ESE HOSPITAL JORGE ISAAC RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#20

La Jagua de Ibirico Cesar, septiembre del 2026

Señora
Daneisy Sierra
Asociación de hogares comunitarios Fami Familias Triunfadoras – Unidad Huellitas de Alegría.

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.

Por trimestre 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.

Gracias por su colaboración y disposición de ayuda.

Daneisy Sierra
Recibido
03-09-2026

Amada Barajas
EILEN AMADA BARAJAS VÁSQUEZ
Psicóloga plan de intervenciones colectivas PIC

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 y calcio	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 de movimiento adecuados a cada	Educación participativa con actividad vivencial

				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 maternas y noeonatales	Diciembre	2 horas	Educar a gestantes y lactantes sobre la relación directa entre una alimentación saludable y la prevención de	Educación participativa con actividad vivencial

				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 #11	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	**10 de septiembre 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): 6	TOTAL: 20
	Juventud (18-28): 13	Adultez (29 -59): 1	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	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	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.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da apertura a la educación en salud dirigida a gestantes y lactantes sobre la alimentación adecuada durante la lactancia. 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 prevenir riesgos maternos y neonatales. La educación se inicia a las 08:00 a. m. y finaliza a las 10:00 a. m. **Educación sobre alimentación saludable durante el periodo de lactancia** La lactancia materna es una etapa de gran importancia tanto para la madre como para el bebé, ya que la leche materna proporciona energía, nutrientes y otros componentes necesarios para el crecimiento y desarrollo infantil. Al mismo tiempo, el organismo de la madre necesita suficientes nutrientes, líquidos y energía para recuperarse del embarazo y el parto, producir leche y mantener su bienestar físico y emocional. Por esta razón, durante la lactancia es fundamental promover una alimentación variada, equilibrada y suficiente, evitando restricciones alimentarias innecesarias y comprendiendo que no existe una dieta única o perfecta para todas las madres. Durante este periodo, la alimentación de la madre debe incluir diferentes grupos de alimentos. Se recomienda consumir diariamente frutas y verduras variadas, cereales y otros alimentos fuente de carbohidratos, leguminosas como fríjoles, lentejas y garbanzos, alimentos ricos en proteínas como huevo, pescado, pollo y

carnes, además de leche, yogur u otros alimentos que aporten calcio. También pueden incluirse grasas saludables provenientes de aguacate, frutos secos, semillas y aceites vegetales. La variedad es importante porque permite obtener diferentes vitaminas, minerales, proteínas, grasas y otros nutrientes necesarios para conservar la salud materna y favorecer una adecuada producción de leche.

Es importante aclarar que **la madre lactante no necesita comer por dos**. Esta es una de las creencias más frecuentes. Aunque durante la lactancia existen mayores necesidades nutricionales, esto no significa que deba duplicar las cantidades de comida. Lo fundamental es aumentar moderadamente la ingesta cuando sea necesario y, sobre todo, mejorar la calidad y variedad de los alimentos. Comer en exceso puede favorecer un aumento de peso innecesario y no significa que se produzca automáticamente más leche materna. La producción de leche depende principalmente de la estimulación y extracción frecuente de leche, especialmente mediante una adecuada succión del bebé.

Otra creencia común es que existen alimentos que necesariamente deben eliminarse porque "dañan" o "cortan" la leche. En general, **la mayoría de las madres pueden consumir una amplia variedad de alimentos durante la lactancia**. No es necesario retirar automáticamente frutas ácidas, lácteos, legumbres, pescado, verduras, huevos u otros alimentos saludables simplemente por estar amamantando. Las restricciones deben establecerse cuando exista una razón concreta, por ejemplo, una alergia o intolerancia diagnosticada en la madre o una sospecha clínica de reacción en el bebé, y preferiblemente con orientación de un profesional de salud.

También se debe desmontar la idea de que determinados alimentos, por sí solos, "producen mucha leche". No existe un alimento mágico que garantice una mayor producción. Algunos alimentos forman parte de una alimentación saludable y pueden contribuir al bienestar de la madre, pero la producción de leche está relacionada principalmente con la frecuencia y eficacia con que el bebé mama y con el vaciamiento de las mamas. Por ello, si una madre considera que tiene poca leche, es preferible evaluar la técnica de lactancia, la posición, el agarre, la frecuencia de las tomas y otros factores antes de recurrir a preparados, bebidas o productos promocionados como "galactagogos".

La hidratación también es fundamental. La madre debe beber agua regularmente y responder a la sensación de sed. No es necesario obligarse a consumir cantidades excesivas de agua con la creencia de que esto aumentará la producción de leche. Puede ser útil mantener agua disponible durante las tomas y a lo largo del día. Las bebidas azucaradas, gaseosas y energéticas no son necesarias para producir leche y pueden aportar grandes cantidades de azúcar o cafeína. El agua debe ser la principal bebida de hidratación.

El consumo de frutas y verduras merece especial atención. Estos alimentos aportan fibra, vitaminas, minerales y diferentes compuestos beneficiosos para la salud. Se recomienda aprovechar la variedad disponible localmente y consumirlas de diferentes colores y preparaciones. En Colombia pueden incorporarse alimentos como papaya, mango, guayaba, naranja, mandarina, banano, tomate, zanahoria, ahuyama, espinaca, brócoli, pepino y otras verduras. Lo importante no es consumir un alimento específico, sino mantener diversidad y regularidad.

Las proteínas también son esenciales para la recuperación de la madre y el mantenimiento de sus tejidos. Los huevos, pescados, carnes, pollo y leguminosas son excelentes opciones. Los fríjoles, lentejas y garbanzos, además de aportar proteínas, proporcionan fibra y otros nutrientes. Una alimentación que combine diferentes fuentes de proteína puede contribuir a cubrir las necesidades nutricionales durante la lactancia.

El pescado puede formar parte de una alimentación saludable durante la lactancia y aporta nutrientes importantes, incluidos ácidos grasos omega-3. Sin embargo, es conveniente elegir variedades con bajo contenido de mercurio y evitar el consumo frecuente de pescados con niveles elevados de este metal. El pescado debe estar adecuadamente cocido y manipulado para disminuir el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

El consumo de alimentos ricos en hierro también es importante, especialmente porque la madre puede haber tenido pérdidas de sangre durante el parto. Las carnes, vísceras, leguminosas y algunos alimentos fortificados pueden aportar hierro. Combinar fuentes vegetales de hierro con alimentos ricos en vitamina C, como guayaba, naranja, mandarina o tomate, puede favorecer la absorción del hierro. Si existe anemia o una deficiencia nutricional, la suplementación debe realizarse de acuerdo con la valoración y recomendación del personal de salud.
El calcio y la vitamina D también merecen atención. La madre puede obtener calcio mediante leche, yogur, queso y otros alimentos fortificados, así como algunas alternativas vegetales fortificadas. La vitamina D depende de factores como la exposición solar, la alimentación y las necesidades individuales. No se recomienda iniciar suplementos por cuenta propia; cuando existen necesidades específicas, deben ser evaluadas por un profesional de salud.

Una alimentación saludable durante la lactancia también implica prestar atención a la **seguridad de los alimentos**. Es importante lavar adecuadamente frutas y verduras, cocinar bien carnes, huevos y pescados, conservar correctamente los alimentos y evitar consumir productos en mal estado. Estas medidas protegen principalmente a la madre, evitando enfermedades que podrían afectar su bienestar y dificultar el cuidado del bebé.

En cuanto al café y otras bebidas con cafeína, no necesariamente deben eliminarse, pero conviene moderar su consumo. La cafeína puede pasar a la leche materna en pequeñas cantidades y algunos bebés pueden ser más sensibles. Si después de un consumo elevado la madre observa que el bebé presenta irritabilidad, dificultad para dormir o inquietud, puede ser conveniente reducir la ingesta y consultar con un profesional si los síntomas persisten. Las bebidas energéticas no son una buena estrategia para combatir el cansancio propio de esta etapa, especialmente por su contenido de cafeína y otros estimulantes.

Respecto al alcohol, la opción más segura durante la lactancia es evitarlo. El alcohol pasa a la leche materna y no existe un método como "sacarse la leche y desecharla" que acelere la eliminación del alcohol del organismo. Si la madre ha consumido alcohol, es importante recibir orientación individual sobre la alimentación del bebé y los tiempos necesarios antes de amamantar, teniendo en cuenta la cantidad consumida y otros factores.

También es frecuente escuchar que determinados alimentos como el ajo, la cebolla, los cítricos, el chocolate o las legumbres deben evitarse porque supuestamente provocan cólicos en todos los bebés. **No existe una prohibición general de estos alimentos durante la lactancia.** Cada bebé es diferente. Si existe una relación repetida y clara entre el consumo de un alimento específico por parte de la madre y síntomas importantes en el bebé, se debe consultar con el pediatra o profesional de salud antes de realizar dietas de eliminación, especialmente porque retirar numerosos alimentos puede aumentar el riesgo de deficiencias nutricionales en la madre.

Otro mito es que la leche materna se vuelve "mala" cuando la madre está enferma, cansada o atraviesa una situación emocional difícil. En la mayoría de las enfermedades comunes, la madre puede continuar amamantando y la leche continúa siendo un alimento adecuado para el bebé. Sin embargo, existen

situaciones específicas en las que se requiere valoración médica, especialmente si la madre necesita medicamentos. Es importante informar al profesional de salud que está amamantando antes de iniciar cualquier medicamento, suplemento o producto herbal.

Los productos naturales tampoco deben considerarse automáticamente seguros. Que un producto sea denominado "natural", "herbal" o "tradicional" no significa que carezca de efectos secundarios o que sea compatible con la lactancia. Algunos productos pueden contener sustancias que pasan a la leche o interactúan con medicamentos. Por ello, las infusiones, suplementos, productos para adelgazar o preparados destinados a aumentar la producción de leche deben utilizarse con precaución y, preferiblemente, con orientación profesional.
Durante la lactancia tampoco se recomienda realizar dietas estrictamente restrictivas para recuperar rápidamente el peso anterior al embarazo. El cuerpo necesita tiempo para recuperarse y la madre necesita suficiente energía y nutrientes. Una pérdida de peso gradual, acompañada de una alimentación equilibrada y actividad física adecuada cuando sea posible, suele ser más apropiada que dietas extremas. Las necesidades individuales varían según el peso, estado nutricional, actividad física, recuperación posparto y si existen condiciones médicas.

Es igualmente importante comprender que **la calidad de la leche materna no depende de que la madre consuma alimentos costosos o especiales**. Una madre puede llevar una alimentación saludable utilizando alimentos locales, económicos y culturalmente aceptados. Por ejemplo, una comida puede estar compuesta por arroz o algún otro cereal, fríjoles o lentejas, huevo, pollo o pescado, una porción de verduras y una fruta. Lo importante es buscar equilibrio, variedad y suficiente cantidad, en lugar de depender de productos comerciales.
La alimentación de la madre también debe acompañarse de hábitos saludables. Dormir lo suficiente cuando las circunstancias lo permitan, recibir apoyo de la pareja, familia o red cercana, mantener una adecuada hidratación, realizar actividad física de acuerdo con la recuperación posparto y acudir a los controles de salud son medidas que contribuyen al bienestar integral. La lactancia puede ser demandante y no debe entenderse como una responsabilidad exclusiva de la madre; el entorno familiar puede colaborar en la preparación de alimentos, las tareas domésticas y el cuidado del bebé para facilitar que la madre pueda alimentarse y descansar.

Luego se abre un **espacio de preguntas y respuestas** y las madres preguntan que si es cierto que durante los primeros 6 meses de lactancia no se debe dar agua o alguna otra bebida o alimento aparte de la leche:

La respuesta que se les brinda es que, durante los primeros meses, la leche materna proporciona al bebé los nutrientes necesarios y la madre no debe ofrecer alimentos, bebidas, infusiones o agua al bebé salvo que exista una indicación específica del personal de salud. Cuando llegue el momento apropiado para iniciar la alimentación complementaria, esta debe realizarse de manera gradual y adecuada para la edad, manteniendo la lactancia materna según las recomendaciones de salud.

Finalmente, la educación nutricional durante la lactancia debe centrarse en **fortalecer la confianza de la madre y evitar sentimientos de culpa**. No se trata de imponer una lista interminable de alimentos prohibidos, sino de enseñar a tomar decisiones saludables y realistas. Una madre lactante puede disfrutar de una alimentación variada, compartir las comidas familiares y adaptar las preparaciones a sus posibilidades económicas y culturales. Lo esencial es priorizar alimentos naturales o mínimamente procesados, consumir frutas y verduras, incluir fuentes de proteínas, cereales y leguminosas, mantener una adecuada hidratación, limitar productos ultraprocesados con exceso de azúcar,

	sal y grasas poco saludables, evitar el alcohol y buscar orientación profesional ante situaciones particulares. **Mensaje clave para las madres:** durante la lactancia no es necesario comer por dos ni seguir dietas llenas de prohibiciones. Es necesario **alimentarse bien, hidratarse, escuchar las señales del cuerpo y mantener una alimentación variada y suficiente**. Cuidar la alimentación de la madre es también una forma de cuidar al bebé, pero la lactancia no exige perfección: requiere apoyo, información confiable y hábitos saludables que puedan mantenerse en la vida cotidiana. 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 que realiza la ESE como modo de 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
CÓDIGO CUPS:	I11403 -Educación y comunicación en salud para la alimentación saludable

REVISADO POR:	Esneider Rodríguez	**REALIZADO POR:**	Amada Barajas
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Amada Barajas

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: 10-04-2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 10 acciones de educación en salud (9x2) dirigido a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentación balanceada y estilo de vida saludable en la gestión 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 - corregimiento de la Victoria de San Isidro.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
1	Karla Avila	1064108614	3206128175	X		19				X												Karla Avila
2	Madelenis Contreras	1079654381	3137596248	X		23				X												
3	Maria Isabel Suarez	1003206345	3145382952	X		23				X												Maria Suarez
4	Yudelis Diaz	PT: 6475430	3246606165	X		17			X													yusdeli Oara
5	Dayana Contreras	1067814018	3122356919	X		17			X					X								Dayana Contreras
6	Michelle Ribón	1003239170	3023591912	X		22				X												Michelle Ribon
7	Eileen liceth Jimenez	1064796096	3022783535	X		16			X													Eileen liceth Jimenez
8	Ana Cardenas	PT: 6014131	3243356460	X		25				X												Ana Cardenas
9	Danelys Meza	1007358867	3136366527	X		28				X												Danelyss Meza
10	Cidia Jusayu G.	1124074254	3146329046	X		27				X												CIDIA 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

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Heidy Buelvas	1065 589 449	3106945469	x		20				x												Heidy Buelvas
12	Laura Iceda	1002946 179	311 332 11 31	x		23				x												Laura Iceda
13	Yuslenis Duran	1064110129	3127864825	x		18				x												Yuslenis Duran
14	Daniela Flores	1064109469	3196080379	x		22				x												Daniela Florez
15	Leonisa Ramirez	1064116507	3205978086	x		31					x											Leonisa ramirez
16	Emile Medina	1064129690	3209623725	x		17			x													Emile Medina
17	Sirli Perez	1090450352	3136393177	x		16			x													Sirli PEREZ
18	Dilany rodriguez	1064129879	320 5122853	x		17			x													Dilany rodriguez
19	Yesley Prado	1064129612	3233094037	x		18				x												yesley prado
20	Daniuska Escobar	1003202750	3104660165	x		22				x												Daniuska Escobar
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

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

ACTA DE EJECUCIÓN

EJE ESTRATÉGICO	Atención primaria en salud
ACTIVIDAD #12	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	**10 de septiembre 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): 6	TOTAL: 20
	Juventud (18-28): 13	Adultez (29 -59): 1	Vejez (mayor de 60):	
Grupo Vulnerable:	PCD:	MCH:	Víctimas:	TOTAL:
	Desplazado:	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	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.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	Se da apertura a la educación en salud dirigida a gestantes y lactantes sobre la hidratación y gasto energético en la madre lactante. 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 prevenir riesgos maternos y neonatales. La educación se inicia a las 10:01 a. m. y finaliza a las 12:00 p. m. **Educación sobre la importancia de la hidratación y la alimentación durante la lactancia** Inicio el espacio educativo exponiendo que, durante el periodo de lactancia, la alimentación y la hidratación de la madre cumplen un papel fundamental en su bienestar y en el mantenimiento de una lactancia adecuada. Producir leche materna requiere energía, líquidos, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes, por lo que es importante que la madre cuide su alimentación sin necesidad de seguir dietas restrictivas o eliminar grupos completos de alimentos. Una alimentación suficiente y variada contribuye a mantener las reservas nutricionales de la madre, favorecer su recuperación después del embarazo y ayudarla a afrontar las demandas físicas y emocionales propias de esta etapa. También les explico que, la **hidratación adecuada** es especialmente importante durante la lactancia. La leche materna contiene una gran cantidad de agua y, por ello, las necesidades de líquidos de la madre pueden aumentar. Una

recomendación práctica es beber agua de acuerdo con la sensación de sed y procurar tener agua disponible durante las tomas de lactancia. También pueden contribuir a la hidratación otras bebidas y alimentos con alto contenido de agua, como sopas, caldos, frutas y algunas preparaciones naturales. No es necesario obligarse a consumir cantidades excesivas de agua con la idea de producir más leche, ya que beber más allá de las necesidades del organismo no garantiza un aumento de la producción.

Una señal sencilla para favorecer una buena hidratación es **no esperar a tener una sed intensa**. La madre puede mantener una botella o vaso de agua cerca del lugar donde acostumbra amamantar, especialmente porque durante la toma puede experimentar sensación de sed. También es importante prestar atención a señales como orina muy concentrada, boca seca, cansancio inusual o dolor de cabeza, que pueden aparecer cuando existe una ingesta insuficiente de líquidos. En situaciones de calor, actividad física intensa, fiebre, vómitos o diarrea, las necesidades de líquidos pueden ser mayores.

Además del agua, es conveniente prestar atención a las bebidas que se consumen habitualmente. Las **gaseosas, bebidas azucaradas, energizantes y otras bebidas ultraprocesadas** pueden aportar grandes cantidades de azúcar y, en algunos casos, cafeína u otros estimulantes, sin proporcionar los nutrientes necesarios para una alimentación saludable. Por esta razón, se recomienda priorizar el agua y otras opciones nutritivas, evitando utilizar las bebidas azucaradas como fuente principal de hidratación. El consumo de bebidas energéticas no es recomendable durante la lactancia debido a su contenido variable de cafeína y otros estimulantes.

Por otro lado, la alimentación durante la lactancia debe ser **suficiente, variada y equilibrada**. La madre necesita obtener energía de los alimentos para satisfacer las necesidades de su organismo y las demandas relacionadas con la producción de leche. Esto no significa que deba comer por dos, sino que debe procurar realizar una alimentación regular y nutritiva. Saltarse comidas de manera frecuente puede favorecer el cansancio y dificultar que la madre cubra sus necesidades nutricionales.

Es recomendable incluir diariamente diferentes grupos de alimentos. Las **frutas y verduras** aportan vitaminas, minerales, fibra y sustancias antioxidantes. Se pueden consumir frescas, cocidas, en ensaladas, sopas o preparaciones variadas. Es conveniente procurar diversidad de colores y tipos de frutas y verduras, ya que cada alimento proporciona una combinación diferente de nutrientes.

Los **cereales, tubérculos y alimentos ricos en carbohidratos** también son importantes porque proporcionan energía. Dentro de este grupo pueden incluirse arroz, avena, maíz, papa, yuca, plátano, arepa, pasta y otros alimentos tradicionales. Siempre que sea posible, pueden preferirse opciones integrales o menos refinadas, porque aportan mayor cantidad de fibra y otros nutrientes.

Las **fuentes de proteína** son fundamentales para mantener los tejidos de la madre y contribuir a sus necesidades nutricionales durante la lactancia. Pueden incluirse huevos, pescado, pollo, carnes magras, leche, yogur, queso, fríjoles, lentejas, garbanzos y otras legumbres. Combinar diferentes fuentes de proteína a lo largo de la semana permite obtener una variedad de nutrientes.

También es importante consumir **grasas saludables**, presentes en alimentos como aguacate, frutos secos, semillas, aceite de oliva y algunos pescados. Estas grasas forman parte de una alimentación equilibrada y contribuyen al aporte energético y nutricional de la dieta. El pescado, además, puede proporcionar ácidos grasos omega-3, importantes para la alimentación materna.

Durante la lactancia, algunos nutrientes merecen especial atención, entre ellos **hierro, calcio, vitamina D, vitamina B12 y omega-3**, dependiendo de las características individuales de la madre y de su alimentación. Por ejemplo, las carnes, legumbres y algunos vegetales aportan hierro; los lácteos y algunas bebidas o alimentos fortificados aportan calcio; y el pescado es una fuente importante de determinados ácidos grasos. En caso de llevar una alimentación vegetariana o vegana, es particularmente importante recibir orientación profesional para garantizar un aporte adecuado de ciertos nutrientes, especialmente vitamina B12.

Es importante aclarar que **no existen alimentos específicos que por sí solos sean capaces de aumentar considerablemente la producción de leche materna**. Es frecuente encontrar recomendaciones populares sobre determinados alimentos, bebidas o preparaciones que supuestamente "producen leche", pero la producción depende principalmente de la extracción frecuente y efectiva de leche mediante la succión del bebé o la extracción. Una alimentación adecuada ayuda a mantener el bienestar y cubrir las necesidades nutricionales de la madre, pero ningún alimento sustituye una lactancia frecuente y eficaz.

También debe evitarse la creencia de que durante la lactancia la madre debe **eliminar numerosos alimentos** para prevenir molestias en el bebé. En general, no es necesario eliminar alimentos de manera rutinaria. Una alimentación variada permite que la madre reciba diferentes nutrientes. Si la madre observa que el bebé presenta síntomas persistentes que podrían relacionarse con algún alimento de su dieta, como reacciones alérgicas, sangre en las heces, vómitos importantes o dificultades persistentes, debe consultar con un profesional de salud antes de realizar restricciones alimentarias.

Otro aspecto importante es la **regularidad de las comidas**. Durante los primeros meses después del parto puede resultar difícil organizar los horarios, especialmente cuando el bebé demanda atención frecuente. Por ello, puede ser útil planificar alimentos sencillos y nutritivos que puedan consumirse con facilidad: frutas, yogur, huevos, frutos secos, avena, arepas, sándwiches saludables, legumbres preparadas con anticipación o comidas caseras que puedan conservarse adecuadamente.

La alimentación durante la lactancia también debe considerar el **bienestar emocional de la madre**. El cansancio, la falta de sueño y las responsabilidades del cuidado del bebé pueden hacer que la madre descuide sus propias necesidades. Comer adecuadamente no debe verse como un lujo, sino como una parte del autocuidado. Contar con el apoyo de la pareja, familiares o personas cercanas puede facilitar que la madre tenga tiempo para comer, beber agua y descansar.

Respecto al **café y otras bebidas con cafeína**, es recomendable moderar su consumo. La cafeína puede pasar a la leche materna en pequeñas cantidades y algunos bebés pueden ser más sensibles, especialmente los más pequeños. Por ello, si la madre consume café, té, chocolate u otras fuentes de cafeína, conviene mantener un consumo moderado y observar si el bebé presenta irritabilidad o dificultades para dormir. Las bebidas energéticas deben evitarse o consultarse con un profesional debido a que pueden contener cantidades elevadas de cafeína y otros estimulantes.

El **alcohol** merece una consideración especial. El alcohol pasa a la leche materna y no existe una estrategia como "sacar y botar" la leche que acelere su eliminación del organismo. Lo más seguro durante la lactancia es evitar el consumo de alcohol. Si una madre ha consumido alcohol, es recomendable recibir orientación individualizada sobre la lactancia y el tiempo necesario antes de amamantar nuevamente.

	Luego se abre un espacio de preguntas y respuestas donde a las madres les surgía la duda si había una dieta específica para que durante la lactancia volvieran a su contextura anterior. Debido al interrogante se les explica que, es importante evitar **dietas extremadamente restrictivas para perder rápidamente el peso ganado durante el embarazo**. Después del parto, muchas mujeres pueden sentir presión por recuperar rápidamente su peso anterior, pero durante la lactancia las necesidades nutricionales continúan siendo importantes. Una pérdida de peso gradual, acompañada de una alimentación equilibrada y actividad física apropiada cuando el estado de salud lo permita, es preferible a restricciones severas. Mantener una alimentación suficiente y una hidratación adecuada **no solo beneficia la lactancia, sino también la salud general de la madre**. Una dieta variada puede contribuir a mantener la energía, favorecer el funcionamiento del organismo, apoyar la recuperación posparto y disminuir el riesgo de deficiencias nutricionales. Al mismo tiempo, desarrollar hábitos saludables durante esta etapa puede convertirse en una oportunidad para que toda la familia adopte mejores prácticas de alimentación. En conclusión, durante la lactancia la madre debe procurar **comer suficiente, variado y nutritivo, beber agua según su sed, limitar las bebidas azucaradas y evitar sustancias que puedan ser perjudiciales para ella o el bebé**. No necesita una alimentación perfecta ni alimentos "milagrosos"; necesita una alimentación realista, accesible y equilibrada que pueda mantener en su vida cotidiana. Cuidar la propia alimentación e hidratación es también una forma de cuidar al bebé, porque una madre que atiende sus necesidades físicas cuenta con mejores condiciones para afrontar las exigencias de la lactancia y del cuidado cotidiano. 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 que realiza la ESE como modo de 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
CÓDIGO CUPS:	I11403 -Educación y comunicación en salud para la alimentación saludable

REVISADO POR:	Esneider Rodríguez	**REALIZADO POR:**	Amada Barajas
CARGO:	Coordinador	**CARGO:**	Psicóloga
FIRMA:		**FIRMA:**	Amada Barajas

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: 10-09-2026 **Nombre de la actividad:** Realizar 18 acciones de educacion en Salud (9x2) dirigido a gestantes y lactantes sobre la importancia de una alimentacion balanceada y estilo de vida saludable en la gestion 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 - corregimiento de la victoria de San Isidro.

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				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	1079654391	3137596243	X		23				X												Marleny Con
3	Maria Isabel Suarez	1003206345	3145332952	X		23				X												Maria Suarez
4	Yudelis Diaz	PT: 6476430	3216606165	X		17			X													Yudeli Diaz
5	Dayana Contreras	1067814013	3122356449	X		17			X					X								Dayana Contreras
6	Michelle Ribón	1003239170	3023591912	X		22				X												Michelle Ribon.
7	Eilen Liceth Jimenez	1064796096	3022733535	X		16			X													Eileen Liceth Jimenez
8	Ana Cardenas	PT: 6014131	3243356460	X		25				X												Ana CardenaS.
9	Danelys Meza	1007338867	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

ESE HOSPITAL
JORGE ISAAC
RINCÓN TORRES
UN HOSPITAL CON SENTIDO SOCIAL

PIC
Plan de intervenciones colectivas

#	NOMBRES Y APELLIDOS	DOCUMENTO DE IDENTIDAD	TELEFONO	ENFOQUE DIFERENCIAL																		FIRMA
				SEXO		EDAD	CICLO VITAL						VULNERABLES				REINSERTADO	ETNIAS		LGBTI	OTROS	
				FEMENINO	MASCULINO		PRIMERA INFANCIA	INFANCIA	ADOLESCENCIA	JUVENTUD	ADULTEZ	VEJEZ	PCD	MCH	VICTIMA	DESPLAZADO		INDIGENA	AFRO			
11	Heidy Bueluas	1065 589449	3106945169	X		20				X												Heidy Bueluas
12	Laura Iceda	1002996174	3113321131	X		23				X												Laura Iceda
13	Yuslenis Duran	1064110129	3127864325	X		19				X												Yuslenis Duran
14	Daniela Florez	1064109969	3146080379	X		22				X												Daniela Florez
15	Leonisa Ramirez	1064116507	3205978006	X		31					X											Leonisa Ramirez
16	Emile Medina	1064129690	3209623725	X		17			X													Emile Medina
17	Sirli Perez	1090450352	3136393177	X		16			X													Sirli Perez
18	Ailany rodriguez	1064129879	3205122853	X		17			X													Ailany rodriguez
19	Yesley Prado	1064129612	3233094037	X		18				X												Yesley Prado
20	Daniuska Escobar	1003202750	3104660165	X		22				X												Daniuska Escobar
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						

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