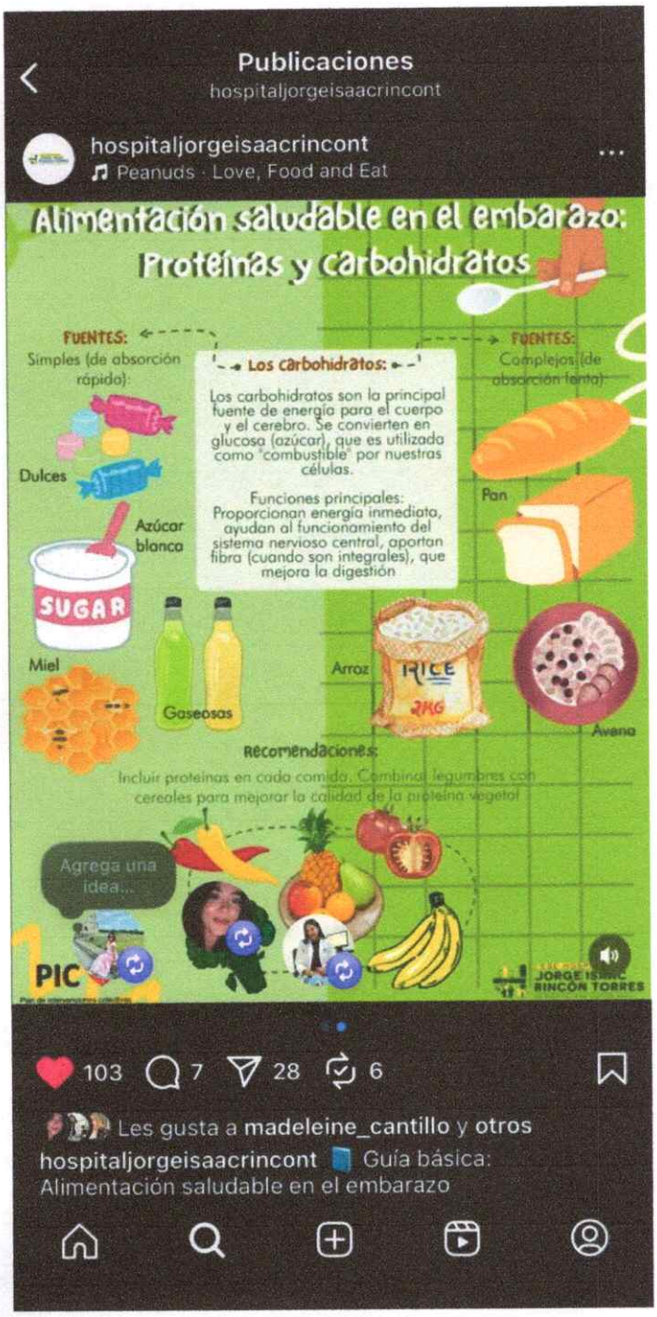
REPÚBLICA DE COLOMBIA
DEPARTAMENTO DEL CESAR
MUNICIPIO LA JAGUA DE IBIRICO

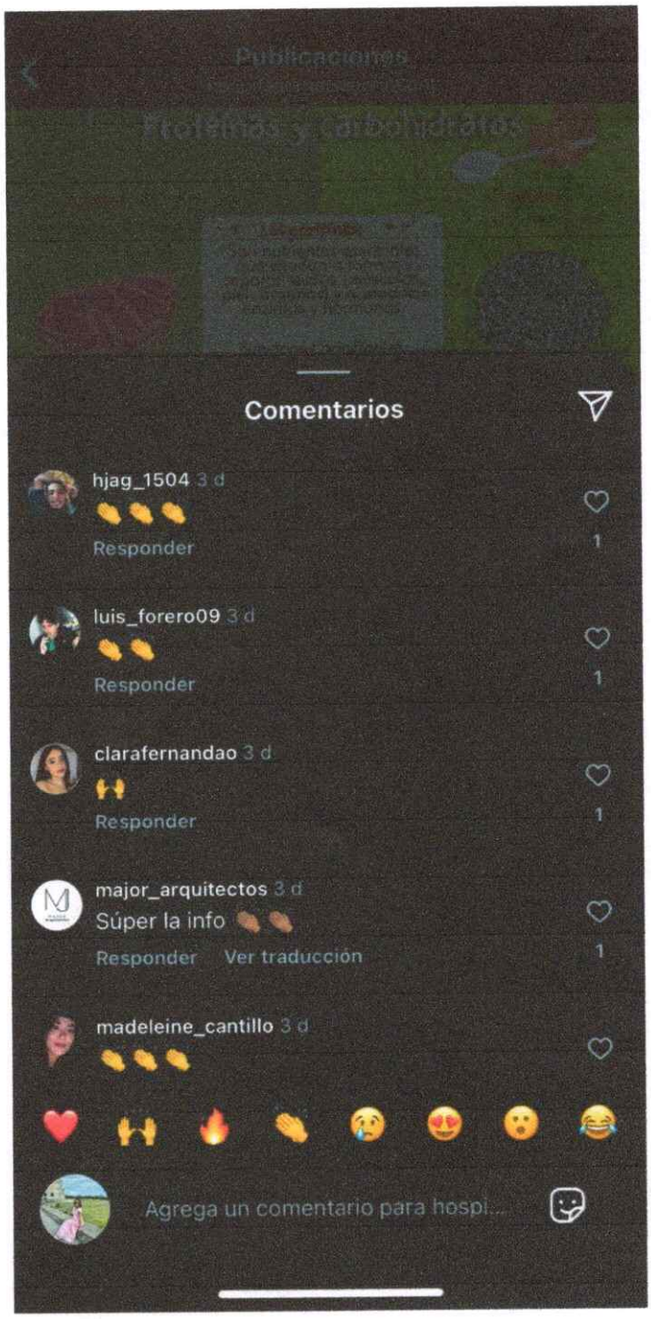
PIC
Plan de intervenciones colectivas

REGISTRO FOTOGRAFICO

NOMBRE DEL EJE ESTRATEGICO: Atención Primaria en Salud

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar (9) jornadas de información en salud dirigido a gestantes sobre la importancia de una alimentación balanceada en la gestación con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el recién nacido.





https://www.instagram.com/p/DK2QenkxhRH/?igsh=MWpvcWdrcHBsN2MyYw==