PROGRAMA:	**PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS (PIC)**		
NOMBRE FUNCIONARIO	ANDREA DEL PILAR LEGUIZAMO PASTRANA		
PROGRAMA	SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL	**N. ACT.**	**02**
OBEJTIVO	Realizar actividades de conformación y fortalecimiento de la red de apoyo comunitaria, orientadas a la promoción de prácticas saludables en salud materno-infantil, mediante procesos de información, educación y acompañamiento en temas relacionados con: Alimentación complementaria adecuada y adopción de hábitos alimentarios saludables en la primera infancia. Nutrición materna durante la gestación y el período de lactancia, resaltando la importancia del consumo oportuno de micronutrientes. Asistencia oportuna y continua a los controles prenatales como estrategia fundamental para la prevención de riesgos y la protección de la salud materna y neonatal		
COMPONENTE	Consumo y aprovechamiento biológico.		

Ámbito Territorial (Res 3202/16)			**Entornos (Res 3202/16)**				
URBANO	**RURAL**	**RURAL DISPERSO**	**HOGAR**	**EDUCATIVO**	**LABORAL**	**INSTITUCIONAL**	**COMUNITARIO**
X							**X**

POBLACIÓN SUJETO	Madres comunitarias

Momentos del Curso de Vida (resolución 3202 de 2016)					
PRIMERA INFANCIA (8 días a 5 años 11 meses 29 días)	**INFANCIA (6 a 11 años 11 meses 29 días)**	**ADOLESCENCIA (12 a 17 años 11 mese 29 días)**	**JUVENTUD (18 a 28 años 11 meses 29 días)**	**ADULTEZ (29 a 59 años 11 meses 29 días)**	**VEJEZ (60 años y más)**
			3	**10**	**1**

LUGAR	Modalidad Familiar

FECHA	**HORA DE INICIO**	**HORA FINAL**	**DURACIÓN**
22/07/2026	07:00 a.m.	08:00 a.m.	1hora.

I. ACTIVIDAD/OBJETO:

Realizar actividades de conformación y fortalecimiento de la red de apoyo comunitaria, orientadas a la promoción de prácticas saludables en salud materno-infantil, mediante procesos de información, educación y acompañamiento en temas relacionados con:

Alimentación complementaria adecuada y adopción de hábitos alimentarios saludables en la primera infancia.

Nutrición materna durante la gestación y el período de lactancia, resaltando la importancia del consumo oportuno de micronutrientes.

Asistencia oportuna y continua a los controles prenatales como estrategia fundamental para la prevención de riesgos y la protección de la salud materna y neonatal

II. POBLACIÓN OBJETO: Madres comunitarias.

III. METOGOLOGÍA:

Con el fin de dar cumplimiento a las actividades de conformación y fortalecimiento de la red de apoyo comunitaria, orientadas a la promoción de prácticas saludables en salud materno-infantil, mediante procesos de información, educación y acompañamiento se comparte información sobre:

Alimentación complementaria adecuada y adopción de hábitos alimentarios saludables en la primera infancia, describiendo cómo se implementa según la edad del menor, promoviendo la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y la introducción progresiva de alimentos a partir de esta edad, garantizando variedad, textura y frecuencia adecuadas según el desarrollo del niño o niña.

Nutrición materna durante la gestación y el período de lactancia, resaltando la importancia del consumo oportuno de micronutrientes como hierro, ácido fólico y calcio, así como una alimentación balanceada que contribuya al adecuado desarrollo del bebé y al bienestar de la madre.

Asistencia oportuna y continua a los controles prenatales como estrategia fundamental para la prevención de riesgos y la protección de la salud materna y neonatal, fomentando la adherencia a los controles médicos, la identificación temprana de posibles complicaciones y el seguimiento adecuado durante el embarazo.

Estos temas se desarrollan mediante procesos educativos y de acompañamiento comunitario, a través de encuentros grupales, visitas domiciliarias, charlas informativas y espacios de diálogo, que permiten fortalecer conocimientos, resolver dudas y promover prácticas saludables en las familias, contribuyendo al cuidado integral de la madre y el niño desde el entorno comunitario

IV. DESARROLLO:

El día 22 de Julio de 2026 nos reunimos con las gestantes asistentes a la modalidad familiar de área urbana y rural quienes se concentraron en el municipio de Íquira, con el fin de compartir información sobre nutrición materna durante la gestación y el período de lactancia, resaltando la importancia del consumo oportuno de micronutrientes.

Siendo las 07:00 a.m. del miércoles 22 de Julio de 2026, llevamos a cabo reunión con la docente a cargo profesora Martha y sus integrantes, teniendo como propósito abordar los temas previamente establecidos.

Inicialmente nos presentamos como profesional de enfermería, integrantes del equipo, del Plan de Intervenciones Colectivas (PIC).
Seguidamente, se realizó introducción al tema mediante participación, en la cual se indagó a la comunidad sobre la importancia de una alimentación saludable durante el periodo de gestación como el de lactancia, resaltando la importancia de asistir puntualmente al control prenatal, promoviendo la reflexión colectiva y el intercambio de experiencias.

Posteriormente, se desarrolla el tema con ayuda de cartelera y teniendo en cuenta la siguiente información:

¿Qué es el inicio temprano del control prenatal?
El **inicio temprano del control prenatal** se refiere a la **primera consulta médica durante el embarazo**, idealmente realizada **antes de la semana 10 de gestación**.
Esta primera valoración permite detectar de forma oportuna cualquier riesgo para la madre o el bebé, y establecer un plan de atención integral y continuo.

¿Por qué es importante iniciar el control prenatal de forma temprana?

- **Detección oportuna de riesgos**: Permite identificar enfermedades preexistentes o complicaciones que puedan afectar el embarazo, como hipertensión, diabetes gestacional, anemia o infecciones.
- **Seguimiento del desarrollo del bebé**: Se monitorean signos vitales, crecimiento y bienestar fetal desde las primeras semanas.
- **Acceso a orientación y educación**: La madre recibe información sobre nutrición, lactancia, señales de alarma, derechos sexuales y reproductivos, y planificación familiar.
- **Vinculación al sistema de salud**: Garantiza un acompañamiento continuo por parte del personal médico y facilita la entrega de suplementos (como hierro y ácido fólico).
- **Disminución de complicaciones**: Las mujeres que inician su control prenatal temprano tienen menor riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y mortalidad materna o neonatal.

¿Cuántas consultas se deben hacer?
El **Ministerio de Salud de Colombia** recomienda un mínimo de **6 consultas prenatales** durante todo el embarazo, comenzando en el **primer trimestre**. El número puede variar según el estado de salud de la madre y las condiciones del embarazo.

Consulta	Semana de gestación	Objetivo principal
1ª consulta	Antes de la semana 10	Confirmar embarazo, valorar estado de salud, iniciar historia clínica.
2ª consulta	Semana 16	Control de signos vitales, resultados de exámenes, orientación nutricional.
3ª consulta	Semana 20	Evaluar crecimiento fetal, vacunación, signos de alarma.

4ª consulta	Semana 28	Detección de riesgos, plan de parto, educación prenatal.
5ª consulta	Semana 32	Evaluación fetal, preparación para el parto y lactancia.
6ª consulta	Semana 36 o más	Definir lugar del parto, control final antes del nacimiento.

Así mismo se realiza educación en la importancia del consumo de los micronutrientes teniendo en cuanta la siguiente información:

¿Qué son los micronutrientes?

Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales que el cuerpo humano requiere en mínimas cantidades, por lo cual se les denomina micronutrientes. es importante considerar que sus deficiencias pueden tener consecuencias más graves en períodos de la vida que requieren un mayor aporte nutricional, como el embarazo, la lactancia, la primera infancia, la edad escolar y la adolescencia.

Las deficiencias de micronutrientes causan efectos en la salud tales como retraso en el crecimiento, retraso en el desarrollo cognitivo, baja capacidad de aprendizaje, letargo, raquitismo, infecciones recurrentes, malformaciones, deficiencias visuales, anemia, defectos en el tubo neural, entre otras, según el nutriente que se trate. Por ende, es necesaria la suplementación con micronutrientes las cuales se realizaran de la siguiente manera:

Ácido fólico: hasta la semana 12 de gestación para reducir riesgos de defectos del tubo neural (anencefalia o espina bífida). 0.4 mg día, en alto riesgo de defectos del tubo neural, la dosis es de 4 mg.

Calcio: suplencia con calcio 1.200 mg/día a partir de la semana 14 para disminuir el riesgo de preeclampsia.

Hierro: suplemento de hierro de forma rutinaria a todas las mujeres gestantes de curso normal. Las gestantes con valores de hemoglobina (Hb) superiores a 14 g/dL. no requieren dicha suplementación de forma rutinaria.

Así mismo, se educa respecto a la importancia de la asistencia en los controles prenatales con el fin de monitorear el peso ganado en el transcurso de la gestación, el cual se realiza de acuerdo a los siguientes parámetros:

IMC < 20 kg/m2 = ganancia entre 12 a 18 Kg
IMC entre 20 y 24,9 kg/m2 = ganancia entre 10 a 13 Kg
IMC entre 25 y 29,9 kg/m2 = ganancia entre 7 a 10 Kg
IMC > 30 kg/m2 = ganancia entre 6 a 7 Kg

Es importante hacer seguimiento a la ganancia de peso durante la gestación. Aproveche los controles prenatales para que vigilen su peso, riesgos para su salud y la de su bebé.



La práctica de la actividad física es un hábito y estilo de vida saludable en todos los momentos de la vida; durante la gestación consulte con el médico el tipo de actividad que puede realizar, la frecuencia e intensidad.

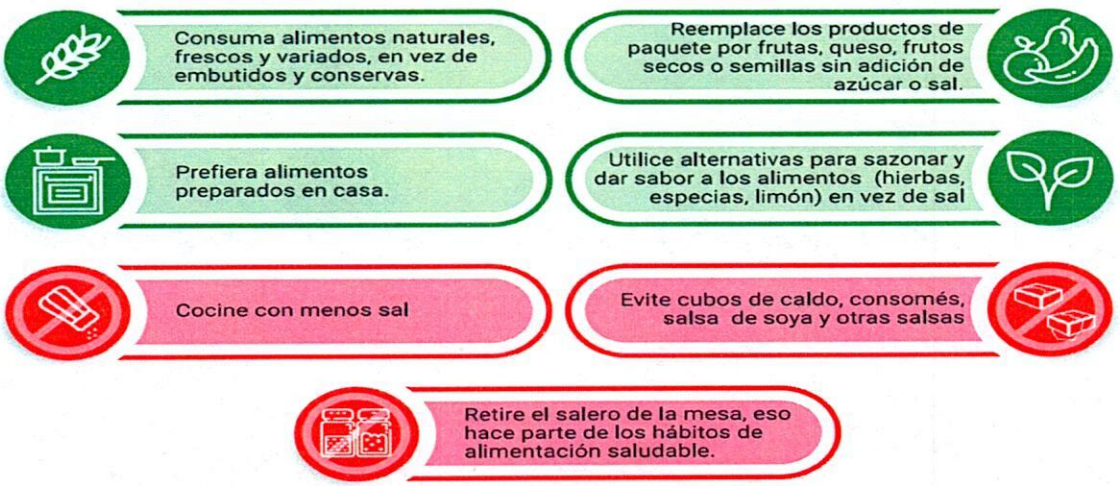


En la gestación es importante mantener una alimentación saludable. Sin embargo, las necesidades de hierro, calcio y ácido fólico deben ser suplementadas. Consulte a su médico para su formulación.



Por consiguiente, con ayuda de una cartelera se explica la importancia de una alimentación saludable y equilibrada, durante el periodo de gestación y lactancia teniendo en cuanta la siguiente información según guías GABAS.

Durante el embarazo, la mujer necesita un mayor aporte de nutrientes para satisfacer las demandas de su propio cuerpo y el rápido desarrollo del feto. A continuación, se detallan recomendaciones clave:



- **Distribución de Comidas:** Para una buena salud, se sugiere distribuir los alimentos del día en 6 tiempos de comida: desayuno, almuerzo, comida y tres refrigerios (uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche). Esto ayuda a mantener niveles de energía estables y a controlar la digestión.

- **Incremento del Consumo de Agua y Alimentos Esenciales:** Es fundamental aumentar el consumo de agua para una hidratación adecuada. Además, se recomienda priorizar alimentos ricos en nutrientes como carnes, vísceras, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.

- **Calidad y Cantidad:** Durante la gestación, es crucial tener en cuenta tanto la calidad de los alimentos consumidos (priorizando nutrientes) como la cantidad adecuada para satisfacer las necesidades crecientes del cuerpo de la madre y el desarrollo del bebé.

- **Métodos de Preparación Saludables:** Se deben preferir preparaciones culinarias guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor. Estos métodos ayudan a conservar los nutrientes y a reducir el consumo de grasas innecesarias.

- **Porciones Personalizadas:** Es importante considerar las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo con la edad de la gestante y la etapa específica de la gestación, ya que las necesidades nutricionales pueden variar a lo largo del embarazo.
  De igual manera se educa respecto a los veneficios de alimentar al bebé con leche materna y la importancia de una buena nutrición en la madre para brindar los nutrientes necesarios a través de la lactancia, esta información se brindó teniendo en cuenta la siguiente descripción:

  Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo.

  Contacto Piel con Piel: Se subraya que el contacto piel con piel entre la madre y el bebé favorece un inicio temprano y exitoso de la lactancia materna, además de fortalecer el vínculo afectivo entre ambos.
  Prevención de Mortalidad Materna: La lactancia materna es un factor crucial que contribuye a disminuir la mortalidad materna postparto, principalmente al ayudar a prevenir la hemorragia postparto.
  Reducción del Riesgo de Cáncer: Se establece una relación directa entre la práctica de la lactancia materna (especialmente si es superior a un año) y la prevención del cáncer de mama y de ovario en la madre.

  Reintegración a Actividades Cotidianas: Se anima a las madres a retomar sus actividades cotidianas, enfatizando que esto es posible sin descuidar su rol de mamá, siempre que cuenten con el apoyo de su familia y entorno cercano

Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.



No consuma bebidas alcohólicas, ni energizantes durante el período de lactancia.



Para calmar la sed y favorecer la producción de leche materna, aumente el consumo de agua, lo ideal es consumir 10 vasos de 200 ml agua al día.



Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo a su edad y etapa de lactancia.



Consuma leguminosas como frijol, lentejas, garbanzos, arvejas y habas secas junto a cereales como arroz y maíz.



Aprovecha las frutas y verduras que estén en cosecha, inclúyalas de diferentes colores y consúmalas preferiblemente crudas.



Para las verduras que requieran cocción prefiera prepararlas al vapor para evitar que pierdan sus nutrientes.

Por último, se invita a las gestantes y a sus familias a fomentar la alimentación saludable resaltando la importancia que esta tiene en el desarrollo del bebé así mismo, previene posibles complicaciones de salud en la madre, de igual manera, se insiste en la asistencia oportuna a cada uno de los controles prenatales, indicaciones y citas establecidas por el personal de salud. El control periódico no solo permite monitorear el bienestar de la madre y el bebé, sino que también es clave para prevenir complicaciones y garantizar un embarazo seguro. Así mismo, se les motiva a ejercer plenamente sus derechos sexuales y reproductivos, accediendo a información clara, a servicios de calidad y, si lo desean, a métodos anticonceptivos post evento obstétrico, como una forma de planificación informada y responsable para su futuro.

Se entrega refrigerio (banano) y se da por finalizada la actividad siendo las 08:00 a.m.

Se anexa listado de asistencia y registro fotográfico.

V. COMPROMISOS:

- Asistir puntualmente a todas las citas de control prenatal establecidas por el personal de salud.
- Estar atentos a las señales de alarma durante el embarazo y acudir al centro de salud si es necesario.
- consumir una dieta variada y equilibrada, rica en alimentos frescos, naturales y de temporada, incluyendo frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y lácteos, siguiendo las recomendaciones de un profesional de la salud.

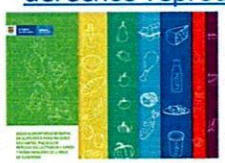
VII. CONCLUSIONES:

Mediante la actividad desarrollada, se logró brindar información orientada a fortalecer el conocimiento y la conciencia de las gestantes y sus familias asistentes a la modalidad familiar del municipio sobre el cuidado durante el embarazo. Se destacó la importancia de la salud nutricional de la madre antes, durante la gestación y en el periodo de lactancia, como bases fundamentales para el desarrollo óptimo del bebé y su salud futura.

Asimismo, las recomendaciones dirigidas a mujeres gestantes y lactantes enfatizan la importancia de la calidad y cantidad de los nutrientes, una adecuada hidratación y la elección de métodos de cocción saludables. Todo ello, teniendo en cuenta las elevadas demandas energéticas y nutricionales propias de estas etapas.

VIII. BIBLIOGRAFIA:

- https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SM-Protocolo-atencion-preconcepcional.pdf
- https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2014/05/GPC-CPN-final-mayo-2016-DNN.pdf
- https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/ssr/Paginas/sexualidad-derechos-sexuales-y-derechos-reproductivos.aspx



	MUNICIPIO DE IQUIRA	E.S.E. Hospital María Auxiliadora de íQuira "Íquira se transforma en salud con calidad y humanización" PIC
	DIRECCION LOCAL DE SALUD	

REGISTRO FOTOGRAFICO:





Andrea Leguizamo pastrana

ANDREA DEL PILAR LEGUIZAMO PASTRANA
ENFERMERA JEFE

Elaboró: Andrea Del Pilar Leguizamo Pastrana	Revisó: Andrea del Pilar Perdomo	Aprobó: Lina Paola Quintero Tengonó
Cargo: Enfermera Jefe	Cargo: Coordinadora PIC	Cargo: Apoyo a la supervisión

PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS - PIC IQUIRA

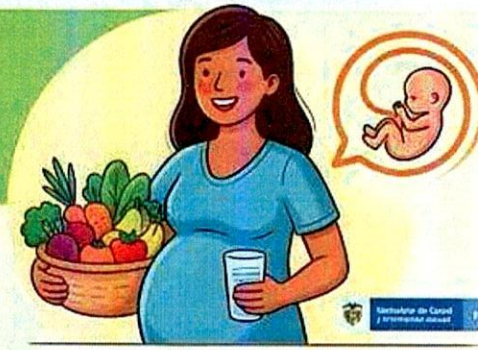
REGISTRO DE ASISTENCIA

E.S.E. Hospital María Auxiliadora de Íquira "Íquira se transforma en salud con calidad y humanización" — PIC

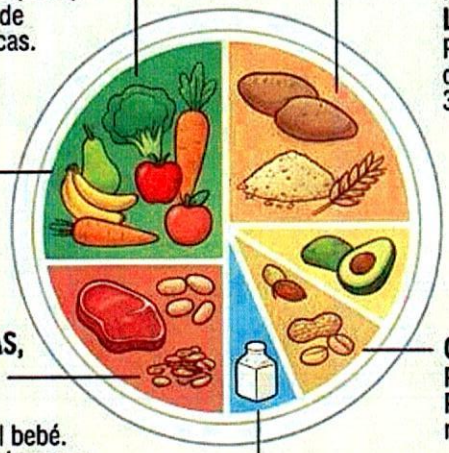
Fecha: 22/07/2026	Lugar: Modalidad Familiar	Dimensión: Seguridad alimentaria y nutricional
Responsable: Andrea Leguizamo Pastrana	Cargo: Enfermera Jefe	Tema: Alimentación complementaria, Nutrición materna en la gestación asistencia y oportuna de control Prenatal.

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	No. DE DOCUMENTO	EDAD	GENERO			POBLACION CON ENFOQUE DIFERENCIAL						ZONA		TELEFONO	EPS	FIRMA
				M	F	LGTBIQ+	POBREZA	VICTIMA	DISCAPACIDAD	REINTEGRACIÓ	ETNIA	AFRODESCEND	R	U			
1	Yuli Constanza Castro	1004491301	37		X										3144531006	Sanitas	Yuli constanza castro
2	Daniela valencia Rodriguez	1080801830	24		X										3028472662	N. EPS.	Daniela valencia
3	Degani Tumbo Anas	26607678	50		X										3159120 46	N. EPS	Degani Tumbo Anas
4	Diana Carolina patio T	1082114297	27		X										3142484278	Sanitas	Diana Carolina Patio Tumbo
5	Yuri Elisabeth Quiguanas	1018448278	34		X										3143250457	N. EPS	Yuri Elisabeth Q
6	Olga Rojas pito	26515188	65		X										3203084589	Sanitas	Olga Rojas p
7	Maria Cenath Muñoz	55189637	18		X										3213153517	Sanitas	Maria Cenet Muñoz
8	Cristobal Francisco Delgado	83291909	45	X											3151695888	Sanitas	
9	Yaqueline Agute	36302332	46		X										3212672907	Sanitas	Yaqueline AF
10	Daniel Polania	7705414	49	X											3187708980	Sanitas	
11	Juvenal polania	7692500	53	X											3016212962	N. EPS	Juvenal Polania
12	Cenia Carfuera Motta	1084922223	39		X										3144777721	Sanitas	Cenia Carfuera M
13	Jhon Freda leiva Gomez	83027290	39	X											3144777721	Sanitas	Jhon Leiva
14	Rosa Isela Mopon Y	1121957277	28		X										3183019915	Sanitas	Rosa Isela Mopon
15																	

GUÍA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA MUJERES GESTANTES SEGÚN GABA COLOMBIA



1 TU PLATO SALUDABLE DE LA FAMILIA COLOMBIANA



VERDURAS Y FRUTAS (50%)
Aumenta el consumo de verduras y frutas frescas. Prefiere enteras.

CEREALES, RAÍCES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS (25%)
Base de tu energía. Prefiere integrales.

CARNES, HUEVOS, LEGUMINOSAS SECAS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS (20%)
Forman los tejidos del bebé. Incluye vísceras 1 vez/semana y leguminosas 2 veces/semana.

LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS (5%)
Para huesos y dientes fuertes. 3 porciones diarias.

GRASAS
Pequeña cantidad. Prefiere aguacate, maní, nueces.

AZÚCARES
Mínima cantidad. ¡Evita bebidas azucaradas!

E.S.E. Hospital María Auxiliadora de iQuira
"iQuira se transforma en salud con calidad y humanización"

PIC

2 MENSAJES CLAVE GABA PARA EL EMBARAZO



VARIEDAD
- Consume alimentos frescos, variados y naturales.



HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO
- Asegura el consumo diario de vísceras (hígado), carnes rojas y leguminosas para prevenir anemia.



CALCIO Y PROTEÍNA
- Toma lácteos y huevo diariamente.



LEGUMINOSAS
- Incluye frijoles, lentejas, garbanzos al menos 2 veces por semana.



AGUA
- Aumenta el consumo de agua segura.



PESCADO
- Consume pescado cocinado. Evita los de alto mercurio.

3 LO QUE DEBES SABER



CUIDADOS ALIMENTARIOS
Lávate las manos, lava frutas y verduras. Cocina bien carnes y pescados.



A EVITAR
Productos ultraprocesados, gaseosas, bebidas azucaradas, alcohol, tabaco, café en exceso



AUMENTO DE PESO
Asegura un aumento de peso saludable según tu índice de masa corporal previo.



CONTROLES PRENATALES
Asiste a tus citas y toma tus suplementos.

Actividad 3	Actividades de conformación y fortalecimiento de la red de apoyo comunitaria, orientadas a la promoción de prácticas saludables en salud materno-infantil.
Municipio	Íquira
Enfermero Responsable	Andrea Del Pilar Leguizamo Pastrana
Lugar	Modalidad familiar
Tiempo total de la actividad:	60 minutos
Objetivo:	Realizar actividades de conformación y fortalecimiento de la red de apoyo comunitaria, orientadas a la promoción de prácticas saludables en salud materno-infantil, mediante procesos de información, educación y acompañamiento en temas relacionados con: Alimentación complementaria adecuada y adopción de hábitos alimentarios saludables en la primera infancia. Nutrición materna durante la gestación y el período de lactancia, resaltando la importancia del consumo oportuno de micronutrientes. Asistencia oportuna y continua a los controles prenatales como estrategia fundamental para la prevención de riesgos y la protección de la salud materna y neonatal
Presentación y saludo:	**Tiempo: 5** minutos **Descripción de la actividad:** Inicialmente nos presentamos como equipo PIC y enfermera jefe encargada de la dimensión seguridad alimentaria y nutricional, dando a conocer el tema a tratar. Posteriormente, se formularon preguntas a los participantes con el fin de contextualizar la actividad y fomentar el diálogo
Actividad central:	**Tiempo:** 35 minutos **Materiales:** folletos. A través de información plasmada en folletos, en los cuales se describen hábitos saludables durante la gestación, se explicó de manera clara y didáctica su importancia para el bienestar materno y el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños. Seguidamente, se realizó introducción al tema mediante participación, en la cual se indagó a la comunidad sobre la importancia de una alimentación saludable durante el periodo de gestación como el de lactancia, resaltando

la importancia de asistir puntualmente al control prenatal, promoviendo la reflexión colectiva y el intercambio de experiencias.

Posteriormente, se desarrolla el tema con ayuda de cartelera y teniendo en cuenta la siguiente información:

¿Qué es el inicio temprano del control prenatal?

El inicio temprano del control prenatal se refiere a la primera consulta médica durante el embarazo, idealmente realizada antes de la semana 10 de gestación.

Esta primera valoración permite detectar de forma oportuna cualquier riesgo para la madre o el bebé, y establecer un plan de atención integral y continuo.

¿Por qué es importante iniciar el control prenatal de forma temprana?

- **Detección oportuna de riesgos**: Permite identificar enfermedades preexistentes o complicaciones que puedan afectar el embarazo, como hipertensión, diabetes gestacional, anemia o infecciones.
- **Seguimiento del desarrollo del bebé**: Se monitorean signos vitales, crecimiento y bienestar fetal desde las primeras semanas.
- **Acceso a orientación y educación**: La madre recibe información sobre nutrición, lactancia, señales de alarma, derechos sexuales y reproductivos, y planificación familiar.
- **Vinculación al sistema de salud**: Garantiza un acompañamiento continuo por parte del personal médico y facilita la entrega de suplementos (como hierro y ácido fólico).
- **Disminución de complicaciones**: Las mujeres que inician su control prenatal temprano tienen menor riesgo de parto prematuro, bajo peso al nacer y mortalidad materna o neonatal.

¿Cuántas consultas se deben hacer?

El Ministerio de Salud de Colombia recomienda un mínimo de 6 consultas prenatales durante todo el embarazo, comenzando en el primer trimestre. El número puede variar según el estado de salud de la madre y las condiciones del embarazo.

Consulta	Semana de gestación	Objetivo p
1ª consulta	Antes de la semana 10	Confirmar embarazo, valorar estado clínica.

2ª consulta	Semana 16	Control de signos vitales, resultados de exáme nutricional.
3ª consulta	Semana 20	Evaluar crecimiento fetal, vacunación, signos c
4ª consulta	Semana 28	Detección de riesgos, plan de parto, educació
5ª consulta	Semana 32	Evaluación fetal, preparación para el parto y la
6ª consulta	Semana 36 o más	Definir lugar del parto, control final antes del r

Así mismo se realiza educación en la importancia del consumo de los micronutrientes teniendo en cuanta la siguiente información:

¿Qué son los micronutrientes?

Las vitaminas y minerales son nutrientes esenciales que el cuerpo humano requiere en mínimas cantidades, por lo cual se les denomina micronutrientes. es importante considerar que sus deficiencias pueden tener consecuencias más graves en períodos de la vida que requieren un mayor aporte nutricional, como el embarazo, la lactancia, la primera infancia, la edad escolar y la adolescencia. Las deficiencias de micronutrientes causan efectos en la salud tales como retraso en el crecimiento, retraso en el desarrollo cognitivo, baja capacidad de aprendizaje, letargo, raquitismo, infecciones recurrentes, malformaciones, deficiencias visuales, anemia, defectos en el tubo neural, entre otras, según el nutriente que se trate. Por ende, es necesaria la suplementación con micronutrientes las cuales se realizaran de la siguiente manera:

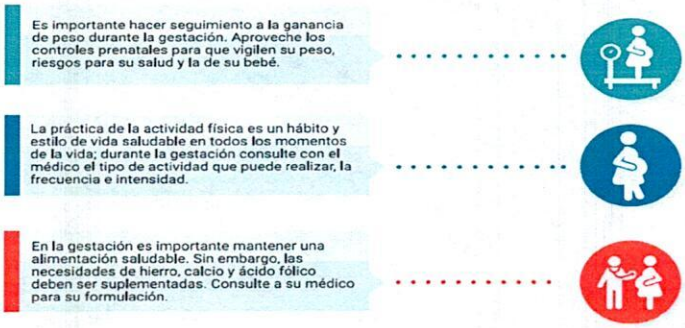
Ácido fólico: hasta la semana 12 de gestación para reducir riesgos de defectos del tubo neural (anencefalia o espina bífida). 0.4 mg día, en alto riesgo de defectos del tubo neural, la dosis es de 4 mg.

Calcio: suplencia con calcio 1.200 mg/día a partir de la semana 14 para disminuir el riesgo de preeclampsia.

Hierro: suplemento de hierro de forma rutinaria a todas las mujeres gestantes de curso normal. Las gestantes con valores de hemoglobina (Hb) superiores a 14 g/dL. no requieren dicha suplementación de forma rutinaria.

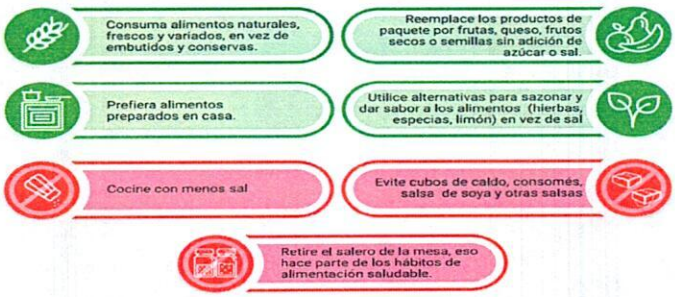
Así mismo, se educa respecto a la importancia de la asistencia en los controles prenatales con el fin de monitorear el peso ganado en el transcurso de la gestación, el cual se realiza de acuerdo a los siguientes parámetros:

IMC < 20 kg/m2 = ganancia entre 12 a 18 Kg
IMC entre 20 y 24,9 kg/m2 = ganancia entre 10 a 13 Kg
IMC entre 25 y 29,9 kg/m2 = ganancia entre 7 a 10 Kg
IMC > 30 kg/m2 = ganancia entre 6 a 7 Kg



Por consiguiente, con ayuda de una cartelera se explica la importancia de una alimentación saludable y equilibrada, durante el periodo de gestación y lactancia teniendo en cuanta la siguiente información según guías GABAS.

Durante el embarazo, la mujer necesita un mayor aporte de nutrientes para satisfacer las demandas de su propio cuerpo y el rápido desarrollo del feto. A continuación, se detallan recomendaciones clave:



- **Distribución de Comidas:** Para una buena salud, se sugiere distribuir los alimentos del día en 6 tiempos de comida: desayuno, almuerzo, comida y tres refrigerios (uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche). Esto ayuda a mantener niveles de energía estables y a controlar la digestión.

- **Incremento del Consumo de Agua y Alimentos Esenciales:** Es fundamental aumentar el consumo de agua para una hidratación adecuada. Además, se recomienda priorizar alimentos ricos en nutrientes como carnes, vísceras, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.

- **Calidad y Cantidad:** Durante la gestación, es crucial tener en cuenta tanto la calidad de los alimentos consumidos (priorizando

	nutrientes) como la cantidad adecuada para satisfacer las necesidades crecientes del cuerpo de la madre y el desarrollo del bebé. • **Métodos de Preparación Saludables:** Se deben preferir preparaciones culinarias guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor. Estos métodos ayudan a conservar los nutrientes y a reducir el consumo de grasas innecesarias. • **Porciones Personalizadas:** Es importante considerar las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo con la edad de la gestante y la etapa específica de la gestación, ya que las necesidades nutricionales pueden variar a lo largo del embarazo. De igual manera se educa respecto a los veneficios de alimentar al bebé con leche materna y la importancia de una buena nutrición en la madre para brindar los nutrientes necesarios a través de la lactancia, esta información se brindó teniendo en cuenta la siguiente descripción: Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo. **Contacto Piel con Piel:** Se subraya que el contacto piel con piel entre la madre y el bebé favorece un inicio temprano y exitoso de la lactancia materna, además de fortalecer el vínculo afectivo entre ambos. **Prevención de Mortalidad Materna:** La lactancia materna es un factor crucial que contribuye a disminuir la mortalidad materna postparto, principalmente al ayudar a prevenir la hemorragia postparto. **Reducción del Riesgo de Cáncer:** Se establece una relación directa entre la práctica de la lactancia materna (especialmente si es superior a un año) y la prevención del cáncer de mama y de ovario en la madre. **Reintegración a Actividades Cotidianas:** Se anima a las madres a retomar sus actividades cotidianas, enfatizando que esto es posible sin descuidar su rol de mamá, siempre que cuenten con el apoyo de su familia y entorno cercano

	
Retroalimentación	**Tiempo:** 10 minutos **Descripción de la actividad:** La actividad se desarrollará de manera participativa, a través de la socialización del contenido del folleto con los asistentes. Se propiciará un espacio de diálogo que permitirá el intercambio de ideas, la expresión de opiniones y la resolución de inquietudes. Asimismo, el impacto de la actividad será evaluado teniendo en cuenta el nivel de participación y la comprensión evidenciada por los asistentes, promoviendo un proceso de aprendizaje activo, dinámico y reflexivo.
Despedida	**Tiempo:** 5 minutos **Descripción de la actividad:** Se orienta a las madres comunitarias sobre la importancia de asistir a los controles prenatales, mantener prácticas de alimentación saludable y aplicar los conocimientos adquiridos durante la sesión educativa, con el fin de fortalecer el bienestar en sus hogares.
Conclusión:	Se logró realizar la actividad de n°2 conformación y fortalecimiento de la red de apoyo comunitaria, orientadas a la promoción de prácticas saludables en salud materno-infantil por lo que es clave para promover prácticas saludables en la salud materno-infantil, ya que facilita el acompañamiento, la educación y el apoyo continuo a las gestantes y sus familias. Esto contribuye a mejorar los hábitos de cuidado, prevenir riesgos y favorecer el bienestar integral de la madre y el niño.

	MUNICIPIO DE IQUIRA	E.S.E. Hospital María Auxiliadora de íQuira "Íquira se transforma en salud con calidad y humanización" PIC
	DIRECCION LOCAL DE SALUD	

RESGISTRO FOTOGRÁFICO





Fecha	22 de Julio 2026
Lugar	Modalidad familiar
Temática	Actividad n°3 conformación y fortalecimiento de la red de apoyo comunitaria, orientadas a la promoción de prácticas saludables en salud materno-infantil.

Andrea Leguizamo Pastrana

ANDREA DEL PILAR LEGUIZAMO PASTRANA
ENFERMERO JEFE