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)

	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	La actividad del mes previo se realizó de manera secuencial, mostrando la interacción de la comunidad con la información reflejada en las redes.	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 folletos informativos

	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	La actividad del mes previo se realizó de manera satisfactoria, mostrando la interacción de la comunidad con la información reflejada	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 folletos informativos

	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	En el mes anterior, se llevó a cabo la actividad de manera satisfactoria, mostrando la interacción de la comunidad con la información reflejada	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 folletos informativos

	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	En el mes anterior, se llevó a cabo la actividad de manera satisfactoria	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 folletos informativos

	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	En el mes anterior, se llevó a cabo la actividad de manera satisfactoria	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	Emisora voz de la jagua

	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	Se llevó a cabo la actividad de manera satisfactoria el mes pasado mostrando la interacción de la comunidad con la información reflejada	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	Emisora voz de la jagua

Licencia del Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones 3014

La Jagua de Ibirico Cesar, 09 de diciembre del 2025

El suscrito Representante Legal de la emisora comunitaria la voz de la jagua estéreo.

CERTIFICA QUE:

El Hospital Jorge Isaac Rincón Torres Cumplió con 1 programas radiales, el dia 03 diciembre dirigido a toda la comunidad en general en el área urbana y rural, con el tema Realizar (8) acciones de informacion en salud sobre los signos de alarma durante la gestacion, parto y puerperio, y los cuidados del recien nacido

Esta certificación se expide a los 09 días del mes de diciembre del 2025 en el municipio de la jagua de ibirico cesar,

Atentamente,

Manuel Zambrano T.

El oferente
Nombre: Manuel Enrique Zambrano Turizo
C.C. No. 1.064.108.104 Expedida en La Jagua de Ibirico
Nombre comercial: Manuel Zambrano JR Producciones
NIT: 1064108104-7
Dirección: Calle 7 No. 2-41 Barrio Las Malvinas
Email: mezt24@hotmail.com

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	**03 De diciembre del 2025** – Zona urbana, Territorio 1 al 11 , Micro territorio 1 al 43, Emisora comunitaria la voz de la jagua, del municipio de la jagua de ibirico, cesar.

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)	SILVANA VANESSA OSORIO ACOSTA, LOCUTORA DE LA EMISORA LA VOZ DE LA JAGUA, 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 todas las madres en gestación del municipio de la jagua de ibirico, cesar
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se realizo una jornada de información sobre generalidades de la alimentación saludable durante el embarazo, por medio un espacio radial en la emisora la vos de la jagua, en especial a todas las madres en gestación del municipio, iniciamos con un salido en general, luego se comentó de que, el embarazo es una etapa de cambios fisiológicos y emocionales significativos, donde la alimentación juega un papel determinante en la salud tanto de la madre como del bebé. Uno de los principales beneficios de una alimentación saludable durante el embarazo es el **desarrollo adecuado del bebé**. Nutrientes esenciales como el ácido fólico, el hierro, el calcio y los ácidos grasos omega-3 contribuyen a la formación de órganos,

huesos, cerebro y sistema inmunológico. La ingesta suficiente de vitaminas y minerales reduce el riesgo de **defectos congénitos** y favorece un crecimiento fetal equilibrado. Asimismo, un aporte adecuado de proteínas asegura la correcta formación de tejidos y órganos del bebé, mientras que los carbohidratos y grasas saludables proporcionan la energía necesaria para su desarrollo.

Otro beneficio relevante es la **prevención de complicaciones maternas**. Una dieta balanceada ayuda a mantener un peso adecuado durante el embarazo, disminuyendo el riesgo de obesidad gestacional, diabetes y preeclampsia. El consumo suficiente de hierro y vitamina C previene la anemia, mientras que la fibra y la hidratación adecuada reducen problemas digestivos comunes como el estreñimiento.

Además, **prepara a la madre para la lactancia**. Una dieta rica en nutrientes asegura la producción de leche materna de alta calidad, beneficiando el crecimiento y la protección inmunológica del recién nacido. Esto, a su vez, refuerza el vínculo entre madre e hijo y establece bases sólidas para la alimentación y salud del niño en sus primeros años.

Finalmente, la promoción de una alimentación saludable durante el embarazo **establece hábitos de vida duraderos**. La madre adquiere conciencia sobre la importancia de seleccionar alimentos nutritivos, limitar el consumo de ultra procesados y mantener un estilo de vida activo, lo que puede continuar después del embarazo. Además, promoviendo un entorno familiar saludable.

En conclusión, una alimentación saludable durante el embarazo ofrece múltiples beneficios que impactan tanto en la madre como en el bebé.

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	1. Plan de medios 2. Acta de ejecución 3. Evidencia fotográfica
CODIGO CUPS:	I10209
REALIZADO POR:	Maleine Cantillo
CARGO:	Medico
FIRMA:	