ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

#20

PIC

Plan de intervenciones colectivas

La Jagua de Ibirico Cesar, 13 de abril del 2026

Señora
Daneisy Sierra
Coordinadora de sede Asociación Fami Familias Triunfadoras del corregimiento de La Victoria

Asunto:

Cordial saludo y de manera respetuosa nos dirigimos a usted, de parte del grupo interdisciplinario del plan de intervenciones colectivas (PIC), para solicitarle el espacio en la institución con el fin de realizar la siguiente educación:

- Realizar 18 acciones de educación en salud (9 por dos ciclos) dirigido a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia, con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el niño, dirigido al área rural entorno institucional.

Para el trimestre abril, mayo y junio del año 2026 se realizarán 6 espacios educativos, 2 por cada mes, de modo que se pueda dar cumplimiento al desarrollo de las actividades propuestas en el plan de intervenciones colectivas (PIC) 2026, orientadas a priorizar acciones a la comunidad del municipio de la Jagua de Ibirico en zona rural.

Gracias por su colaboración y disposición de ayuda.

Daneisy Sierra
Recibido
24-04-26

YESENIA HERNANDEZ HERNANDEZ
GERENTE DE LA ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES

PLAN DE ACCIÓN

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 por dos ciclos) dirigido a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia, con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el niño, dirigido al área rural entorno institucional.

POBLACIÓN A INTERVENIR	TEMA	CRONOGRAMA	DURACIÓN	OBJETIVO	METODOLOGÍA
FAMI – FAMILIAS TRIUNFADORAS SEDE EN EL CORREGIMIENTO LA VICTORIA	1. Importancia de una alimentación balanceada en el embarazo	abril	2 horas	Sensibilizar a la gestante sobre la importancia de una alimentación balanceada durante el embarazo para favorecer el adecuado desarrollo fetal y prevenir complicaciones maternas.	Charla educativa participativa con preguntas por medio de pre test para evaluar el conocimiento de la población.
	2. Grupos de alimentos esenciales para la gestante	abril	2 horas	Educar a la gestante sobre los diferentes grupos de alimentos y su función, promoviendo una dieta variada y equilibrada.	Charla educativa participativa con preguntas abiertas.
	3. Requerimientos nutricionales por trimestre de gestación	mayo	2 horas	Educar a la gestante sobre los cambios en los requerimientos nutricionales según el trimestre del embarazo, para una adecuada adaptación alimentaria.	Taller educativo con actividades prácticas
	4. Micronutrientes clave: hierro, ácido fólico, calcio y yodo	mayo	2 horas	Promover el consumo adecuado de micronutrientes esenciales para prevenir deficiencias nutricionales y alteraciones en el desarrollo del feto.	Taller educativo con actividades prácticas

	5. Aumento de peso saludable durante el embarazo	junio	2 horas	Educar y orientar a la gestante sobre el aumento de peso adecuado según su estado nutricional, con el fin de prevenir riesgos maternos y neonatales	Charla educativa participativa
	6. Hidratación adecuada y su impacto en la salud materno – fetal	junio	2 horas	Concientizar sobre la importancia de una adecuada hidratación para el bienestar de la madre y el correcto funcionamiento del organismo durante la gestación.	Educación participativa
	7. Alimentos que se deben evitar en el embarazo	julio	2 horas	Educar a la gestante sobre los alimentos que pueden representar un riesgo para su salud y la del feto, promoviendo prácticas alimentarias seguras.	Educación participativa y charlas sobre mitos y realidades
	8. Prevención de anemia gestacional mediante la alimentación	julio	2 horas	Educar sobre estrategias alimentarias para prevenir la anemia gestacional y sus posibles complicaciones.	Educación participativa
	9. Importancia de la alimentación materna durante la lactancia	agosto	2 horas	Promover una alimentación adecuada en la madre lactante para asegurar su bienestar y una óptima calidad de la leche materna.	Educación participativa

	10. Alimentos que favorecen la producción de leche materna	agosto	2 horas	Brindar a las madres gestantes y lactantes educación clara y práctica sobre los alimentos que favorecen la producción de leche materna, para que puedan fortalecer su alimentación diaria, apoyar una lactancia materna adecuada y sostenible, promoviendo así la salud del bebé y de la madre.	Educación participativa
	11. Mitos y realidades sobre la alimentación en la lactancia	septiembre	2 horas	Orientar a las madres acerca de una alimentación saludable durante el periodo de lactancia, aclarando creencias erróneas y fortaleciendo conocimientos sobre los alimentos que favorecen el bienestar de la madre y la adecuada nutrición del bebé.	Educación participativa con actividad vivencial
	12. Hidratación y gasto energético en la madre lactante	septiembre	2 horas	Brindar educación clara y práctica a las madres lactantes sobre la importancia de mantener una adecuada hidratación y una alimentación suficiente en energía y nutrientes, con el fin de favorecer su bienestar físico, apoyar la producción de leche materna y promover hábitos saludables durante el periodo de lactancia.	Educación participativa con actividad vivencial
	13. Actividad física segura durante el embarazo y la lactancia	Octubre	2 horas	Brindar a las madres gestantes y lactantes información clara y práctica sobre la importancia de realizar actividad física segura durante el embarazo y la lactancia, promoviendo hábitos	Educación participativa con actividad vivencial

				de movimiento adecuados a cada etapa, que contribuyan al bienestar físico y emocional de la madre, favorezcan un embarazo saludable, una recuperación posparto adecuada y apoyen el proceso de lactancia materna, previniendo riesgos y fortaleciendo el autocuidado.	
	14. Importancia del descanso y sueño materno	Octubre	2 horas	Sensibilizar a las gestantes y lactantes sobre la importancia del descanso y el sueño adecuado como factores fundamentales para la recuperación física, el bienestar emocional y la prevención de complicaciones durante la gestación y el posparto.	Educación participativa con actividad vivencial
	15. Manejo del estrés y la salud emocional en la maternidad	Noviembre	2 horas	Fortalecer el cuidado de la salud emocional en gestantes y lactantes mediante la identificación de factores de estrés y la promoción de estrategias saludables para su manejo, contribuyendo al bienestar materno y al adecuado vínculo madre–bebé.	Educación participativa con actividad vivencial
	16. Evitar sustancias nocivas: alcohol, tabaco y automedicación	Noviembre	2 horas	Prevenir el consumo de sustancias nocivas durante el embarazo y la lactancia mediante la educación sobre sus riesgos, promoviendo decisiones informadas que protejan la salud de la madre y el desarrollo del bebé.	Educación participativa con actividad vivencial
	17. Relación entre alimentación saludable y prevención de complicaciones	Diciembre	2	Educar a gestantes y lactantes sobre la relación directa entre una alimentación	Educación participativa con actividad vivencial

	maternas y noeonatales		horas	saludable y la prevención de complicaciones maternas y neonatales, fomentando prácticas alimentarias seguras y equilibradas.	
	18. Controles prenatales, posparto y su relación con la nutrición y el autocuidado	Diciembre	2 horas	Promover la asistencia oportuna a los controles prenatales y posparto como espacios clave para el seguimiento nutricional, la detección temprana de riesgos y el fortalecimiento del autocuidado materno.	Educación participativa con actividad vivencial

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 ESTRATÉGICO	Atención primaria en salud
ACTIVIDAD #1	Realizar 18 acciones de educación en salud (9 por dos ciclos) dirigido a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el niño, dirigido al área rural entorno institucional
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**29 de abril del 2026** – Zona rural, territorio 18, micro territorio 66, FAMI – Familias Triunfadoras, barrio El Centro, corregimiento de La Victoria de San Isidro.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 20	Masculino:	LGBTI:	TOTAL: 20
Población por ciclo vital:	Primera Infancia	Infancia (6-11):	Adolescencia (14-17): 7	TOTAL: 20
	Juventud (18-28): 12	Adultez (29 -59): 1	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH: 1	Víctimas:	TOTAL: 2
	Desplazado: 1	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Población materno perinatal
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Eilen Amada Barajas Vasquez - psicóloga PIC
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Daneisy Sierra – coordinadora encargada de sede de La Victoria, Familias Triunfadoras
OBJETIVO GENERAL	Sensibilizar a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada durante el embarazo para favorecer el adecuado desarrollo fetal y prevenir complicaciones maternas.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

Se da apertura a la educación en salud dirigida a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada durante el embarazo. Esta intervención se lleva a cabo en institución FAMI de la asociación de Familias Triunfadoras en el corregimiento de La Victoria con el propósito de promover el adecuado desarrollo fetal y prevenir complicaciones maternas. Seguidamente se comparte el pre – test y se les explica su contenido para desarrollarlo con la intención de evaluar el conocimiento previo sobre el tema a intervenir.

PREGUNTA	CORRECTAS	INCORRECTAS	PORCENTAJE CORRECTO
1	20	0	100%
2	20	0	100%
3	5	15	25%
4	18	2	90%
5	5	15	25%

Se realizaron 5 preguntas en el pretest. En los resultados encontrados se evidencia que: las madres gestantes y lactantes reconocen que la alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé. Asimismo, La mayoría comprenden la influencia que tiene la alimentación en la leche que producen. Por otra parte, se encontraron respuestas divididas en la tercera pregunta que corresponde a si el estrés puede afectar su proceso de lactancia, donde la mayoría responden que no saben y otras responden que no tiene relación.

Una vez observado esto, se puede analizar la necesidad de educar sobre cómo el área emocional puede afectar su proceso de lactancia. Continuando con la siguiente pregunta correspondiente a si el alcohol influye negativamente durante la temporada de lactancia, a lo que la mayoría responde correctamente de manera afirmativa. Por último, se evalúa que tanta importancia tiene para ellas el control prenatal y posnatal, la mayoría manifiesta que solo es necesario el prenatal teniendo como opcional el posnatal.

Analizando los conocimientos y creencias de las madres, se puede concluir que, hay un grado alto de ignorancia sobre algunas áreas de la alimentación balanceada sobre el embarazo y la importancia sobre asistir a los controles frecuentemente.

Después de haber terminado el pre test, se lleva a cabo una actividad para dar la apertura al tema. Se escoge 4 participantes y se les entrega dos hojas que tienen escrito "mito" y la otra "realidad". Luego, en voz alta, les menciono frases relacionadas con la alimentación en el embarazo: "comer por dos significa comer el doble" la mayoría responde que es realidad, "las frutas y verduras ayudan al crecimiento del bebé" también responden que es realidad. "Tomar agua es importante durante el embarazo" ellas responden que es realidad. Así sucesivamente, se iba incitando la participación con ellas para relacionarse con la temática a intervenir.

Continúo con la educación, mencionando que la alimentación balanceada durante el embarazo es fundamental para que el bebé crezca sano y para que la mamá tenga fuerza y bienestar. Se les reparte un folleto educativo para que a medida que iba socializando ellas, de manera visual, interioricen el conocimiento brindado. Les explico que, una buena alimentación no se trata de comer por dos, sino de comer mejor, eligiendo alimentos variados que aporten los nutrientes necesarios como proteínas, hierro, calcio, ácido fólico y vitaminas. Consumir frutas y verduras todos los días, incluir carnes, huevos o leguminosas, acompañar con cereales como arroz o papa, tomar suficiente agua y usar grasas saludables como el aguacate ayuda a prevenir anemia, cansancio y complicaciones. Al mismo tiempo, es importante evitar el alcohol, el cigarrillo, los alimentos crudos y el exceso de comidas ultra procesadas. Cada comida es una forma de cuidar la salud de la madre y de darle al bebé un buen comienzo de vida.

Por otra parte, el área emocional influye profundamente en el proceso de la lactancia, porque el cuerpo y las emociones están conectados. Cuando la madre se siente tranquila, segura, acompañada y apoyada, su cuerpo libera con mayor facilidad **oxitocina, que es la hormona responsable de la salida de la leche**. En cambio, el estrés, el miedo, la tristeza, la culpa, el cansancio extremo o la presión social pueden dificultar la producción de esta hormona, haciendo que la leche tarde más en salir o que la madre sienta que "no tiene suficiente", aunque biológicamente sí la produzca. Además, el estado emocional influye en la confianza de la madre para amamantar, en su vínculo con el bebé y en la perseverancia ante las dificultades iniciales. Por eso, el acompañamiento emocional, el apoyo de la familia y del personal de salud, debe escucharla sin juzgar. Asimismo, el autocuidado es tan importantes como la técnica correcta: una mamá emocionalmente estable amamanta con más calma, seguridad y disfrute.

Luego de haber impartido esta educación, se realiza una actividad con el fin de ayudar a las madres a reconocer cómo sus emociones influyen en la lactancia, validar lo que sienten y fortalecer la confianza y el apoyo emocional. Empiezo mencionando que, así como el cuerpo produce leche, las emociones también influyen en cómo fluye la lactancia. Utilizando cartulina, marcadores y pictogramas de las emociones (alegría, miedo, tristeza, enojo), empezamos

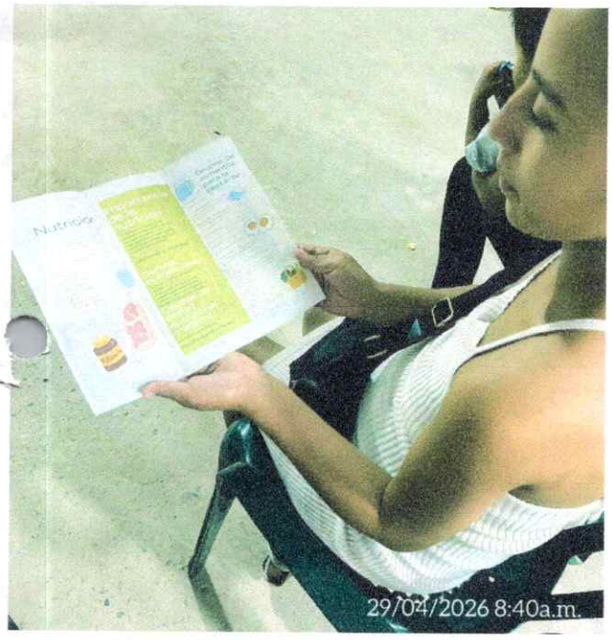
	poniendo un dibujo de una mamá amamantando, y a los dos costados, lado derecho "emociones que ayudan a la lactancia" y del lado izquierdo "emociones que la dificultan" y cada participante teniendo un pictograma de emoción, la va pegando a cada lado según su criterio. Luego de haber terminado de llenar la cartulina les pregunto, "¿qué emoción aparece más seguido?, ¿quién las apoya emocionalmente? y ¿qué podrían hacer cuando se sientan estresadas o tristes?" Luego del espacio participativo, les recalco la importancia de asistir a los controles prenatales y postnatales, y asistir a las jornadas de salud que realiza la ESE de promoción y prevención. Por último, agradezco el espacio y la atención brindada, recordando que durante el año se ejecutarán las educaciones relacionadas con temáticas de alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia.		
PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria 2. Plan de acción 3. Acta de ejecución 4. Planilla de asistencia 5. Registro fotográfico 6. Anexos pretest		
CÓDIGO CUPS:	I11403		
REVISADO POR:	Esneider Rodríguez	**REALIZADO POR:**	Amada Barajas
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026** **REGISTRO FOTOGRAFICO**	PIC Plan de intervenciones colectivas

EJE ESTRATÉGICO: Atención primaria en salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 por dos ciclos) dirigido a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el niño, dirigido al área rural entorno institucional









ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 29-04-2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 acciones de educación en salud (a por dos ciclos) dirigidos a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el Proceso de lactancia, con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el niño, dirigido al área rural entorno institucional.

Lugar: Fami - Familias Triunfadoras Sede en el corregimiento de la victoria.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Karla avila	1064108614	3206128775	X		19				X												Karla Avila
2	Marlenis Contreras	1079654381	3137596248	X		22				X												Marlenis Con
3	Maria Isabel Suarez	1003206345	3145382952	X		23				X												Maria Suarez
4	Yudelis Diaz	Pr: 6475430	3216606165	X		16			X													Yusveli Dara
5	Dayana Contreras	1067814018	3122356449	X		16			X					X								Dayana Contreras
6	Michelle Ribón	1003239170	3023591912	X		22				X												Michelle Ribon.
7	Eilen liceth Jimenez	1064796096	3022735535	X		15			X													Eileen liceth Jimenez
8	Ana Cardenas	Pr: 6014131	3243356460	X		25				X												Ana Cardenas
9	Danelys Meza	1007358867	3136366527	X		28				X												Danelys Meza
10	LIDIA JUSAYU G	1124074254	3146329066	X		27				X												LIDIA JUSAYU G.

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Heidy Buelvas	1065589449	3106945489	X		20				X												Heidy Buelvas
12	Laura Iceda	1002996179	3113321131	X		23				X												Laura Iceda
13	Yuslenis Duran	1064110129	3127864185	X		18				X												Yuslenis Duran
14	Daniela Florez	1064109969	3146080379	X		22				X												Daniela Florez
15	Leonisa ramirez	1064116507	3205978086	X		31					X											Leonisa ramirez
16	EMile Medina	1064129696	3209623725	X		16			X													EMile Medina
17	SIRLI PEREZ	1090456352	3136393177	X		16			X													SIRLI PEREZ
18	Ailany rodriguez	1064129879	3205122855	X		17			X													Ailany rodriguez
19	yesley Prado	1064129612	3233094037	X		17			X													yesley Prado
20	Daniuska Escobar	1003202750	3104660165	X		22				X												Daniuska Escobar
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

PRIMERA INFNCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Karla Avila

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Baraja
Persona que realiza las preguntas

Karla Avila
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Marleis Contreras

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Marleis Contreras
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Maria Suarez

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

(a) Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

(a) Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
(c) No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

(a) Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
(b) No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Maria Suarez
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Yusdeli Diaz

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amaela Barajas
Persona que realiza las preguntas

Yusdeli Dara
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Dayana Contreras

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Dayana contreras
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada.

FECHA: 29-09-2026

NOMBRE: Michelle Ribón

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Michelle Ribon
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Eileen Jimenez

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amaela Barajas
Persona que realiza las preguntas

Eileen liceth Jimenez P
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación Balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Ana Cardenas

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Ana Cardenas
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Danelys Meza

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amarela Barajas
Persona que realiza las preguntas

Danelys Meza chogo
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación Balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Lidia Jusayu

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

(a.) Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

(a.) Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
(c.) No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

(a.) Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

(a.) Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Angela Barajas
Persona que realiza las preguntas

LIDIA JUSAYU G
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Heidy Buelvas

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Heidy Buelvas
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Laura Ceda

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

(a.) Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

(a.) Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

(a.) Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

(a.) Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
(c.) No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Laura Ceda
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 20-04-2026

NOMBRE: yuslenis Duran

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amadeo Barajas
Persona que realiza las preguntas

Yuslenis Duran
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación Saludable

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Daniela Florez

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Daniela Florez
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación Balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Leonisa Ramirez

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Leonisa Ramirez
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Emili Medina.

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Daniela Barajas
Persona que realiza las preguntas

Emile Medina
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Sirly Perez

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Sirly Perez
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación Balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Ailany Rodriguez

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

- **a.** Si
- **b.** No
- **c.** No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

- **a.** Si
- **b.** No
- **c.** No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

- **a.** Si
- **b.** No
- **c.** No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

- **a.** Si
- **b.** No
- **c.** No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

- **a.** Si, durante el posparto es necesario
- **b.** No, solo durante el embarazo
- **c.** No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Ailany Rodriguez
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: yesley Gralda

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

(a.) Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

(a.) Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

(a.) Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
(b.) No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
(c.) No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Yesley Grado
Persona que responde las preguntas

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PRE – TEST

TEMA: Alimentación balanceada.

FECHA: 29-04-2026

NOMBRE: Daniuska Escobar

Lee con atención cada pregunta y marca solo una respuesta correcta

1. ¿Cree usted que su alimentación durante el embarazo influye en el desarrollo del bebé?

a. Si
b. No
c. No sé

2. ¿Cree usted que la forma en la que se alimenta la madre influye en la leche que produce?

a. Si
b. No
c. No sé

3. ¿Cree usted que el estrés puede afectar su proceso de lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

4. ¿Influye negativamente tomar alcohol durante la lactancia?

a. Si
b. No
c. No sé

5. ¿Cree usted necesario tener controles regulares de posparto o solo durante la gestación en el vientre?

a. Si, durante el posparto es necesario
b. No, solo durante el embarazo
c. No sé

Amada Barajas
Persona que realiza las preguntas

Daniuska Escobar
Persona que responde las preguntas

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 ESTRATÉGICO	Atención primaria en salud
ACTIVIDAD #2	Realizar 18 acciones de educación en salud (9 por dos ciclos) dirigido a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el niño, dirigido al área rural entorno institucional
FECHA Y LUGAR DE EJECUCIÓN	**29 de abril del 2026** – Zona rural, territorio 18, micro territorio 66, FAMI – Familias Triunfadoras, barrio El Centro, corregimiento de La Victoria de San Isidro.

POBLACIÓN BENEFICIADA

Género/Sexo:	Femenino: 20	Masculino:	LGBTI:	TOTAL: 20
Población por ciclo vital:	Primera Infancia	Infancia (6-11):	Adolescencia (14-17): 7	TOTAL: 20
	Juventud (18-28): 12	Adultez (29 -59): 1	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH: 1	Víctimas:	TOTAL: 2
	Desplazado: 1	Reinsertado:		
Grupo Étnico:	Indígena:	Afro:		TOTAL:
OTRO:				

POBLACIÓN OBJETO	Población materno perinatal
RESPONSABLE(S) DE LA ESE	Eilen Amada Barajas Vasquez - psicóloga PIC
ACTOR(ES) SOCIAL(ES)	Daneisy Sierra – coordinadora encargada de sede de La Victoria, Familias Triunfadoras
OBJETIVO GENERAL	Educar a la gestante sobre los diferentes grupos de alimentos y su función, promoviendo una dieta variada y equilibrada.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da apertura a la educación en salud dirigida a gestantes y lactantes sobre los diferentes grupos de alimento y su función durante el embarazo. Esta intervención se lleva a cabo en institución FAMI de la asociación de Familias Triunfadoras en el corregimiento de La Victoria con el propósito de promover una dieta variada y equilibrada. Abro la educación con la siguiente introducción teniendo en cuenta la educación impartida en horas pasadas: Hoy vamos a hablar de un tema muy importante, no solo para la mamá, sino también para el bebé que está en camino: la alimentación durante el embarazo. Muchas veces escuchamos frases como "come por dos", "eso no pasa nada" o "a mí me fue bien comiendo así", pero la verdad es que cada embarazo es diferente y la alimentación cumple un papel clave en este proceso. Durante el embarazo, el cuerpo de la mujer trabaja el doble: forma órganos, huesos, cerebro, sangre y tejidos del bebé, y al mismo tiempo cuida su propia salud. Todo eso necesita energía, vitaminas, minerales y nutrientes, y la principal fuente para obtenerlos es lo que comemos todos los días. No se trata de comer más, sino de comer mejor. Una alimentación balanceada ayuda a que el bebé crezca fuerte y sano, reduce el riesgo de complicaciones como anemia, bajo peso al nacer o cansancio excesivo, y también prepara el cuerpo de la madre para el parto y la lactancia. Además, lo que la mamá come hoy influye en la salud del bebé incluso después de nacer.

Continúo aclarando que la intervención sobre este tema no es para juzgar ni imponer reglas estrictas. Es un espacio para aprender juntas, aclarar dudas, derribar mitos y encontrar opciones reales, económicas y fáciles que se adapten a nuestra vida diaria. Comer bien durante el embarazo sí es posible, incluso con poco presupuesto, si sabemos elegir y combinar los alimentos.

Seguidamente, se realiza una actividad de "mito o realidad" con el fin de iniciar la educación de manera dinámica. Comienzo entregando unas tarjetas aleatoriamente que dicen mito o realidad y conforme a las frases que les iba diciendo ellas levantaban la tarjeta participando según su criterio.

Continúo educando los grupos de alimentos y la función que cumplen durante la gestación:

1.Frutas y verduras

Función:
- Aportan vitaminas y minerales esenciales (vitamina C, A, ácido fólico).
- Fortalecen el sistema inmunológico.
- Ayudan a prevenir el estreñimiento gracias a la fibra.
- Contribuyen al buen desarrollo del bebé.

Ejemplos: naranja, papaya, mango, zanahoria, espinaca, brócoli.

2. Proteínas

Función:
- Forman los tejidos del bebé (músculos, órganos).
- Favorecen el crecimiento fetal.
- Ayudan a mantener la masa muscular de la madre.

Ejemplos: carnes magras, pollo, pescado bien cocido, huevos, leguminosas (lentejas, fríjoles).

3. Cereales y tubérculos

Función:
- Son la principal fuente de energía.
- Aportan carbohidratos necesarios para el día a día.
- Los integrales ayudan al tránsito intestinal.

Ejemplos: arroz, avena, pan integral, papa, yuca, plátano.

4. Lácteos

Función:
- Proveen calcio y vitamina D.
- Fortalecen huesos y dientes del bebé.
- Ayudan a prevenir la pérdida ósea en la madre.

Ejemplos: leche, yogur, queso (preferiblemente bajos en grasa).

🥑 5. Grasas saludables

Función:

- Favorecen el desarrollo del cerebro y sistema nervioso del bebé.
- Ayudan a absorber vitaminas como A, D, E y K.
- Aportan energía de buena calidad.

Ejemplos: aguacate, aceite de oliva, frutos secos, semillas.

💧 6. Agua

Función:

- Mantiene una buena hidratación.
- Ayuda a formar el líquido amniótico.
- Previene infecciones urinarias y estreñimiento.

Luego de haber socializado los grupos de alimentos, se realiza una sopa de letras con contenido relacionado a la temática.

Sopa de Letras: Nutrición y Salud

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

Busca las palabras en horizontal y vertical.

Palabras a buscar:

FRUTAS	VERDURAS	PROTEINAS
LACTEOS	CEREALES	TUBERCULOS
LEGUMINOSAS	GRASAS	SALUDABLES
AGUA	MINERALES	VITAMINAS

Luego del espacio participativo, les recalco la importancia de asistir a los controles prenatales y postnatales, y asistir a las rutas de atención en salud como método de prevención y seguimiento. Por último, agradezco el espacio y la atención brindada, recordando que durante el año se ejecutarán las educaciones relacionadas con temáticas de alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia.

PRODUCTOS QUE VALIDAN LA ACTIVIDAD	1. Convocatoria 2. Plan de acción 3. Acta de ejecución 4. Planilla de asistencia 5. Registro fotográfico		
CÓDIGO CUPS:	I11403		
REVISADO POR:	Esneider Rodríguez	**REALIZADO POR:**	Amada Barajas
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	

ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS 2026**	PIC Plan de intervenciones colectivas
	REGISTRO FOTOGRAFICO	

EJE ESTRATÉGICO: Atención primaria en salud.

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Realizar 18 acciones de educación en salud (9 por dos ciclos) dirigido a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el niño, dirigido al área rural entorno institucional





ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

PLANILLA DE ASISTENCIA PIC 2026

Fecha: 29-04-2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 acciones de educación en salud (9 por dos ciclos) dirigidos a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestación y durante el proceso de lactancia, con el fin de evitar complicaciones tanto en la madre como en el niño dirigido al área rural entorno institucional.

Lugar: Fami-Familias Triunfadoras Sede en el corregimiento de la Victoria.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1.	Maria Isabel Suarez	1003206345	3145382952	X		23				X												Maria Suarez
2.	Dayana Contreras	1069814018	3122223564 9	X		16			X					X		X						Dayana Contreras
3.	Michelle Ribón	1003239170	3023591912	X		22				X												Michelle Ribon.
4	Eilen liceth Jimenez	1064796096	3022733535	X		15			X													Eileen liceth Jimenez P
5.	Marlenis contreras	1079654381	3137596248	X		22				X												Marlenis Contreras.
6.	Karla avila	1064108614	3206128775	X		19				X												Karla Avila
7.	Yudelis Díaz	PT: 6475430	3216606165	X		17			X													Yudeli Dora
8	Danelys Mezachago	1007358867	3136366527	X		28				X												Danelys Mezachago
9	Ana Cardenas	PT: 6014131	3243356460	X		25				X												Ana Cardenas
10	LIDIA JUSAYU G.	1124074254	3146329066	X		27				X												LIDIA JUSAYU G.

PRIMERA INFANCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTRO	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Heidy Bustos	1065589499	3106945469	X		20				X												Heidy Bustos
12	Laura Iceda	1002996179	3113321131	X		23				X												Laura Iceda
13	Yustenis Duran	1064110129	3127864825	X		18				X												Yustenis Duran
14	Daniela Florez	1064109969	3146080379	X		22				X												Daniela Florez
15	Leonisa ramirez	1064116507	3205978086	X		31					X											Leonisa ramirez
16	Emile Medina	1064129690	3209623725	X		16			X													Emile Medina
17	SIRLI PEREZ	1090450352	3136393177	X		16			X													SIRLI PEREZ
18	Ailany rodriguez	1064129879	3205122855	X		17			X													Ailany rodriguez
19	yesley grado	1064129612	3233294037	X		17			X													yesley grado
20	Daniuska Escobar	1003202750	3104660165	X		22				X												Daniuska Escobar.
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

PRIMERA INFNCIA: 0-5 AÑOS INFANCIA:6-11AÑOS ADOLESCENCIA: 12-17 AÑOS JUVENTUD: 18-28 AÑOS ADULTEZ: 29-59 AÑOS VEJEZ: MAYORES DE 60 AÑOS PDC: PERSONAS CON DISCAPACIDAD MCH: MUJERES CABEZA DE HOGAR