

Rosmery Aracely Paz Gómez

Guía de Aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos en Instituto Telesecundaria, Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos

Asesor: Oscar Osvaldo Cerna Vidal



**Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía**

Guatemala, Abril de 2012

Este informe es presentado por la autora como trabajo del EPS, previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, abril de 2012.

ÍNDICE

CONTENIDO	Página
Introducción	I
CAPÍTULO I	
Diagnóstico	
1. Datos generales de la institución	1
1.1 Reseña Histórica	1
1.2 Nombre de la Institución	1
1.3 Tipo de Institución	1
1.4 Ubicación Geográfica	1
2. Visión	2
3. Misión	2
4. Políticas	2
5. Objetivos	2
6. Metas	3
7. Estructura Organizacional	3
8. Recursos	4
9. Técnicas utilizadas	4
Diagnóstico institución Beneficiada	6
1. Datos generales de la institución	5
2. Visión	6
3. Misión	7
4. Políticas Institucionales	7
5. Objetivos	9
6. Metas	10
7. Estructura Organizacional	10
8. Perfil de los Integrantes de la Comunidad Educativa	11
9. Recurso	12
10. Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico	12
11. FODA de la institución	13
12. Lista de Análisis de Problemas	14
13. Análisis de Viabilidad y Factibilidad	15
14. Priorización del Problema	16
15. Análisis de Viabilidad y Factibilidad	17
16. Problema Seleccionado	19
17. Solución propuesta como viable y Factible	19

CAPÍTULO II

Perfil del Proyecto	
1. Aspectos Generales	20
2. Descripción del Proyecto	21
3. Justificación	22
4. Objetivos del Proyecto	23
5. Metas	23
6. Beneficios	24
7. Fuentes de Financiamiento	25
8. Cronograma de Actividades para la ejecución del Proyecto	26
9. Recursos	29

CAPÍTULO III

Aspectos Generales	
1. Proceso de ejecución del Proyecto	30
a) Actividades y Resultados	31
b) Productos y Logros	32

GUÍA DE APRENDIZAJE, PRÁCTICA DE HÁBITOS HIGIÉNICOS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	33
---	-----------

CAPÍTULO IV

Proceso de evaluación	
Evaluación del diagnóstico	89
Evaluación del perfil del proyecto	89
Evaluación de la ejecución del proyecto	90
Evaluación general y final del proyecto	90

CONCLUSIONES	91
---------------------	-----------

RECOMENDACIONES	92
------------------------	-----------

BIBLIOGRAFÍA	93
---------------------	-----------

APÉNDICE	94
-----------------	-----------

Introducción

El proyecto “Guía de Aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, aplicada al Instituto Telesecundaria del Municipio de Catarina, San Marcos, estructurada de la siguiente manera:

El capítulo I Diagnóstico, consiste en el conocimiento interno y externo de la institución y comunidad para detectar problemas o necesidades, así con ayuda de técnicas e instrumentos que se utilizaron para recopilar la información y priorizar el problema principal a través del análisis de viabilidad y factibilidad, lo que permitió verificar que algunas de las alternativas planteadas son confiables.

El capítulo II Perfil del Proyecto enmarca un resumen del diseño del proyecto que identifica los elementos claves como el nombre del proyecto, objetivos, justificación, metas, actividades, recursos, presupuesto, los factores externos y las consecuencias esperadas de la terminación exitosa del proyecto.

En el capítulo III Proceso de Ejecución del Proyecto se encuentran las actividades y resultados, describiendo en forma detallada y ordenada la secuencia de cada una de las actividades previstas en el diseño, estableciendo el tiempo, los costos, productos y logros alcanzados al final del proyecto terminado.

Capítulo IV Proceso de la Evaluación del Diagnóstico del Perfil de la Ejecución y Evaluación Final, es la fase que permite comprobar el alcance de los objetivos propuestos en el proyecto. La Evaluación del Diagnóstico se realiza a través de una lista de cotejo, la elaboración del perfil es la guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, aplicada al Instituto Telesecundaria del Municipio de Catarina, San Marcos, financiada por la epesista. La Evaluación Final consiste en entrevistar a los beneficiarios para sintetizar el resultado del impacto y aceptabilidad del proyecto y su entrega a las instituciones beneficiarias antes mencionadas.

CAPÍTULO I DIAGNÓSTICO

1. Datos generales de la institución

1.1 Reseña histórica de la Supervisión Educativa 96-75 con Funciones de Coordinación Técnica Administrativa del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

La Supervisión Educativa 96-75 con Funciones de Coordinación Técnico Administrativa del Sector 1216.1 del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos, fue creado por la necesidad y crecimiento de la población estudiantil para dar una mejor cobertura y calidad Educativa, siendo el primer supervisor, el Profesor de Educación Media Edmundo Camacho Leal, el cual desempeñó eficientemente sus labores Técnico Administrativas, posteriormente el Profesor de Educación Media Argeler Benjamín López Sandoval, realizó un trabajo eficiente al frente de dicha institución; actualmente el Lic. Ángel Iván Girón Montiel desempeña el cargo de Coordinador Técnico Administrativo. La supervisión Educativa 96-75 se encuentra ubicada en la 2ª. Avenida 16-32 Zona 1 de Catarina, San Marcos, Actualmente atiende a 119 maestros y maestras de nivel pre primario, primario, básico, diversificado, del sector oficial y privado, por lo cual se hace muy importante e indispensable para el desarrollo educativo de éste pujante municipio de Catarina, San Marcos.

1.2 Nombre de la Institución: Supervisión de Educación.

1.3 Tipo de institución: Oficial de Servicios Educativos.

1.4 Ubicación Geográfica: 2ª. Avenida 16-32 Zona 1, Catarina, San Marcos.

2. Visión

Investigar las causas de los problemas que afectan la Educación y proponer soluciones, fomentando la excelencia del servicio educativo así como el fortalecimiento de las relaciones entre las comunidades del municipio, todas las acciones se enmarcan en un modelo de gestión eficaz y eficiente inspirado en principios y valores éticos para atender a la población escolar del municipio.

3. Misión

Mejorar cuantitativa y cualitativamente la Educación en el proceso Enseñanza-Aprendizaje a nivel sectorial y municipal, apoyando en este proceso los alumnos docentes, directores, autoridades educativas, padres de familia, autoridades municipales, civiles. ONG's y otras instituciones que funcionen en este municipio.

4. Políticas

Equidad

El fortalecimiento de la identidad cultural propia de cada uno de los grupos étnicos que conforman el municipio de Catarina, dar a cada habitante lo que en materia de educación corresponde.

Capacidad

La administración de los recursos se hace de manera eficiente y eficaz, dejando los gastos suntuosos y superfluos.

5. Objetivo

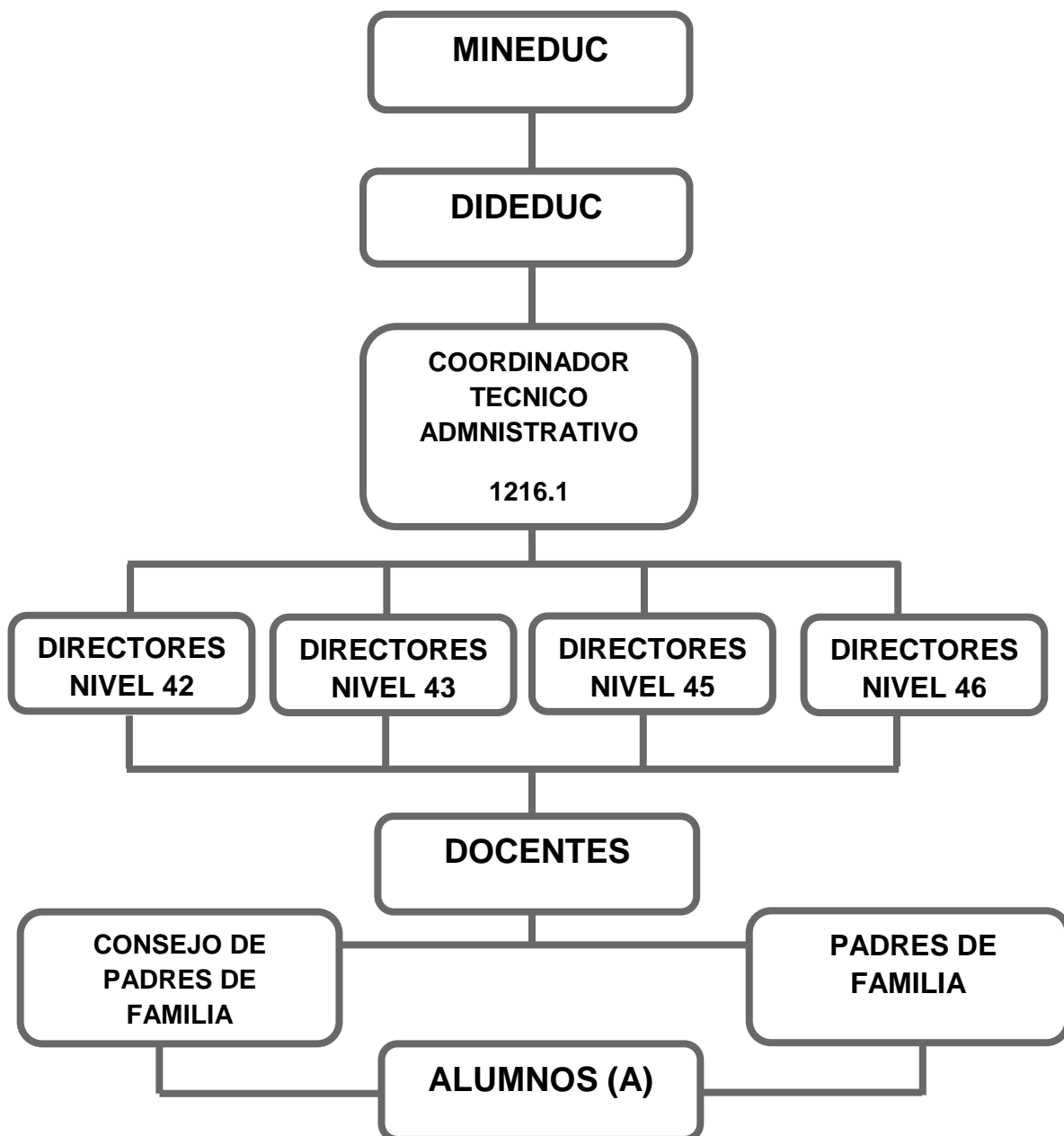
- Gestionar la mayor cantidad de proyectos educativos para promover el desarrollo social, cultural, productivo y de infraestructura física (mejorar establecimientos educativos).
- Construir edificios escolares en coordinación con el MINEDUC y el gobierno central.

- Promover una participación y una comunicación abierta entre autoridades municipales, para el desarrollo educativo de sus comunidades.

6. Meta

- Elevar la eficiencia interna y externa del sistema y del proceso educativo, con calidad y equidad.

7. Estructura organizacional



8. Recursos:

La supervisión educativa cuenta con los recursos necesarios para el desarrollo de calidad educativa para el crecimiento educativo que se requiere. Tienen la responsabilidad de orientar y velar por el buen uso de los recursos con los que tiene a su alcance.

• Humanos

Organiza al personal para atender las diferentes actividades, dentro y fuera de las oficinas, asesora a los Directores de establecimientos para la asignación de responsabilidades del personal.

- Coordinador.
- Secretario.
- Personal operativo.

• Materiales

Cuenta con el material necesario para atender y resolver las diferentes necesidades educativas que se dan, en los centros educativos y personal educativo, cuida el buen uso de los materiales y espacios que tiene en las oficinas, para el buen funcionamiento de la misma supervisión.

- Local para Reuniones.
- Área de Atención al Público.
- Servicio Sanitario.

• Financieros

La supervisión educativa, cuenta únicamente con el ingreso financiero que aporta cada establecimiento mensualmente, para cubrir los gastos varios, y el supervisor asesora, orienta a la mejor utilización de los recursos financieros con los que cuentan los Centros Educativos.

9. Técnica utilizada para el diagnóstico

9.1 Guía de análisis Contextual e institucional de los VIII sectores: aplicando la matriz de cada sector para recopilar información de la comunidad e institución tanto documental como bibliográfica.

9.2 Técnica de observación: para describir el área física y funcionamiento de la institución, se elaboraron fichas de campo de observación, lista de cotejo, cuestionario, la encuesta, cámara fotográfica y cuaderno de notas.

9.3 Técnica de análisis documental: se utilizó la lectura para seleccionar resúmenes de información sobre la institución y comunidad, fichas de análisis de trabajo, bibliográficas de paráfrasis, textuales y cuestionarios.

9.4 Técnica del FODA: se aplicó la matriz que determina la situación interna de la institución (fortalezas-debilidades) y la situación externa (oportunidades-amenazas).

9.5 Lista de carencias, ausencias o deficiencias

1. Infraestructura muy reducida.
2. Carencia de identificación y ubicación de la oficina.
3. Espacio de las oficinas muy reducidas y poca ventilación e iluminación.
4. Carencia de un medio de comunicación (vía telefónica).

10. Cuadro de análisis de problemas

No.	Problemas	Factores que los producen	Soluciones
1	Infraestructura muy reducida.	Carencia del recurso económico.	Gestionar el financiamiento de nueva infraestructura.
2	Carencia de identificación y ubicación de la oficina.	Lugar determinado.	Implementar rotulación necesaria para la ubicación.
3	Poca ventilación e iluminación dentro de las oficinas.	Espacio muy reducido, con poca iluminación y ventilación.	Adquirir un local más amplio iluminado y ventilado.
4	Carencia de un medio de comunicación (vía telefónica).	Carencia del recurso económico necesario.	Implementación de un teléfono residencial en la oficina.
5	Poca información bibliográfica sobre Hábitos Higiénicos para la preparación de alimentos.	Poco material bibliográfico.	Implementar el suficiente material bibliográfico para tener los conocimientos necesarios.

10.1 Jerarquización de los problemas

Se analizaron los problemas detectados en la institución de Supervisión Educativa 1216.1 Catarina, en consenso con el Coordinador se enumeraron mediante una lista, los problemas tomando como importante la falta de hábitos higiénicos para la preparación de alimentos, en la comunidad educativa, específicamente en la población estudiantil del Instituto Telesecundaria, como solución, la elaboración de una guía de aprendizaje sobre La Práctica de Hábitos Higiénicos, para lograr el beneficio de los alimentos, tomando en cuenta la participación de los estudiantes.

Diagnóstico de la institución beneficiada

1. Descripción:

a. Nombre de la institución:

Instituto Telesecundaria Nivel Medio.

b. Ubicación Geográfica:

El instituto Telesecundaria se encuentra ubicado en aldea Buena Vista Las Flores del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

c. Dirección en donde se ubica:

Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

d. Nivel educativo que atiende:

Nivel Medio – Ciclo Básico.

e. No. de Alumnos:

41 alumnos (mixtos).

f. No. de Docentes:

Dos Docentes.

g. Dirección a cargo de:

P.E.M. Selene Argentina Godínez Guzmán.

h. Antecedentes de la Institución:

Institución encargada de formar jóvenes con buenos principios, morales y espirituales, para aportar al crecimiento de nuestro país.

i. Tipo de Institución: Oficial con servicios educativos del ciclo básico.

2. Visión

Ser una institución democrática formadora de ciudadanos con carácter, capaces de aprender, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integrando principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta, estimulando en los educandos su propia superación, por lo que debe facilitarse su acceso a la educación. Orientar a los estudiantes de acuerdo lo establece la reforma Educativa, para que se proyecten con eficacia en su comunidad y ante los retos de la globalización.

3. Misión:

Inducir el sistema educativo nacional en una forma participativa, en cumplimiento de los Acuerdos de Paz, en el marco del proceso de la Reforma Educativa y del Pacto de Gobernabilidad. Transformar participativamente el sector educación y el Sistema Educativo Nacional para corresponder a las necesidades de desarrollo integral de una población social, cultural y lingüísticamente.

4. Políticas Institucionales

Políticas generales

- a. Implementar un modelo de gestión educativa transparente que responda las necesidades de la comunidad educativa.
- b. Fortalecer la educación bilingüe intercultural.
- c. Ampliar la cobertura educativa incorporando a jóvenes y señoritas de escasos recursos y problemas especiales.
- d. Priorizar una educación de calidad.

4.1 Políticas Transversales

- a. Crecimiento de la institución educativa.
- b. Descentralización educativa.
- c. Incremento de la Inversión Educativa.

4.2 Política de cobertura.

De acuerdo a La Constitución de la República de Guatemala y la Ley de Educación, se establece el derecho al ser humano, a una educación inicial, educación preprimaria, educación primaria y educación media. Así mismo la educación que es mediante un establecimiento oficial es gratuita.

4.3 Política de equidad

Se valora altamente la contribución del estudio en cuanto al énfasis que hace sobre insumos relacionados al compromiso que debe asumir la sociedad guatemalteca para demandar una mayor asignación de recursos hacia la educación de los jóvenes guatemaltecos, la distribución equitativa del mismo, priorizando el gasto público educativo hacia los jóvenes del área rural, especialmente facilitando el acceso de los indígenas a los servicios educativos. Como mínimo el país debe comprometerse porque todos los niños, niñas, adolescentes, puedan terminar un ciclo completo de enseñanza preprimaria, primaria, media, a fin de brindarles a sus ciudadanos lo básico del bienestar humano.

4.4 Política de Educación Bilingüe

Nos proponemos fortalecer la Educación Bilingüe Intercultural, a través del incremento de su presupuesto y la discusión con los representantes de las organizaciones indígenas del modelo en el país, respetando su cosmovisión, sus textos, materiales y recursos de enseñanzas, incrementando el número de contratación de maestros y maestras bilingües en todos los niveles y modalidades de educación, mejorando las condiciones laborales establecidas en la ley de generalización de la educación bilingüe intercultural.

4.5 Política de modelo de gestión

El objetivo fundamental del sistema educativo guatemalteco consiste en que los jóvenes y señoritas tengan un aprendizaje significativo y sean capaces de construir una sociedad próspera y solidaria, en un mundo altamente competitivo.

Nos proponemos fortalecer sistemáticamente los mecanismos de eficiencia, transparencia y eficacia garantizando los principios de participación, pertinencia, que establezca como centro de sistema educativo a la juventud guatemalteca, a través de un plan de gestión.

4.6 Políticas transversales

4.6.1 Política de inversión:

Se promoverá el aumento en la inversión en educación, ampliando progresivamente el presupuesto que nos permita alcanzar las metas propuestas al final de nuestro período, para garantizar la calidad de la educación como uno de los derechos fundamentales de los ciudadanos y las ciudadanas.

4.6.2 Política de fortalecimiento institucional

Fortaleceremos la institucionalidad del sistema educativo escolar. Como parte de esta política promoveremos la instalación íntegra y funcionamiento Consejo Nacional de Educación, con la participación de los distintos sectores de la sociedad, así como el fortalecimiento de los concejos comunitarios de educación.

5. Objetivos

Dar información sobre la calidad de los aprendizajes, basada en criterios y estándares sistemáticos que aseguran un alto grado de objetividad, para planificar acciones y tomar decisiones para efecto de:

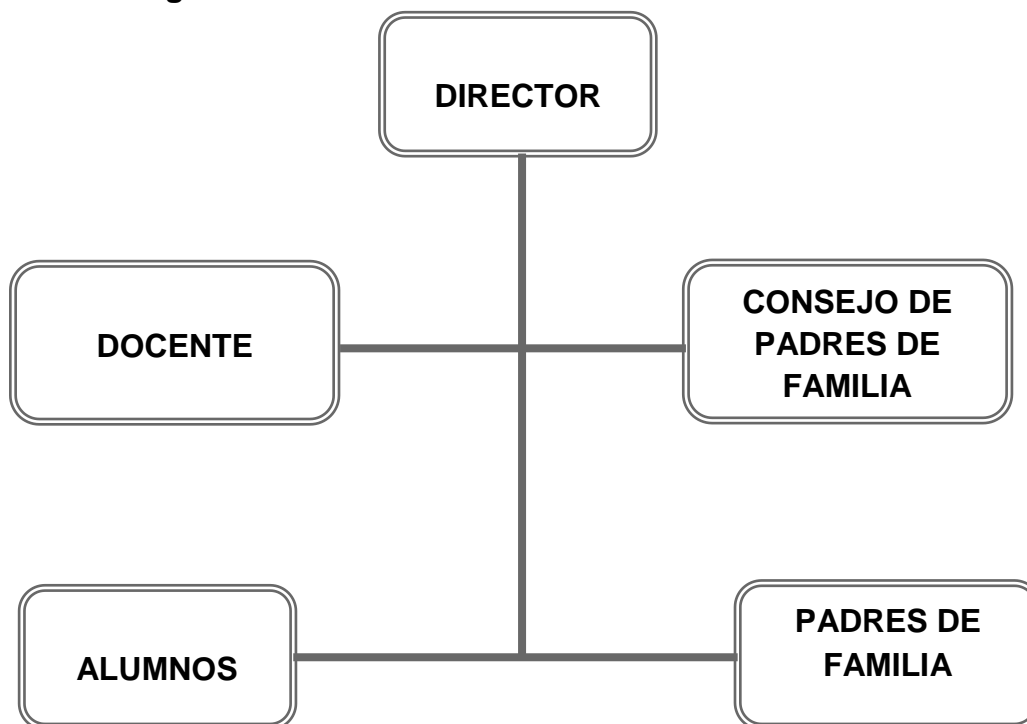
- Facilitar a la población el acceso a la población educativa.
- Contribuir al mejoramiento del proceso de enseñanza-aprendizaje.

- Contribuir a la formación de la personalidad del educando.
- Alcanzar los objetivos y fines de la educación nacional.
- Promover el desarrollo integral mediante el uso del Currículo Nacional Base y la filosofía y políticas actuales en el marco de proceso de la Reforma Educativa.

6. METAS

- Instruir y encausar a los jóvenes por un mejoramiento propio y comunal, de acuerdo al nivel del establecimiento.
- Estimular en los educandos su propia superación, por lo que debe facilitarse su acceso a la educación.
- Mejorar la calidad educativa, con base de fundamentos y fines educativos.

7. Estructura Organizacional.



Importancia de los Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos

La juventud en estos tiempos debe tener el conocimiento necesario, Práctica Higiénica de la Conservación y Preparación de los Alimentos que contribuyen a favorecer una mejor forma de vida. Tomando importancia la institución, estudiantes y docentes.

8. PERFIL DE LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Dimensión	Perfiles			
	Estudiantes	Docentes	Director	Padres de Familia
Social (Relación y participación del ciudadano en la práctica higiénica en los alimentos).	Respetuosos, Responsables, Honestos, Disciplinados, Perseverantes, Dinámicos, Activos, Comunicativos, Ordenados.	Trabajadores, Responsables, Puntuales, Mediadores, Activos, Dinámicos, Sociables, Respetuosos, Colaboradores.	Responsable, Trabajador, Disciplinado, Integro, Gestor, Colaborador, Honesto, Activo, Sociable.	Respetuosos, Organizados, Responsables, Colaboradores, Humildes, Honrados, Activos, Participativos, Trabajadores.
Personal-afectiva (Rasgos relacionados con el aspecto emocional; autoestima, seguridad).	Respetuosos, Humildes, Trabajadores, Honestos, Colaboradores, Sociables, Solidarios, Confiados, Responsables, Humanistas.	Activos, Atentos, Puntuales, Tolerantes, Justos, Humanistas, Responsables, Colaboradores, Democráticos, Participativos.	Alegre, Comprensivo, Tolerante, Confiable, Sincero, Disciplinado, Activo, Participativo.	Cariñosos, Amables, Tolerantes, Comprensivos, Futuristas, Sinceros, Equitativos, Democráticos.
Intelectual (Conocimiento capacidad, soluciones de problemas, pensamientos críticos y reflexivos).	Estudiosos, Investigadores, Reflexivos, Creativos, Participativos, Líderes, Humanistas, Colaboradores, Solucionadores, Eficientes.	Innovadores, Creativos, Futuristas, Ordenados, Eficaces, Eficientes, Actualizados.	Eficiente, Eficaz, Investigador, Administrador, Capacitado, Disciplinado, Altruista, Reflexivo, Comunicador.	Participativos, Creativos, Reflexivos, Ordenados, Comunicadores, Solucionadores.
Psicomotora (Habilidades y destrezas motoras).	Participativos, Activos, Colaboradores, Creativos, Dinámicos, Trabajadores, Ayudadores.	Activos, Participativos, Colaboradores, Trabajadores, Dinámicos.	Disciplinado, Activo, Trabajador, Colaborador, Gestor.	Colaboradores, Activos, Participativos, Trabajadores, Constructores.

9. Recursos

9.1 Humanos:

- Coordinador Técnico Administrativo 1216.1.
- Directora del Establecimiento Educativo.
- Consejo de padres de familia.
- Padres de Familia.
- Personal Docente.
- Alumnos.

9.2 Materiales y Equipo

- Aulas.
- Computadora.
- Pupitres.
- Bibliografía de la Institución.

9.3 Financieros

- Ministerio de Educación.
- Aporte de Padres de Familia.

10. Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico

10.1 Guía de los VIII sectores.

10.2 Técnicas de observación

- Técnica de análisis documental.
- Técnica del FODA.
- Técnica de entrevista.

10.3 Instrumentos

- Observación.
- Cuestionario.
- Fichas.

11.FODA DEL INSTITUTO TELESECUNDARIA DEL MUNICIPIO DE CATARINA, SAN MARCOS

AMBITO	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES	DEBILIDADES	AMENAZAS
Pedagógico	Docentes capacitados y activos. Docentes activos. Jóvenes participativos. Establecimiento propio.	Apoyo del MINEDUC con capacitaciones a docentes. Apoyo del supervisor educativo.	Poco material de enseñanza-aprendizaje. Carencia de espacio en la infraestructura para el aprendizaje de los alumnos.	Deserción de alumnos No contar con personal docente.
Institucional	Liderazgo y trabajo en equipo. Ubicación del instituto accesible.	Organizaciones de madres y padres de familia Gestionar con otras instituciones diferentes tipos de apoyo para beneficio del instituto.	No cuenta con espacio de lectura. Carece de condiciones higiénicas y sanitarias.	El desinterés en la participación de madres y padres de familia para el beneficio del instituto.
Con relación a la proyección de la Comunidad Educativa	Contar con el proyecto Educativo Institucional. Contar con la participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa. Apoyo de la Supervisión Educativa.	Programas y proyectos de desarrollo en el sector educativo. Coordinar con Instituciones para brindar apoyo en actividades para el desarrollo comunitario	Deficiencia en la práctica y fomento de conservar los recursos naturales para una buena convivencia estudiantil. Poca comunicación con otros centros educativos del municipio.	Desinterés de programas que propicien espacios y actividades para el cuidado de los recursos naturales. Poca voluntad para trabajar en beneficio de la comunidad.

12. LISTA Y ANÁLISIS DE PROBLEMAS

Análisis del FODA.

No.	Problemas priorizados	Factores que originan	Soluciones que requieren
1	Escaso material sobre la práctica higiénica en la preparación de los alimentos.	Insuficiente presupuesto interno	Gestionar ante autoridades educativas, salubristas para el apoyo con guías.
2	Carece del espacio y mobiliario adecuado para el nivel que se atiende.	Poco ingreso económico	Gestionar con autoridades superiores y locales para apoyo de mobiliario.
3	No contar con el personal docente.	Insuficiente presupuesto del Ministerio de Educación para infraestructura.	Aumento de presupuesto
4	Carece de condiciones higiénicas en áreas de alimentación.	Insuficientes utensilios de limpieza y enseres.	Gestionar los enseres necesarios para iniciar con una jornada de limpieza.
5	Poca orientación a los jóvenes sobre cómo conservar los alimentos.	Pocas actividades con alumnos y docentes para orientar sobre cómo conservar los alimentos.	Motivar los jóvenes sobre la importancia de la higiene personal.

13. Análisis de viabilidad y factibilidad

PROBLEMAS	Escaso material sobre la práctica higiénica en la preparación de los alimentos.		Carece de espacio y mobiliario adecuado para el nivel que se atiende.		No contar con el personal docente.		Carece de condiciones higiénicas en áreas de alimentación.		Poca orientación a los jóvenes sobre cómo conservar los alimentos.	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
No. INDICADORES										
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X		X		X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X		X		X	
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?	X			X		X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	

8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X		X			X	X		X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
TOTAL	10	0	9	1	8	2	9	1	9	1
PRIORIDAD	1		2		5		3		4	

14. Priorización del problema:

Al finalizar el diagnóstico institucional el problema seleccionado es, “Poca información y orientación sobre la Preparación y Conservación” el cual aparece como número uno en la lista de análisis, ya que por carecer de la documentación y material pedagógico no tienen el conocimiento adecuado de cómo tener los hábitos de higiene en los alimentos y para cuidar nuestra salud, se necesita ser educado y orientado en el tema.

15. Análisis de viabilidad y factibilidad

Opción 1. Elaborar una guía de aprendizaje, “**Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos**” en el área de Ciencias Naturales, del ciclo Básico.

Opción 2. Organizar conferencias para la comunidad educativa y padres de familia.

Opción 1

Opción 2

No.	Indicadores	SI	NO	SI	NO
1.	¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?	X		X	
2.	¿Se cuenta con financiamiento externo?	X			X
3.	¿El proyecto se ejecutará con recursos propios?	X		X	
4.	¿Se cuenta con fondos extras para imprevistos?	X			X
	Administrativo				
5.	¿Se tiene la autorización legal de la administración?	X		X	
6.	¿Se tiene estudio del impacto?	X		X	
7.	¿Existe ley que ampare el proyecto?	X			X
8.	¿Se hicieron controles de calidad para la ejecución?	X			X
9.	¿Se tiene definida la cobertura del proyecto?	X		X	
10.	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X		X	
11.	¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X			X
12.	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X			X
13.	¿Se han definido claramente las metas?	X		X	

No.	Indicadores	SI	NO	SI	NO
	Mercadeo				
14.	¿El proyecto cuenta con la aceptación de la institución y de los usuarios?	X		X	
15.	¿Satisface las necesidades de la comunidad educativa?	X		X	
16.	¿Puede el proyecto abastecerse de insumos?	X			X
17.	¿El proyecto es accesible a la población?	X		X	
18.	¿Se cuenta con el personal capacitado para la ejecución del proyecto?	X		X	
	Político				
19.	¿La institución se hará responsable del proyecto?	X		X	
20.	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X		X	
	Cultural				
21.	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?	X		X	
22.	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X	
	Social				
23.	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población?	X		X	
24.	¿Cuenta con el beneplácito de los beneficiarios?	X		X	
25.	¿Se toma en cuenta a los catedráticos en servicio?	X			X
	Total	25	0	17	8

16. Problema Seleccionado

Al terminar el diagnóstico institucional se listaron y jerarquizaron los problemas y necesidades, priorizando el de Proceso de Enseñanza Educación en la Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos en el curso de Ciencias Naturales, que se imparten en área común del ciclo Básico.

17. Solución propuesta como viable y factible

Después de aplicar el análisis de viabilidad y factibilidad, la opción más viable y factible es elaborar una Guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, aplicada al Ciclo Básico para integrarlo al Área de Ciencias Naturales en la formación y preparación de los estudiantes del ciclo básico del Instituto Telesecundaria, del Municipio de Catarina, San Marcos.

Problema seleccionado	Solución
Mala Higiene en la preparación de los alimentos.	Elaborar una guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, dirigido a los estudiantes del Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

CAPÍTULO II

PERFIL DEL PROYECTO

1. Aspectos generales

1.1 Nombre del proyecto

Guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, dirigido a los estudiantes del Instituto Telesecundaria de Educación Básica, de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

1.2 Tipo de proyecto

Proyecto Educativo.

1.3 Problema

Carencia de Guías Didácticas para el proceso de enseñanza-aprendizaje de La Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, en el Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

1.4 Localización

El Instituto Telesecundaria pertenece al municipio de Catarina, ubicado en Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

1.5 Unidad ejecutora

- Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, sección Catarina, San Marcos.

2. Descripción del proyecto

El proyecto educativo consiste en realizar una Guía de Aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, dirigido a la población estudiantil del Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, lo cual contiene temas como: los alimentos, nutrición, enfermedades por medio de una mala higiene en la preparación de alimentos, los hábitos de higiene que se deben de tener, es importante tener el conocimiento adecuado ya que en nuestros medios existen diferentes contaminaciones a causa de los cambios climáticos que la naturaleza ha tenido, y por tal motivo debemos de preparar, conservar, los alimentos higiénicamente para tener una vida saludable. Es de vital importancia poder comunicar a los educandos, educadores y habitantes de las comunidades y las personas que se encuentren a nuestro alrededor. Implementando la presente guía de aprendizaje que con ella se pretende orientar, concientizar a los jóvenes estudiantes para que sean ellos los promotores de proteger los alimentos en su entorno y tener presente que si se implementan hábitos de higiene, puede tenerse una vida saludable. La conservación y preparación de los alimentos higiénicamente consiste en la persona o manipulador que los prepara, es necesario que cuando se tenga un contacto con alimentos se realice de la mejor manera, para poder evitar enfermedades que perjudique a nuestra sociedad y tener consecuencias desastrosas.

Una enfermedad a causa de una mala práctica de higiene, causa un desnivel en nuestro organismo, ya que afecta no solo al organismo que lo absorbe sino afecta de una manera general, y sus consecuencias son graves que nos puede inducir a la mortalidad. Por tal razón es importante tener hábitos de higiene, en el proceso de nuestro desarrollo personal para aprovechar el bienestar y desarrollo como ser humano. Evitar que el mal hábito de higiene tenga consecuencias negativas para el medio ambiente y el hombre. Esta guía de aprendizaje incluye actividades que se pueden realizar y aprender de cómo podemos tener presente que debemos de tener el mayor cuidado cuando se está manipulando y preparando alimentos.

Se dará a cada alumno la información necesaria con respecto a la guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos de Higiénicos en la Preparación de Alimentos, las cuales llevarán lineamientos para los hábitos y la importancia que se le debe dar a los alimentos. Después de la entrega de las guías se socializarán para que posteriormente se lleve a la práctica, así contribuir con nuestra salud.

3. Justificación

En la actualidad no se presta la atención necesaria al tema de nuestra Salud y cómo podemos contribuir para gozar de una mejor Calidad de vida saludable, de tal manera que el ser humano está destruyendo su propio organismo, por la falta de conciencia, conocimiento y responsabilidad, por eso es necesario iniciar a inculcar en la juventud la importancia y necesidad de participación como piezas claves ante la sociedad, para detener la autodestrucción de todo nuestro organismo y de nuestra salud.

De manera que una Salud con Higiene nos garantiza una Vida sana con bienestar físico y mental, y sin duda, contribuye a evitar el riesgo de contraer enfermedades. Para llevar una Vida sana son muchos los conocimientos que debemos adquirir y que garantiza una buena salud, como una oportuna educación de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos.

Es por eso que con esta guía de Aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos se pretende poner en práctica los conocimientos adquiridos a través de la misma, no solo dejándolo en teoría, sino conducirlos a la participación y reflexión de la importancia que tiene la conservación de nuestra salud, en los distintos niveles educativos y en diferentes establecimientos, esperando encontrar alternativas viables para el mejoramiento de nuestra sociedad y disfrutar de una Vida Plena y Saludable.

4. Objetivos del proyecto

a. General

Dar a conocer y contribuir a que se implemente Hábitos de Higiene en la preparación de los alimentos y poder evitar consecuencias en la vida del ser humano, y tener el desarrollo educativo en la formación de jóvenes estudiantes sobre el cuidado, higiene, preparación y manipulación de los alimentos, en el nivel medio, en el área de Ciencias Naturales y estén preparados a construir con una sociedad más saludable.

b. Específicos

- Elaborar una Guía de Aprendizaje que facilite la información y conocimiento necesario para tener hábitos higiénicos en la preparación de alimentos, en el curso de Ciencias Naturales.
- Inducir la Guía de Aprendizaje sobre los Hábitos Higiénicos que se deben de tener en la preparación de los alimentos, en el Establecimiento Educativo, Supervisión Educativa, Personal Docente, padres de familia y jóvenes estudiantes de la comunidad Educativa beneficiada.
- Orientar e inducir al docente del curso de Ciencias Naturales para el proceso de enseñanza con la Guía de Aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de los Alimentos.

5. Metas

- Redactar la presente Guía de Aprendizaje en un tiempo determinado, para dar a conocer las formas, hábitos y medios de cómo se deben de preparar los alimentos de una manera higiénica y saludable, en el área de Ciencias Naturales, a los estudiantes del Instituto Telesecundaria de Aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- Presentar la Guía de Aprendizaje, al Señor Coordinador Educativo, Catedrático, y a personas que tienen un liderazgo en la comunidad para su información y conocimiento de la información necesaria.

- Orientar al docente y alumnos del uso adecuado de la Guía de Aprendizaje de La Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, del instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.
- Llevar a la práctica la guía de aprendizaje, con el personal docente, a los alumnos, para tener más concreta la información.

6. Beneficios

El proyecto tendrá sus beneficios de dos maneras:

6.1 Directos

- Estudiantes del Nivel Medio - Ciclo Básico.
- Directora del Instituto Telesecundaria.
- Docente del Instituto Telesecundaria de Aldea Buena Vista Las Flores.
- Padres de Familia.

6.2 Indirectos

- A las diferentes personas que habitan en la comunidad.
- A alumnos de los diferentes establecimientos educativos cercanos.

7. Fuentes de financiamiento

La fuente de financiamiento es de parte de la Epesista en un 100%.

No.	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Costo Unitario	Costo Total
1.	Fotocopias	100	Unidades	0.25	25.00
2.	Levantado de texto	160	Unidades	2.00	320.00
3.	Impresión del informe	5	Unidades	375.00	1875.00
4.	Copias del informe	5	Unidades	125.00	625.00
5.	Resma de papel bond	2	Unidades	48.00	96.00
6.	Tinta para computadora	2	Unidades	150.00	300.00
7.	Fotocopias de Encuesta	47	Unidades	0.25	11.75
8.	Laminas ilustrativas	45	Unidades	2.00	90.00
10.	Empastado del informe	5	Unidades	75.00	475.00
11.	Pago a Conferencista	1	Plática	350.00	350.00
12.	Refacción	45	Unidades	7.50	337.50
13.	Pago de sonido	1	Unidades	275.00	275.00
14.	Pasajes al establecimiento	6	Pasajes	10.00	60.00
Total					Q. 4,840.25

8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Responsable	ACTIVIDADES	EJECUCIÓN DEL PROYECTO AÑO 2012													
		ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL	
		1era.	2da.	3era.	4ta.	1era.	2da.	3era.	4ta.	1era.	2da.	3era.	4ta.	1era.	2da.
Epesista	Investigación bibliográfica.														
epesista	Recopilación e información sobre Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos.														
Epesista	Ordenar la información recabada.														
Epesista	Seleccionar información.														
Epesista	Redacción de los temas y subtemas.														
Epesista	Dosificación de temas por capítulo.														

Epesista	Elaboración de Guía de la Aprendizaje para la Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos.														
Epesista	Reproducción de guías de aprendizaje para la Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos.														
Epesista	Planificar una capacitación de la guía de aprendizaje.														
Epesista	Selección de la institución para la realización de la capacitación.														

Responsable	ACTIVIDADES	EJECUCIÓN DEL PROYECTO AÑO 2012													
		FEBRERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL	
		1era.	2da.	3era.	4ta.	1era.	2da.	3era.	4ta.	1era.	2da.	3era.	4ta.	1era.	2da.
Epesista	Elaboración de material didáctico para el desarrollo de la capacitación.														
epesista	Presentación de la Guía al Supervisor, Director y Docente.														
Epesista	Elaboración del documento.														
Epesista	Revisión del documento por parte del asesor del proyecto.														
Epesista	Socialización del proyecto con alumnos y docentes.														
Epesista	Evaluación y entrega de informe final.														

9. Recursos

Humanos

- Coordinador Educativo.
- Directora del Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.
- Catedrático.
- Comunidad Estudiantil.
- Capacitadora.
- Epesista.

Físicos

- Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.
- Supervisión Educativa

Materiales

- Material didáctico.
- Computadora.
- Impresora.
- Cámara fotográfica.
- Guía de aprendizaje.
- Papel bond.
- Engrapadora.
- Fotocopias.
- Equipo de sonido.
- Laminas ilustrativas.
- Bibliografía de las instituciones.

Financieros

El proyecto es financiado 100% por la Epesista.

CAPÍTULO III

1. Aspectos Generales

1.1 Proceso de Ejecución Del Proyecto

a. Actividades y resultados:

No.	Actividades	Resultados
1	Elaborar el plan de la guía de aprendizaje.	Se hizo con los materiales necesarios.
2.	Organización del cronograma del trabajo.	Se estipularon fechas indicadas para su ejecución.
3.	Redactar la solicitud de autorización, a Autoridades Educativas para llevar a cabo el ejercicio Profesional Supervisado en el Instituto Telesecundaria.	Se presentó a las autoridades Educativas la solicitud de autorización del Ejercicio Profesional Supervisado en el instituto Telesecundaria.
4.	Visita al Coordinador Técnico Administrativo del municipio de Catarina, San Marcos para recoger la autorización solicitada.	Aprobación del Coordinador Técnico Administrativo del municipio para recoger la autorización de ejecución.
5.	Se redactó la solicitud dirigida a la Directora del Instituto de Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, San Marcos, para la autorización de socialización de la guía de aprendizaje.	Se solicitó autorización de integración de la guía de aprendizaje, ala Directora del Instituto Telesecundaria, San Marcos.
6.	Presentación de la guía por unidades a los docentes y estudiantes.	Los docentes y estudiantes del establecimiento quedaron satisfechos del contenido que tenía la guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos para la Preparación de Alimentos.

7.	Capacitación a directora, docente y estudiantes.	Se realizó una capacitación al docente directora y a todos los alumnos en general del instituto Telesecundaria de Aldea Buena Vista Las Flores, municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
8.	Investigación bibliográfica	Se realizó varias investigaciones fuentes bibliográficas para la redacción y realización de la guía de aprendizaje, con respecto al tema proyectado.
9.	Clasificación de información	La información obtenida de las fuentes bibliográficas se clasificó para argumentar la guía de aprendizaje práctica de hábitos higiénicos en la preparación de alimentos.
10.	Redacción de la guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos.	La guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, se redactó con el fin de reproducirla y darla a conocer.
11.	Revisión y corrección de la Guía de aprendizaje por el asesor del Ejercicio Profesional Supervisado.	El Licenciado Oscar Osvaldo Cerna Vidal efectuó las correcciones necesarias en el documento.
12.	Aprobación y entrega de la Guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, por el asesor del Ejercicio Profesional Supervisado.	El Licenciado Oscar Osvaldo Cerna Vidal aprobó y entregó la Guía de aprendizaje para su redacción y reproducción.
13.	Reproducción de Guías de aprendizaje Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos.	Las Guías fueron reproducidas para su integración con los alumnos y docente del establecimiento.
14.	Planificar el taller de capacitación para la Guía de aprendizaje.	Se planificó el taller de capacitación de la integración a ejecutar.
15.	Entrega de Guías de aprendizaje Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, a la Directora del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.	Las Guías de aprendizaje la Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos., fueron entregadas a la Directora del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

b. Productos y Logros:

PRODUCTOS	LOGROS
Se redactó y reprodujo la Guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos.	Un gran interés de los alumnos y docentes para el proyecto, del instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.
Se dio a conocer la Guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, a la población estudiantil y personal docente.	La comunidad educativa del establecimiento le dio una aceptación al documento de la Guía de aprendizaje sobre la Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos y tuvieron una participación en el mismo.
Se capacitó al docente y alumnos del Instituto Telesecundaria, con los respectivos lineamientos para tener buena práctica de hábitos higiénicos en la preparación de alimentos.	Un gran interés de parte de la comunidad educativa por la plática del buen funcionamiento de la guía de aprendizaje.
Se practicaron las actividades que estaban en la Guía de Aprendizaje.	Todas las actividades se hicieron de una manera individual.
Se dio a conocer en toda la comunidad cercana del instituto la información de la Guía de Aprendizaje.	La comunidad se mostró satisfecha con la implementación de guías de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos y tener una vida saludable.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO**



Guía de aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, aplicada en Instituto Telesecundaria, aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos

EPESISTA

Rosmery Aracely Paz Gómez

ASESOR

Lic. Oscar Osvaldo Cerna Vidal

Catarina, San Marcos, Abril de 2012.

ÍNDICE

CAPITULOS	PAG.
CAPÍTULO I ALIMENTOS Y NUTRIENTES	1
Fines de los alimentos	2
Clasificación de los alimentos	2
• Origen vegetal	3
• Origen Animal	3
• Origen Mineral	4
¿Para qué nos alimentamos?	4
Valor Nutritivo de los alimentos	4
La Rueda de los alimentos	5
Nutrientes	6
• Hidratos de Carbono	6
• Lípidos o grasos	7
• Proteínas	7
• Vitaminas	8
• Minerales	10
Actividad	11
CAPÍTULO II LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y ENFERMEDADES	
Contaminación	12
Alimentos contaminados	12
• Clases de Alimentos	12
• Contaminación de los Alimentos	14
• Clasificación de la Contaminación	15
Causas de la Contaminación de los alimentos	17
Fuente de Contaminación en los alimentos	18
Peligro por Consumo de Alimentos Contaminados	18
Bacterias	19
Factores que Originan las Bacterias	21
Enfermedades Transmitida por Bacterias	22
• Síntomas por alimentos contaminados	24
• Enfermedades por Bacterias, Virus	25
CAPÍTULO III MANIPULACIÓN Y LIMPIEZA DE UTENSILIOS Y EQUIPO EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS	
Manipulación de Alimentos	29
Clases de Manipuladores	29
Manipulación de Alimentos un Arma de dos Filos	30
Preparación Conservación de los Alimentos	31

Higiene en la Manipulación de Alimentos	32
• Equipo y Utensilios	33
• Instalaciones Adecuadas	35
• Servicios Básicos	36
• Técnicas de Limpieza	37
• Técnicas de Desinfección	38
Actividad	39

CAPÍTULO IV HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD

Definiciones Generales	40
Salud y Educación	40
Vida Saludable	41
Higiene Personal	41
Hábitos de Higiene Personal	42
Higiene de la Vivienda	43
Higiene de la Escuela	44
Higiene Alimentaria	44
Diez Reglas de Oro en la Preparación de Alimentos	47
Hábitos de Higiénicos	48
Actividad	49
Bibliografía	50

INTRODUCCIÓN

I

La presente guía de aprendizaje está enfocada en La Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, dirigido a la Comunidad Educativa del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del Municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

La Guía de Aprendizaje consta de cuatro capítulos que a continuación se describen:

El capítulo I Alimentos y nutrientes consta en: los alimentos, son sustancias solidas que se ingieren con el objetivo de regular el proceso de metabolismo y mantener las funciones fisiológicas necesarias del cuerpo, todo alimento es una fuente de energía para nuestro organismo, ya que además de proporcionarnos sensación de llenura, nos proporciona lo que son los nutrientes, son componente de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora. Todo esto tiene relación con la clasificación de los alimentos ya que tienen como fin de nutrir al ser humano a través de la clasificación de los alimento, según su origen estos pueden ser vegetales, animales y minerales y cada uno de estos alimentos proporciona a nuestro organismo sustancias que le son indispensables para su funcionamiento y desarrollo. El ser humano necesita alimentarse para reponer las energías que día con día va perdiendo en las actividades que realiza a diario. El valor nutritivo de los alimentos es una fuente en donde se observa lo que en ser humano necesita para estar en actividad, los alimentos nos proporcionan hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales para el desarrollo y crecimiento de nuestro organismo y estructura personal.

El capítulo II La Contaminación de Los Alimentos y Enfermedades: que en nuestra actualidad existe demasiada contaminación en nuestro entorno ambiental, y a causa de la alteración nociva del estado natural los alimentos se ven afectados y son los principales transmisores de enfermedades que dañan al organismo del ser humano.

La contaminación en los alimentos, se pueden originar por el ambiente en el cual han estado expuestos los alimentos que consumen la persona, también se da por la mala preparación de los mismo. Existen diferentes fuentes de contaminación que afectan a los alimentos y dan como resultado diferentes enfermedades. Es importante evitar la contaminación y así podremos gozar de una vida saludable.

El capítulo III Manipulación y limpieza de utensilios y equipo, en la preparación de alimentos: es necesario que al momento de manipular los alimentos se haga de la mejor manera para poder evitar alguna contaminación, la persona que tiene contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, elaboración, se le llama manipulador de alimentos. Es importante que el manipulador de alimentos, tenga el equipo y utensilios higiénicamente al momento de preparar y conservar los alimentos. Las instalaciones en donde se realizan el proceso de preparación deben ser el adecuado y cumplir con sus servicios básicos y utilizar técnicas de limpieza y desinfección.

El capítulo IV Hábitos de Higiene: hay hábitos de higiene que se deben de poner en práctica para gozar de una buena salud y tener el desarrollo social adecuado.

Una alimentación inadecuada es un hecho que está presente de forma habitual en nuestros días debido a malos hábitos alimenticios. El aumento de casos de personas con trastornos alimentario es algo preocupante. En un principio parecía afectar solamente a adolescentes, pero recientes estudios reflejan que cada vez son más los niños/as de edades tempranas que se preocupan por no ganar unos kilos de más.

También es preocupante el que muchos jóvenes no sepan realmente la importancia de higiene en los alimentos, con esta guía didáctica se pretende dar a conocer a los alumnos/as cuál es el origen de cada alimento, su elaboración y manipulación y los correctos hábitos de higiene relacionados con el consumo de los mismos.

Las medidas de higiene se aplican para reducir la contaminación de las diferentes superficies hasta un nivel que no perjudique a la salud. No se trata de esterilizar el medio en que vivimos, sino de reducir la cantidad de agentes patógenos que en él existen, de modo que no resulten perjudiciales para nuestra salud ni para la de aquellos que nos rodean.

Desde que un alimento es procesado en origen o está en estado natural, hasta que llega al consumidor, pasa por una serie de etapas en las cuales encontramos uno o más manipuladores.

La manipulación higiénica de los alimentos es un factor muy importante en la prevención de las toxiinfecciones de origen alimentario.

En la guía, se podrá ver desde lo que significa ser manipulador de alimentos, hasta la conservación de los distintos tipos de alimentos, como realizar la manipulación higiénica, las enfermedades de origen alimentario, el lavado y desinfección de utensilios, de dependencias y locales en dónde se preparan o sirven alimentos.

Una serie de conocimientos para el profesional, el ama de casa, el estudiante.

Esta guía de aprendizaje está destinada, en un principio a ser realizada en el instituto Telesecundaria. Se intenta conseguir que aparezca una colaboración en el trabajo de todos los alumnos (tanto en el trabajo individual como en el realizado en grupos).

Durante el transcurso de la unidad didáctica, los alumnos van a ir adquiriendo diversas capacidades como equilibrio personal, inserción social, relaciones interpersonales (trabajo en equipo) y capacidades intelectuales aprendiendo nuevos conceptos.

OBJETIVOS

III

OBJETIVO GENERAL

- Conocer la Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, y la importancia que tiene una correcta manipulación de los mismos, evitando enfermedades que perjudique el desarrollo y organismo de la persona y gozar de una vida saludable.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conocer el origen y fases y procesos de manipulación que sufren los alimentos hasta su consumo.
- Conocer (según la edad de alumnos/as) las ventajas para la salud del consumo de alimentos naturales.
- Conocer las enfermedades provocadas por una inadecuada manipulación o unos incorrectos hábitos de higiene.
- Distinguir términos relacionados con el consumo y la manipulación de alimentos.
- Diferenciar los conceptos de alimento en buen estado y alimento en mal estado.
- Percibir el cambio en las costumbres alimenticias y las consecuencias para la salud de las personas.
- Saber transmitir los conocimientos aprendidos al resto de las personas.
- Tomar conciencia del valor de los alimentos como recurso esencial e indispensable para la vida.
- Desarrollar un sentido de prudencia que induzca a no consumir alimentos que no estén en buen estado.
- Desarrollar y fomentar en su vida personal y la de su comunidad actitudes que fomenten la salud y la calidad de vida.

Competencia: Conoce el significado de alimento y nutriente para una buena práctica de preparación de alimentos.

ALIMENTOS Y NUTRIENTES.

Alimento:

Alimento es una sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular su metabolismo y mantener sus funciones fisiológicas como ser la de la temperatura corporal, es decir, los seres humanos necesitamos sí o sí alimentos para reponer la materia viva que gastamos como consecuencia de la actividad del organismo y porque necesitamos producir nuevas sustancias que contribuyan al desarrollo de nuevos tejidos que ayuden directamente a nuestro crecimiento.

Los alimentos, combustible del organismo.

Los alimentos proporcionan al organismo la energía y los materiales que precisa para su crecimiento, reparación y reproducción. Las sustancias contenidas en los alimentos que cumplen estas funciones son los nutrientes.

La mayor parte muestra una compleja muestra de hidratos de carbono, grasas y proteínas, junto con pequeñas cantidades de vitaminas, minerales y oligoelementos, además de agua y fibra.



El alimento es cualquier sustancia normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

1. nutricionales: regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.
2. psicológicos: satisfacción y obtención de sensaciones gratificantes.

Estos dos fines no han de cumplirse simultáneamente para que una sustancia sea considerada alimento. Por el contrario, no se consideran alimentos las sustancias que no se ingieren o que, una vez ingeridas, alteran las funciones metabólicas del organismo, como: la goma de mascar, el tabaco, los medicamentos y demás drogas no se consideran alimentos.

Clasificación:

Clasificación de los alimentos por su origen: los alimentos por su origen se clasifican en tres grupos:

GRUPO	DESCRIPCION
Los de origen vegetal:	<ul style="list-style-type: none">• verduras, frutas, cereales.
Los de origen animal:	<ul style="list-style-type: none">• carnes, leche, huevos.
Los de origen mineral:	<ul style="list-style-type: none">• aguas y sales minerales.

Cada uno de estos alimentos proporciona a nuestro organismo sustancias que le son indispensables para su funcionamiento y desarrollo.



Alimentos de origen vegetal: Son alimentos de origen vegetal aquellos que provienen de las partes comestibles de algunas plantas.

Estos alimentos son ricos en sustancias nutritivas que ayudan a:

- Proteger el proceso visual.
- Mantener la piel saludable.
- Combatir las infecciones.
- Asegurar el crecimiento normal de todo el cuerpo.

Los vegetales se dividen en dos grupos muy importantes:

- Grupo de hortalizas y frutas.
- Grupo de cereales, verduras y granos.

Alimentos de origen animal: son fuentes excelentes de proteínas de elevada calidad.

También son ricos en vitaminas y en elementos minerales. Cada comida debería incluir alimentos de este grupo.

Los alimentos de origen animal pueden clasificarse a su vez en varios sub-grupos: carnes, huevos, pescados, leche y productos lácteos. proteínas.



Todos estos alimentos son ricos en

Los distintos tipos de carne y pescado tienen un valor nutritivo parecido. Así un huevo contiene 6 gramos de proteínas que es el contenido proteico de 30 gramos de carne. En la dieta mediterránea se consume más el pescado que la carne.

Alimentos de origen mineral: Estos alimentos provienen de la naturaleza; y son el agua y la sal. El agua realiza estas funciones:

- Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor, la orina.
- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
- Sirve para filtra la sangre en los riñones (a través del sudor, respiración y heces se pierde al día dos litros diarios).



¿Para qué nos alimentamos?

Teniendo en cuenta todo lo que se hace durante el día (caminar, correr, saltar, pensar) y en lo que realiza nuestro organismo (respirar, oír, ver) mientras la sangre circula por el cuerpo realizando funciones importantísimas; comprendemos que nuestro organismo funciona continuamente, hasta cuando dormimos. Por esto el hombre, como todo ser vivo, necesita alimentarse para:

- Reponer las pérdidas de materia viva consumida por la actividad del organismo.
- Producir las sustancias necesarias para la formación de nuevos tejidos, favoreciendo el crecimiento.
- Transformar la energía contenida en los alimentos en calor, movimiento y trabajo.

Valor nutritivo de los alimentos.

Los alimentos proporcionan los elementos necesarios que necesita el organismo para mantenerse sano. Los alimentos también dan energía, ayudan a crecer y aumentar la resistencia a las enfermedades. Después de haber comido el organismo hace la digestión de ese alimento, es decir, transforma los alimentos en sustancia más simples, asimilables por el cuerpo, en los nutrientes necesarios para que el cuerpo realice las funciones vitales.

El valor nutritivo de los alimentos está determinado por la cantidad de nutrientes que aportan al organismo cuando se consumen.

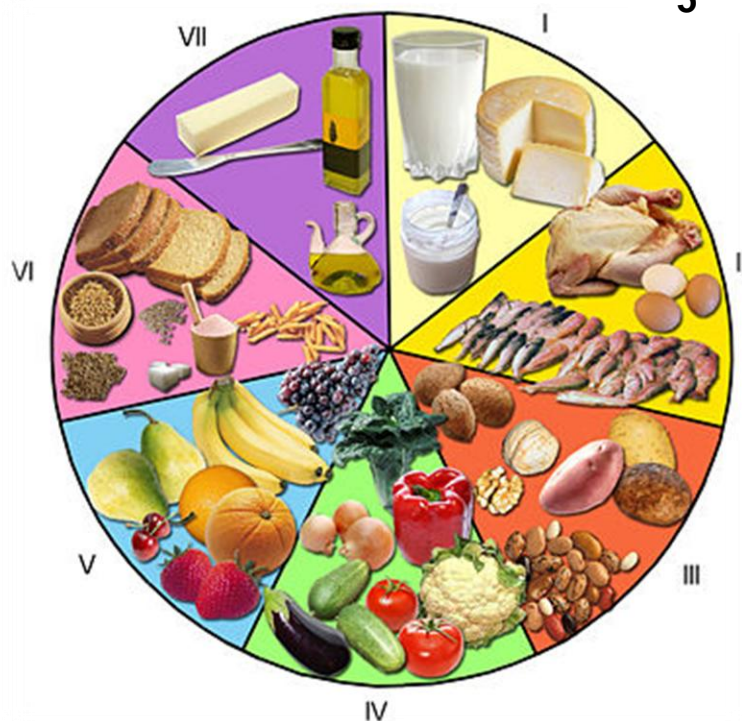
La rueda de los alimentos

Los dos primeros grupos (I y II) están constituidos por alimentos formadores, ricos en calcio y proteínas, como la leche, el queso, las carnes, los huevos y los pescados, que construyen los músculos y en consecuencia resultan indispensables en la época de crecimiento-niñez, embarazo y lactancia.

Los alimentos del tercer grupo (III) tienen una función múltiple ya que, por tener un poco de todo, cumplen funciones energéticas, reguladoras y plásticas. Este grupo está formado por patatas, legumbres y frutos secos.

Los grupos IV y V, compuestos por hortalizas, verduras y frutas, son los llamados reguladores, porque su función es la de controlar las reacciones químicas de otras sustancias nutritivas. Son ricos en vitaminas y minerales, y en lo posible se recomienda que se consuman crudos, pues el calor afecta a su riqueza en vitaminas. La adecuada manipulación de los alimentos desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente en la salud de las poblaciones.

En los grupos VI y VII encontramos alimentos como el azúcar, los cereales, aceites y grasas. Se denominan energéticos y son muy ricos en calorías.



ALIMENTACIÓN:

La alimentación desde el punto de vista biológico se comprende como el fenómeno por el cual un organismo vivo asimila las sustancias necesarias para su desarrollo y sostenimiento. El gusto continuo de energía que un organismo emplea para la formación, sostenimiento, crecimiento desarrollo de sus célula, exige el ingreso de sustancias variadas que forman la dieta alimenticia. Alimentación es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.



Nutrientes

6

Los nutrientes son aquellos componentes de los alimentos que tienen una función energética, estructural o reguladora.

Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo, los nutrimentos básicos son el oxígeno, el agua y los minerales necesarios para la vida de las plantas, que a través de la fotosíntesis incorporan la materia viva, constituyendo así la base de la cadena alimentaria, una vez que estos vegetales van a servir de alimento a los animales.

En ellos encontramos distintos grupos:

- Hidratos de carbono (energéticos y estructurales).
- Lípidos (energéticos y estructurales).
- Proteínas (estructurales).
- Vitaminas y Minerales (reguladora).

Hidratos de carbono: Los glúcidos, carbohidratos, hidratos de carbono o sacáridos son moléculas orgánicas compuestas por carbono, hidrógeno y oxígeno. Son solubles en agua y se clasifican de acuerdo a la cantidad de carbonos o por el grupo funcional aldehído. Son la forma biológica primaria de almacenamiento y consumo de energía. Otras biomoléculas energéticas son las (lípidos) grasas y, en menor medida, las proteínas y los ácidos nucleicos.



Lípidos: Son los nutrientes que se queman en las células para producir energía. Un gramo de grasa proporciona 9 Kcal. Los lípidos están formados por ácidos grasos unidos a otros compuestos. Los ácidos grasos pueden ser saturados o insaturados.

Los saturados están presentes en las grasas de origen animal y algunos aceites vegetales (palma, coco), los ácidos grasos insaturados están presentes en los aceites vegetales en general, estos últimos son más beneficiosos para la salud por ser cardio-saludables.



Hay distintos tipos de grasa:

- Saturada (origen animal, principalmente): mantequilla, nata, crema de leche, manteca, tocino, sebos, mayonesa, salsa holandesa y aceite de coco y de palma (repostería industrial, helados).
- Mono insaturada (origen vegetal): aceite de oliva, aguacate y nueces.
- Poli insaturada (origen vegetal, principalmente): aceites de semillas (girasol, maíz, soja), margarina vegetal, frutos secos grasos, aceite de hígado de bacalao y pescado azul.



Proteínas: Son macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos. El nombre proteína proviene de la palabra griega ("prota"), que significa "lo primero" o del dios Proteo, por la cantidad de formas que pueden tomar.

Las proteínas desempeñan un papel fundamental para la vida y son las biomoléculas más versátiles y más diversas. Son imprescindibles para el crecimiento del organismo. Realizan una enorme cantidad de funciones diferentes, entre las que destacan:

- Estructural (colágeno y queratina).
- Reguladora (insulina y hormona del crecimiento).
- Transportadora (hemoglobina).
- Defensiva (anticuerpos).
- Enzimática (sacarasa y pepsina).
- Contráctil (actina y miosina).



Vitaminas: Son compuestos orgánicos que actúan sobre todo en los sistemas enzimáticos para mejorar el metabolismo de las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas. Sin estas sustancias no podría tener lugar la descomposición y asimilación de los alimentos. Ciertas vitaminas participan en la formación de las células de la sangre, hormonas, sustancias químicas del sistema nervioso y materiales genéticos. Las vitaminas se clasifican en dos grupos: liposolubles e hidrosolubles. Entre las vitaminas liposolubles están las vitaminas A, D, E y K. Entre las hidrosolubles se incluyen la vitamina C y el complejo vitamínico B.

VITAMINA	DESCRIPCION	MEDIOS DE OBTENER
Vitamina A	Es esencial para las células epiteliales y para un crecimiento normal.	
Vitamina E	Se encuentra en los aceites de semillas y en el germen de trigo. Se cree que funciona como antioxidante, protegiendo las células del deterioro causado por los radicales libres.	
Vitamina D	Actúa casi como una hormona, ya que regula la absorción de calcio y fósforo y el metabolismo.	
Vitamina K	Es necesaria para la coagulación de la sangre. Participa en la formación de la enzima protrombina, la que, a su vez, es indispensable en la producción de fibrina para la coagulación sanguínea.	
Vitamina C	También llamada ácido ascórbico, es un nutriente absolutamente necesario para todos los seres vivos. Elemento fundamental para el buen crecimiento y desarrollo de las personas.	

VITAMINA	DESCRIPCIÓN	MEDIOS DE OBTENER
Vitamina B1	Conocida también como Tiamina, esta vitamina participa en el metabolismo de los hidratos de carbono para la generación de energía, cumple un rol indispensable en el funcionamiento del sistema nervioso, además de contribuir con el crecimiento y el mantenimiento de la piel.	
Vitamina B2	Esta vitamina hidrosoluble también conocida como riboflavina, interviene en los procesos enzimáticos relacionados con la respiración celular en oxidaciones tisulares y en la síntesis de ácidos grasos. Es necesaria para la integridad de la piel, las mucosas y por su actividad oxigenadora de la córnea para la buena visión.	
Vitamina B3	Llamada niacina y en algunos países vitamina PP, la vitamina B3 participa en el metabolismo de hidratos de carbono, proteínas y grasas, en la circulación sanguínea y en la cadena respiratoria. Interviene en el crecimiento, funcionamiento del sistema nervioso y el buen estado de la piel.	
Vitamina B6	Esta vitamina hidrosoluble es también conocida como piridoxina, y desarrolla una función vital en el organismo que es la síntesis de carbohidratos, proteínas, grasas y en la formación de glóbulos rojos, células sanguíneas y hormonas. Al intervenir en la síntesis de proteínas, lo hace en la de aminoácidos, y así participa de la producción de anticuerpos. Ayuda al mantenimiento del equilibrio de sodio y potasio en el organismo.	
Vitamina B12	Conocida también como cobalamina, esta es esencial para la síntesis de la hemoglobina y la elaboración de células, como así también para el buen estado del sistema nervioso.	

Minerales: son sustancias reguladoras de las funciones del organismo, se encuentran en la dieta en cantidades muy pequeñas, pero realizan misiones muy importantes. Se eliminan por orina, sudor y heces.

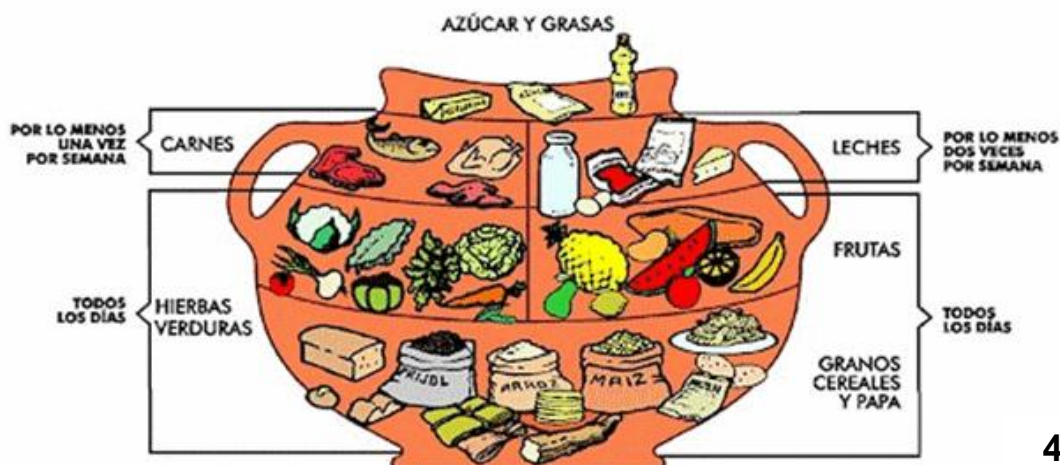
Los principales minerales se clasifican según los requerimientos del organismo en:

- Macro-elementos: Son aquellos que son necesarios en el organismo en cantidades medidas en gramos/día.
- Oligoelementos: Son aquellos que son necesarios en el organismo en cantidades muy pequeñas, medidas en miligramos/día.

Los minerales necesarios más importantes son:

- El calcio: entre otras funciones importantes forma y mantiene el tejido óseo e interviene en la contracción muscular.
- El fósforo: Junto con el calcio participa en la formación y mantenimiento del tejido óseo.
- El magnesio: interviene en la síntesis de proteínas, en la transmisión del impulso nervioso y en la contracción muscular.
- El sodio - Cloro - Potasio: esenciales para la regulación de las reacciones bioquímicas.
- El Hierro: su función principal es el transporte de oxígeno formando parte de la hemoglobina de la sangre.
- El yodo: fundamental para la síntesis de las hormonas tiroideas.
- El Flúor: previene la caries dental.

DIETA RECOMENDADA DIARIAMENTE



OBJETIVO: Conocer el significado de los temas vistos en el capítulo I.

METODOLOGÍA: Relacionar los dibujos con los temas vistos anteriormente, mediante una línea.

Alimentación



Alimentos de origen Animal



Alimentos de origen Vegetal



Nutrientes



Grasas o lípidos



Minerales



Competencia: Conocer las fuentes de contaminación de los alimentos y las enfermedades causantes.

LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y ENFERMEDADES.

Contaminación:

La contaminación es la alteración nociva del estado natural de un medio como consecuencia de la introducción de un agente totalmente ajeno a ese medio (contaminante), causando inestabilidad, desorden, daño o malestar en un ecosistema, en el medio físico o en un ser vivo. El contaminante puede ser una sustancia química, energía (como sonido, calor, o luz), o incluso genes. A veces el contaminante es una sustancia extraña, una forma de energía, o una sustancia natural.

Alimento Contaminado



Un alimento contaminado es aquél que contiene gérmenes capaces de provocar enfermedad a las personas que lo consumen. La contaminación ni se nota ni se ve ya que los microorganismos no se aprecian a simple vista al ser microscópicos. La contaminación de los alimentos consiste en la presencia en éstos y otros productos relacionados, de sustancias de origen biológico o químico y riesgoso o tóxico para la salud del consumidor.

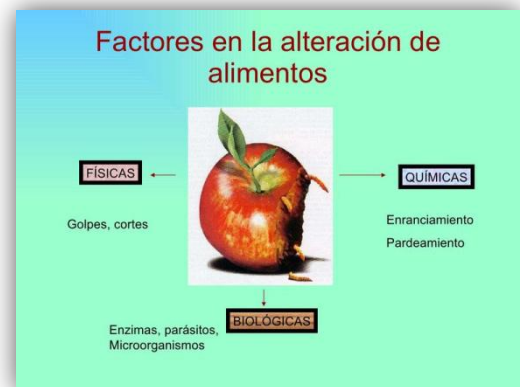
Un alimento contaminado puede parecer completamente normal, por ello es un error suponer que un alimento con buen aspecto está en buenas condiciones para su consumo puede estar contaminado por bacterias.

Definiciones y situaciones posibles

- **Alimento alterado.** Ha sufrido, por causas no provocadas, variaciones en sus características organolépticas (olor, sabor, textura), composición química o valor nutritivo. Su aptitud para la alimentación es nula, aunque se mantenga

inocuo. Un alimento perecedero se altera de forma fácil y rápida y, por tanto, necesita medios de conservación adecuados.

- **Alimento contaminado.** Contiene microorganismos como bacterias o virus u otros organismos como parásitos, así como sustancias químicas o radiactivas e incluso objetos extraños de forma accidental, susceptibles de producir o transmitir enfermedades.
- **Alimento nocivo.** Aunque se use con prudencia, tiene un efecto negativo para la salud del consumidor, bien en el momento del consumo o tras su ingesta repetida. Esto se debe a que su contenido en sustancias tóxicas, propias (naturales) o extrañas (contaminantes), o la presencia de organismos o microorganismos patógenos en los alimentos es superior a los límites permitidos considerados seguros y aptos para el consumo. Algunos alimentos no son nocivos para el consumidor medio, pero pueden tener efectos perjudiciales para sectores concretos, como celíacos o diabéticos.
- **Alimento adulterado.** Se ha añadido o quitado de forma premeditada alguna sustancia con fines fraudulentos y se ha modificado para que varíe su composición, peso o volumen, o para encubrir algún defecto.



Alimento Deteriorado

Un alimento deteriorado es cuando, un alimento se encuentra deteriorado sus cualidades, olor, sabor, aspecto, se reducen o anulan, pudiéndose apreciar por medio de los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto).

Un alimento puede estar:

- Deteriorado y contaminado (se aprecia).
- Deteriorado y no contaminado (se aprecia).
- Contaminado y no deteriorado (no se aprecia).

Este último es el realmente peligroso y causante generalmente de las enfermedades de origen alimentario.

Los gérmenes llegan a los alimentos de diversas formas pues se encuentran en todas partes, algunos son perjudiciales para el hombre causando enfermedades, éstos toman el nombre de gérmenes patógenos. Las bacterias o gérmenes se encuentran también en personas y animales, en el hombre en la boca, nariz, aparato digestivo, etc. La persona que tiene bacterias patógenas se llama portador y puede ser un portador sano o enfermo. El portador sano no presenta síntomas de enfermedad y no sabe que es portador. Todo manipulador por ello debe de poner en práctica rigurosas medidas de higiene siempre, para no contaminar los alimentos.

Los alimentos generalmente se contaminan por dos vías:

1. La directa, del portador (sano o enfermo) al alimento.
2. La indirecta, del portador (sano o enfermo) a un intermediario, insectos, utensilios, y de éste último al alimento. La temperatura ambiente es la más peligrosa para los alimentos tanto para su conservación como para su contaminación.
 - Los gérmenes entre 70° a 100°C mueren.
 - Entre 5°C y 70°C se desarrollan, siendo la temperatura óptima entre 35° a 38°C.
 - Por debajo de 5°C frenan su desarrollo.



Figura No. 1



Figura No. 2

La cocción, refrigeración y congelación así como la higiene en la manipulación, son las principales medidas de prevención para evitar la contaminación y propagación así como la correcta conservación de los alimentos, evitando la aparición de enfermedades de origen alimentario.

Contaminante:

Es cualquier sustancia o microorganismo indeseable que se encuentre presente en el alimento en el momento del consumo, proveniente de las operaciones efectuadas en el cultivo, cría de animales, tratamientos usados en medicina veterinaria, fitosanitarios, o como resultado de la contaminación del ambiente, o de los equipos de elaboración o conservación.

Alimento contaminado: el que contiene contaminantes físicos, químicos, radioquímicos, microbiológicos o biológicos en concentraciones superiores a las aceptables, según las normas y reglamentos vigentes.

La contaminación puede ocurrir en cualquier etapa de los procesos que sufren los alimentos.

Que son:

- Cultivo,
- Transporte y Distribución,
- Almacenamiento, Elaboración,
- Conservación, Venta, Consumo,
- Almacenamiento domiciliario.



Los contaminantes se pueden clasificar en:

- **Contaminación Biológica:**

Puede deberse a la presencia de bacterias, virus, hongos, parásitos y levaduras. La contaminación bacteriana, es la causa más común de intoxicación alimentaria. Se halla muy vinculada con la ignorancia y la negligencia del manipulador de alimentos. Recuerde que usted desempeña un rol muy importante en la prevención de las contaminaciones de los alimentos. Seleccione, almacene, elabore, conserve y sirva adecuadamente los alimentos para evitar que éstos se contaminen.

- **Contaminación Química:**

La contaminación química, se produce cuando el alimento se pone en contacto con sustancias químicas, durante los procesos de producción, elaboración industrial y/o casera, almacenamiento, envasado, transporte.

Las sustancias involucradas pueden ser plaguicidas, residuos de medicamentos de uso veterinario (antibióticos, hormonas), aditivos en exceso, productos de limpieza, materiales de envasado inadecuados, materiales empleados para el equipamiento y utensilios, etc.

- **Contaminación Física:**

Consiste en la presencia de cuerpos extraños al alimento, que son mezclados accidentalmente con éste durante la elaboración, tales como, vidrios, metales, polvo, hilachas, fibras, pelos, etc.

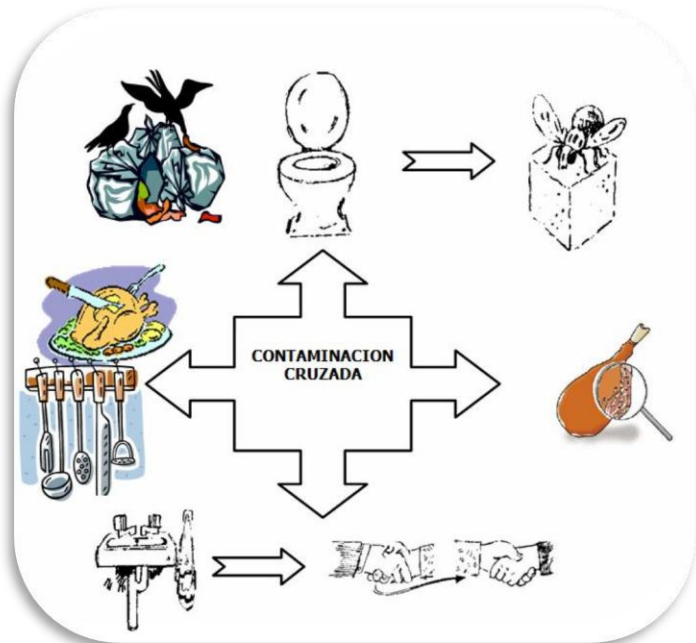
Puede presentarse cuando personal de limpieza o mantenimiento en general trabaja en las áreas de manipulación de alimentos mientras se están realizando los procesos. Es así posible la caída de tornillos, clavos, etc, o producirse cuando el manipulador no lleva la indumentaria adecuada.

- **Contaminación Cruzada:**

Se produce cuando microorganismos dañinos son transferidos por medio de las manos, equipo, utensilios y alimentos crudos a alimentos sanos y listos para el consumo.

La contaminación cruzada se puede producir de dos formas:

- La Contaminación Cruzada Directa: Ocurre cuando un alimento contaminado entra en contacto con uno que no lo está. Por lo general se produce cuando se mezclan alimentos cocidos con crudos en platos que no requieren posterior cocción (ensaladas, platos fríos, mala ubicación de alimentos en la heladera, contacto de alimentos listos para comer con el agua de deshielo de pollos, carne y pescados crudos).



Este tipo de contaminación no solo lo puede producir quien manipula un alimento en condiciones higiénicas inadecuadas sino también, por ejemplo, quien barre el piso cuando se están preparando las comidas.

- La Contaminación Cruzada Indirecta: Es la producida por la transferencia de contaminantes de un alimento a otro a través de las manos, utensilios, equipos, mesadas, tablas de cortar, etc. Por ejemplo, si con un cuchillo se corta un pollo crudo y con ese mismo cuchillo mal higienizado, se troza un pollo cocido, los microorganismos que estaban en el pollo crudo, pasarán al pan y lo contaminarán.

Ejemplo de algunas de estas:

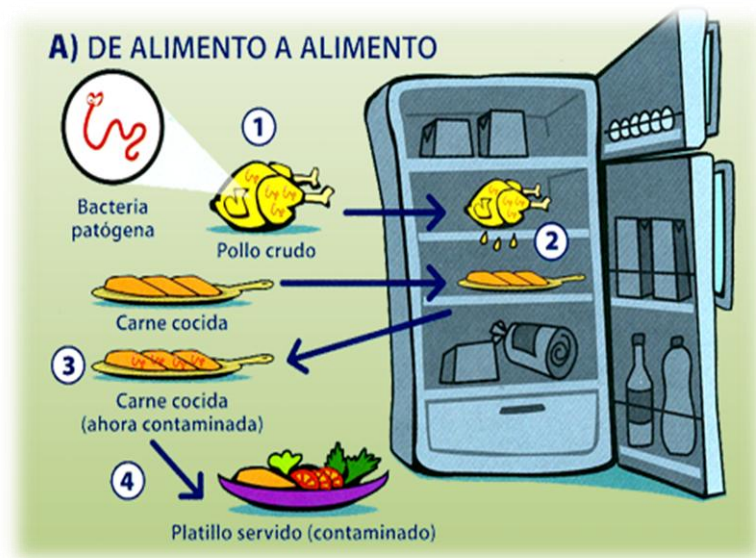
- Biológicos: Bacterias, Virus, Hongos y levaduras, Parásitos, entre otros.

- Químicos: Plaguicidas, Detergentes, Colorantes, Aditivos no autorizados, entre otros.
- Físicos: Madera, Piedras, Vidrio, Metales, entre otros.

La contaminación de los alimentos sucede con mayor frecuencia por:

- Conservar alimentos a temperatura ambiente.
- Refrigeración insuficiente.
- Interrupción de la cadena de frío.
- Manipulación incorrecta.
- Malas condiciones higiénicas del local y menajes sucios.
- Preparación de grandes cantidades de alimentos sin observar los cuidados necesarios.
- Elaborar alimentos con gran antelación a su consumo.
- Cocción insuficiente.
- Alimentos de fuentes u orígenes no seguros.

Estas condiciones pueden darse solas o combinadas.



Fuentes de Contaminación

Aire: Los organismos llegan de forma accidental a los alimentos. Las corrientes de aire pueden contaminar.

Este puesto de tacos está expuesto a las corrientes de aire a lo que es posible que el aire levante polvo y los organismos espulrados se estacionen en los alimentos.

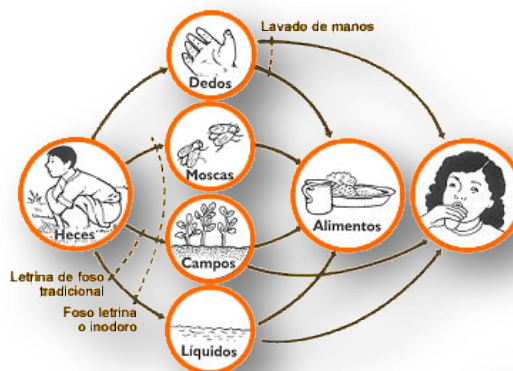


Figura 1

Suelo: En el suelo habita la mayor variedad de microorganismos, principalmente esporas. La calle donde se encuentra el puesto es una zona muy transitada por los automóviles, que al paso por el lugar levanta polvo y tierra que causa la contaminación directa en los alimentos que están a la venta.

Animales: En los animales existe flora microbiana tanto como en piel, y en aparato gastrointestinal. Los dueños del puesto de tacos tienen un perro que por lo regular anda rondando el puesto, pues los pedazos de comida que caen al suelo en los consume, por lo que puede que haga sus necesidades cerca del puesto o que también suelte pelos.

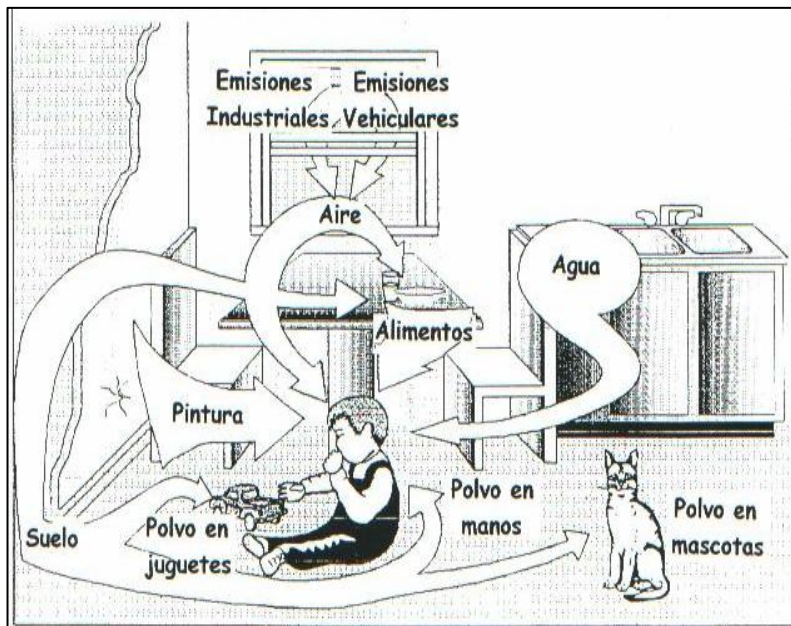


También cabe mencionar que por ahí ronda una que otras moscas atraídas por la basura que se acumula en el lugar.

Peligros relacionados con el Consumo de Alimentos

¿Qué se entiende por peligro?: peligro es todo agente biológico, químico o físico presente en un alimento, que puede causar un efecto perjudicial para la salud.

Existen, por lo tanto, 3 tipos de peligros:



peligros biológicos son algunos protozoos y los parásitos.

- Peligros biológicos: son seres vivos, la mayor parte de los cuales no se pueden ver a simple vista. Entre este tipo de peligros tenemos algunos microorganismos, entre los que se encuentran bacterias, virus, y hongos microscópicos. Son los que con mayor frecuencia se presentan en los alimentos. Otros peligros biológicos son algunos protozoos y los parásitos.
- Peligros químicos: son sustancias químicas. Entre éstas tenemos las dioxinas, los residuos de antibióticos, los tóxicos naturales de algunos alimentos como las setas venenosas, las biotoxinas marinas, las escombrotóxicas, el metilmercurio, los residuos de los productos de limpieza, de plaguicidas, etc.
- Peligros físicos: suelen ser trozos de cristal, de metal, efectos personales, trozos de huesos, vendajes, cabellos. Aunque no suele ser muy frecuente su presencia, sus consecuencias pueden ser muy graves. Al ser las bacterias los peligros que con más frecuencia aparecen en los alimentos, y ser también las causantes de la mayor parte de las enfermedades conocidas como intoxicaciones o toxiinfecciones alimentarias, en este capítulo nos centraremos en ellas.

Bacterias

Las bacterias son seres vivos de tamaño microscópico, que están presentes en el suelo, en el aire, en el agua, en los seres vivos (entre los que tenemos a los animales domésticos y salvajes), y en las personas. Por estar prácticamente presentes en cualquier localización, los alimentos resultan fácilmente contaminados.

La mayor parte de las bacterias son inofensivas, incluso algunas son beneficiosas. De todas maneras hay muchas bacterias que son perjudiciales, y su presencia en los alimentos va a provocar su deterioro o alteración. Incluso algunas van a provocar enfermedades en las personas si se ingieren a través del agua o de alimentos contaminados.

Por ello las bacterias presentes en los alimentos se clasifican en 3 grupos:

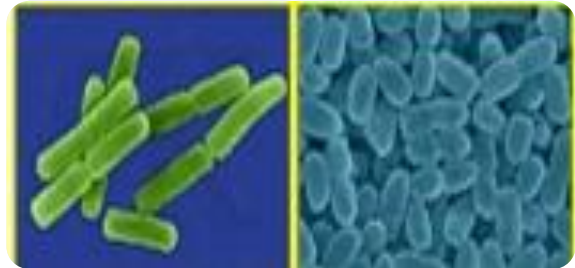
a. BACTERIAS INOFENSIVAS:

Su presencia en los alimentos no va a suponer ningún efecto perjudicial.

Incluso algunas es necesario que estén presentes durante su preparación, como en el caso de los quesos, e incluso durante su presentación final como en el caso de los yogures.

Bacillus

Bordetella



b. BACTERIAS ALTERANTES:

Son aquellas que su presencia en los alimentos, a niveles normalmente altos, van a provocar que estos cambien de color, de olor, de sabor, de textura. Son las causantes de la mayor parte de las alteraciones y podredumbres. Su importancia radica en las pérdidas económicas que ocasionan.

Clostridium

Escherichia



c. BACTERIAS PATÓGENAS:

Son las que, si se encuentran presentes en los alimentos, van a originarlas intoxicaciones y toxiinfecciones alimentarias. Su presencia en los alimentos no va a provocar, por norma general, que estos cambien de olor, color y sabor, por lo que no va a ser posible detectar el peligro por el aspecto externo de los mismos.

Entre las bacterias patógenas tenemos: Salmonella, Campylobacter, Estafilococo, Escherichiacoli, Listeria monocytogenes, Clostridiumperfringens, Clostridiumbotulinum, Bacilluscereus, Vibrioparahaemolyticus, etc.

Las bacterias, para provocar sus efectos perjudiciales, normalmente tienen que crecer y multiplicarse sobre los alimentos. Si encuentran condiciones favorables las bacterias se dividen en 2 cada 10-20 minutos, aproximadamente. Está comprobado que en 7 horas una sola bacteria puede dar lugar a 2 millones de bacterias.

Algunas bacterias, en situaciones adversas, pueden dar lugar a formas de resistencia que reciben el nombre de esporas, quedando en estado latente. Estas pueden sobrevivir a las temperaturas de cocinados inferiores a 100° C y, si posteriormente el alimento se mantiene a temperatura ambiente, pueden germinar y dar lugar nuevamente a las formas normales y multiplicarse.

Por ello conviene saber cuáles son los factores que condicionan la supervivencia y multiplicación de las bacterias en los alimentos.

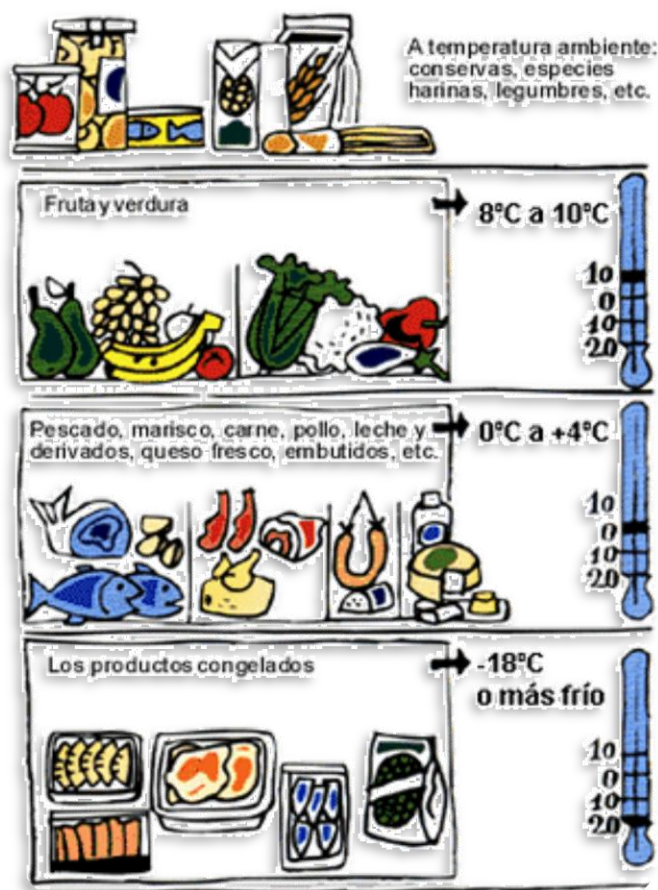
Factores que condicionan la supervivencia y multiplicación de las bacterias en los alimentos:

TIPO DE ALIMENTO:

Las bacterias encuentran condiciones favorables para multiplicarse en aquellos alimentos que poseen las características intrínsecas siguientes:

- Acidez: pH entre 5 y 8.
- Agua disponible: actividad agua superior a 0,89.
- Nutrientes: alimentos con alto contenido en proteínas.

Estas características las reúnen la mayor parte de los alimentos frescos de origen animal, como son la carne, la leche, el pescado y los huevos. Los otros alimentos, aunque no todos tengan buenas condiciones para la multiplicación de las bacterias, pueden actuar como vehiculadores de éstas y entonces ser fuente de contaminación. En ellos las bacterias pueden sobrevivir, a veces, durante períodos prolongados.



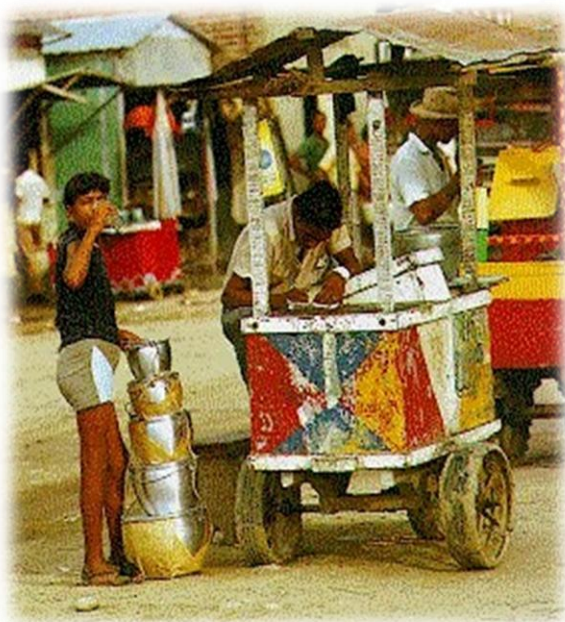
TEMPERATURA Y TIEMPO:

Son los factores que más influyen sobre la supervivencia y multiplicación de las bacterias en los alimentos, y sobre los que más podemos actuar.

El rango de temperatura en el que la mayoría de las bacterias patógenas se pueden multiplicar es el comprendido entre 10 y 55° C, aproximadamente, siendo la temperatura óptima de crecimiento y multiplicación la comprendida entre 30 y 40°C.

A temperaturas superiores a 65° C las bacterias se destruyen, siendo máxima la destrucción cuanto más alta sea la temperatura de cocinado. A temperaturas de refrigeración las bacterias ralentizan su crecimiento y, a temperaturas de congelación, lo detienen. Es importante señalar que la congelación destruye algunas bacterias, aunque la mayoría de las

patógenas sobreviven. Durante la descongelación pueden volver a multiplicarse. Cuánto más tiempo tengamos un alimento en las temperaturas de crecimiento bacteriano, más probabilidades tendrán de multiplicarse, y mayor número de bacterias se producirán.



Enfermedad: es un proceso y el estatus consecuente de afección de un ser vivo, caracterizado por una alteración de su estado de salud. El estado o proceso de enfermedad puede ser provocado por diversos factores, tanto intrínsecos como extrínsecos al organismo enfermo: estos factores se denominan noxas “enfermedad”, “afección de la salud”.

Enfermedades transmitidas por alimentos contaminados

Los alimentos cuando se ingieren en mal estado, contaminados con bacterias, virus, mohos, toxinas o productos químicos, producen en el organismo una serie de enfermedades, cuyos síntomas más frecuentes son náuseas, vómitos, diarreas y dolores abdominales. Los alimentos pueden ser vehículos que transportan microorganismos o parásitos, cuando esto sucede, es por falta de higiene en la manipulación de los alimentos y su preparación, por ser cosechados en ambientes sucios, o por estar descompuestos a la hora de ingerirlos.

Las enfermedades de origen alimentario, son las alteraciones que sufren las personas en su salud al comer alimentos contaminados por los gérmenes patógenos o sus toxinas. Las alteraciones se manifiestan generalmente por alergias, diarreas, cólicos, dolores abdominales, fiebre, malestar general.

La mayoría de estas enfermedades son de origen humano, aunque otras son de origen animal, y no se originan en el alimento sino que éste sirve de vehículo trasmisor. Existen también, las relacionadas con envenenamiento producido por agentes distintos a los gérmenes, en este caso por el propio alimento, setas venenosas, etc. tratamiento con productos venenosos, pesticidas insecticidas, etc. En el caso de las bacterias patógenas, las más frecuentes en este tipo de problemas son la Salmonella y el estafilococo.

De todas formas conviene saber ante todo que:

- No siempre se afectan todas las personas que toman el alimento contaminado.
- Dentro de los afectados no todos presentan la misma gravedad.
- Los niños y ancianos sufrirán alteraciones con mayor gravedad.

En esto influyen varias cosas como son:

- El grado de defensa de la persona, la cantidad de alimento ingerido así como el número de gérmenes presentes en la, o las porciones ingeridas.
- Algunas toxiinfecciones pueden ser graves y provocar la muerte (botulismo, listeriosis).
- Las toxiinfecciones se evitan siempre que la higiene sea la adecuada en cada paso de la cadena alimenticia.

Los factores que más influyen en su aparición son:

En primer lugar, el manipulador, en segundo la temperatura a la que se encuentra el alimento.



Contaminación por Salmonella.

Bacteria patógena que vive habitualmente en el intestino de las personas y de algunos animales, los alimentos contaminados son generalmente carnes, huevos, salsas y para evitar la contaminación debemos aplicar las medidas de higiene y hábitos higiénicos en el trabajo, cocinar suficientemente los alimentos (70°C), no usar huevos con las cáscaras rotas o sucias, no dejar expuestos los alimentos a la temperatura ambiente, dejar en la nevera por separado, carnes, pescado, salsas.

Contaminación por estafilococo.

Vive en las vías respiratorias de las personas y la enfermedad la produce su toxina.

Los alimentos contaminados son generalmente, quesos, salsas, etc.

Para evitar la contaminación no se debe toser, estornudar ni hablar por encima de los alimentos, mantener las uñas recortadas y limpias, cubrir con tiritas cualquier afección de la piel o heridas. El botulismo es causado por la toxina de un germen que se desarrolla con falta de oxígeno (anaerobio), por lo cual aparece en conservas, grandes trozos de carne. Afortunadamente su incidencia ha descendido y para prevenir su aparición no se deben elaborar conservas caseras, y si se hace, se debe lavar todo muy bien y esterilizar al final.

Es importante recordar que:

- El calor mata a los gérmenes.
- El frío, los duerme.

Síntomas de enfermedades por alimentos o toxinas

Los síntomas más comunes de las enfermedades causadas por alimentos contaminados incluyen dolor abdominal, diarrea, vómitos o fiebre. Estos síntomas pueden conducir a deshidratación, shock y, en algunos casos, la muerte.

La ingestión de toxinas también puede causar enfermedades. Estas sustancias nocivas son producidas por los microbios y muchas son resistentes al calor. En estos casos, el calentar el alimento no evita la intoxicación.

Alto Riesgo	Bajo Riesgo
<p>Alimentos cocidos que se consumen fríos o recalentados.</p> <p>Carnes, pescados y mariscos crudos</p> <p>Carnes molidas o en picadillo</p> <p>Leche y producto lácteos sin pasteurizar</p> <p>Crema agria o natilla</p> <p>Flanes y postres con leche y huevos</p> <p>Cremas</p> <p>Huevos y alimentos con huevos</p> <p>Cereales y legumbres cocidas, como arroz y frijoles</p> <p>Frijoles pre-fritos</p> <p>Melones cortados y a temperatura de ambiente</p> <p>Ajo en aceite a temperatura de ambiente</p> <p>Aderezos con huevo para ensaladas</p> <p>Aderezos con caldo de carne</p> <p>Productos de pastas, tales como macarrones y fideos cocidos</p> <p>Papas horneadas, hervidas o fritas.</p>	<p>Sopas y caldos mantenidos por sobre 60° C.</p> <p>Carnes cocidas o a la parrilla que se consumen de inmediato</p> <p>Alimentos fritos que se consumen de inmediato</p> <p>Alimentos secos, salados, con ácido natural o añadido o preservado con azúcar.</p> <p>Nueces</p> <p>Panes, galletas dulces o saladas</p> <p>Mantequilla, margarina o aceite de cocina</p> <p>Cereales secos</p> <p>Leche en polvo hasta que se le añada agua</p> <p>Alimentos enlatados hasta que se abre la lata</p>

Microbio	Salmonela	E.coli y E. coli 0157:H7	Clostridium perfringens
Fuentes	Huevos; carne de aves; otras carnes; leche y productos lácteos sin pasteurizar.	Contaminación con excremento; leche sin pasteurizar; productos de carnes molidas; vegetales crecidos con estiércol.	Carnes, incluyendo las de aves; frijoles refritos; salsas con jugo de carne.
Síntomas y/o complicaciones	Dolor de cabeza; dolor abdominal; diarrea; fiebre; náusea.	Dolor de cabeza; diarrea; dolor abdominal severo. Complicaciones causadas por E.coli 0157:H7: colitis hemorrágica; diarrea con sangre; fiebre leve; vómitos; náuseas; síndrome urémico hemolítico (anemia severa y fallo de los riñones).	Diarrea; dolor abdominal.
Duración de los síntomas	Comienzan entre 8 y 48 horas después de comer el alimento contaminado. Duran de 1 a 8 días.	Los de E.coli 0157:H7 comienzan de 3 a 9 días después de comer el alimento contaminado. Duran de 2 a 9 días, si no hay complicaciones.	Comienzan entre 6 y 24 horas después de comer el alimento contaminado. Pueden durar hasta 24 horas. La enfermedad puede ser severa para las personas de edad avanzada.
Prevención	Cocinar las carnes tan pronto se descongelan. Cocinar bien las carnes hasta que no estén rosadas por dentro y los jugos no estén rosados. Compre huevos refrigerados y manténgalos refrigerados hasta que los vaya a cocinar. La clara y la yema del huevo cocido deben estar firmes.	Evitar la leche y otros productos lácteos sin pasteurizar. Evitar los jugos de frutas y vegetales sin procesar. Lavar las frutas y los vegetales antes de comerlos. Cuando descongela las carnes, asegúrese que los jugos no caen encima de otros alimentos. Cocinar bien las carnes.	Cuando use el estilo "buffet," mantenga las comidas calientes por lo menos a 42° C y las frías a 4,5° C o menos. El alimento que sobra, divídalo en porciones pequeñas y almacene en envases poco profundos. Caliente los sobrantes hasta los 50° C. Lave bien los vegetales.

Microbio	Listeria monocytogenes	Clostridium botulinum	Staphylococcus aureus
Fuentes	Leche sin pasteurizar y quesos blandos; vegetales de hoja; mariscos; carnes de ave; patés de carne; ensaladas.	Carnes; vegetales y mezclas con vegetales, pescados y mariscos; pescado ahumado, que han sido envasados en la casa incorrectamente o que de alguna forma quedan sellados al vacío durante la cocción o almacenamiento.	Ensaladas con huevos, papas, pollo o macarrones; natillas y flanes; jamón; salame; queso; carne de ave cocida y aderezos.
Síntomas y/o complicaciones	Fiebre repentina; escalofríos; dolor de cabeza; dolor de espalda; a veces, dolor abdominal y diarrea. En los recién nacidos: problemas respiratorios; vómitos; se niegan a tomar líquidos y, en algunos casos la muerte por complicaciones con meningitis.	Visión doble; dificultad en tragar; dificultad con el habla; parálisis respiratoria; índice de mortalidad cerca de 20%.	Vómitos; diarrea; dolor abdominal; debilidad.
Duración de los síntomas	Comienzan dentro de las 24 horas después de comer el alimento contaminado. En algunos casos, los síntomas tardan hasta 12 días en aparecer. Dura entre 2 y 7 días.	Los síntomas pueden aparecer entre 12 y 36 horas después de comer el alimento contaminado. En algunos casos, toma más tiempo. La recuperación es lenta.	Los síntomas aparecen de repente entre 2 y 8 horas después de consumir el alimento con la toxina. Duran entre 1 y 2 días.
Prevención	Cocinar bien los alimentos de origen animal. Comprar leche pasteurizada. No usar estiércol para los huertos caseros.	Si envasa vegetales, carnes o pescados en la casa, use información confiable. Utilice una envasadora a presión para envasar vegetales, carnes o pescados. La toxina se destruye hirviendo el alimento por 10 minutos.	Seguir las medidas de prevención.

ACTIVIDAD

OBJETIVO: Conocer los conceptos de las enfermedades causadas por una mala higiene en los alimentos, con relación al capítulo II.

METODOLOGÍA: Describe los principales causantes de contaminación y causantes de enfermedades por el consumo de los alimentos.

1. Mencione la clasificación de las bacterias.

a. _____ b. _____ c. _____

2. Mencione las fuentes de contaminación.

a. _____ b. _____ c. _____

3. Mencione tres tipos de contaminación en los alimentos

a. _____ b. _____ c. _____

4. Mencione tres síntomas de contaminación de alimentos en una persona

a. _____ b. _____ c. _____

5. Mencione tres enfermedades por contaminación en los alimentos

a. _____ b. _____ c. _____

Competencia: Conocer la manipulación y limpieza de los equipos y utensilios que se utilizan para elaborarlos.

MANIPULACIÓN Y LIMPIEZA DE UTENSILIOS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Son todas aquellas personas que, por su actividad laboral, tienen contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.

La adecuada manipulación de los alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente sobre la salud de la población. Está demostrada la relación existente entre una inadecuada manipulación de los alimentos y la producción de enfermedades transmitidas a través de éstos. Las medidas más eficaces en la prevención de estas enfermedades son las higiénicas, ya que en la mayoría de los casos es el manipulador el que interviene como vehículo de transmisión, por actuaciones incorrectas, en la contaminación de los alimentos.



El Manipulador de alimentos necesita conocer el proceso de preparación y conservación de alimentos y respetar las exigencias culinarias, sanitarias y nutritivas que permiten que el alimento llegue al consumidor en las mejores condiciones de calidad. Por esta razón y tratando de mejorar el nivel de los profesionales de este sector se exponen a continuación algunas ideas básicas.

El origen, la transformación, el almacenamiento, el consumo, son los eslabones de esta

cadena, en las cuales se encuentran uno o más manipuladores. La mano del hombre interviene y el manipulador responsable procura que cuando un alimento llega a sus manos o sale, lo haga en perfectas condiciones higiénicas.

Las personas que manipulan alimentos, juegan un papel importante con sus actitudes para prevenir la contaminación, ya que esta es causada principalmente por la falta de higiene en la manipulación.

Existen dos clases de manipuladores, los de alto y bajo riesgo.



Figura No. 1

1. Los manipuladores de alto riesgo son aquéllos que mantienen contacto directo con los alimentos que no sufren un tratamiento posterior, antes de llegar al consumidor, también son aquellas personas que intervienen en la elaboración de alimentos.

Ejemplos de manipulador de alimentos de alto riesgo son: los carniceros, panaderos, camareros, etc.

2. Los de bajo riesgo, mantienen contacto con el alimento que sufrirá un proceso de elaboración posterior antes de llegar al consumidor.

Los manipuladores representan un riesgo potencial de transmisión de gérmenes causantes de enfermedades en los consumidores. Ser manipulador de alto riesgo no supone riesgo de enfermar, supone ser más responsable. La salud de los consumidores se encuentra en las manos de los manipuladores.

Cuando se trabaja manipulando productos frescos debe ponerse un cuidado especial, ya que un adecuado manejo, conservación y almacenamiento de los alimentos, previene accidentes y enfermedades, tanto para los propios trabajadores como para los clientes.

Es obligatorio que cualquier persona que por su actividad laboral esté en contacto con los productos alimenticios (manipulación, reposición, recepción), disponga del carné de manipulador de alimentos.

El manipulador de alimentos debe:

- Mantener una escrupulosa higiene personal, manos bien limpias y uñas cepilladas.
- No fumar cuando se manipulan estos productos.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Caso de tener heridas o cortes en las manos, emplear protección adecuada (guantes de goma).

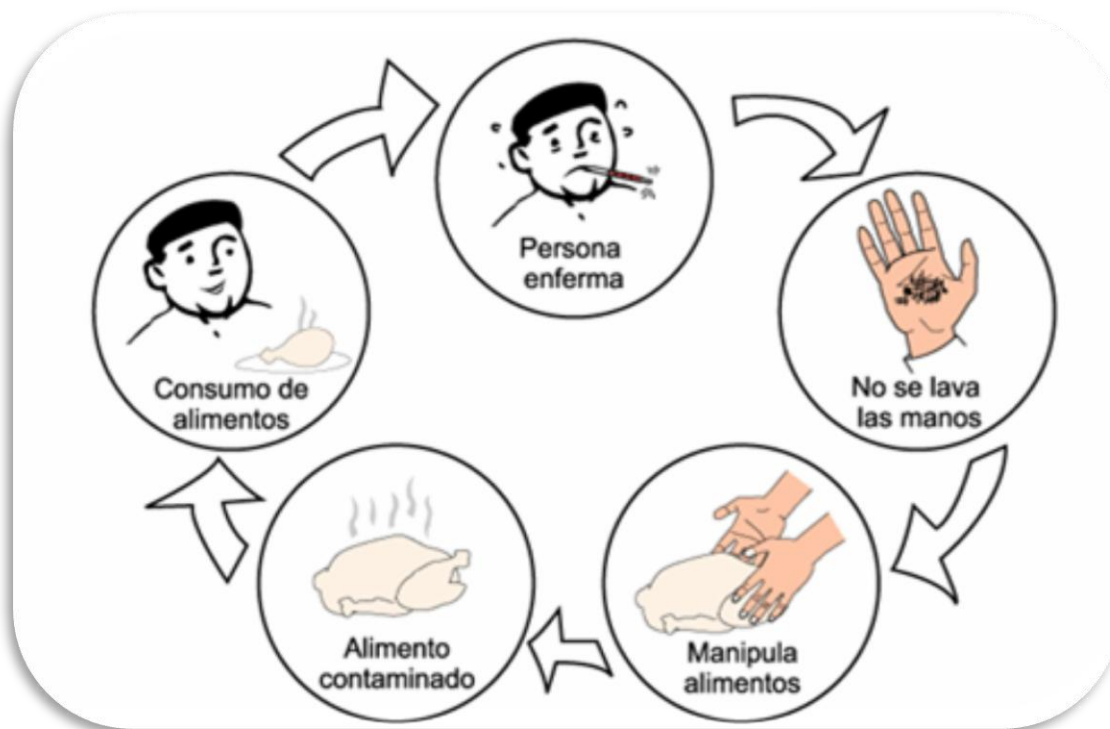
Figura No. 2



- Usar ropa siempre impecablemente limpia y un gorro para mantener el pelo recogido.

La manipulación de los alimentos un arma de doble filo

La manipulación de alimentos puede lograr que se aprovechen mejor las propiedades de los alimentos si es correcta, pero si por el contrario es incorrecta puede causar grandes perjuicios a la salud. Las enfermedades transmitidas por la contaminación de alimentos es un grave problema de salud pública tanto en los países desarrollados como subdesarrollados. La mayor parte de brotes son causados por alimentos que no han sido correctamente manipulados o tratados. Estas enfermedades además de causar males en la salud de las personas, pueden causar desprestigio y pérdidas económicas al negocio y a quienes trabajan en su manipulación. Por todo lo anterior debemos tener en cuenta los cuidados a la hora de manipular un alimento, esto se logra con las Buenas Prácticas De Manipulación (BPM).



Formación para los manipuladores de alimentos

En general un manipulador de alimentos es un individuo relacionado con el proceso de preparación, almacenamiento o servicios en un establecimiento de comida, sin embargo cada legislación tiene su propia definición y estándares.

Preparación y conservación de los alimentos

Los alimentos se pueden clasificar en alimentos de corta, mediana y larga duración en función de su naturaleza o tratamiento.



- Los de corta duración suelen conservarse fuera de la nevera 48 horas, como leche, pescados frescos, enlatados recién abiertos.

- Los de mediana duración pueden conservarse desde días hasta meses, patatas, hortalizas, semiconservas.

- Los de larga duración pueden durar años si se manipulan correctamente y se mantienen en un ambiente adecuado.

Desde el punto de vista higiénico la preparación de los alimentos supone:

- La utilización de alimentos en condiciones.
- Que se tengan las manos limpias.
- Que los utensilios estén limpios.
- Que se conocen y aplican las técnicas de higiene.

La conservación de los alimentos preparados o no, está basada en:

- La destrucción de los gérmenes y sus toxinas (veneno que producen) por medio del calor (coCCIÓN, pasterización, esterilización).

La paralización del desarrollo de los gérmenes por:

- El frío: refrigeración (7°C/5°C) congelación (-18°C) ultra congelación (-36°C).
- Aditivos: salado, acidificación, etc.

Un alimento preparado se conserva:

- Si se consume frío o crudo: En nevera, quitando las porciones que se van a consumir, si no se consume todo a la vez.

- Calientes: si no se sirve en el momento, se refrigeran en nevera y se recalientan (70°C) al consumirse.
- Nunca se deberá mezclar alimentos crudos con cocidos, ni utilizar la misma cuchilla al cortar carne cruda y cocida.

Un servicio higiénico de los alimentos se basa en:

- Limpieza e higiene de las personas que sirven.
- Limpieza e higiene de la indumentaria.
- Una actitud positiva del manipulador en cuanto a la aplicación de las técnicas y medidas de higiene.

La higiene en la manipulación de alimentos

Los hábitos higiénicos tienen por objeto evitar la contaminación y transmisión de gérmenes patógenos a los alimentos, basándose en:

- Los hábitos de higiene personal.
- Las acciones aplicadas al trabajo.

Los hábitos de higiene:

- Baño o ducha antes de la jornada laboral.
- Limpieza e higiene de los cabellos.
- Cepillado de dientes como mínimo una vez después de las comidas.
- Uso de gorro en las zonas de manipulación o elaboración de alimentos.
- Cambio de ropa de trabajo.
- Ropa de trabajo exclusiva y limpia para el desarrollo del mismo.
- Uñas recortadas, limpias de esmalte y sin adornos.

Lavado de manos siempre que:

- Utilicemos el retrete o urinario.
- Manipulemos cajas o embalajes.
- Después de manipular carne cruda, pollos, pescado, etc.
- Manipulemos basuras, toquemos dinero.
- Antes o después de entrar en las zonas de manipulación de alimentos.

Existen una serie de hábitos no higiénicos que el manipulador debe de evitar:

- Tocar lo menos posible los alimentos utilizando en la manipulación pinzas cubiertos, etc.
- Tocarse cualquier parte del cuerpo.
- Secarse el sudor, meterse los dedos en la nariz o boca, siempre que se haga deberá lavarse las manos.
- Toser, hablar, estornudar por encima de los alimentos, fumar o mascar chicle.
- Probar la comida con los dedos o introducir cucharas sucias a esos efectos.

La responsabilidad del manipulador de alimentos en relación con la higiene comprende:

- Preocuparse por su estado de salud (portador enfermo)
- Conocer y aplicar los hábitos higiénicos.
- Colaborar con el mantenimiento de la limpieza y la higiene.

El manipulador de alimentos deber de ser un ejemplo para todos de limpieza y actitudes higiénicas.

EL EQUIPO Y LOS UTENSILIOS

Equipos: conjunto de maquinarias e instalaciones (batidora, licuadoras, mesas).

Utensilios: son los enseres de cocina, vajillas y cristalería.

Los equipos y utensilios deben ser de material lavable, liso, no poroso y fácil de limpiar y desinfectar. No deben alterar el olor y sabor del alimento que contengan; se encomienda que sean de acero inoxidable, comúnmente usado en la fabricación de ollas, otros enseres y mesas de trabajo.

El equipo está formado por el conjunto de utensilios que se emplean en la manipulación de los alimentos.

Podemos distinguir cuatro grupos principales:

- Los que entran en contacto con los alimentos (aparatos de cortar).
- Los utilizados para cocinar o contener alimentos (ollas, hornos, parillas).

- Los empleados para la limpieza (lavaplatos, fregaderos).
- Los de transporte (bandejas, carritos).



Todo equipo puede contaminarse, el equipo sucio con restos de alimentos es una fuente de contaminación, ya sea entrando en contacto con el alimento o con otro equipo que a su vez, entra en contacto con el mismo.

El equipo es un peligro potencial para la salud de los consumidores, dependiendo de su limpieza y desinfección que no se convierta en un peligro real.

La correcta limpieza del equipo supone una limpieza adecuada antes y después de su uso, con agua limpia entre 40°C/47°C mezclada con detergente si lavamos a mano, a 80°C cuando lo hacemos a máquina. Los agentes limpiadores deben de ser adecuados, el agua es el principal, los detergentes y la fricción ayudan en la función limpiadora.

Los aclarados se realizan con agua caliente, a 80°C con máquina. Los equipos deben de ser fabricados con superficies lisas, si es posible en acero inoxidable.

Es importante tener en cuenta que:

- Una desinfección sin una limpieza previa, no es efectiva.
- La limpieza debe de ser realizada con detergentes adecuados, autorizados sanitariamente, y que existen detergentes con acción desinfectante.

Instalaciones Adecuadas

El establecimiento debe estar localizado lejos de focos de contaminación y con una zonificación permitida. El local que ocupa la cocina, deberá ser de uso exclusivo y con acceso independiente.



La distribución de los espacios en el establecimiento (cocina, aulas, salón y servicios higiénicos) deben estar limpios para evitar la contaminación de los alimentos. Dentro de cada ambiente del establecimiento no debe haber objetos ajenos al mismo.

Cocina un ambiente agradable

Infraestructura

Los pisos deben ser lisos e impermeables a la humedad y su acabado deberá tener uniones y hendiduras que no permitan la acumulación de suciedad, polvo o tierra. Además, deben contar con sumideros y rejillas, para facilitar su higienización.

Las paredes deberán ser lisas y con acabado de superficie continua impermeable como mínimo hasta 1,7 m; de color claro y fáciles de limpiar y desinfectar.

Los techos deben ser lisos, sin grietas, de color claro e impermeables para impedir la condensación y evitar así el desarrollo de bacterias y hongos.

Las ventanas deberán tener vidrios en buen estado y estar provistas de mallas contra insectos, roedores y aves.

Las puertas deberán ser lisas, fáciles de limpiar y desinfectar. Preferiblemente deben poseer un sistema de cierre automático que impida el manipuleo de perillas, manijas, etc. La distancia ente el piso y la puerta no deberá exceder de 1 cm.

Servicio básicos

El establecimiento debe contar con agua potable suficiente en cantidad y presión, proveniente de la red pública y con un sistema de distribución que garantice la calidad higiénica para cubrir las demandas tanto de los servicios sanitarios, de las labores de limpieza y desinfección, como de la elaboración de los alimentos.

Debe contar con sistema de drenaje y conducción de aguas turbias, equipado con rejillas, trampas y respiraderos.



Debe poseer servicios higiénicos para comensales independientes para señoritas y jóvenes y para el personal.

En los baños deben facilitarse artículos de higiene personal como papel sanitario, jabón y secador eléctrico o papel toalla en sus respectivos dispensadores.

Debe haber un vestidor con casilleros o percheros para las personas que cocinan.

Deberá tener una iluminación natural o artificial para las diversas actividades que se realicen; todas las lámparas y focos deben estar protegidos para prevenir que los fragmentos de una posible ruptura caigan al alimento.

La ventilación puede ser natural o artificial, que evite el calor excesivo, la concentración de gases, humos, vapores y olores.

Recipientes de basura

Deben poseer un área específica para desechos, que estará ubicada lejos de las áreas de preparación.

Los recipientes deben estar limpios y tener en su interior una bolsa plástica y con tapadera.

Medidas de seguridad

El establecimiento debe contar con un botiquín completamente implementado para caso de accidentes.

Las conexiones eléctricas deberán estar debidamente realizadas. Los recipientes de gas deben hallarse, como mínimo, alejados a 2,5 metros de la fuente de calor. Las instalaciones del lugar deberán estar debidamente señalizadas, para caso de sismos.

Técnicas de limpieza

Las técnicas de limpieza son prácticas sanitarias que deben realizarse diariamente sobre superficies de muebles, equipos, utensilios, pisos, paredes y techos, para disminuir el riesgo de contaminación de alimentos. Las operaciones de limpieza se practican alternando en forma separada o combinando métodos físicos para el restregado y métodos químicos, los cuales implican el uso de detergentes y desinfectantes.

Uso de calor: es importante tomar precauciones respecto a las temperaturas utilizadas, pues estarán en función del detergente usado y de las superficies que se van a limpiar.

Técnicas manuales: se aplican cuando es necesario quitar los restos restregando con esponjas y soluciones detergentes.



Limpieza ínsita: se emplean para la limpieza y desinfección de equipos o partes de éstos que no es posible desmontar, en especial tuberías, para lo cual se lavan con una solución de agua a presión y desinfectante.

Limpieza con espuma: consiste en la aplicación de un detergente en forma de espuma a presión, por aspersion, durante 15 o 20 minutos, y un posterior enjuague con agua potable.



Técnica de máquinas lavadoras: es de suma utilidad en los establecimientos, particularmente en el área donde se realizan la limpieza y desinfección de vajillas y utensilios, los cuales son sometidos a procesos de lavado, enjuague y secado utilizándose agua caliente y aire.

Detergentes

Los detergentes tienen la propiedad de penetrar, desalojar y arrastrar residuos que se endurecen sobre las superficies de los equipos y utensilios.

Técnicas de desinfección

Desinfección con vapor

Uno de los métodos más comunes y útiles consiste en la aplicación de vapor para elevar a 80°C la temperatura de la superficie de los equipos. Sin embargo, antes de ello es importante eliminar todos los residuos de alimentos adheridos a las paredes de los equipos, pues de lo contrario, se pegarán más fuertemente y resultará más trabajoso retirarlos. El empleo de vapor también es útil para las superficies de la máquina y otras de difícil acceso, como aquellas cuya desinfección tiene que efectuarse en el piso. Tal procedimiento favorece el secado posterior de los equipos.



Desinfección con agua caliente

Esta técnica, muy empleada, consiste en sumergir en tanques con agua caliente las piezas desmontables de los equipos y algunos componentes pequeños de los mismos. El agua tiene que estar a una temperatura de 80°C. Las piezas deben mantenerse dentro del agua durante dos minutos por lo menos.

Desinfección con sustancias químicas

La presencia de suciedad reduce la eficiencia de todos los desinfectantes químicos e incluso anula el efecto de éstos cuando es demasiada. Por lo tanto, la desinfección con sustancias químicas siempre se

llevara a cabo después de un proceso de limpieza.

Generalmente, cuanto más alta sea la temperatura, más eficaz será la desinfección; es preferible usar una solución tibia o caliente en vez de fría. No obstante, hay que seguir en todo momento las recomendaciones del fabricante.

OBJETIVO: Conocer los conceptos a través de relación visual y escrita.

METODOLOGÍA: Explicar los diversos conceptos y descripciones de la manipulación y equipo y utensilios que se utilizan en la preparación de alimentos

TEMA	CONCEPTO	ILUSTRACION
Manipulación de alimentos		
Manipuladores de alto riesgo		
Conservación de alimentos		
Utensilios de cocina		

Competencia: Conocer hábitos de higiene, para tener una buena salud alimenticia y personal.

HÁBITOS DE HIGIENE Y SALUD

Definiciones Generales

HIGIENE: Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.

HIGIENE PERSONAL: Está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable.

HÁBITO: Se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático.

SALUD: Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y la ausencia de enfermedad o dolencia. Es el estado de adaptación de un individuo al medio en donde se encuentra.

HIGIENE EN LOS UTENSILIOS: Es el mantenimiento de las condiciones de limpieza de las instalaciones, maquinaria, equipos, personas u otros relacionados directa o indirectamente con la preparación de alimentos, para que éstos no se contaminen con agentes externos que puedan hacerlos nocivos para la salud.

SALUD Y EDUCACIÓN

La salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud entre ellos la higiene y los hábitos saludables, desde un enfoque de calidad de vida, derechos y participación.

La higiene personal y del entorno va más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:

- Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.

- Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- Facilitar las relaciones interpersonales.
- Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

Vida saludable: Tiene factores determinantes como:

- Llevar una alimentación equilibrada.
- Mantener hábitos higiénicos adecuados.
- Disfrutar del tiempo libre.
- Prevenir accidentes.
- Ejercitar la mente.
- Realizar deporte o actividad física.
- Tener una mejor calidad de vida y bienestar.

Una Vida Saludable

Para mantener un estado óptimo de salud la higiene cumple una función muy importante. Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos. Viven en diferentes lugares baños, basurales, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que tocamos.

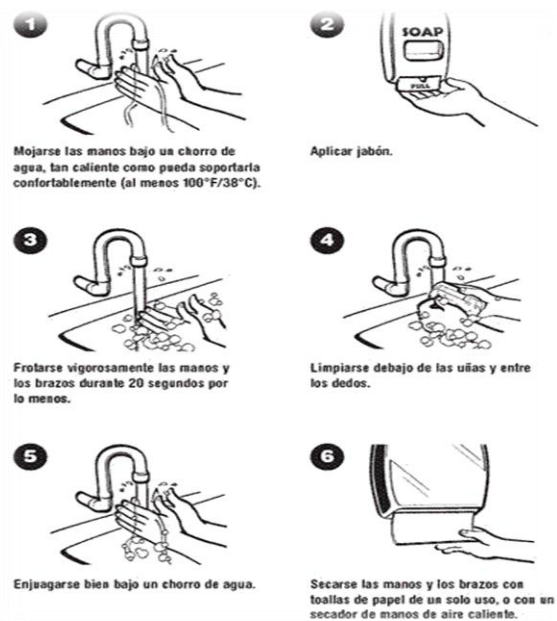
Los microorganismos son seres vivos y no se mantienen quietos: cruzan de una persona, un animal o un alimento a otro siempre que se den las condiciones (alimento, agua, calor y tiempo) para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades. Por eso es primordial, además de la higiene personal, la limpieza en el hogar.

Higiene Personal

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

Principales hábitos de higiene personal y su importancia:

El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención:



- Mojar las manos con agua de la canilla.
- Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos.
- Cepillar muy bien las uñas.
- Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
- Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
- Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.

Es importante y oportuno lavarse las manos:

- Al llegar a casa.
- Antes de comer.
- Antes de preparar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de utilizar pañuelos.
- Después de jugar y de tocar dinero o animales.

Ducha o baño diario (limpieza de la cara, de las manos, del cabello, de los genitales y de los pies). Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

Los ojos: Son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar



problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras.

Los oídos: Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico.

Los dientes: La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.

Limpeza de la nariz: La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades.

Higiene de la ropa y el calzado: El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.

Higiene en la vivienda

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades.



La rutina debe incluir principalmente:

- Limpieza de la cocina: quitar la basura y limpiar las hornallas y todos los utensilios. (mesada, azulejos, estantes, alacenas, etc.).
- Limpieza diaria: Ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas.
- Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos. En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas, camas y muebles. Se

recomienda mover o cambiar de sitio los muebles por lo menos una o dos veces al año.

- Limpieza del baño: Es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias.

Higiene en la escuela

La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El niño tiene hábitos de higiene adquiridos en el seno familiar y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados, para ello se deben dar una serie de condiciones:

- Medio ambiente adecuado: los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.



- Materiales para la higiene personal: jabón y papel descartable o toallas.

- Asear baños, salones o aulas de clase diariamente.

- Tener recipientes para tirar la basura en las aulas y patio de la escuela.

- Organización adecuada de las actividades escolares: Trabajar docentes y alumnos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.

Higiene Alimentaria

Comer de forma balanceada es importante, pero es fundamental que los alimentos estén limpios y preparados de forma higiénica. El consumo de agua es muy importante para la salud del cuerpo, y por eso, debe estar presente en la alimentación diaria.

Debemos ingerir, al día, ocho vasos de agua como mínimo. El agua realiza algunas funciones en nuestro organismo, como el transporte de nutrientes; la eliminación de las sustancias de desechos a través de la orina, el sudor, la heces; y la regulación de la temperatura corporal, sobre todo cuando nos ejercitamos.

Algunas recomendaciones que te ayudan a mantener la higiene alimentaria son:

- Lava bien tus manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos.
- Los utensilios de cocina que utilices deben estar bien lavados.
- Utiliza agua potable para preparar los alimentos.
- Evitar comprar alimentos que se preparan en la calle.
- Lava y desinfecta las frutas y verduras antes de comerlas.
- Si compras alimentos enlatados fíjate en las fecha de vencimiento.

Las enfermedades producidas por falta de higiene alimentaria se relacionan con la contaminación de agua o de alimentos por heces fecales, por la presencia de moscas o por cocinar con manos sucias. Dos ejemplos de estas enfermedades son:

- **Fiebre tifoidea:** ES una enfermedad infecciosa causada por una bacteria (Salmonella) que produce fiebre y mucho dolor en el abdomen.
- **Hepatitis A:** Causada por un virus que inflama el hígado (VHA) El síntoma principal es la ictericia de la piel, malestar general y náuseas.

10 Reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos (OMS)

1. Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.
2. Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carnes, pollos, pescados, huevos).



3. Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.
5. Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.
6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.
7. Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.
8. Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.
9. Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
10. Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.



Otras recomendaciones

- Tener mayor cuidado con los alimentos crudos que con los cocinados, ya que están más contaminados.
- No utilizar tablas de madera para cortar alimentos, ya que se mantienen totalmente limpias.

- Utilizar distintas tablas de corte, una para alimentos que se consumen crudos y otra para alimentos que se vayan a cocinar.
- No dejar pasar mucho tiempo entre la preparación y el consumo de los alimentos preparados, a menos que se refrigeren.
- Refrigerar o almacenar los alimentos en recipientes y/o películas plásticas o de aluminio.

Los alimentos pueden sufrir alteraciones desde su obtención hasta su consumo, que van a depender de varios factores. Uno de estos factores es la higiene, tanto personal, como los hábitos higiénicos al momento de preparar los alimentos y mantener la cocina/utensilios limpios y desinfectados.

HÁBITOS DE HIGIENE

Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar.

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades.



Cómo adquirir hábitos de higiene

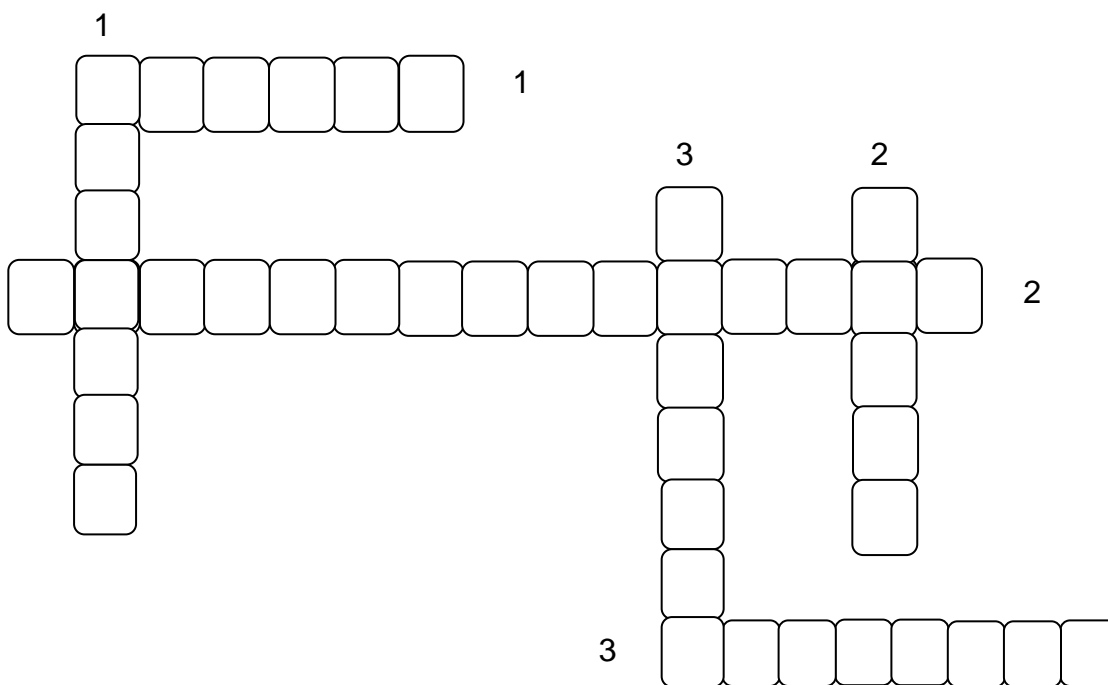
Los padres, la familia y los docentes deben dar siempre el ejemplo fomentando hábitos desde temprana edad, teniendo en cuenta:

- Regularidad en el tiempo: La práctica diaria da las pautas de higiene en el transcurso del tiempo generan hábitos que contribuyen y colaboran con el bienestar físico y psíquico del organismo.

- Ambiente apropiado: Debe existir un entorno propicio tanto en el hogar como en la escuela y en diferentes lugares que se frecuente. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavabos, jabón, papel, toallas, etc.).
- Cada momento debe ser grato: Propiciar actividades que permitan el aprendizaje y aplicación de hábitos de higiene a través de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que favorezcan el desarrollo del niño/a y adolescente.
- Ser creativo e innovador: Si un método o sistema para crear hábitos higiénicos no da resultado, se debe ser paciente y creativo, innovar en tácticas motivadoras para lograr la salud integral en el niño/a y adolescente.

OBJETIVO: Tener presentes el concepto de higiene en una persona y alimentos con relación al capítulo I, en el siguiente crucigrama.

METODOLOGÍA: Escriba dentro del crucigrama el nombre de cada concepto, en relación a higiene y salud.



Verticales

1. Es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.
2. Es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y la ausencia de enfermedad o dolencia.
3. Es el lugar donde aprende, construye la personalidad el niño/a y el adolescente.

Horizontal

1. Se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático.
2. Está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable.
3. Es una sustancia sólida o líquida que ingieren los seres vivos con el objetivo de regular su metabolismo y mantener sus funciones fisiológicas como ser la de la temperatura corporal.

Bibliografía

- **Enciclopedia del Estudiante OCÉANO, biblioteca Presidencial para la Paz, Ministerio de Educación 2002.**

- **Enciclopedia Temática del Cuerpo Humano, Tomo 3 “Como cuidarlo” Edición 1993.**

- **Editorial Editora Educativa 2009 Educación para el Hogar, Segundo Básico.**

- **Enciclopedia Escolar Primaria Activa Editorial OCÉANO.**

- **Ciencias Naturales y Tecnología, Primero Básico, Guatemala de la Asunción.**

- **Comité Nacional de Alfabetización CONALFA Higiene y Salud, Texto de Estudio y cuaderno de ejercicios integrados Guatemala 2001.**

- **Gran Libro de Preguntas y Respuestas, biblioteca Presidencial para la Paz OCÉANO Guatemala 2003.**

CAPÍTULO IV

EVALUACIÓN

1. Evaluación del diagnóstico

La evaluación del Capítulo del Diagnóstico institucional se realizó por medio de la guía de análisis contextual de los VIII Sectores, la cual permitió evidenciar el alcance de los objetivos en la aplicación de la técnica detectando varias necesidades dentro de la institución, a la vez permitió recopilar la información necesaria para determinar la problemática en el Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos, analizando los problemas detectándolos y priorizándolos se pudo determinar uno de ellos de manera positiva considerando la factibilidad y disponibilidad de los componentes y materiales necesarios para su ejecución, con el afán de mejorar las relaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje en dicha comunidad.

Se presentaran propuestas que ayuden a la práctica de hábitos higiénicos en la preparación de alimentos, que ayuden para el desarrollo y bienestar de la salud.

2. Evaluación del perfil del proyecto

La evaluación del perfil del proyecto se realizó por medio de una lista de cotejo la cual permitió evidenciar y concretar el alcance de los objetivos del proyecto, la elaboración de la Guía de Aprendizaje sobre Prácticas de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, que se desarrolló en base a las investigaciones que se llevaron a cabo durante la etapa de diagnóstico, uno de los problemas priorizados en la comunidad educativa fue la escases de información sobre el cuidado, manejo, preparación y conservación de los alimentos, que se ingieren en nuestro organismo, todo se llevó a cabo con la ayuda de la comunidad estudiantil, docentes y padres de familia.

El perfil consistió en definir claramente los elementos que tipifican el proyecto los cuales están integrados, siendo fundamentales para proceder a la ejecución del mismo.

3. Evaluación de la ejecución del proyecto.

Al implementar este proyecto educativo, en esta comunidad, tuvo una gran aceptación de parte de las personas que se involucraron en la realización del proyecto. Es importante tener en mente que debemos de mejorar nuestra calidad educativa, y lo lograremos con la participación de todos, la guía de aprendizaje viene a enriquecer a los jóvenes, docentes y demás personas, sobre la Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, es un tema el cual nos brinda información de cómo evitar la contaminación en los alimentos y evitar también las enfermedades y tener buena salud.

4. Evaluación General y final del Proyecto.

Los logros fueron satisfactorios al finalizar el proyecto, los objetivos se alcanzaron gracias al instrumento de evaluación de lista de cotejo que se implementó. Se redactó una solicitud la cual fue presentada en el despacho del Coordinador Técnico administrativo del sector de la localidad, para que se nos brindara el espacio para ejecutar un proyecto la cual aprobó la solicitud en su momento. Se desarrolló el proyecto mediante procesos, solicitudes que se realizaron a las partes beneficiadas para la autorización del proyecto educativo. Se tomó en cuenta el Diagnóstico de la institución, para evaluar las necesidades de la institución y proceder a darle una solución.

Por tanto se redactó y entrego la guía de aprendizaje sobre La Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, a la comunidad educativa, se pudo observar la aceptación del proyecto y la práctica del mismo.

CONCLUSIONES

Se brido la información necesaria, sobre la práctica de hábitos higiénicos en la preparación de alimentos, en la comunidad educativa beneficiada, de aldea Buena Vista Las Flores, Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos, a través de la documentación planificada, para el beneficio de nuevos conocimientos, realizándose en el área de Ciencias Naturales.

Se elaboró la Guía de Aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, dirigida a estudiantes del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, San Marcos.

Se ejecutó la Guía de Aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, en el Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del Municipio de Catarina, San Marcos, participando los docentes, estudiantes y comunidad beneficiada, lograr obtener un resultado positivo del proyecto.

RECOMENDACIONES

Hacer un buen uso de la presente guía de aprendizaje, para lograr las metas u objetivos propuestos para la ejecución del proyecto educativo en beneficio de la comunidad educativa.

Practicar siempre los Hábitos de Higiene en la preparación de alimentos del presente informe, para lograr el beneficio de la salud, ya que es importante darle lo mejor a nuestro cuerpo humano, y seguir enriqueciéndonos de información,

A los Estudiantes y docentes socializar la Guía de Aprendizaje, Práctica de Hábitos Higiénicos en la preparación de alimentos, para obtener un resultado positivo y de esta manera lograr el desarrollo de nuestra juventud.

A la población estudiantil, docentes del instituto, personas de la comunidad, que participaron en la ejecución del proyecto educativo, que sigamos contribuyendo a implementar medidas de prácticas de higiene para la conservación de nuestra salud y poder contribuir, compartir, con las generaciones futuras una vida saludable.

Bibliografía

- **Enciclopedia del Estudiante OCÉANO, biblioteca Presidencial para la Paz, Ministerio de Educación 2002.**

- **Enciclopedia Temática del Cuerpo Humano, Tomo 3 “Como cuidarlo” Edición 1993.**

- **Editorial Editora Educativa 2009 Educación para el Hogar, Segundo Básico.**

- **Enciclopedia Escolar Primaria Activa Editorial OCÉANO.**

- **Ciencias Naturales y Tecnología, Primero Básico, Guatemala de la Asunción.**

- **Comité Nacional de Alfabetización CONALFA Higiene y Salud, Texto de Estudio y cuaderno de ejercicios integrados Guatemala 2001.**

- **Gran Libro de Preguntas y Respuestas, biblioteca Presidencial para la Paz OCÉANO Guatemala 2003.**

- **Constitución Política de la República de Guatemala.**

- **Legislación Educativa de Guatemala.**

APENDICE



PLAN DE SOSTENIBILIDAD

1. Identificación:

Instituto Telesecundaria.

2. Nombre del proyecto

Guía de aprendizaje, “Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos”, dirigido a jóvenes y docentes del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

3. Justificación

Dar a conocer los medios por el cual se deben de preparar higiénicamente los alimentos para el sustento del organismo del ser humano, la cual se implementara la guía de aprendizaje, “Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos”, dirigida a la población estudiantil y docentes del Instituto Telesecundaria aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, San Marcos.

4. Objetivos

- Participar y promover la práctica de hábitos de higiene en la vida del ser humano, para promover la preparación y conservación adecuada de los alimentos.
- Implementar proyectos de higiene para tener una vida saludable.
- Capacitar, orientar a las personas de la comunidad estudiantil y regional para tener la mayor higiene en la preparación de los alimentos que se consumen.
- Contribuir con la salud de las personas y mejoramiento de los organismos.

5. Organización:

La ejecución del proyecto ejecutado se garantiza a través de la concentración de los:

- Estudiantes del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- Padres de familia de la comunidad estudiantil del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- Autoridades Educativas del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

6. Recursos

Humanos:

- Comunidad estudiantil del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- Docentes del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- Padres de familia de la comunidad estudiantil del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- Consejo de padres de familia de la comunidad educativa.

Actividades

- Integración y ejecución de la comunidad educativa en la práctica de la proyección de la guía “Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos”.
- Capacitaciones a diferentes personas para enriquecer los conocimientos necesarios para la higiene en los alimentos.

Evaluación

Se evaluará por medio de visitas constantes la comunidad beneficiada, para la verificación a través de la técnica de observación, que se estará dando el buen uso y cuidado del proyecto ejecutado en beneficio de las personas, para el desarrollo del proyecto educativo, realizado por la epesista.

EVALUACIÓN ELABORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

Nombre del Epesista: Rosmery Aracely Paz Gómez.
Asesor: Licenciado Oscar Osvaldo Cerna Vidal.
Sede: Instituto de Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

INSTRUCCIONES: Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
1. Institución	Se solicita una institución recomendada.	X	
2. Diagnóstico	Se diagnosticó en el tiempo estipulado.	X	
3. Instrumentos de investigación	Los instrumentos son los adecuados a la institución beneficiada.	X	
4. Aplicación de los instrumentos	Autorizaron verificar de una manera aceptable el diagnóstico.	X	
5. Interpreta de forma adecuada los resultados de la investigación.	La estructura del diagnóstico está bien proyectada.	X	
6. Responsabilidad	Cumplimiento de las actividades programadas.	X	
7. Efectividad del Proyecto	Se detectó problemas reales y de interés ambientales.	X	
8. Apoyo institucional	La institución facilitó la información correcta en la ejecución del proyecto.	X	
9. Planes y estrategias de la Epesista	Se dio a conocer una línea de trabajo a seguir.	X	
Total		100%	0%

Observaciones _____

EVALUACIÓN PERFIL DEL PROYECTO

Nombre del Epesista: Rosmery Aracely Paz Gómez.
Asesor: Licenciado Oscar Osvaldo Cerna Vidal.
Sede: Instituto de Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

INSTRUCCIONES: Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
1. Planificación y organización	Se elaboró y organizó un plan de trabajo con las personas que intervinieron.	X	
2. Efectividad del diagnóstico	Se perfiló según los problemas encontrados con el diagnóstico.	X	
3. Perfil del proyecto	Se analizó detenidamente el proceso.	X	
4. Priorización del proyecto	Selección del más indicado para dar solución al problema.	X	
5. Viabilidad y factibilidad	Se cumplió con el llenado de la lista de cotejo.	X	
6. Socialización	Estuvo enterada toda la población sobre la existencia.	X	
7. Misión del proyecto	Los objetivos del proyecto responden a los intereses en general.	X	
8. Estrategias	Se contemplaron los inconvenientes del recurso tiempo, para lograr el proyecto.	X	
9. Actividades	Se desarrollaron las actividades pertinentes para la ejecución del proyecto.	X	
10. Beneficios del proyecto	Responde a los problemas encontrados.	X	
Total		100%	0%

Observaciones _____

EVALUACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Nombre del Epesista: Rosmery Aracely Paz Gómez.
Asesor: Licenciado Oscar Osvaldo Cerna Vidal.
Sede: Instituto de Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

INSTRUCCIONES: Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
1. Priorización del proyecto	Se seleccionó el proyecto de acuerdo a lo seleccionado.	X	
2. Planificación	Se desarrollaron las actividades planificadas.	X	
3. Apoyo institucional	Se tomó en cuenta el apoyo de la institución.	X	
4. Participación Comunitaria	Se contó con la presencia de personas de toda la comunidad regional.	X	
5. Socialización	Evidencia que socializó el proyecto con las instituciones planificadas.	X	
6. Métodos y técnicas	Se solicitó apoyo para ejecutar el proyecto propuesto.	X	
7. Recursos Materiales	Se utilizaron los materiales adecuados al problema.	X	
8. Mano obra	Se seleccionó el personal que ejecutó el proyecto.	X	
9. Objetivos y estrategias	Se lograron los objetivos trazados.	X	
10. Responsabilidad y puntualidad	Se cumplieron con todas las actividades en el tiempo estipulado.	X	
Total		100%	0%

Observaciones _____

EVALUACIÓN FINAL DEL PROYECTO

Nombre del Epesista: Rosmery Aracely Paz Gómez.
Asesor: Licenciado Oscar Osvaldo Cerna Vidal.
Sede: Instituto de Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

INSTRUCCIONES: Según su apreciación marque con una "X" (SI o NO) en la columna correspondiente a cada uno de los indicadores.

CRITERIO	INDICADORES			
	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	MALO
1. Información recopilada	X			
2. Obtención de carencias	X			
3. Selección del problema comunitario	X			
4. Perfil del proyecto	X			
5. Alcances de los objetivos y metas	X			
6. Evaluaciones adaptables al proceso	X			
7. Cronograma ejecutado según las fechas establecidas	X			
8. Actividades desarrolladas en diversas etapas	X			
9. Metodología adecuada al tema seleccionado	X			
10. Informe presentable para ser revisado	X			
Total	100%	0%	0%	0%

Observaciones _____

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO EPS**



PLAN DE ACTIVIDADES PARA LA ETAPA DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

I. IDENTIFICACIÓN

INSTITUCIÓN

Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

UBICACIÓN

Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.

PROYECTO

Guía de Aprendizaje, Práctica de Hábitos de Higiene en la Preparación de Alimentos, dirigida a estudiantes del Instituto de Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

PROYECTISTA

Rosmery Aracely Paz Gómez.

Carné: 200820259

II. JUSTIFICACIÓN

La etapa del diagnóstico le permite a la Epesista conocer a la institución en la cual realizará su proyecto, y de esta forma establecer sus necesidades de las cuales se priorizarán los problemas y a su vez se le dará la solución que contribuirá al mejoramiento del problema de mayor densidad.

III. DESCRIPCIÓN

Se refiere a realizar un reconocimiento de la Institución, a través de diversas técnicas e instrumentos de investigación, los cuales ayudarán a la obtención de datos necesario para la realización del proyecto.

IV. TÍTULO

Diagnóstico del Instituto de Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

V. OBJETIVOS

GENERALES

- Identificar los problemas que afectan a la comunidad estudiantil del Instituto de Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

ESPECÍFICOS:

- Obtener la autorización para la realización del Ejercicio Profesional Supervisado por parte de la Supervisión Técnica Administrativa y Dirección del Instituto Telesecundaria.
- Recabar información bibliográfica que permita conocer el área geográfica y administrativa de la institución beneficiada.
- Identificar la estructura Organizacional de la Institución beneficiada.
- Implementar propuestas para el mejoramiento de la salud personal de la comunidad educativa.

VI. ACTIVIDADES

- Identificación de la Institución beneficiada.
- Presentación de la Solicitud de autorización de Ejercicio Profesional Supervisado.
- Aplicación de Técnicas y métodos de Investigación.
- Análisis de Información.
- Organización y redacción de la información obtenida para el diagnóstico.
- Presentación del diagnóstico (asesor).

VII. METODOLOGÍA

- **TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN**
Aplicación del FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas)
- **TÉCNICAS**
Observación
Encuestas
Investigación documental y de campo.
- **INSTRUMENTOS**
 - Listas de Cotejo
 - Libretas de notas
 - Agendas
 - Cuestionarios

VIII. RECURSOS

HUMANOS

- Directora del Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- Docentes del Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- Epesista.
- Asesor.
- Coordinador

X. EVALUACIÓN

1. Existió apoyo de parte de las autoridades educativas de Catarina, departamento de San Marcos.

SI_____

NO_____

2. Se recopiló información necesaria a través de las técnicas aplicadas.

SI_____

NO_____

3. Hubo colaboración por parte de los miembros de la comunidad de aldea Buena Vista Las Flores del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos al momento de las entrevistas y encuestas.

SI_____

NO_____

4. Se identificaron los principales problemas al analizar la información.

SI_____

NO_____

5. Se presentó el informe del diagnóstico a tiempo ante el asesor.

SI_____

NO_____

PLAN DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO



1. Datos Generales

1.1 Institución

Instituto Telesecundaria.

1.2 Lugar

Aldea Buena Vista Las Flores, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

1.3 Dirección

Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos

2. Título

Ejercicio Profesional Supervisado EPS.

3. Objetivo General

- Identificar a través del diagnóstico los problemas más importantes que obstaculizan la superación y el desarrollo de la calidad educativa del Instituto y comunidad educativa.

4. Objetivo específico.

- Reconocer la organización de la Institución beneficiada.
- Enumerar los diferentes problemas que afectan a la Institución Educativa.
- Analizar las posibles soluciones a los problemas encontrados para aplicar la más adecuada al problema principal seleccionado.

5. Actividades

- Elaboración del plan del Ejercicio Profesional Supervisado.
- Observar las instalaciones por medio de la matriz de los ocho sectores.
- Entrevista con el personal administrativo de la Institución.
- Selección del problema más relevante.
- Elaboración del informe final.

6. Recursos

Humanos

- Personal administrativo.
- Personal docente.
- Alumnado.
- Epesista y asesor.

Materiales

- Hojas de papel bond.
- Computadora.
- Tinta de impresora.
- Impresora.
- Cámaras fotográficas.
- Fotocopias.
- Laminas ilustrativas.

7. CRONOGRAMA DEL PLAN DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

No.	ACTIVIDADES	AÑO 2012															
		ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL			
		SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Diagnóstico.	■															
2	Perfil del proyecto.					■											
3	Recopilación de datos bibliográficos.									■							
4	Ejecución del proyecto.									■							
5	Entrega del proyecto.													■			
6	Socialización del proyecto en la comunidad.													■			
7	Elaboración del informe final.															■	

Guía de Análisis Contextual e Institucional

Diagnóstico del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos

I. Sector Comunidad

ÁREA	INDICADOR
1. Geográfica	<p>1.1 Localización: Pertenece al municipio de Catarina, es aldea Buena Vista Las Flores. Limita al norte con San Rafael.</p> <p>1.2 Superficie: Cuenta con una extensión territorial de 13 kms². Una distancia de la cabecera municipal con la aldea de 6 kms. Tiene una altitud de 362 metros sobre el nivel del mar.</p> <p>1.3 Clima El clima del municipio de Catarina por lo general, es cálido. Una temperatura de 26 grados centígrados.</p> <p>1.4 Suelo: El suelo en su mayoría es fértil, produciendo variedad de vegetación, sus principales cultivos son: el café, maíz, arroz, frijol, yuca, banano, etc.</p> <p>1.5 Principales accidentes Entre su principal accidente geográfico está: río Xúla.</p> <p>1.6 Recursos Naturales No hay demasiados bosques, existen pequeñas plantaciones de hulea tropical y pequeñas montañas incrustadas sobre el Rio Xúla limitado con la Aldea Sisiltepeque y Aldea San Rafael Las Flores, también existen diversidad de animales que se adentran en la vegetación de la comunidad.</p>

2. Histórica

2.1 Primeros Pobladores: Aldea Buena Vista Fue fundada en el año de 1,910 su actual idioma es el español, su principales fundadores fueron: don Julián Juárez, don Victoriano Navarro, don Tomás Orozco, doña Maximina Orozco y sus principales habitantes fueron: don Rocael Fuentes, don Tomás Fuentes, don Basilio, don Celso Juárez, don Pedro Orozco

2.2 Sucesos históricos:

Las procesiones de semana Santa, la feria patronal que se celebra el 28 de enero al 3 de febrero, Día de los difuntos, día de la cruz, se celebra las fiestas de fin de año. Estos son algunos sucesos históricos de la comunidad.

2.3 Personalidades presentes: Se puede mencionar a los líderes de comunidades, (COCODE pastores o dirigentes de grupos eclesiásticos de las diversas religiones,) así también como a personas encargadas de las asociaciones.

2.4 Personalidades pasadas:

- Don Rocael Fuentes.
- Don Tomás Fuentes.
- Don Basilio Juárez.
- Don Celso Juárez.
- Do Pedro Orozco.

2.5 Fiesta titular:

La feria patronal que se celebra el 28 de enero al 3 de febrero, en honor a la Virgen de Candelaria en la que se realizan una serie de actividades sociales, culturales, deportivas y religiosas.

2.6 Lugares de orgullo local:

Toda la comunidad cuenta con un ambiente agradable para la convivencia de la familia.

<p>3. Política</p>	<p>3.1 Gobierno Local: El gobierno local está conformado por el consejo comunitario, que lo forman: el presidente, tesorero, secretario, vocal, etc.</p> <p>3.2 Organización Administrativa: La comunidad está organizada de la siguiente manera:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comité de agua potable. - Junta escolar. - Asociación Comunitaria de Desarrollo. - Organizaciones culturales. - Auxiliatura comunal. <p>3.3 Organizaciones Políticas Cuenta con diferentes organizaciones políticas, tales como: los COCODES y auxiliatura, la cual están conformadas de una manera democrática.</p> <p>3.4 Organizaciones Civiles Apolíticas. Son las Instituciones que son Autofinanciables:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tiendas de productos de necesidades básicas. - Farmacias.
<p>4. Social</p>	<p>4.1 Actividades a las que se dedican los habitantes: Los hombres se dedican a la agricultura y las mujeres a los oficios domésticos y los profesionales a la rama de cada profesional.</p> <p>4.2 Cultivos propios del municipio: Café, maíz, arroz, frijol, yuca y banano.</p> <p>4.3 Instituciones Educativas: escuelas primarias, institutos del nivel medio – ciclo básico.</p>

	<p>4.3 Instituciones de Salud: No existe ninguna institución de Salud Pública.</p> <p>4.4 Estructura de viviendas: las viviendas están construidas de diferentes materiales como: Block, madera, lámina, teja, terraza</p> <p>4.5 Medios de transporte: Humano, animal y mecánico: urbano y rural.</p> <p>4.6 Medios de Comunicación:</p> <ul style="list-style-type: none">- Teléfonos de casa.- Teléfonos celulares.- Emisora de radio. <p>4.9 Vías de comunicación: la aldea cuenta con: una carretera que comunica con la cabecera municipal. Tiene caminos de terracería que comunica a las diferentes comunidades de la aldea hacia: Sisiltepeque, El Rodeo, San Miguel Las Flores, San José Las Flores. Vía telefónica: a través de teléfonos celulares.</p> <p>4.10 Grupos Religiosos: Entre los Grupos Religiosos tenemos: doctrinas Evangélicas, católicas, espiritistas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo.</p> <p>4.11 Composición Étnica: En su mayoría la población es de etnia ladina y hablan el idioma Castellano.</p>
--	---

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

I. SECTOR COMUNIDAD

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<ol style="list-style-type: none">1. Vías de acceso a la comunidad en mal estado.2. Falta de conocimiento de la historia de la comunidad por parte de los pobladores.3. Pocos medios de comunicación al servicio de la comunidad.4. Pocos lugares turísticos en la comunidad.5. Poca información bibliográfica, sobre la higiene en la preparación de los alimentos.	<ol style="list-style-type: none">1. Carreteras en mal estado de construcción.2. Desinterés de la comunidad para enriquecer sus conocimientos.3. Poco acceso a señal satelital.4. Poca extensión territorial.5. Poca material de información sobre el tema.	<ol style="list-style-type: none">1. Gestionar ante las autoridades correspondientes para cubrir el rubro.2. Motivar a las personas para que aprendan de una manera diferente la historia de la comunidad.3. Implementar otros medios de comunicación.4. Gestionar espacios para la construcción de lugares recreativos.5. Implementar la guía de aprendizaje sobre la práctica de hábitos de higiene en la preparación de los alimentos.

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

I. SECTOR COMUNIDAD

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Las vías de acceso a la comunidad en mal estado.

No. PROBLEMAS	Vías de acceso a la comunidad en mal estado.		Falta de conocimiento de la historia de la comunidad por parte de los pobladores.		Pocos medios de comunicación al servicio de la comunidad.		Pocos lugares turísticos en la comunidad.		Poca información bibliográfica, sobre la higiene en la preparación de los alimentos.	
	1		2		3		4		5	
INDICADORES	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?		X		X	X		X		X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X		X		X	
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?	X		X			X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X	X	
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X			X	X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X			X	X		X			X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones y ONG's para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
TOTAL	8	2	5	5	7	3	7	3	7	3
PRIORIDAD	1		5		4		2		3	

II. SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

ÁREA	INDICADOR
1. Localización Geográfica	1.1 Ubicación: Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos. 1.2 Vías de acceso: Carretera de terracería, por medio de pickups.
2. Localización Administrativa	2.1 Tipo de Institución: Oficial.
3. Edificio	3.1 Edificio: El área de la institución es de 25 metros de largo por 25 metros de ancho. 3.2 El estado de Conservación: las instalaciones se encuentran en regular estado. 3.3 Locales en servicio: 3 aulas, un corredor, tres servicios sanitarios, una cocina, una pernoctancia y una dirección.
4. Ambiente y equipamiento	4.1 El ambiente es agradable y cuenta con el mobiliario necesario para atender a los estudiantes pero con equipo de cómputo insuficiente. 4.2 Salones Específicos: No cuenta con salón específico. 4.3 Oficinas: una oficina que funciona como dirección. 4.4 Servicios Sanitarios: se cuenta con dos de mujeres y uno de hombres

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

II. SECTOR INSTITUCIONAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de información sobre la práctica de hábitos higiénicos en la preparación de alimentos	Insuficiente fuentes bibliográficas de información.	Implementar guías de aprendizaje sobre los hábitos de preparación y conservación de los alimentos.
2. Falta de remodelación de la infraestructura del establecimiento.	Falta de presupuesto económico.	Gestionar recursos para la remodelación de las instalaciones.
3. Falta de escritorios para los alumnos.	Falta de presupuesto económico.	Gestionar ante las autoridades educativas el recurso para cubrir este rubro.
4. Ubicación del establecimiento un poco retirado, del municipio.	Insuficiente transporte público.	Tener un medio de transporte propio.
5. Insuficiente equipo de cómputo.	Poco presupuesto económico.	Gestionar la implementación de un centro de cómputo.

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

II. SECTOR INSTITUCIÓN

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Falta de información sobre la práctica de higiene en los alimentos.

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de información sobre la práctica de hábitos en los alimentos.		Falta de remodelación de la infraestructura del establecimiento.		Falta de escritorios para los alumnos.		Ubicación del establecimiento un poco retirado, del municipio.		Insuficiente equipo de cómputo.	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X	X		X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X		X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X		X			X		X		X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones y ONG's para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X	X	
TOTAL	8	2	7	3	5	5	5	5	5	5
PRIORIDAD	1		2		3		4		5	

III. SECTOR FINANZAS

ÁREA	INDICADOR
1. Fuentes de Financiamiento	<p>1.1. Presupuesto de la Nación: todo es financiado por el Ministerio de Educación.</p> <p>1.2. Venta de Productos y Servicios: Educación Gratuita</p> <p>1.3. Los servicios: son los siguientes: atención de los tres grados del ciclo básico.</p> <p>1.4. Donaciones: No reciben ninguna clase de donaciones la institución educativa.</p> <p>1.5. Costos: (Salarios) se invierte en el pago de honorarios del personal que labora dentro de ella.</p> <p>1.6. Materiales y Suministros: Los materiales y suministros se obtienen de parte del Ministerio de Educación.</p> <p>1.7. Reparaciones y Construcciones: las reparaciones siempre se efectúan y las construcciones son variadas.</p> <p>1.8. Mantenimiento: se realiza a cada cierto tiempo para el buen funcionamiento del instituto.</p> <p>1.9. Servicios Generales: se cuentan con los servicios básicos, para el mantenimiento de instituto.</p> <p>1.10. Disponibilidad de finanzas: se dispone únicamente del recurso financiero que da el MINEDUC.</p> <p>1.11. Auditoría Interna y Externa: internamente lo realiza la directora y externamente lo realizan algunas entidades educativas correspondientes.</p> <p>1.12. Manejo de Libros Contables: se manejan los libros siguientes: de inventario, caja, costos, de reporte.</p>

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

III. SECTOR FINANZAS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Insuficiente presupuesto por parte del Ministerio de Educación.	1. Falta de recursos financieros.	1. Gestionar ante las autoridades el aumento de presupuesto al sector educativo.
2. Insuficiencia de materiales y suministros.	2. Falta de recursos financieros.	2. Gestionar ante las autoridades los fondos de compra de materiales y suministros necesarios.
3. Salarios bajos para los docentes.	3. Falta de recursos financieros.	3. Gestionar los fondos necesarios para cubrir los salarios.
4. Poca disponibilidad de fondos dentro de la institución.	4. Falta de recursos financieros	4. Agilización de la disponibilidad de fondos ante las autoridades competentes
5. Insuficiencia de material didáctico para el desarrollo del educativo.	5. Falta de recursos financieros.	5. Gestionar ante autoridades educativas la manera implementar el suficiente material.

CUADRO DE ANÁLISIS VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

III. SECTOR FINANZAS

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 1. Insuficiencia de materiales y suministros.

PROBLEMAS No.	Insuficiente presupuesto del Ministerio de Educación.		Insuficiencia de materiales y suministros.		Salarios bajos para los docentes.		Poca disponibilidad de fondos dentro de la institución.		Insuficiencia de material didáctico para el desarrollo del educativo.	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
INDICADORES										
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X	X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X	X		X			X	X	
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X	X	
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X		X	X	X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X			X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones y ONG's para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	5	5	7	3	5	5	4	6	6	4
PRIORIDAD	2		1		3		4		5	

IV. SECTOR RECURSOS HUMANOS

ÁREA	INDICADOR
1. Personal Operativo	<p>1.1 Personal Operativo. Una persona.</p> <p>1.2 Total de Trabajadores: 2 por contrato 022.</p> <p>1.3 Antigüedad del Personal: no se da por la renovación de cada año de contratos.</p> <p>1.4 Tipos de trabajadores: son Profesionales.</p> <p>1.5 Asistencia de Personal: por medio del libro de asistencia: entrada y salida.</p> <p>1.6 Residencia del Personal: el personal reside en el área urbana.</p> <p>1.7 El horario en la institución es de: 13:00 a 18:00 horas Jornada única.</p>
2. Personal Administrativo	<p>2.1 Formado únicamente por: - La directora.</p>
3. Usuarios	<p>3.1 Cantidad de usuarios: El promedio es de 6 diariamente.</p> <p>3.2 Comportamiento anual de usuarios: normal.</p> <p>3.3 Situación Socioeconómica: la mayor parte de la comunidad son de clase media.</p> <p>3.4 Personal de Servicio: no se cuenta con personal de servicio.</p>
4. Personal de servicio	<p>4.1 Total de laborantes: no hay personal de servicio en la institución.</p>

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

IV. SECTOR RECURSOS HUMANOS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de personal presupuestado.	1. Falta de presupuesto del Ministerio de Educación.	1. Gestionar ante autoridades correspondientes para el aumento de presupuesto.
2. Insuficiente capacitación al personal de la institución.	2. Desinterés del personal para capacitarse.	2. Motivar al personal de la institución para estar actualizado.
3. Insuficiente personal operativo.	3. Falta de recursos financieros.	3. Gestionar ante autoridades para cubrir esta necesidad.
4. Insuficiente material didáctico para la institución.	4. Falta de recursos financieros	4. Gestionar la disponibilidad de fondos ante las autoridades.
5. Insuficiente personal de servicio.	5. Falta de recursos financieros.	5. Gestionar ante las autoridades los fondos económicos para cubrir esta necesidad.

**CUADRO DE ANALISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
IV. SECTOR RECURSOS HUMANOS**

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 4 tiene prioridad 1 falta de material didáctico.

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de personal presupuestado.		Insuficiente capacitación al personal de la institución.		Insuficiente personal operativo.		Insuficiente material didáctico para la institución.		Insuficiente personal de servicio.	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X	X			X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X			X	X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X	X	
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X			X	X	X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X	X			X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X		X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG'S y ONG's para la ejecución del proyecto?	X		X			X	X			X
TOTAL	7	3	9	1	4	6	8	3	5	5
PRIORIDAD	3		1		4		2		5	

V. SECTOR CURRICULUM

ÁREA	INDICADOR
1. Plan de estudios y servicios	<p>1.1 Plan que atiende: Diario-Regular.</p> <p>1.2 Programas: Currículum Nacional Base Vigente (CNB).</p> <p>1.3 Actividades curriculares: Todas las que se plantean en el Currículum Nacional Base y en pocas ocasiones capacitación al personal docente.</p> <p>1.4 Acciones que realiza: Actividades para el aprendizaje-enseñanza.</p> <p>1.5 Procesos educativos: Todos los contemplados en el Currículum Nacional Base, en cada uno de los niveles.</p>
2. Material Didáctico	<p>2.1 Número de empleados que utilizan texto: Los dos docentes en su trabajo educacional.</p> <p>2.2 Tipos de textos que utiliza: Módulos del Ministerio de Educación y Textos elaborados de acuerdo al Currículum Nacional Base.</p> <p>2.3 Materia y material utilizados: Lapiceros, almohadillas, tinta para marcadores, marcadores, pizarrón y cuaderno de asistencia.</p> <p>2.4 Fuentes de la obtención de los materiales: A través del presupuesto que se elabora anualmente.</p>
3. Métodos, Técnicas y Procedimientos	<p>3.1 Metodología utilizada por los docentes: las que contempla el Currículum Nacional Base.</p> <p>3.2 Tipo técnicas y procedimientos utilizados: participativos, individuales.</p>
4. Evaluación	<p>4.1 Controles de calidad educativa: a través de herramientas e instrumentos que permiten el progreso de los estudiantes.</p>

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

V. SECTOR CURRÍCULUM

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de Currículum Nacional Base para cada docente.	Insuficiente presupuesto.	Gestionar ante autoridad educativa para obtener el Currículum Nacional Base.
2. Falta de actividades que motiven a los estudiantes a participar.	Desinterés de docentes para realizar actividades.	Crear actividades en donde puedan participar los alumnos.
3. Falta de participación de los estudiantes en los proyectos a ejecutar.	Poca participación de los jóvenes estudiantes.	Implementar planes de participación de los jóvenes en las actividades
4. Falta de material didáctico para el aprendizaje de los estudiantes.	Bajo recurso económico para la institución.	Contemplar en el plan de presupuesto de cada año.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
V. SECTOR CURRÍCULUM**

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. La falta del Currículum Nacional Base para los docentes.

PROBLEMAS No.	Falta de Currículum Nacional Base para cada docente.		Falta de actividades que motiven a los estudiantes a participar.		Falta de participación de los estudiantes en los proyectos a ejecutar.		Falta de material didáctico para el aprendizaje de los estudiantes.	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X		X			X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X			X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	8	2	7	3	7	3	4	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

VI. SECTOR ADMINISTRATIVO

ÁREA	INDICADOR
1. Planeamiento	<p>1.1 Tipo de planes: Corto plazo para realizar las actividades correspondientes.</p> <p>1.2 Elementos de los planes: Competencias, contenidos, indicadores de logro y actividades.</p> <p>1.3 Forma de implementar los planes: En el proceso educativo, siguiendo lineamientos del Currículum Nacional Base.</p> <p>1.4 Bases de los planes (políticas, competencias u objetivos y actividades): Son de acuerdo a las exigencias del Currículum Nacional Base, principalmente las competencias.</p>
2. Organización	<p>2.1 Niveles Jerárquicos de Organización: Directora. Docente. Comité de apoyo de padres de familia. Alumnos.</p>
3. Coordinación	<p>3.1 A través de la directora: por medio de la comunicación verbal.</p> <p>3.2 Documentos: utilización poca de documentos escritos comunes.</p> <p>3.3 Reuniones: se realizan al inicio y final de año, periódicamente.</p>
4. Control	<p>4.1 Del personal de la institución: A través del libro de asistencia y observación en la jornada de trabajo.</p> <p>4.2 Del alumnado del que se le presta Servicio: a través del cuaderno de asistencia y observación en el transcurso de la jornada.</p>
5. Supervisión	<p>5.1 Dentro de la institución: diariamente a cargo de la directora de la institución.</p> <p>5.2 La institución propiamente dicha: la realiza el Coordinador Técnico Administrativo periódicamente.</p>

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

VI. SECTOR ADMINISTRATIVO

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de comunicación del personal de la institución.	Desinterés de la directora, para comunicar al personal.	Establecer un medio que facilite la comunicación.
2. Falta de asistencia de los jóvenes estudiantes.	No tomara asistencia de los jóvenes estudiantes.	Llevar un control adecuado del registro.
3. Falta de planificación a mediano plazo.	La planificación solo se basa a proyectos de mediano plazo.	Realizar una planificación para realizar proyectos a mediano plazo.
4. Falta de utilización de documentos varios en la coordinación del instituto.	No llevar un registro de los documentos que se utilizan dentro del instituto.	Implementar la utilización de los documentos varios, digitalmente.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
VI. SECTOR ADMINISTRATIVO**

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 3 tiene prioridad 1. Falta de planificación para ejecutar proyectos a mediano plazo.

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de comunicación del personal de la institución.		Falta de asistencia de los jóvenes estudiantes.		Falta de planificación a mediano plazo.		Falta de utilización de documentos varios en la coordinación del instituto.	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?		X		X		X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X			X	X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X	X	
TOTAL	6	4	5	5	4	6	5	5
PRIORIDAD	2		3		1		4	

VII. SECTOR DE RELACIONES

ÁREA	INDICADOR
1. Institución Usuarios	1.1. Institución-Usuarios. Estado, forma de atención a los usuarios: la atención que se les presta es de acuerdo a sus necesidades e intereses. 1.2. Intercambios Deportivos: se realizan en tiempos determinados con otros establecimientos. 1.3. Actividades Sociales: día del cariño, día de las madres, día del padre, el 15 de septiembre y aniversario del instituto. 1.4. Actividades Culturales: concurso de poesía, concurso de canto, concurso de baile, folklóricos, concurso de dibujo, concurso de oratoria. 1.5. Actividades Académicas: se da a través de docentes para los alumnos.
2. Institución con otras	2.1. Culturales: esta institución apoya las actividades posibles a desarrollar en el transcurso del ciclo escolar.
3. Institución con comunidad	3.1. Institución con la Comunidad: se da por medio de los padres de familia de los jóvenes estudiantes. 3.2. Proyección: la institución se da a conocer ante la comunidad en las diferentes actividades socioculturales.

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

VII. SECTOR DE RELACIONES

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de instalaciones deportivas.	Falta de espacio para implementarlo.	Gestionar las instalaciones adecuadas para la construcción del área.
2. Falta de implementos deportivos.	No contar con los recursos económicos necesarios.	Solicitud a instituciones, específicamente educativas de cultura y deportes.
3. Falta de participación de los estudiantes.	No motivar a los estudiantes a participar en actividades.	Implementar actividades donde participen estudiantes.
4. Falta de integración con otras instituciones.	No tener una comunicación con otros establecimientos.	Tener más comunicación con diferentes centros educativos.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
VII. SECTOR DE RELACIONES**

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Falta de instalaciones deportivas.

PROBLEMAS	Falta de instalaciones deportivas.		Falta de implementos deportivos.		Falta de participación de los estudiantes.		Falta de integración con otras instituciones.	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X	X		X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	6	4	4	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

VIII. SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO, LEGAL

ÁREA	INDICADOR
1. Filosofía de la Institución	<p>Visión: Ser una institución democrática formadora de ciudadanos con carácter, capaces de aprender, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral con principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta, estimulando en los educandos su propia superación, por lo que debe facilitarse su acceso a la educación.</p> <p>Misión: Inducir el sistema educativo nacional en una forma participativa, proyectiva en base a los estatutos de la ley de educación nacional, para la orientación de jóvenes capaces de desenvolverse personal y socialmente.</p>
2. Políticas de la Institución	<p>Implementar un modelo de gestión educativa transparente que responda las necesidades de la comunidad educativa. Fortalecer la educación bilingüe intercultural. Justicia Social a través de equidad educativa y permanente escolar. Ampliar la cobertura educativa incorporando a jóvenes y señoritas de escasos recursos y problemas especiales. Priorizar una educación de calidad.</p>
3. Aspectos Legales	<p>El instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, está funcionando de acuerdo al Acuerdo Gubernativo, que género el Ministerio de Educación y las leyes de educación.</p>

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

VIII. SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO Y LEGAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Políticas educativas repetitivas.</p> <p>2. Ausencia de la filosofía del instituto hacia la comunidad educativa.</p>	<p>1. Desinterés de las autoridades educativas por implementar nuevas políticas educativas.</p> <p>2. La implementación de la filosofía y política del establecimiento.</p>	<p>1. Implementar nuevas políticas educativas en beneficio propio.</p> <p>2. Conocer más las necesidades filosóficas del establecimiento educativo y población estudiantil.</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

VII. SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO Y LEGAL

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Políticas Educativas repetitivas.

PROBLEMAS	Políticas educativas repetitivas.		Ausencia de la filosofía del instituto hacia la comunidad educativa.	
	1		2	
	SI	NO	SI	NO
No. INDICADORES				
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X	
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X	
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?	X			X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X
TOTAL	8	2	6	4
PRIORIDAD	1		2	

**SUPERVISIÓN EDUCATIVA SECTOR 1216.1
CATARINA, SAN MARCOS**

Catarina, 10 abril del 2,012

Licenciado: Oscar Osvaldo Cerna Vidal
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía

Estimado Licenciado:

Reciba un cordial y atento saludo, deseando a la vez, éxitos en sus labores Educativas.

El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que la estudiante: **Rosmery Aracely Paz Gómez** con carné: **200820259** de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**, hizo entrega de la Guía de aprendizaje sobre **La Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos**, Producto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó en esta Institución Beneficiada.

Por lo que dicha herramienta será de beneficio para los alumnos del Nivel Medio Ciclo Básico.

(f) _____
Lic. Ángel Iván Girón Montiel
Coordinador Técnico Administrativo Sector 1216.1
Catarina, San Marcos.

Catarina, 11 de abril de 2012.

Lic.
Oscar Osvaldo Cerna Vidal
Asesor de Estudio Profesional Supervisado
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía

CONSTANCIA

Se hace constar por este medio que: **Rosmery Aracely Paz Gómez**, estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, con sede en Catarina, San Marcos, quien realizó su Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa en el Instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores de este municipio, agradeciéndole el aporte a esta Institución manifestó a la vez que participó en el Proyecto con responsabilidad en las diferentes actividades que desarrolló.

Y para los usos legales que a la parte interesada convenga, se extiende, firma y sella la presente a los once días del mes de abril del año dos mil doce.

PEM Selena Argentina Godínez Guzmán
Directora

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de pedagogía



Catarina 10 de abril de 2012

Licenciado:
Ángel Iván Girón Montiel
Coordinador Técnico Administrativo 1216.1
Catarina, San Marcos

Distinguido C.T.A.

Con todo respeto me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores profesionales.

El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que se me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) de parte de usted y la institución educativa que tan dignamente administra.

Por éste medio participo a usted para que el día 13 de abril del presente año a las 15:30 P.M en la dirección del instituto Telesecundaria, de aldea Buena Vista Las Flores de este municipio la Directora del Instituto Telesecundaria PEM Selena Godínez Guzmán y catedrático del curso de Ciencias Naturales, con el fin de socializar los contenidos de la Guía de Aprendizaje sobre La Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, los estudiantes del del Ciclo Basico, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo, anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) _____
PEM. Rosmery Aracely Paz Gómez
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de pedagogía



Catarina 10 de abril de 2012

PEM. Selena Argentina Godínez Guzmán
Directora: Instituto Telesecundaria
Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos

Distinguido Directora:

Con todo respeto me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores administrativas.
El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que se me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS).

Por este medio participo a usted para que el día 13 de abril a las 15:30 P.M en la dirección que está a su digno cargo, tendremos una reunión de trabajo con Coordinador Técnico Administrativo 1216.1 y catedrático del Área de Ciencias Naturales para socializar los contenidos de la Guía de Aprendizaje sobre La Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos, para los estudiantes del Ciclo Básico el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) _____

PEM. Rosmery Aracely Paz Gómez
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de pedagogía



Catarina 10 abril de 2012

A: Juan Luis Fuentes Vásquez
Docente del Area de Ciencias Naturales
Instituto Telesecundaria
Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos

Distinguido Docente:

Con todo respeto me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores educativas.

El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS).

Por este medio, participo a usted para que el día 13 de marzo a las 15:30 P.M en la dirección del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, donde tendremos una reunión de trabajo, con el Coordinador Técnico Administrativo 1216.1 Licenciado Angel Iván Girón Montiel, Directora del Instituto Selena Godínez Guzmán y catedrático del Área de Ciencias Naturales con el fin de socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre La Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos de los estudiantes del Ciclo Básico el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente,

(f) _____

PEM. Rosmery Aracely Paz Gómez
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



ENTREVISTA AL COORDINADOR TÉCNICO ADMINISTRATIVO

Lic. Ángel Iván Girón Montiel

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Qué Filosofía utiliza la Institución que usted dirige?

2. ¿Sobre qué principios se basa como jefe para lograr una buena administración?

3. ¿Cuál es su posición en el orden jerárquico, en la institución que representa?

4. ¿Cuál es el Marco legal que abarca la institución?

5. ¿Qué estrategias utiliza como jefe dentro de la Institución?

6. ¿Con qué Instituciones se relaciona la Institución a la que representa?

7. ¿Existe algún tipo de comunicación con alguna institución a fuera de la Supervisión Educativa?

8. ¿Cuáles son los compromisos que tiene con la educación?

9. ¿Existe alguna fundamentación pedagógica en la toma de decisiones?

10. ¿Cuál es el perfil que tiene como trabajador educativo?



CUESTIONARIO DIRIGIDO AL PERSONAL DE LA INSTITUCIÓN

Instrucciones: Marque con la X la opción que considere correcta.

1. ¿Considera que el instituto cumple con sus funciones de acuerdo a las leyes y reglamentos establecidos?

SI _____

NO _____

2. ¿Existe buena convivencia personal, con sus compañeros de trabajo?

SI _____

NO _____

3. ¿Ha tenido conferencias sobre el compañerismo laboral?

SI _____

NO _____

4. ¿Las instalaciones del establecimiento son las adecuadas para brindar algún tipo de servicio?

SI _____

NO _____

5. ¿La administración que realiza en el establecimiento es la adecuada?

SI _____

NO _____

6. ¿Tiene buenas relaciones personales con el encargado de la institución?
SI _____ NO _____

7. ¿Está de acuerdo de formar parte de esta institución educativa?
SI _____ NO _____

8. ¿Cuenta con todas sus prestaciones de acuerdo a la ley?
SI _____ NO _____

9. ¿Existe alguna discriminación de parte de los docentes hacia la comunidad educativa?
SI _____ NO _____

10. ¿Considera que los catedráticos planifican sus actividades docentes?
SI _____ NO _____



ENTREVISTA A USUARIOS

Instrucciones: Marque con la X la opción que considere correcta.

1. ¿Cree usted que el personal de esta Institución son equitativos?

SI _____

NO _____

2. ¿Considera que se deben de mejorar los servicios que presta el instituto?

SI _____

NO _____

3. ¿Considera que se cubren todas las necesidades de la comunidad educativa?

SI _____

NO _____

4. ¿Considera que el ambiente es agradable en el instituto?

SI _____

NO _____

5. ¿Conoce usted al personal docente del instituto?

SI _____

NO _____

6. ¿Piensa que la educación que se imparte en el instituto es de calidad?
SI _____ NO _____

7. ¿Cree que existe armonía entre personal docente y directora?
SI _____ NO _____

8. ¿Cree que se cumple con el horario de la jornada de trabajo?
SI _____ NO _____

9. ¿Considera que la atención que se brinda a las personas que necesitan un servicio es la adecuada?
SI _____ NO _____

10. ¿Cree que hay algún maltrato del personal educativo hacia los alumnos?
SI _____ NO _____

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA**



**Entrevista a Estudiantes del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina, San Marcos.
Responsable: Epesista**

Instrucciones: Responda SI o NO y justifique su respuesta

1.- ¿Considera que es de gran importancia tener una higiene personal?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

2.- ¿Considera que es necesario conocer el concepto de higiene?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

3.- ¿Es importante conservar los alimentos?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

4.- ¿Tiene algún conocimiento sobre instituciones de salud pública?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

5.- ¿Es de vital importancia mantener la higiene necesaria en la manipulación de alimentos?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA



Encuesta dirigida a comunidad Estudiantil del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina San Marcos.

INSTRUCCIONES: Lea y subraye las preguntas que se le formulan a continuación, dando a conocer la importancia de La Práctica de Hábitos Higiénicos en la Preparación de Alimentos.

1. Considera que tiene el conocimiento necesario sobre la conservación de los alimentos.

Suficiente

Poco

Nada

2. Considera que el ser humano es una fuente de contaminación en los alimentos.

Siempre

A veces

Nunca

3. Considera que uno como ciudadano debe tener los cuidados necesarios para tener la higiene necesaria.

Siempre

A veces

Nunca

4. Considera que realizar proyectos educativos en beneficio a la práctica de hábitos higiénicos en la preparación de alimentos, ayuda a tener buena salud.

Siempre

A veces

Nunca

5. Considera que es necesario que se de conferencias sobre la higiene en los alimentos.

Siempre

A veces

Nunca

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía



En Encuesta dirigida a Directora y Docente del Instituto Telesecundaria de aldea Buena Vista Las Flores, Catarina San Marcos.

INSTRUCCIONES: Lea y subraye las preguntas que se le formulan a continuación, dando a conocer la importancia de la Conservación y Aprovechamiento de los Recursos Naturales, dentro de la comunidad.

1. Considera que hay fuentes de información bibliográficas en el establecimiento de cómo conservar los alimentos.

Suficiente

Poco

Nada

2. Considera que es necesario que los padres de familia les enseñen práctica de higiene en los alimentos.

Siempre

A veces

Nunca

3. Considera que el personal docente del establecimiento deben colaborar con algunas iniciativas para manipular bien los alimentos.

Siempre

A veces

Nunca

4. Considera que es necesario realizar algún proyecto educativo para la buena práctica de higiene en la preparación de alimentos.

Siempre

A veces

Nunca

5. Considera que es necesario dar conferencias a los estudiantes para tener una vida saludable.

Siempre

A veces

Nunca

ANEXOS



Jóvenes del instituto Telesecundaria de Aldea Buena Vista Las Flores, Catarina.



Realizando la encuesta con los jóvenes del instituto Telesecundaria.



Dando información sobre el proyecto educativo.



Resolviendo dudas en relación a la encuesta realizada.



Contestando la encuesta los jóvenes en el instituto Telesecundaria.



En compañía de la Directora del instituto Telesecundaria.



Dando las indicaciones necesarias a los jóvenes estudiantes.



Observando a los jóvenes estudiantes, mediante contesta la encuesta realizada.

