

Evelin Rosibel Marroquín Cornejo

“Módulo Seguridad Alimentaria de la persona desde la concepción hasta la edad adulta”, dirigido a madres de familia de la Aldea El Campamento, Acatenango, Chimaltenango.

Asesora: Licda. Nirma Delfina Ramírez Ovalle



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

Guatemala, mayo de 2014

Este informe fue presentado por la Autora como trabajo de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- requisito previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa,

Guatemala, mayo de 2014.

ÍNDICE

CONTENIDO	Página
Introducción	I
CAPÍTULO I	
DIAGNÓSTICO	
1.1. Datos Generales de la institución	1
1.1.1. Nombre de la institución	1
1.1.2. Tipo de institución	1
1.1.3. Ubicación geográfica	1
1.1.4. Visión	1
1.1.5. Misión	1
1.1.6. Políticas	2
1.1.7. Objetivos	3
1.1.8. Metas	4
1.1.9. Estructura organizacional	4
1.1.9. Recursos	5
1.1.9.1. Humanos	5
1.1.9.2. Materiales	5
1.1.9.3. Financieros	5
1.2. Procedimientos/ técnicas utilizadas para efectuar el Diagnóstico	6
1.3. Lista de carencias	7
1.4. Cuadro de análisis y priorización del problema.	8
1.5. Datos de la institución o Comunidad beneficiada	9
1.5.1. Nombre de la institución / comunidad	9
1.5.2. Tipo de institución	9

1.5.3. Ubicación geográfica	9
1.5.4. Visión	9
1.5.5. Misión	9
1.5.6. Políticas	9
1.5.7. Objetivos	10
1.5.8. Metas	10
1.5.9. Estructura Organizacional	10
1.5.10. Recursos	11
1.5.10.1 Humanos	11
1.5.10.2. Materiales	11
1.5.10.3. Financieros	11
1.6. Lista de carencias	11
1.7. Cuadro de análisis y Priorización de Problema	12
1.8. Análisis de viabilidad y factibilidad	14
1.9. Problema seleccionado.	16
1.10. Solución propuesta como viable y factible.	16
CAPÍTULO II	
PERFIL DEL PROYECTO	17
2.1. Aspectos generales del proyecto	17
2.1.1. Nombre del proyecto	17
2.1.2. Problema	17
2.1.3. Localización	17
2.1.4. Unidad Ejecutora	17
2.1.5. Tipo de Proyecto	17
2.2. Descripción del proyecto	18

2.3. Justificación	18
2.4. Objetivos	19
2.4.1. General	19
2.4.2. Objetivos específicos	19
2.5. Metas	20
2.6. Beneficiarios	20
2.6.1. Directos	20
2.6.2. Indirectos	20
2.7. Fuentes de financiamiento y presupuesto	20
2.7.1. Presupuesto	21
2.8. Cronograma	22
2.9. Recursos a utilizar en la ejecución del proyecto	24

CAPÍTULO III

PROCESO DE EJECUCION DEL PROYECTO	26
3.1. Actividades y resultados	27
3.2. Productos y logros	28
3.3. Módulo	33

CAPÍTULO IV

PROCESO DE EVALUACIÓN	93
4.1. Evaluación del diagnóstico	93
4.2. Evaluación del perfil	93
4.3. Evaluación de la ejecución	94
4.4. Evaluación Final	95

CONCLUSIONES	96
RECOMENDACIONES	97
BIBLIOGRAFÍA	98
APÉNDICE	
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

El presente informe contiene elementos importantes que indican y explican cada uno de los pasos de las diferentes etapas del ejercicio profesional supervisado de la universidad San Carlos de Guatemala, facultad de Humanidades, el cual se realizó en la comunidad El Campamento, del municipio de Acatenango, Chimaltenango con 25 madres de familia.

Cuenta con cuatro fases, las cuales se explican a continuación.

Capítulo I Diagnóstico: Contiene una investigación diagnóstica de la institución patrocinante, que en este caso es al Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación "MAGA", Acatenango, y la institución patrocinada, Aldea el Campamento, Acatenango, Chimaltenango.

En la cual se utilizaron diversas técnicas con el objeto de obtener información suficiente para conocer las carencias en la institución o comunidad, la técnica utilizada es la siguientes: guía de Observación, y los instrumentos utilizados son: Entrevistas dirigida, Foda que sirve para evaluar cada uno de los aspectos que se necesitaba para obtener información y la Lista de cotejo que se utilizó en todo el proceso para evaluar si se cumplió con lo requerido.

Capítulo II Perfil del proyecto: Se presenta de forma descriptiva los procesos de ejecución del proyecto, de lo que se puede obtener en el diagnóstico, en este capítulo se da el nombre del proyecto seleccionado a trabajar, el tipo de problema, el lugar a trabar el proyecto, la ejecución, que tipo de proyecto es que se va a trabajar, la descripción del proyecto, en que consiste, que es lo que lo justifica para poder realizarlo, los objetivos y metas trazadas alcanzar, los beneficiados directos e indirectos, quienes van a financiar el proyecto, y el cronograma de actividades realizadas durante todo el proyecto.

El Capítulo III Proceso de Ejecución del Proyecto. se presenta el proyecto que consiste en la realización de un Módulo de Seguridad alimentaria desde la consecución hasta la tercera edad dirigido a madres de familia de la Aldea El Campamento, en este capítulo se describe de forma clara y ordenada el tipo de alimentos que se debe consumir desde que la madre tiene al bebe en el vientre, de 0 a 6 meses de edad, de seis meses a cuatro años de edad, de cinco a doce años de edad y adolescentes, y para adultos. Es de suma importancia que conozcamos que

debemos agregar y priorizar en la alimentación a consumir para tener una buena salud, también se incluyen los planes utilizados en cada taller.

El capítulo IV evaluación del proyecto: Presenta el proceso de evaluación de las fases del diagnóstico del perfil, ejecución y resultados finales, ante los logros y alcances obtenidos. También se incluyen las conclusiones, recomendaciones, bibliografía, apéndice y anexos.

CAPÍTULO I

DIAGNÓSTICO

Datos generales de la institución patrocinante.

1.1.1.**Nombre de la institución:** Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación.

1.1.2. **Tipo de institución:**Estatal

1.1.3.**Ubicación geográfica:** 2-40 1er calle Avenida La Paz Zona 2 Acatenango

1.1.4.Visión

“Ser una institución pública eficiente y eficaz, que propicia el desarrollo agropecuario, y el acceso a una alimentación adecuada suficiente e inocua, proveniente de las cadenas productivas que abastecen los mercados nacionales e internacionales, haciendo uso sostenible de los recursos naturales; donde la población guatemalteca goza de un desarrollo permanente en su calidad de vida, en el marco de gobernabilidad democrática.”(1:33)

1.1.5.Misión

“Somos una institución estratégica del Estado, que coadyuva al desarrollo rural integral del país, promueve la certeza jurídica, la transformación y modernización de la agricultura, desarrollando capacidades productivas, organizativas y comerciales de los productores, para lograr la soberanía, seguridad alimentaria y la competitividad con normas y regulaciones claras para el manejo de productos en el mercado nacional e internacional, bajo los principios de transparencia, subsidiariedad, eficacia, eficiencia, equidad, multiculturalidad e interculturalidad.” (1:33)

1.1.6.Políticas

“Dentro de las funciones establecidas en el Art.29 de la Ley del Organismo Ejecutivo, tenemos las siguientes:

a) Formular y ejecutar participativamente la política de desarrollo agropecuario, de los recursos hidrobiológicos, estos últimos en lo que le atañe, y en coordinación con el Ministerio de Ambiente y de Recursos Naturales diseñar la política para el manejo del recurso pesquero del país, de conformidad con la ley.

b) Proponer y velar por la aplicación de normas claras y estables en materia de actividades agrícolas, pecuarias y fitozoosanitarias, y de los recursos hidrobiológicos, estos últimos en lo que le corresponda, buscando la eficiencia y competitividad en los mercados y teniendo en cuenta la conservación y protección del medio ambiente;

c) Definir en conjunto con el Ministerio de Ambiente y de Recursos Naturales la política de ordenamiento territorial y de utilización de las tierras nacionales y promover la administración descentralizada en la ejecución de esta política; deberá velar por la instauración y aplicación de un sistema de normas jurídicas que definan con claridad los derechos y responsabilidades vinculadas a la posesión, uso, usufructo y, en general, la utilización de dichos bienes, mientras permanezcan bajo el dominio del Estado.

d) Formular la política de servicios públicos agrícolas, pecuarios, fitozoosanitarios y de los recursos hidrobiológicos, estos últimos en lo que le atañe, y administrar descentralizadamente su ejecución.

e) En coordinación con el Ministerio de Educación, formular la política de educación agropecuaria ambientalmente compatible, promoviendo la participación comunitaria.

f) Diseñar, en coordinación con el Ministerio de Economía, las políticas de comercio exterior de productos agropecuarios y de los recursos hidrobiológicos, estos últimos en lo que le atañe.

g) Impulsar el desarrollo empresarial de las organizaciones agropecuarias, pecuarias e hidrobiológicas, estas últimas en lo que le atañe, para fomentar el desarrollo productivo y competitivo del país.

h) Desarrollar mecanismos y procedimientos que contribuyan a la seguridad alimentaria de la población, velando por la calidad de los productos.

i) Ampliar y fortalecer los procedimientos de disponibilidad y acceso a la información estratégica a productores, comercializadores y consumidores.

j) Ejercer control, supervisión y vigilancia en la calidad y seguridad de la producción, importación, exportación, transporte, registro, disposición y uso de productos plaguicidas y fertilizantes, rigiéndose por estándares internacionalmente aceptados. Objetivos de calidad viceministerio de sanidad agropecuaria y regulaciones visar.”(1:34)

1.1.7. Objetivo general:

“Garantizar el sistema de gestión de calidad, que permita satisfacer las demandas en la prestación de servicios para la protección y desarrollo agropecuario.”(1:35)

Objetivos Específicos

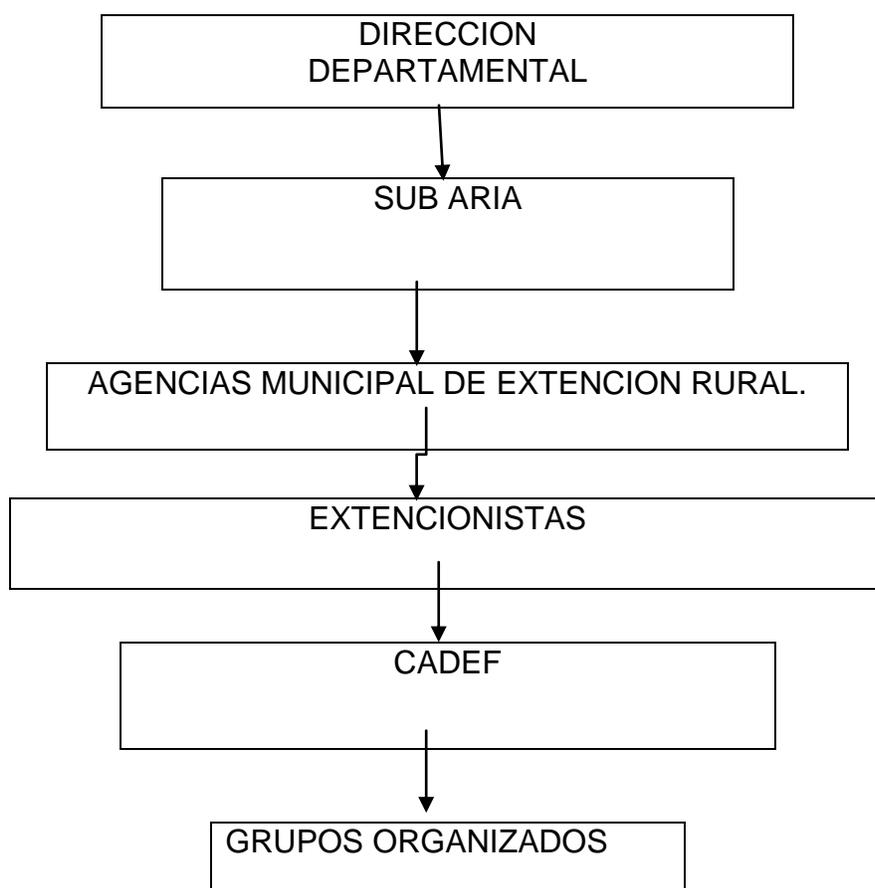
- “Prestar servicios a través de procesos aprobados en el tiempo de realización definidos.
- Lograr la Satisfacción de los usuarios en los servicios que se presta
Divulgar al Usuario el 100% de los procesos que se realizan y las normativas que se aplican.
- Proporcionar los recursos financieros, tecnológicos y de infraestructura necesarios para el funcionamiento del Sistema de Gestión de Calidad.

- Mejorar continuamente la competencia del recurso humano, los procesos internos y el clima de trabajo.”(1:35)

1.1.8 Metas

“Respetar los Acuerdos de Paz y promover las metas del milenio: La voluntad política para el cumplimiento de compromisos que corresponden al Ejecutivo y la activación de la participación de otros sectores responsables, ya que la responsabilidad del cumplimiento de ambos acuerdos es de toda la sociedad y no puede recaer solamente en el Gobierno.” (1:36)

1.1.9. Estructura Organizacional.



Fuente: [http://www2. Maga.gob.gt.información](http://www2.Maga.gob.gt.información) publica

1.1.10. Recursos.

Humanos.

(1). Coordinador de agencia municipal de extensión Rural

Del Ministerio de Agricultura, Ganadería, y Alimentación MAGA, Acatenango.

(1) . Técnico forestal

(1). Educadora

1.1.10.1. Materiales

(1). una Motocicleta.

(1). Computadora.

(1). Cámaras de fotografías.

(1). Resma de hojas tamaño carta.

(6). Marcadores de diferentes colores.

(1). caja de lapiceros de diferentes colores.

(1). Cuaderno de apuntes.

1.1.10.2. Financieros

Especies para la población, los del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, gestionan con otras instituciones e incluso la misma institución provee Recurso para que la población de Acatenango y sus aldeas sean beneficiadas con regalías de abono, insecticidas, semillas para sus siembras, etc., para que ellos puedan aplicarlo en sus siembras.

Capacitaciones Para los agricultores. El ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación, gestiona y organiza capacitaciones para los agricultores de Acatenango, para que ellos se orienten y pongan en práctica la forma correcta de sembrar su producto , por lo tanto tener mejores cosechas o resultados en su sus siembras.

1.2. Técnicas utilizadas para efectuar el diagnóstico.

Procedimientos:

El Diagnóstico fue realizado al Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, de Acatenango, mediante la aplicación de la técnica Guía de observación la cual consistió en observar cada parte y área de la institución, ver con cuanto recursos físico, financierocuentan, de que carecen que es lo prioritario, el personal es el adecuado para trabajar en la institución, la forma que están organizados para trabajar y cubrir las demandas de la población. De La que se obtuvieron las diversas necesidades de la institución.

Entrevista Dirigidas: Estas entrevistas fueron dirigidas al sector administrativo de la institución, se realizó de la siguiente manera se les dio unas preguntas impresas en las cuales ellos escribían la respuesta de acuerdo con lo que se cuenta y la forma de manejo de los recursos financieros, y la contratación y calidad de personal en la institución, de lo cual se pudo obtener la información que la epesista estaba solicitando, y para tener más conocimiento de la institución.

FODA

En este estudio institucional se utilizó la matriz FODA, en el cual se analizaron las Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas. El cual nos ayudó a ver las necesidades más urgentes, y cuáles son los elementos positivos con que contamos en la institución.

Lista de cotejo:

La lista de cotejo fue una técnica utilizada durante todo el proceso y al final del Diagnóstico, para evaluar el proceso si se realizó de la forma correcta, se utilizaron los instrumentos necesarios para obtener la información.

1.3. Lista de Carencias

- 1.No se cuenta con personal presupuestado.
2. Escases de personal de trabaja en la institución.
- 3 Escases de recursos y fondos para realizar actividades extras.
4. No se cuenta con unguardián.
5. Las instalaciones no cuentan con unsistema de alarmas.
6. No se cuenta con un local propio.
7. Falta de mobiliario y equipo propio.
8. No se cuenta con la identificación en la oficina.
9. No se tienen libros de actas.
10. No se tienen libros de conocimientos.
11. Falta de comunicación entre la municipalidad y la institución, por asuntos Políticos.
12. falta de interés de las personas para asistir a las capacitaciones.
14. No se cuenta con equipo audiovisual para las actividades.
15. Escases de material de apoyo impreso.

1.4 Análisis de los principales problemas

PROBLEMA	FACTORES QUE LO PRODUCEN	SOLUCIONES
1. RECURSOS ECONÓMICOS INSUFICIENTES.	<ol style="list-style-type: none">1. No se cuenta con personal presupuestado.2. Escases de personal de trabajo en la institución.3. No se cuenta con recursos y fondos para realizar actividades extras.	<ol style="list-style-type: none">1. EL gobierno debe incluir en el presupuesto a los trabajadores del "MAGA".2. Contratar más personas para que se den a basto y realizar el trabajo de una forma efectiva.3. Buscar estrategias para obtener el recurso necesario y realizar las actividades programadas.

2. INSEGURIDAD	<p>1. No se cuenta con un guardián.</p> <p>2. Las instalaciones no cuentan con sistema de alarmas.</p>	<p>1. Contratar un guardián con la ayuda del estado.</p> <p>2. Instalar un sistema de alarmas.</p>
3. CARENCIA DE INSTALACIONES	<p>1. No se cuenta con un local propio.</p> <p>2. No se cuenta con mobiliario y equipo propio.</p> <p>3. No se cuenta con la identificación en la oficina.</p>	<p>1. Adquirir local propio para la institución.</p> <p>2. Solicitar al estado mobiliario, equipo. Para la institución.</p> <p>3. Identificar el lugar en donde se encuentra la oficina del "MAGA", con rótulos, vinílicas, letras en la pared.</p>
4. ADMINISTRACIÓN DEFICIENTE	<p>1. No se tienen libros de actas.</p> <p>10. No se tienen libros de conocimientos.</p>	<p>1. adquirir libros de actas</p> <p>2. Adquirir y habilitar libros de conocimientos.</p>
5. MALAS RELACIONES HUMANAS	<p>1. Falta de comunicación entre las dos instituciones, por asuntos políticos. (Municipalidad, maga).</p> <p>2. Poco interés de las personas para asistir a las capacitaciones.</p>	<p>1. Tener presente que la política no tiene que perjudicar a las dos instituciones, y hacer las paces.</p> <p>2. Utilizar estrategias adecuadas para que las personas se interesen en participar en las</p>

		actividades realizadas por el "MAGA".
6. POBREZA DE SOPORTE ADMINISTRATIVO	1. No se cuenta con equipo audiovisual para las actividades.	1. Adquirir equipo audiovisual.

1.5. DATOS DE LA INSTITUCIÓN O COMUNIDAD BENEFICIADA

1.5.1. Nombre de la Comunidad beneficiada

Aldea El Campamento Acatenango Chimaltenango.

1.5.2. Tipo de institución por lo que genera o su naturaleza: social

1.5.3. **Ubicación geográfica:** Ubicada a siete kilómetros de la cabecera de Acatenango, sobre la ruta nacional que conduce a Chimaltenango, San Pedro Yepocapa, y Antigua Guatemala.

1.5.4. Visión

"Ser una institución modelo que vaya a la vanguardia en la prestación de servicios públicos con eficiencia para fortalecer el desarrollo integral y sostenible de Acatenango; uniendo fuerzas y voluntad de los vecinos" (1:1)

1.5.5. Misión

"Somos una institución dirigida a brindar los servicios que promuevan el desarrollo integral y sostenible de Acatenango y sus comunidades a través de políticas que contribuyan a mejorarla calidad de vida, así como satisface las necesidades y aspiraciones de los vecinos; priorizando aspectos como salud, Red vial, Educación servicios públicos y fomento al deporte." (1:1)

1.5.6. Políticas. (Sin evidencia)

1.5.7 Objetivos Generales

“Contar con un Plan que permita a las Autoridades y Funcionarios de la Municipalidad de Acatenango orientar sus acciones al logro de objetivos y metas establecidos para los cuales son: Ampliar y mejorar la cobertura de agua potable y drenajes; fortalecer el sistema educativo; ampliar y mejorar la cobertura de los servicios de salud; adoquinar diferentes sectores del Municipio, entre otros.

.1.5.8 Metas

- Identificar las actividades que la municipalidad desarrollará y los recursos con que contará, para el cumplimiento de las políticas definidas para el período 2012 -2016.
- Contar con un instrumento que permita la toma de decisiones apropiadas, en la ejecución de las actividades y/o proyectos a realizar durante el periodo fiscal 2012 2016.” (1:3)

.5.9 Estructura Organizacional.



Fuente: propia.

1.5.10 Recursos (humanos, materiales, financieros)

1.5.10.1. Humanos

(6). Miembros del Cocode

(25). Señoras

(1).Educadora

(1).Epesista

1.5.10.1. Materiales

Documentación archivada de la institución

1.5.10.2.Financieros

Apoyo a la comunidad de parte de la Municipalidad y de más instituciones, ONG, llevando proyectos de mejoramiento.

1.6. Lista de carencias

1. Falta de consumo y conocimiento de alimentos nutricionales.
2. Falta de recipientes en donde colocar la basura en las calles.
3. Falta de higiene al consumir los alimentos.
- 4.Falta de transporte para llegar a la comunidad.
5. Ausencia de carreteras en buen estado.
6. Libros de actas desactualizados.
- 7.No se cuenta con audio para las actividades.
8. No se cuenta con un lugar propio o salón comunitario para realizar las actividades extras de la comunidad.
9. carencia de un mercado en la comunidad.

1.7. Cuadro de Análisis y Priorización del problema (con base a las carencias detectadas en la institución)

PROBLEMA	FACTORES QUE LO PRODUCEN	SOLUCIONES
1. INSALUBRIDAD	<p>1. Falta de información de los alimentos nutricionales y sus beneficios.</p> <p>2. Poco interés y falta de información de los problemas que ocasiona a la salud la falta de higiene.</p> <p>3. Falta de conocimiento de las practicas adecuadas para tener sano nuestro planeta</p>	<p>1. Elaborar un módulo de seguridad alimentaria, de la persona desde la concepción hasta la tercera edad.</p> <p>2.Capacitar a las personas que mantengan higiene en sus hogares, para no caer en enfermedades.</p> <p>3. Colocar colectores de basura en las calles de la comunidad.</p>
2. AUSENCIA DE TRANSPORTE	<p>1. El lugar está retirado de la cabecera municipal.</p>	<p>1. Motivar el establecimos de trasporte público para la comunidad.</p>
3.INSEGURIDAD	<p>1. Descuido del Cocode y de la Municipalidad por tener el cuidado del camino.</p>	<p>1. Solicitar a la municipalidad que de mantenimiento al camino.</p>
4. ADMINISTRACIÓN DEFICIENTE	<p>1. La renuncia del secretario del Cocode y la falta de reorganización del comité hizo que se quedara deficientela administración.</p>	<p>1. Hacer una reunión con la comunidad y nombrar un nuevo secretario.</p>

5. CARENCIAS DE INSTALACIONES	<p>1. La falta de apoyo de parte de la autoridad local y municipal para adquirir este recurso de suma importancia.</p> <p>2. Desinterés de la comunidad de obtener un mercado.</p>	<p>1. Gestionar un salón comunal para realizar actividades de la comunidad.</p> <p>2. Con la misma gestión de obtener el salón comunal, al obtenerlo se puede realizar un mercado los días que más les convenga a la comunidad.</p>
6. POBREZA DE SOPORTE OPERATIVO	<p>1. La insolvencia de un audio ocasionó que se quedaran sin este recurso.</p>	<p>1. Comprar o gestionar la compra de un nuevo audio.</p>

1.7.1 Priorización del problema.

NECESIDADES		1	2	3
		Inseguridad	Insalubridad	Carencia de instalaciones
1	Inseguridad		2	1
2	Insalubridad	2		2
3	Carencia de instalaciones	1	2	

El problema seleccionado es insalubridad ya que obtuvo cuatro votos

1.8 Análisis de viabilidad y factibilidad de las soluciones del problema.

OPCIÓN 1. Elaborar Un módulo de seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad.

OPCIÓN 2. Capacitar a las personas que mantengan higiene en sus hogares, para no caer en enfermedad.

Opción 3. Colocar colectores de basura en las calles de la comunidad.

RECURSOS		Opción 1		Opción 2		Opcion 3	
Financieros		SI	NO	SI	NO	SI	NO
1	¿Se cuenta con los sufrientes recursos financieros?	X			X		X
2	¿Se cuenta con financiamiento externo?		X	X			X
3	¿Se cuenta con los fondos extras para entrevistas?	X		X		X	
Administrativo Legal							
4	¿Se tiene la autorización legal para realizar el proyecto.	X			X	X	
5	¿Se tiene el estudio del impacto ambiental?	X		X		X	
6	¿Se tiene representación legal?	X			X	X	
7	¿Existen leyes que amparan la ejecución del proyecto?	X		X		X	
8	¿La Publicidad del proyecto cumple con leyes del país?	X		X			
9	¿Se tienen las instalaciones adecuadas para el proyecto?	X			X		X
10	¿Se tiene bien definida la cobertura del proyecto?	X			X		X
11	¿Se tienen los insumos necesarios para el	X			X		X

	proyecto?						
12	¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X			X	X	
13	¿El tiempo programado es suficiente para la ejecución del proyecto?	X		X		X	
	¿Se han definido claramente las metas?	X			X		X
15	Se tiene la opinión multidisciplinaria para la ejecución del proyecto?	X		X		X	
	Político						
16	¿La institución también será responsable del proyecto?		X		X		
17	¿El proyecto es vital importancia para la institución?	X		X		X	
18	¿La totalidad de la comunidad se involucra en la ejecución del proyecto?		X	X			X
	Cultural						
19	¿El proyecto está diseñado acorde al aspecto lingüístico de la región?	X		X			X
20	¿El proyecto impulsa la equidad de la población?	X		X		X	
	Social						
21	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población.	X		X		X	
	TOTALES	18	3	12	9	11	9

1.9. Análisis de viabilidad y factibilidad de la Solución del problema.

La Solución propuesta es la opción No. 1 que es “Elaboración de un Módulo de Seguridad Alimentaria de la Persona desde la Concepción hasta la tercera edad” dirigida a madres de familia, de la Aldea El Campamento, la cual tuvo un punteo de 18 votos y la opción es viable y factible porque se cuenta con los recursos económicos, instrumentos, tiempo, espacio necesario para realizarlo.

CAPÍTULO II

PERFIL DEL PROYECTO

2.1. Aspectos generales

2.1.1. **Nombre del proyecto:** Elaboración de un módulo de seguridad alimentaria, de la persona desde la concepción hasta la tercera edad, dirigida a madres de familia, de la Aldea El Campamento del Municipio de Acatenango Chimaltenango.

2.1.2. **Problema:** Insalubridad:Falta de información de los alimentos nutricionales y sus beneficios.

2.1.3.Localización del proyecto

Aldea El Campamento, se encuentra ubicado a siete kilómetros de la cabecera de Acatenango, sobre la ruta nacional que conduce a Chimaltenango, San Pedro Yepocapa, y Antigua Guatemala.

2.1.4. Unidad ejecutora

Facultad de Humanidades, Universidad San Carlos de Guatemala, sección Chimaltenango, estudiante epesista de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, Ministerio de Agricultura, Ganadería, y Alimentación (MAGA) Acatenango.

2.1.5 Tipo de proyecto

Producto educativo

2.2 Descripción del proyecto

El proyecto resulta de un estudio diagnóstico realizado dentro de la comunidad mediante la aplicación de técnicas y herramientas de investigación aplicadas a las personas involucradas en los proyectos que se tiene dentro del área.

Según los análisis de la investigación se determinó el proyecto a ejecutar: un Módulo de Seguridad Alimentaria, de la persona desde la concepción hasta la tercera edad, dirigido a madres de familia de la Aldea El Campamento, Acatenango, se pretende enriquecer el conocimiento de las madres de familia para que ellas preparen alimentos en sus hogares con los mismos productos que cosechan en la comunidad, y que conozcan el valor nutricional que posee cada uno de ellos, también lo que debe consumir la persona desde la primera edad hasta la edad adulta.

El módulo tendrá las siguientes características: flexible, abierto, diversificable y significativo.

2.3. Justificación

Viendo las estadísticas de la desnutrición en nuestro país y nuestro pueblo las cifras dadas son alarmantes con relación a la mortalidad y desnutrición en los niños y personas adultas con enfermedades como anemia, colesterol alto por el consumo de muchas grasas, problemas de azúcar, consumo de comida chatarra, que son productos ricos para el paladar pero traen muchos daños al cuerpo, se evidenció la necesidad de realizar este módulo de seguridad alimentaria desde la concepción hasta la tercera edad, dirigido a madres de familia de la Aldea El Campamento, ya que son ellas las encargadas de velar por el bienestar de su familia, esto no se deben ignorar ya que si no se pone un alto a todo ello las personas desde muy temprana edad van a empezar a padecer de muchas enfermedades, y hasta llegar al extremo que es la muerte.

Con la creación del módulo y las diversas capacitaciones, se dará un aporte al desarrollo de la sociedad, específicamente a las madres de familia y sus familiares de la Aldea El Campamento. No importando su nivel académico.

2.4. Objetivos del proyecto

2.4.1. Objetivo General

Fortalecer el proceso educativo de las mujeres, con relación a la alimentación, a través de un módulo de seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad, con orientación y aplicación en las capacitaciones y así mejorar su condición de vida.

2.4.2. Específicos

- Elaborar y proporcionar un módulo de seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad, dirigido a madres de familia de la Aldea El Campamento, Acatenango.
- Socializar el módulo de seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad” dirigido a madres de familia de La Aldea el Campamento, Acatenango.
- Socializar una capacitación de forma práctica en el cual se enseñe a las madres de familia la preparación de alimentos nutritivo.
- Siembra de seiscientos árboles en el astillero de Zaragoza para evitar la erosión del suelo y contribuir con el medio ambiente, recibir los beneficios que el mismo nos proporciona.

2.5 Metas:

- Impresión de 25 módulos para las madres de familia de la Aldea El Campamento, Acatenango, Chimaltenango.

- Realización de 5 talleres de capacitación sobre Seguridad Alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad. Y desarrollar los temas, con las madres de familia de la Aldea el Campamento Acatenango.
- Proporcionar un módulo de seguridad Alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad, a 25 madres de familia de la Aldea El Campamento, Acatenango, Chimaltenango.
- Plantar 600 árboles de pino, donde cada árbol debe ser sembrado a tres metros cuadrados del siguiente, dejando plateo en cada uno para que repose el agua y sus raíces se alimenten.

2.6. Beneficiarios (directos e indirectos)

2.6.1. Directos

Madres de familia de la Aldea el Campamento,

2.6.2. Indirectos

Hijos, (as)

Esposos,

Abuelos (as)

Ministerio de agricultura, ganadería y alimentación.

Población de la Aldea el Campamento Acatenango Chimaltenango.

2.7. Fuentes de financiamiento

Autogestión del epesista.

2.7.1. Presupuesto

No.	Descripción	Cantidad	Costo unitario	Costo total.
1	Alquiler de internet	168 horas	Q 4.00 la hora	Q 672.00
2	Impresión del módulo	25	Q 30.00	Q. 750.00
3.	Material didáctico para las capacitaciones	10	Q 10.00	Q. 100.00
4.	Transporte para la institución patrocinaste (MAGA) y comunidad el campamento	20	Q 10.00	Q. 200.00
5.	Transporte a la USAC	6 veces	Q 20.00	Q 120.00
6.	Fotocopias de investigación	50 Q	0.25 Q	Q12.50
7.	Impresión de informes	6	Q 85.00	Q 510.00
8	Refacciones	1	Q 15.00	Q 375.00
9	Realización de algunas recetas nutritivas con las señoras.	1	Q 20.00	Q. 500.00
10	Imprevistos			Q300.00
Costo total del proyecto				Q.3,539.5

INSTITUCIÓN	DONACIÓN
Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación (MAGA)	Proporción del grupo de señoras con las cuales se trabajó el tema seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad y los recursos para trabajar , Colaboración de la nutricionista para trabajar algunas recetas nutritivas con las señoras.
Cocode Aldea El Campamento	Colaboración con la epesista para la información de la comunidad.

2.7 1 el presupuesto total del proyecto asciende a Q. 3,539.5 aproximadamente.

2.8 Cronograma

No	Actividades meses semanas	Año 2013													
		Julio			Agosto			Septiembre							
1	Búsqueda y entrega de solicitud a la institución patrocinante.														
2.	entrevista a el ingeniero coordinador del Ministerio de agricultura, ganadería y alimentación (MAGA														
3.	Selección del tema Análisis y diseño del														

	módulo seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad,																	
4.	análisis del documento este trabajo																	
5	Redacción y revisión del documento																	
6	. Elaboración del módulo de capacitación sobre seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad.																	
7	corrección del módulo por el epesista																	
8	Capacitación a las madres e inauguración																	
9	3.1. 8. Evaluación.																	

2.9 Recursos

2.9.1. Humanos

Epesista

Asesor (EPS)

Trabajadores del Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación.

Cocode de la comunidad.

Madres de familia de la comunidad.

2.9.2. Materiales

- Cuaderno de apuntes,
- Bolígrafos,

- Crayones
- Papel construcción de colores
- Papel bon
- Marcadores permanentes de diferentes colores
- maskin tape
- Fotocopias.
- Textos
- Memoria extraíble USB.
- Equipo de oficina.
- Plan- programa.
- Celular
- Vasos.
- Servilletas.

2.9.3 **Equipo**

Computadora

Impresora

Cañonera

Cámara fotográfica

Teléfono celular

Cámara de video

Memoria extraíble.

2.9.2. **Físicos**

- Facultad de Humanidades.
- Cede del Misterio de Agricultura, Ganadería y Alimentación “MAGA” Acatenango.
- Vivienda de las señoras para realizar los talleres.
- Imprenta.
- Fotocopiadora.
- Biblioteca.

- Centro de servicio de internet.
- Servicio de comida.
- Vehículos (medios de transporte terrestre)

2.9.5.Financieros

El costo total del proyecto será financiado con fondos de auto gestión y Epesista de la carrera de Licenciatura en Pedagogía en Administración Educativa, de la Facultad de Humanidades de la Universidad San Carlos de Guatemala.

CAPÍTULO III

PROCESOS DE EJECUCION DEL PROYECTO

3.1 ACTIVIDADES Y RESULTADOS

3.1 .1 Búsqueda y entrega de solicitud de la institución patrocinante

Esta actividad se llevó a cabo el día viernes 5 de julio en donde se esquematiza el tema para tener un buen resultado en la elaboración del documento informativo, presentando para la ocasión un documento de solicitud.

3.1.2. Entrevista al ingeniero Coordinador del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, esta actividad se realizó el día martes 9 de julio.

3.1.3. Selección del tema Análisis y diseño del módulo Seguridad Alimentaria.

Del 9 al 11 de julio se eligió el tema Seguridad Alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad.

Investigación del tema se realizó 12 al 19 julio y como resultado de esta se obtuvo información de nutrición.

3.1.2. Diálogo sobre el proyecto con el coordinador del “MAGA” para acordar los días que se estarán dando las capacitaciones a las señoras de la Aldea El Campamento. Y como resultado de eso se acordó ir todos los días martes a las ocho de la mañana a dar la capacitación a las madres que están organizadas para participar en los talleres impartidos.

3.1.3. Análisis del documento este trabajo se realizó del 5 de julio a 8 de septiembre, en el cual se analizó el documento y se tuvo el resultado de rectificar y aplicar contenidos de acuerdo al medio que se ejecutara.

3.1.4. Redacción y revisión del documento

Esta actividad se realizó del al 01 de agosto a 28 de septiembre y se obtuvo una mejor redacción y corrección del trabajo.

3.1.5. Elaboración del módulo de capacitación sobre seguridad alimentaria de la persona, desde la concepción hasta la tercera edad.

Esta actividad se realizó del 01 al 31 de agosto, y como resultado se obtuvo el módulo sobre seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad.

3.1.6. Corrección del módulo por la epesista

Se realizó del 01 de agosto al 31 de septiembre y se obtuvo como resultado el fortalecimiento para su impresión.

3.1.7. Capacitación a las madres e inauguración.

Se realiza del 06 de Agosto a 3 de septiembre y se obtuvo como resultado la entrega de 25 módulos a las madres de familia de la Aldea el Campamento, culminando con la inauguración del proyecto por parte del epesista y del Coordinador del MAGA Acatenango.

3.1. 8. **Evaluación.**

Durante el ejercicio profesional supervisado, en el desarrollo del proyecto, se aplican cuatro evaluaciones. Una ex ante, dos concurrentes, y una expos, en las cuales se obtuvo como resultado el avance de cada una de las etapas del proyecto. Estas se realizan en los tiempos programados según el cronograma.

3.2. **Productos y logros**

La creación del "Módulo de Seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad.

Se realizó con aplicación en talleres para fortalecer el proceso educativo e informático en la seguridad alimentaria, para mejorar el nivel de vida de las familias.

PRODUCTOS	LOGROS
<ul style="list-style-type: none"> ❖ “Módulo seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad”, dirigido a madres de familia de la Aldea El Campamento Acatenango, Chimaltenango. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Aprender a cocinar recetas nutritivas para aplicarlas en sus hogares. ❖ Desarrollo de capacitaciones a las madres de familia. ❖ Elaboración y reproducción de 25 módulos para las participantes.



Epesista dando capacitación a las madres de familia sobre seguridad alimentaria, para niños y adolescentes.



Educadora capacitando de cómo realizar un pan de zanahoria a las madres de familia.



Epesista haciendo entrega del módulo realizado, a las 25 madres De familia.



Epesista haciendo entrega del módulo realizado al Coordinador del "MAGA."



Madres de familia refaccionando.



Madre de familia agradeciendo a epesista por el proyecto realizado.

UNIVERSIDAD SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE HUMANIDADES



“MÓDULO SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA PERSONA DESDE LA CONCEPCIÓN HASTA LA TERCERA EDAD”, DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE LA ALDEA EL CAMPAMENTO, ACATENANGO, CHIMALTEMANGO.



Evelin Rosibel Marroquín Cornejo,

Aldea El Campamento julio 2013.

INDICE

No.pag.		
	Introducción	i
	Capítulo I	1
	Plan de clase	
	El embarazo.	4
	Alimentación de la madre durante el embarazo.	5
	Salud y enfermedad.	5
	Principios Nutricionales.	5
	Antojos durante el embarazo.	10
	Ejemplo de menú durante el embarazo.	11
	Capitulo II	12
	Plan de clase	13
	Lactancia Materna.	15
	El Calostro.	15
	Importancia de la leche materna.	15
	Ventajas de la lactancia materna.	16
	Cambios químicos.	17
	Formas correctas de lactar.	18
	El destete.	19
	Ejemplo de Menú durante la lactancia.	19
	Capítulo III	21
	Plan de clase	22
	Alimentación para bebés de 6 y 18 meses de edad.	23
	Seguridad alimentaria para niños de 18 meses a 4 años de edad.	24
	Los nutrientes.	25
	Alimentos adecuados.	26
	Consejos y recomendaciones.	29
	Problemas comunes.	30
	Capítulo IV seguridad alimentaria para niños de 5 a 12 años de edad.	31
	Plan de clase	32
	Consideraciones nutricionales para niños de 5 a 12 años.	34
	Grupos de alimentos.	36
	Comidas escolares.	36
	Los adolescentes.	38
	Consideraciones nutricionales.	38

Alimentos a elegir.	39
Otros hábitos importantes para una alimentación sana.	40
Capítulo V seguridad alimentaria en la edad adulta.	43
Plan de clase	44
Alimentación sana en la edad adulta.	46
Consideraciones Nutricionales.	47
Complementariamente es importante c	48
Alimentación sana para Ancianos.	49
Consideraciones nutricionales.	49
Necesidades Nutricionales.	50
Problemas comunes.	52
Bibliografía.	54

INTRODUCCIÓN

La desnutrición en las familias es un tema de mucha importancia a tratar ya que por muchos factores la población está desnutrida, y se tiene el compromiso que los habitantes de nuestra nación estén sanos, ya que esto permite que las personas tengan un buen desarrollo mental, físico, estabilidad emocional.

El propósito de este módulo es que las madres de familia conozcan todos los beneficios que se obtienen al cuerpo humano, preparar y consumir alimentos saludables, con recursos que se encuentran en la misma comunidad, y así evitar en un gran porcentaje el consumo de comida chatarra, ya que esta viene a ocasionar desequilibrio en la salud del ser humano, padeciendo así de muchas enfermedades a causa de la deficiencia de algunas vitaminas y nutrientes que están en los alimentos. Es por esta razón se les presenta este módulo de seguridad alimentaria desde la concepción hasta la edad adulta, para que se obtengan conocimientos y se ponga en práctica lo positivo que se encuentra en él.

CAPÍTULO I

SEGURIDAD ALIMENTARIA DURANTE EL EMBARAZO.

PLAN DE CAPACITACIÓN

Lugar : Aldea El Campamento Acatenango

Fecha de capacitación: 23 de julio de 2013

Hora : 3:00 PM

Participantes: 25 madres de familia

Responsable : Evelin Rosibel , Marroquín Cornejo

COMPETENCIAS

COMPETENCIAS: conoce los alimentos nutritivos y las raciones adecuadas en el embarazo, para tener un buen desarrollo de él bebé, y el bienestar de la madre.

CONTENIDOS DECLARATIVOS: El embarazo, alimentación de la madre durante el embarazo, salud y enfermedad, principios nutricionales, antojitos durante el embarazo. Ejemplo de menú, durante el embarazo.

ACTITUDINALES: consume alimentos nutritivos teniendo el cuidado de las cantidades adecuadas.

Procedimentales: expositivo, comunicación de doble vía. Participativo.

Recursos

- Materiales: carteles, marcadores, maskin tape, laptop, hojas lapiceros. Cuaderno de apuntes, papel bont, plan- programa, vasos, servilletas.
- financieros: ninguno.

Indicadores de logro: comunica información sobre los cuidados prenatales, posnatales.

Evaluación: aplicar una actividad donde se describe los alimentos que se debe consumir en esta etapa.

Estrategia de aprendizaje.

- ✓ Elabore un menú con alimentos balanceados, en los tres tiempos de comida al día y que satisfaga los requerimientos nutritivos en las mujeres embarazadas.
- ✓ Para las madres que no saben leer y escribir, deben hacerlo de forma oral en el momento que se le indique.

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

EL EMBARAZO



“Es la iniciación de una nueva vida, que surge con la fecundación, perdura en el progresivo desarrollo del feto y concluye con la salida de este al mundo exterior mediante el parto, el embarazo es un proceso fisiológico normal, cuya finalidad es la perpetuidad de la especie, con la gestación la mujer alcanza su plenitud física mental. De tal manera que desde ningún punto de vista debe considerarse una enfermedad.

Desarrollo intrauterino

“Una vez fecundado. El ovulo comienza su crecimiento y división, aumenta sin cesar su tamaño, y el número de sus células; esta fase recibe el nombre de blástula. Cuando el huevo llega a la matriz allí encuentra y se asienta en una mucosa esponjosa, rica en jugos y nutrientes que facilitan su desarrollo. Esta capa encargada de suministrar los alimentos necesarios al huevo recibe el nombre de trofoblasto.”(3:25)

Alimentación del Embrión



“En su fase inicial, la nutrición del huevo se hace expensas de las propias reservas y por succión o absorción de las sustancias nutritivas que la capa mucosa contiene.

Una vez agotados los nutrientes de esta capa, las células de las capas más externas del huevo se abren camino a través de la mucosa del útero hasta alcanzar los vasos sanguíneos de la madre en busca de oxígeno y alimentos, formándose poco a poco una gruesa capa de células del embrión que será la placenta, que es una especie de filtro que absorbe de la sangre materna al alimento nutritivo necesario para el embrión a través del condón umbilical.

Alimentación de la madre durante el embarazo.

La alimentación durante el embarazo constituye un factor de vital importancia para la correcta formación y crecimiento del bebé”. (3:40)

SALUD Y ENFERMEDAD

“Numerosos estudios demuestran la relación existente entre la alimentación materna durante la gestación y la salud y crecimiento de su niño. Especial relación existe entre la dieta materna y el desarrollo neurológico, por ejemplo: se conoce que una alimentación deficiente en ácido fólico puede ocasionar defectos en la médula espinal.

Además, está demostrado que la alimentación también se relaciona con el curso del embarazo, por ejemplo: una alimentación inadecuada puede ocasionar complicaciones como anemia y/o preeclampsia durante el embarazo y muchos de los desagradables síntomas que se pueden sufrir durante la gestación tales como fatiga, estreñimiento o calambres, pudieran minimizarse con una dieta adecuada.

La correcta alimentación también contribuye a evitar un trabajo de parto prematuro, al equilibrio emocional y a la recuperación corporal después de dar a luz.” (1:222)

Principios Nutricionales

“Por estos motivos, resulta importantísimo alimentarse de manera adecuada durante el embarazo y vale la pena el esfuerzo de cumplir con los siguientes principios nutricionales:

CALORIAS

Si bien es cierto que la embarazada debe consumir más calorías que las que ingería antes de quedar embarazada para alimentarse y para nutrir a su bebé, también es cierto que los requerimientos del niño durante los primeros meses de gestación son relativamente pequeños y pueden cubrirse aumentando ligeramente el consumo calórico.

Durante el primer trimestre de gestación, el aumento de peso debería estar entre 1,400 Kg a 1,800 Kg y luego unos 400 a 500 gramos semanales durante el segundo trimestre y hasta el octavo mes. Para todo el noveno mes unos 400 a 500 gramos

Dado que éstos valores son aproximados, podemos considerar razonable y seguro un aumento de peso promedio entre los 11 y 16 kilos, durante toda la

gestación. Sin embargo, existen muchas mujeres con necesidades especiales por ejemplo aquellas que comienzan su embarazo con un peso muy bajo o con sobrepeso o las que presentan un embarazo múltiple, que deberán ganar más o menos peso según sus necesidades y que deberán vigilar estrechamente la progresión de su peso.”(1:223)



PROTEINAS

“Las proteínas son de una importancia vital para el crecimiento y desarrollo del nuevo ser. Toda embarazada deberá consumir aproximadamente unos 100 gramos de proteína diariamente, es decir, unas cuatro raciones.



VITAMINA C

Esta vitamina es esencial para muchísimos procesos metabólicos sin embargo que el cuerpo no puede almacenar, por lo que todo ser humano debería consumirla diariamente, preferiblemente mediante el consumo de alimentos ricos en ésta vitaminas frescas y crudas.

- Escoja, por lo menos, una buena fuente de vitamina C por día, c, fresas, papaya, brócoli, coliflor, tomates. Las mujeres embarazadas necesitan por lo menos 70 mg. de vitamina C por día para una alimentación saludable.”(1:224)



CALCIO

“El Calcio es un mineral imprescindible para muchísimas funciones orgánicas: es vital para el desarrollo y correcto funcionamiento de la musculatura, el corazón y los nervios, la coagulación sanguínea y las actividades enzimáticas

Los niños en pleno crecimiento necesitan mucho calcio para tener unos huesos y dientes fuertes. Lo mismo sucede durante la gestación: el acelerado crecimiento fetal requiere de importantes cantidades de calcio. Cuando los suministros de éste valioso mineral son inadecuados, el bebé lo extraerá de los huesos de la madre para cubrir sus necesidades, condenando a su madre a sufrir de debilidad ósea (osteoporosis).

Este es el principal motivo por el que las embarazadas deberían suplementar su alimentación con calcio; pero además existe otra razón para beber la leche necesaria (o tomar calcio de otras formas): según una reciente investigación, la ingestión de calcio podría ayudar a prevenir la hipertensión gestacional (preeclampsia) y con ello muchas de las complicaciones obstétricas y neonatales que se pueden presentar. Por éstos motivos, durante el embarazo y el período de lactancia toda mujer debería consumir 1.200 mgrs. Cada día, por ejemplo: cuatro raciones diarias de alimentos ricos en calcio, preferiblemente en forma de leche.

Para aquellas mujeres que aborrecen tomar cuatro vasos de leche diarios, existen alternativas para su consumo. Por ejemplo: puede servirse en forma de yogur, queso o requesón. Puede esconderse en sopas, guisos, panes, cereales o postres; ello es especialmente fácil cuando se toma en forma de leche descremada en polvo. Cuando la embarazada prefiere la leche líquida, podrá duplicar su contenido de calcio añadiéndole 1/3 de taza de leche descremada en polvo.

Para aquellas que no toleran o no desean ingerir (como por ejemplo las vegetarianas o las que sufren de intolerancia a la lactosa) podría ser recomendable tomar un suplemento de calcio.”(1:225)



HORTALIZAS Y FRUTAS

“Son la fuente principal de fibra y vitaminas tales como: vitamina A en forma de beta-caroteno, vitamina C, vitamina E, vitaminas del complejo B, ácido fólico. Además aportan gran cantidad de minerales, que junto a las vitaminas son vitales para el crecimiento celular. Su aporte en fibra contribuirá a mejorar el estreñimiento.

de hierro por día. Una de las mejores formas de ingerir hierro es a través de un buen desayuno de cereales, o a través de fuentes ricas como el hígado. Las mejores fuentes de hierro incluyen carnes magras, aves, pescado y verduras de color verde.”(1:228)

“En vista que a veces resulta difícil consumir todo el hierro que la embarazada y su niño requieren a través de la dieta, a partir del segundo trimestre de gestación probablemente su médico-obstetra recomendará suplementos de hierro, que será preferible ingerir entre las comidas con un jugo de frutas.



ACIDO FOLICO

.Escoja una buena fuente de ácido fólico por día, como verduras de color verde, bovinos y legumbres (alubia negra, guisantes, etc). Todas las mujeres embarazadas necesitan 0.4 mg. de ácido fólico por día para ayudar a prevenir defectos y malformaciones como la espina dorsal.



GRASAS

De las calorías diarias que consume una embarazada, no más del 30 % debería provenir de alimentos ricos en grasas, un exceso en su consumo podría producir un aumento excesivo de peso, sin embargo eliminar las grasas por completo puede resultar peligroso, ya que el bebé la requiere para su desarrollo.



Se deberá controlar cuidadosamente el consumo de alimentos ricos en grasas para no exceder su consumo generando así sobre peso.”(1:229)

SAL

“El exceso de sal no es saludable para ninguna persona y menos aún para la embarazada, pero no se deberá eliminar de la dieta ya que cierta cantidad es necesaria para el mantenimiento de un nivel adecuado de líquidos.



Para consumir una cantidad adecuada de sal, se recomienda utilizarla únicamente en la mesa y no mientras se preparan los alimentos. Restrinja su uso, sin eliminarla

LÍQUIDOS

La mayor parte del cuerpo humano está compuesto por agua y la embarazada deberá beber líquidos por dos. Durante el embarazo aumenta la cantidad de líquido corporal y, por otra parte, el cuerpo del bebé tiene muy alto contenido de agua, por lo que la mujer deberá aumentar también su ingesta de líquidos. La producción de leche materna también depende directamente del estado de hidratación de la madre y la composición de esa leche materna variará según el consumo de líquidos durante el período de amamantamiento.

Beber unos 8 vasos de agua por día permitirá la correcta hidratación cutánea, evitar el estreñimiento, eliminar las toxinas del cuerpo, disminuir los riesgos de una infección de las vías urinarias y producir una adecuada cantidad de leche materna, capaz de suplir los requerimientos de su bebé.

Las necesidades de líquidos se pueden cubrir no solamente con agua. Otros líquidos como la leche, jugos de frutas o vegetales y sopas pueden cumplir perfectamente con estos requisitos”(1:230)



ANTOJOS DURANTE EL EMBARAZO

“Los antojos por determinados alimentos durante el embarazo son normales. A pesar de no existir una explicación que sea aceptada por toda la comunidad médica, cerca de 2/3 de todas las mujeres embarazadas tiene esta experiencia. Si tiene un antojo repentino por una determinada comida, satisfágalo, desde que proporcione alguna energía o nutriente esencial. Con todo, si los antojos Persistieran y le impidieran obtener otros nutrientes en su dieta, intente equilibrar

con una alimentación sana. Esta disfunción se denomina pica, y está asociada a una deficiencia en hierro - anemia.

Durante el embarazo, su paladar puede verse alterado. Puede dejar de apreciar alimentos que le gustaban bastante antes de quedar embarazada. Del mismo modo, durante el embarazo, ciertas mujeres sienten deseos repentinos por elementos extraños que no son alimenticios, como hielo, arena, tiza, ceniza o tinta. No ceda a estos deseos – pueden ser nefastos y perjudicar tanto a usted como a su bebé.

En el caso de que tenga algún problema de salud que le impida mantener una dieta equilibrada y ganar peso, pida consejos a su médico. Nutricionistas credenciados son profesionales que pueden ayudarle durante el embarazo a mantener una alimentación sana.” (6:15)

“Ejemplo de Menú durante el Embarazo

DESAYUNO

- * Queso blanco 1 rebanada
- * Mantequilla 1 cucharada
- * Jugo de naranja 1 vaso
- * Café con leche 1 taza

ALMUERZO

- * Sopa de verduras 1 taza
- * Pollo 1 porción
- * Arroz blanco 1 taza
- * Ensalada de zanahorias 1 taza

- * Jugo de lechosa 1 vaso
- * Pan 1 rebanada

CENA

- * Pescado 1 porción
- * Puré de papas 1 taza
- * Ensalada de tomate y cebolla 1 taza
- * Jugo de naranjas 1 vaso
- * Jugo de hortalizas 1 vaso
- * Pan 1 rebanada” (7:5)

CAPÍTULO II
SEGURIDAD
ALIMENTARIA PARA
BEBÉS DE 0 A 6
MESES DE EDAD

PLAN DE CAPACITACIÓN

Lugar: Aldea El Campamento Acatenango

Fecha de capacitación: 30 de julio de 2013

Hora: 9:am

Participantes: 25 madres de familia

Responsable: Evelin Rosibel, Marroquín Cornejo

COMPETENCIAS: describe la importancia de dar leche materna al niño en sus primeros seis meses, para tener hijos sanos.

CONTENIDOS DECLARATIVOS: El calostro, Importancia de la lactancia materna, Ventajas de la lactancia materna, Cambios químicos, Forma correcta de lactar, El destete. Ejemplo de menú durante la lactancia

ACTITUDINALES: Actitud positiva hacia la lactancia materna

Procedimentales: argumentación documentada sobre los beneficios de la lactancia materna para la madre y el niño o niña recién nacido.

Recursos

Materiales: Carteles, marcadores, maskin tape, laptop, hojas lapiceros. Cuaderno de apuntes, papel bont, plan- programa, vasos, servilletas.

Financieros: Ninguno.

Indicadores de logro: comunica información sobre los cuidados prenatales, posnatales y lactancia materna.

Evaluación: aplicar una actividad donde se describe las ventajas de la lactancia materna.

Evaluación

- ✓ Actividad para las madres de familia que saben leer y escribir: Escriba las ventajas de la lactancia materna, en el cuadro que aparece a continuación.

Actividad Para las madres que no saben leer y escribir, comentar las experiencias vividas al dar de mamar por primera vez a sus bebés.

<i>Lactancia materna</i>
Ventajas
1
2
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

LACTANCIA MATERNA



“En la alimentación de la o el recién nacido no existe un alimento que pueda sustituir a la leche de la madre. La lactancia materna es la mejor alimentación para el recién nacido, hasta aproximadamente un año de vida. Aparte que el acto de mamar y dar pecho es una manifestación afectiva entre el niño o la niña y la madre, éste produce efectos positivos en la o el lactante”.(3:40)

El calostro

"El calostro es la secreción mamaria que se da entre los tres y cinco días posteriores al nacimiento. Es la leche más apropiada para el recién nacido, es un líquido amarillo, espeso, rico en proteínas, vitamina A y sustancias inmunológicas que protegen a los bebés contra las infecciones.

Cabe indicar que cada mujer produce 800 mililitros de leche al día en promedio.”(3:50)

IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

“La leche materna tiene propiedades especiales que la hacen superior, aun a los mejores productos preparados comercial o caseramente.

- En ahorro económico.
- Proporciona protección inmunológica contra enfermedades comunes de la infancia, como la diarrea, y enfermedades de las vías respiratorias.
- Es más higiénica al no dar contactos con el medio ambiente.
- Constituye a mantener un medio protector en el intestino.

Se ha demostrado en estudios que los niños y las niñas alimentados al pecho padecen menos enfermedades y mueren en menos cantidad, que los alimentados con biberón. La lactancia materna es mucho más que solo leche con cierta cantidad de nutrientes, es todo un proceso específico para cada especie que no es posible duplicar. (3:51)

VENTAJAS. DE LA LACTANCIA MATERNA

“Se halla disponible en todo momento y en cualquier lugar sin necesidad de preparación previa.

- No necesita ser sometida a esterilización.
- Es súpereconómica, comparada con las leches comerciales.
- La leche materna presenta virtudes positivas y de salud, que ninguna otra leche puede ofrecer.
- La leche materna transmite al niño cierto grado de inmunidad sin la cual nace.
- Estrecha, los vínculos afectivos maternofiliales.
- Los y las niñas amamantados por sus padres son más seguros emocionalmente.
- También se ha demostrado un estudio, de casos en que los niños o las niñas que han tenido la dicha de la lactancia materna son más inteligentes que los que no han sido amamantados.
- La lactancia prolongada ha demostrado ser un factor preventivo de cáncer de los senos en la madre.
- Se ha demostrado que microorganismos, con los cuales entre en contacto la madre son atacados por sustancias protectoras presentes en las leche y que actúan especialmente contra esos virus y bacterias.
- La madre y el niño niña, tienen una interacción de doble vía.
- Ha y menos número de infecciones, especialmente de diarrea, entre las niños y las niñas alimentados al pecho.
- La leche materna contiene todas las sustancias alimenticias que necesitan el niño y la niña en la proporción y cantidad más conveniente.
- Se produce una profunda relación psicoactiva ente la madre y el hijo o hija, médiante un intercambio de acciones emocionales”. (3:53)

CAMBIOS QUIMICOS

“Los microorganismos que entran en el canal alimenticio de la madre aumentan los anticuerpos específicos en su leche, los cuales son transferidos a sus hijos o hijas por medio de la leche. La cantidad de hierro de la leche materna es baja, pero es suficiente para prevenir la anemia, por deficiencias de hierro. El contenido de proteínas. Grasas lactosa y minerales de la leche materna, no es afectado por el estado nutricional materno. El contenido de proteínas si e afectado en la leche materna, por el estado nutricional.

La cantidad de leche producida se relacionan directamente con el estímulo de él bebe hace al succionar. Debido a la insuficiente succión no se produce suficiente prolactina. La cantidad y dudas de la madre pueden interferir en el reflujo de expulsión de la leche.

La mujer que está bien alimentada produce la misma cantidad de leche que aquellas que no tienen muy buena alimentación. Se ha observado que en casos de hambre, las mujeres si pierden su leche. La expulsión de la leche es producida por una hormona llamada ocitocina.” (2:54)

2.6. FORMA CORRECTA DE LACTAR.

A. Una madre alzando **a su bebé usando la posición por debajo del brazo**

Útil en el caso de: gemelos conductos bloqueados dificultad con el agarre del bebé.

B. **Una madre alzando a su bebé con el opuesto al pecho con que está**

Amamantando. Útil en el caso que los bebés sean muy pequeños, bebés enfermos

C. Una madre amamantando a su bebé estando acostada



Otra formas de dar de mamar



(3:57)

“Durante las primeras mamadas. Mientras la madre se encuentra en cama, el niño o la niña debe colocarse acostado o acostada, paralelamente a ella, con la cabeza apoyada sobre un brazo de la madre.

Inclinada lateralmente sobre el bebé, oprimirá ligeramente el pezón con los dedos índice y medio para hacer salir un poco de leche, a la vez que introduce en la boca del niño o niña, el pezón. Al mismo tiempo debe sostener el pecho con el pulgar, ya que si la madre es voluminosa puede comprimir la nariz del bebe. Debe introducir en la boca del niño o niña no solamente el extremo del pezón, sino también una parte de la aureola, a fin de evitar la aparición de grietas.

Para dar el pecho la madre producirá encontrar una posición que resulte cómoda para los dos. El niño o niña debe hallarse bien sostenido o sostenida. El lactante debe mamar ambos pechos cada vez que es amantado. Es aconsejable que un pecho quede completamente vacío, pues eso favorece la secreción de la leche. Aproximadamente en seis o siete minutos el pecho quedará vacío, y hay que ofrecer al niño, o niña el otro. La siguiente mamada comenzara con el pecho que no fue vaciado.

Se recomienda siete mamadas con intervalos de tres horas aproximadamente. Dejando unas cuatro o cinco horas sin mamar durante la noche, esto es en los

Primeros días; conforme vaya creciendo el niño a la niña se suprimirá las mamadas de la noche.” (3:58)

2.7. EI DESTETE

“Es el abandono gradual de la lactancia, ya sea natural o artificial, remplazado por una dieta de alientos distintos a la leche y que deben ser semisólidos.

El destete debe realizarse de forma lenta, y poco a poco ya que el aparato digestivo del niño debe acostumbrarse a otro tipo de alimento. El destete repentino puede tener graves consecuencias nutricionales y psicológicas sobre el niño que aun esta mamando.

Últimamente desde el punto de vista de la salud pública. Se está recomendando la lactancia exclusiva, es decir solo leche materna hasta el sexto mes, y se hace imperativo en áreas en donde el agua para beber está contaminada y puede contribuir al desarrollo de enfermedades diarreicas. Según los estudios desde el sexto en adelante se puede empezar a introducir otro tipo de alimentos en forma de puré, y debe continuarse con la lactancia materna durante el primer año de vida. A medida que el niño o niña come más alimentos, disminuye su interés por el pecho de la madre.”(3:60)

Ejemplo de Menú durante la Lactancia

“DESAYUNO

* Cereal con leche 1 taza

* Huevos 1 unidad

* Pan 2 rebanadas

* Jugo de naranja 1 vaso

MERIENDA MATUTINA

* Leche 1 taza

20

ALMUERZO

* Sopa de verduras 1 taza

* Bistec 90 gramos

* Papas al vapor 2 unidades

* Ensalada verde 1 taza

* Piña 1 rebanada

* Leche 1 vaso

* Pan 1 rebanada

MERIENDA VESPERTINA

* Jugo de Parchita 1 vaso

MERIENDA NOCTURNA

* Leche 1 vaso

Orientación Dietética

Se recomienda el consumo moderado.

CENA

* Pollo 90 gramos

- * Arroz blanco 1 taza
- * Ensalada de vainitas y zanahorias 1 taza
- * Leche 1 vaso” (4: 5.)

Capítulo III

Seguridad alimentaria para niños de 6 meses a 4 años de edad

PLAN DE CAPACITACIÓN

Lugar : Aldea El Campamento Acatenango

Fecha de capacitación: 06 de Agosto 2013

Hora : 9 AM

Participantes: 25 madres de familia

Responsable : Evelin Rosibel , Marroquín Cornejo

COMPETENCIAS: conoce y practica los tipos de alimentos que se deben de dar a los bebes de 6 meses a los 4 años de edad. Para que sus hijos crezcan sanos y nutridos.

CONTENIDOS DECLARATIVOS: Lo primero que se puede ofrecer al bebe.
Consideraciones Nutricionales, Alimentos adecuados, Consejos y Recomendaciones, Problemas Comunes, Consideraciones Finales

ACTITUDINALES: muestra interés y pregunta por sobar más acerca del tipo de alimentación que se debe de dar a los bebes de 6 meses en adelante.

Procedimentales: expositivo, comunicación de doble vía. Participativo.

Recursos

Materiales: carteles, marcadores, maskin tape, laptop, hojas lapiceros.
Cuaderno de apuntes, papel bont, plan- programa.

financieros : ninguno.

Indicadores de logro: prepara alimentos adecuados para los bebés de 6 meses y 4 años de edad.

Evaluación: aplicar una actividad donde se describe los alimentos que se deben consumir en esta etapa.

-Evaluación

- ✓ Elija, un alimento de cada inciso, al final observara que con ello podrá preparar un menú nutritivo.
- ✓ Escriba el menú que le salió al escoger los incisos.
- ✓ Describa la forma en que lo prepararía para su bebe.
- ✓ Para las madres que no saben leer y escribir podrán realizar esta actividad en parejas buscando a alguien que la pueda ayudar a realizar la actividad.

(Elegir uno de cada grupo)

A: Zapallo, zanahoria, espinacas, acelga

B: Papa, camote, yuca, maca

C: Trigo, fideos, arroz, sémola, morón, choclo, kiwicha, maicena, chuño

D: Lentejas, frijoles, habas, arvejas, soya

E: Hígado, pollo, res, pavita, sangrecita, mondonguito

1) A + C + D + E

2) A + B + C + E

SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA BEBES DE 6 A 18 MESES DE EDAD



“A los 6 meses de edad los bebés ya están más grandes y comienzan a necesitar más nutrientes además de la leche materna. A esta edad el bebé puede identificar sabores, texturas y temperatura. También es aquí cuando su estómago, riñones, intestinos y demás órganos están preparados para digerir y aprovechar la comida.

Lo primero que se le puede ofrecer al bebé es el típico plátano de la isla aplastado. Tiene una textura y sabor agradables y es de muy fácil digestión. Los primeros días no se intentará que acabe grandes cantidades de comida, sólo que se acostumbre a comer como los mayores, recuerde que ellos están acostumbrados a una alimentación líquida.”(3:335)

“**Lo siguiente que debe tener presente**, es que sus comidas tienen que ser muy espesas, no debe darle sopas o cremas de verduras, por más que éstas contengan carne licuada o cereales. La consistencia de la papilla debe ser la de un puré de lo contrario tardarán en aceptar la nueva textura del alimento.

No licue ni cuele los alimentos, aplástelos con un tenedor. Deshilache la carne o píquela en trocitos muy pequeños.

Utilice para la comida del bebé, los mismos alimentos que utiliza para el resto de la familia, sólo sepárelos antes de aderezarlos. No agregue sal a las comidas de los bebés. Sus requerimientos de sodio ya están cubiertos con la leche materna y el sodio natural de los alimentos.

Agregue 1 cucharadita de aceite vegetal crudo en el plato servido del bebé. Si puede utilizar distintos tipos de aceites (oliva, girasol, nueces) aún mejor. El aceite crudo le proporciona la energía extra que necesita para su crecimiento, así como para su desarrollo cerebral.

No le ofrezca frituras ni gelatinas y otros dulces. Intente evitar los alimentos procesados, así como los alimentos que provocan gases (col, cebolla). No le de café, té o gaseosas. Evite también la clara de huevo hasta el año de vida, al igual que el pescado.”(3.336)

No lo haga comer solo. Los bebés reaccionan mejor si ven que el comer es un hábito que todos practican juntos

Dependiendo del clima y la actividad física **un bebé de 7 meses, puede tomar unos 100 a 130 ml de agua al día.** No necesita mucha porque la leche materna aún le aporta líquido. No debe tomar el líquido junto con sus alimentos, ya que su barriguita es aún muy pequeña. Debe dejar pasar unas 2 horas entre la comida y el líquido o leche materna. Agregar 1 cda de aceite al plato servido.

Utilizar leche materna para hacer la papilla. ." (1:337)

“seguridad alimentaria para niños de 18 meses a 4 años de edad



La alimentación de un niño es de vital importancia, ya que este es un periodo crucial para la adopción de sus hábitos nutricionales. A medida que crecen, los niños ganan mayor libertad y comienzan a alimentarse fuera de casa.

4.1 Consideraciones Nutricionales



Comida y nutrientes son las materias primas que permiten la formación de los dientes, los huesos, los músculos y los tejidos así como mantenerlos saludables. Una buena dieta alimenticia también puede proteger de varias enfermedades.

La dieta de un niño necesita de una planificación especial, las necesidades de energía y de nutrientes fundamentales son elevadas, pero el apetito es reducido y los hábitos alimenticios inconstantes. La alimentación de los niños debe estar

Constituida por comidas pequeñas y frecuentes, y siempre ricas en nutrientes esenciales.”(1:337)

Los nutrientes particularmente importantes para niños entre 1 y 4 años son:

Hierro

“La deficiencia en hierro es bastante común en esta edad, ya que los requerimientos de hierro son elevados, pero la ingesta de alimentos reducida, especialmente en pescado o en carne. Alimentos ricos en vitamina C, comidos al mismo tiempo, ayudan a la absorción del hierro. Por eso debe incluir un vaso de zumo natural de naranja en la cena,

Necesario para que los glóbulos rojos transporten oxígeno por el cuerpo.

Vaca, cerdo, Cordero, pan, cereales, frutos secos, huevos, verduras verdes.

Calcio

Este mineral es vital para el crecimiento de huesos y dientes, por eso es fundamental que el niño consuma leche y productos derivados de la leche en cantidad suficiente. Esencial para dientes y huesos fuertes, coagulación sanguínea y células nerviosas. Productos lácteos (queso, yogur y leche), verduras de color verde, semillas de sésamo, zumo de naranja, pescado enlatado.(3:337)

“**La vitamina A** es necesaria para una piel saludable y para el desarrollo celular, pudiendo faltar muchas veces en la alimentación de niños en estas edades. Formación y salud de la piel, cabello y células membranosas, crecimiento de dientes y huesos, vista

Frutas y verduras amarillas y de color naranja (pimientos, tomates, mango, melocotón, etc), verduras verdes, hígado y productos lácteos

La vitamina C es importante para el sistema inmunitario y para el crecimiento. Ayuda la absorción de hierro, en particular de fuentes vegetales. Las frutas y las verduras son excelentes fuentes de vitamina C.

VITAMINA C

Es necesaria para la estructura ósea, cartílagos y músculos. Ayuda al sistema inmunitario y a la absorción de hierro.

Cítricos, bayas, verduras, patatas y zumos de fruta

La vitamina D esencial para el metabolismo del calcio y puede hasta ser sintetizada por la acción del sol a través de la piel. En invierno, y si su niño está

Siempre abrigado en el exterior, asegúrese de incluir buenas fuentes de vitamina D, o de suplementos alimenticios que contengan esta vitamina, en su dieta. Ayuda al corazón y al sistema nervioso. Pescados grasos, productos lácteos.”(1:338)

“ALIMENTOS ADECUADOS”



Sabemos cuáles son los nutrientes clave para estas edades, pero, de qué forma podemos convertirlos en comida real? Los alimentos adecuados están divididos en cuatro grupos principales y un quinto grupo "ocasional".

Si la alimentación de su niño/a se basa en estos grupos de alimentos, puede estar seguro de que obtiene todos los nutrientes importantes para mantenerse sano.

Hidratos de Carbono Amiláceos, que incluyen: pan, arroz, pastas, cereales y patatas, deben ser servidos en todas las comidas:

- Utilice muchas patatas, incluyendo puré de patata y boniato.
- Pruebe con pan integral y de cereales alternativos, ya que son por norma, más ricos en fibra que el clásico pan blanco.
- Las pastas también son muy importantes, muchos adoran los espaguetis o lasañas servidas con tomate, queso o salsa boloñesa.
- Sirva desayunos enriquecidos en cereales.”(2:64)

Frutas y verduras deben ser consumidas con regularidad, aproximadamente de 4 a 5 veces por día.

- Utilice fruta en pasteles, u otros dulces y postres.
- Frutas y verduras enlatadas o congeladas pueden ser tan nutritivas como las frescas, si sabe escogerlas adecuadamente.
- Las verduras pueden ser comidas crudas o cocinadas (si las cocina, no exagere en el tiempo de cocción de modo a mantener el máximo de vitaminas y de otros nutrientes).

- Si a su hijo/a no le gustan las verduras, intente mezclarlas con sopas, salsas y pizzas.”(2: 65)

“La leche y sus derivados son fuentes muy importantes de calcio. Entre 500-600 ml. por día es la ración recomendada para estas edades.

- No tenga miedo de dar a su hijo/a leche entera. La leche semidesnatada puede ser dada a partir de los dos años de edad, desde que la dieta general contenga energía suficiente.

- La leche puede ser consumida en bebidas, cereales, pudings y salsas.

- Quesos curados, queso fresco o en crema y yogures pueden ser excelentes sustitutos de leche.

- Añada queso al puré de patatas, flanes, espaguetis, platos de huevos, etc

- Utilice queso en tostadas y tortas.

- Pruebe dar a su niño un yogur como postre o snack entre las comidas”(2:66)

“ Carne, pescado y otras alternativas deben ser consumidos dos veces por día

- Filetes de vaca, pavo, gallina, carne de cerdo, empanadas de carne, espaguetis a la boloñesa o albóndigas, son buenas opciones.

- Muchos niños prefieren que la carne sea blanda y húmeda, servida con una salsa.

- Sardinas, salmón o atún machacado, carnes frías, son muy buenos en sándwiches.

- El pescado en salsa blanca o de queso es muy nutritivo.

- Utilice huevos como acompañamiento, sean cocidos, estrellados, revueltos o en tortillas.

- Use legumbres en la dieta del niño/a, como lentejas, guisantes, alubias y garbanzos.

Alimentos grasos y golosinas, incluyen aceite, aceites vegetales, azúcar, bizcochos, tartas, chocolate, helados y zumos. Estos alimentos no deben ser dados en exceso al niño/a, ya que pueden quitar el apetito para consumir otros alimentos más nutritivos.

Complementariamente, los alimentos dulces pueden contribuir significativamente para caries y otros problemas relacionados.

Intente limitar la cantidad de dulces que su niño/a come. Ofrézcale un dulce al final de las comidas como postre, de vez en cuando, de modo a satisfacer el deseo de azúcar.”(2:67)

“Consejos y Recomendación

Comidas

Dé comidas regulares a su hijo/a, y asegúrese de que no está demasiado cansado o aburrido durante las comidas.

Siéntese y coma con él y el resto de la familia. "La conversación es el mejor condimento".

Coloque cantidades pequeñas de comida en un plato pequeño. Es preferible que repita a que su hijo/a se agobie ante la cantidad de comida que tiene que comer.

mantenga los dulces lejos de su hijo/a hasta que haya terminado de comer”.(2:80)

“Desayunos

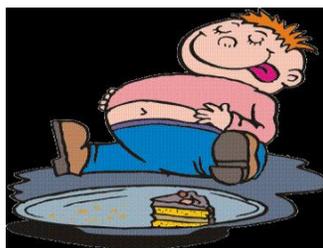
Esta es una comida muy importante. Los cereales son ideales, especialmente si son servidos con un vaso de zumo de fruta natural o un vaso de leche, como acompañamiento. Esta es una comida completa en varios nutrientes esenciales, incluyendo hidratos de carbono, vitaminas, calcio, hierro y proteínas.

Problemas Comunes

Negarse a comer

Muchos niños/as atraviesan fases en que se niegan a comer determinados alimentos. Esto es particularmente común en niños/as hasta los cinco años de edad, es una componente normal del crecimiento y de la independencia del niño/a. Los niños/as no se van a lastimar o a perjudicar si no comen todo lo que los padres quieren durante un periodo de tiempo. Dele comidas regulares o snacks en vez de permitir que su niño/a elija. Haga que las horas de las comidas sean divertidas. Usa platos y alimentos coloridos, presente la comida de forma original y atractiva, e intente mantenerse relajada. Si el problema se mantiene, hable con su pediatra sobre el asunto.”(2:81)

Exceso de Peso



Si su niño/a está aumentando mucho de peso, corte los snacks entre comidas, particularmente dulces y chocolates, y dele zumos naturales sin aditivos de azúcar.

Peso insuficiente

Si su niño/a no tiene un peso suficiente para su edad, hable con su pediatra sobre posibles problemas de salud que estén en el origen del fenómeno. Como los niños tienen apetitos muy reducidos, asegúrese que todas las comidas son lo más completas y nutritivas posibles. Puede dar a su niño/a una mayor cantidad de grasas y azúcares (por ejemplo, utilice mantequilla como grasa para cocinar en vez de aceite y añada natas o azúcar a los cereales del desayuno)”(2:82)

“Alergias



Si descubre hinchazones en la boca o en la cara de su hijo/a, o dificultades en respirar al ingerir determinados alimentos, busque consejo médico especializado inmediatamente. Mantenga un registro de todos los alimentos y bebidas consumidos y en qué punto desencadenarán la reacción alérgica. Síntomas como erupciones cutáneas o de vómitos también pueden indicar alergias a los alimentos. No diagnostique usted mismo alergias o el corte de los alimentos de la dieta del niño/a sin consejo médico, ya que puede estar comprometiendo la calidad de la alimentación sin razones justificadas. Para reducir el riesgo de

Alergia a cacahuets, todos los alimentos que contengan cacahuets deben ser sólo dados a los niños a partir de los tres años de edad.

Diarrea



La diarrea es un problema relativamente común en niños pequeños. Los grandes culpables son normalmente, las grandes cantidades de zumos o de alimentos con gran concentración de azúcar. Mantenga estos alimentos fuera del alcance de su hijo/a por unos días, reintroduciéndolos gradualmente. Si la diarrea se mantiene, consulte a su médico pediatra.”(2:84)

CAPÍTULO IV

SEGURIDAD

ALIMENTARIA PARA NIÑOS

DE 5 A 12 AÑOS DE EDAD Y

ADOLESCENTES.

PLAN DE CAPACITACIÓN

Lugar : Aldea El Campamento Acatenango

Fecha de capacitación: 13 de Agosto

Hora : 2:00 PM

Participantes: 25 madres de familia

Responsable : Evelin Rosibel , Marroquín Cornejo

COMPETENCIAS: Analiza y propone el tipo de alimentación que deben consumir los niños de 5 años y adolescentes, para crecer fuertes y sanos.

CONTENIDOS DECLARATIVOS: Tema Alimentación para niños de 5 a 12 años de edad y adolescentes: Alimentos Adecuados, Comidas escolares, Ideas de comidas para llevar al colegio, Los adolescentes, Consideraciones Nutricionales, Alimentos a elegir.

ACTITUDINALES: se interesa por sobar más acerca del tipo de alimentación que se debe de dar a los niños de esta edad.

Procedimentales: expositivo, comunicación de doble vía. Participativo.

Recursos

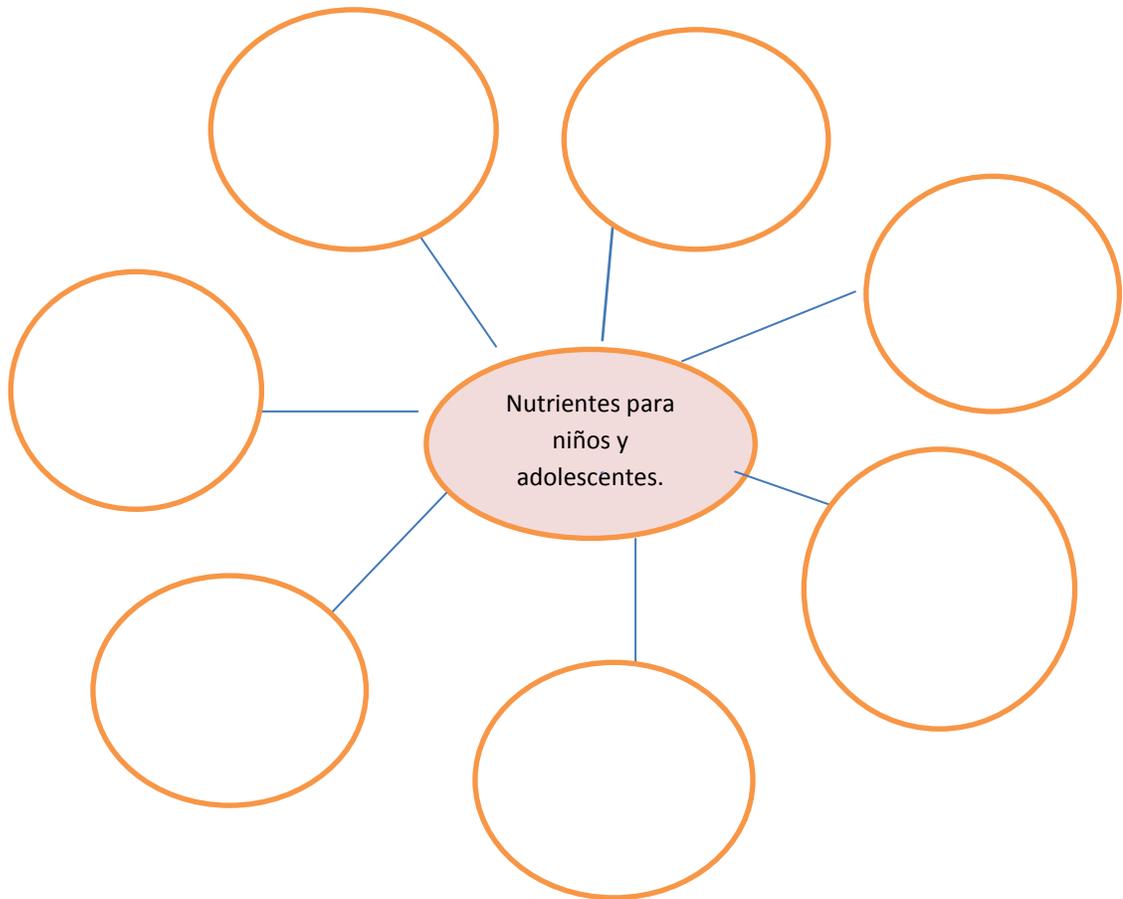
- Materiales: carteles, marcadores, maskin tape, laptop, hojas lapiceros. Cuaderno de apuntes, papel bont, plan- programa.
- Financieros: ninguno.

INDICADORES DE LOGRO: se preocupa por mejorar el tipo de alimentación en su familia.

Evaluación: aplicar una actividad donde se describe los alimentos que se deben consumir en esta etapa.

-Evaluación

1. Escriba dentro del círculo los nutrientes que los niños y adolescentes necesitan para estar sanos y con energías.
2. Para las madres que no saben leer y escribir se les asignara otra persona para que le ayude a realizar lo que se le pide.



Consideraciones Nutricionales para niños de 5 a 12 años de edad.

“A partir de los cinco años de edad, el crecimiento de los niños es menor. No obstante, la alta exigencia nutricional y el apetito reducido se mantienen. Es entonces crucial que todas las comidas contribuyan a una alimentación saludable y sean ricos desde un punto de vista nutricional. La disminución de la actividad física y el aumento de la obesidad son grandes preocupaciones. La relación entre la alimentación y una vida sana es muy conocida, y el comportamiento de los niños/as desde cero define los patrones que seguirán durante la adolescencia y la edad adulta. Temas de particular importancia son:



Energía

Para un crecimiento saludable, el niño/a necesita de mucha energía, la cual debe ser proporcionada por una alimentación sana. A lo largo de los años, el consumo energético disminuye en los niños/as, bajando también, los niveles de actividad física. A pesar de esta relación no es el único problema directo, existen cada vez más niños con exceso de peso y problemas de obesidad infantil”.(1:85)

“Asegúrese de que su hijo/a se mantenga lo más activo/a posible y que recibe cantidades suficientes de energía a través de la alimentación. Comidas frecuentes basados en los principales grupos nutricionales son muy importantes.

Si el niño/a aumenta mucho de peso, no se preocupe demasiado ni entre en pánico. Concéntrese antes en fomentar la práctica de actividad física (juegos de fútbol, bicicleta, paseos con el perro, natación, etc). Aunque un niño/a tenga exceso de peso, continúa necesitando una alimentación sana y buenos nutrientes para su crecimiento y desarrollo, por eso, no reduzca drásticamente la alimentación.

“Hierro

El hierro es un mineral que ayuda a mantener los glóbulos rojos saludables. Hierro insuficiente puede conducir a anemia, un problema particularmente común en chicas jóvenes. Podemos encontrar buenas fuentes de hierro en la carne roja, hígado, clara de huevo, cereales enriquecidos, y otras verduras. Para ayudar a absorber mejor el hierro, mezcle con alimentos ricos en vitamina C.(2:86)

“Calcio

El calcio es fundamental para un buen desarrollo óseo. Buenas fuentes de calcio son todos los productos lácteos, verduras de color verde, cereales.

Alimentos Adecuados

Comidas regulares son muy importantes, tal como la variedad en la alimentación. Hamburguesas y patatas fritas, si se consumen ocasionalmente, no presentan ningún problema, pero no dé este tipo de alimentación frecuentemente a su niño/a sólo porque a él/ellale gusta más. Asegure la alimentación sana de su niño/a, con el consumo de los siguientes grupos de alimentos:”(1:87)

“GRUPO DE ALIMENTOS

Hidratos de Carbono AmiláceosEnergía, fibra, vitaminas y mineralesPan (de todos los tipos), cereales, pasteles y galletas, pastas, arroz y patatas.

Frutas y Verduras(5 raciones diarias)

Vitaminas y minerales, incluyendo vitamina C, vitamina A y fibra

Todas las frutas y verduras en todas las formas (purés, zumos, crudas y cocinadas)

Leche y Productos Lácteos

Proteínas, hidratos de carbono, cacao, vitaminas y otros minerales

Una variedad de lactiginios - leche, quesos curados y a mantecados, yogures

Carne, Pescado y otras alternativas

Proteínas, hierro, vitaminas y otros minerales

Carnes rojas, aves, hígado, carnes transformadas, pescado, huevos, alubias y legumbres.”(7: 35)

“5.6 Comidas escolares

En el colegio, anime a su hijo/a a:

- Escoger siempre una proteína. Puede ser carne, pescado, huevos o queso, pero aconséjele que evite comer salsichas, pastas o hamburguesas todos los días, ya que estos alimentos tienen una gran concentración de grasa.

- Elegir por lo menos un tipo de amiláceo - pan, patatas, arroz o pasta
- Comer por lo menos una ración de verduras - crudos, cocinados o en ensaladas
- Comer una pieza de fruta - fresca o en forma de zumo”(7:37)

“5.7 Ideas para comidas para llevar al colegio

Muchos niños llevan sus comidas ya preparadas de casa. Existen muchos tipos de pan disponibles en el mercado, que pueden enriquecer los sandwiches de su hijo/a. Pruebe pan de pita, chapata o panes dulces, con uno de estos rellenos saludables:

- Gallina con salsa light y ensalada
- Queso y pickles (encurtidos)
- Bacon, lechuga y tomate
- Atún y tomate
- Salmón y pepino

Otros alimentos a incluir en la comida del niño/a son piezas de fruta, queso, yogures o batidos, verduras crudas (tomate y zanahorias), ensaladas variadas, frutos secos, zumos de fruta y sopa. Puede añadir, ocasionalmente, un dulce a la comida de su niño/a que sustituya a la fruta, como un chocolate o una porción de tarta.

- Nutrientes fundamentales en estas edades incluyen hierro, calcio, vitamina C y folato
- Los niños entre los 5 y los 12 años deben tener comidas y snacks regulares que incluyan todos los grupos alimenticios
- Anime a su hijo/a a comer un snack saludable y equilibrado en vez de dulces y refrigerantes dulces
- Las comidas escolares son una parte importante de la ingesta nutricional del niño/a. Asegúrese que ella elije los alimentos correctos en el colegio o prepare una comida sana en casa para llevar.
- Anime a su niño/a a ser activo y complemente con una alimentación sana. Esta combinación proporciona a su hijo/a, los pilares para una buena salud, a corto plazo y en el futuro.”(7:38)

Los adolescentes



“La alimentación en los adolescentes debe sustentar el crecimiento, promover la salud y ser agradable. Durante la adolescencia, existen varias alteraciones de naturaleza fisiológica y hormonal que afectan a las necesidades nutricionales, tales como un crecimiento rápido y el aumento de la masa muscular y ósea.”(6:17)

6.1”Consideraciones Nutricionales

Cerca de la mitad de los adolescentes no comen cantidades suficientes de fruta, verduras de color verde, como brócoli, col o espinacas, huevos o tomates, comprometiendo gravemente a su alimentación sana.

Deficiencia en Hierro

La deficiencia en hierro es una de las deficiencias más comunes, y los adolescentes son uno de los grupos de mayor riesgo, cerca del 13% de los adolescentes tienen reservas de hierro bajas. El rápido crecimiento, en complemento con un estilo de vida acelerado y las elecciones alimentarias poco saludables, pueden resultar en deficiencias de hierro o anemias. Las chicas necesitan tener una particular atención a las reservas de hierro, ya que pierde mucha sangre durante la menstruación.

La fuente principal de hierro es la carne roja, pero existen muchas buenas fuentes de hierro alternativas a la carne, como cereales enriquecidos en hierro, pan, verduras de color verde o frutos secos. El organismo no consigue absorber tan eficazmente el hierro de estos alimentos, pero la combinación con vitamina C aumenta la capacidad de absorción del cuerpo. En contraste, los taninos encontrados en el té, reducen la absorción, siendo por eso, preferible beber un vaso de zumo de naranja con los cereales que una taza de té.”(6:18)

“Deficiencia en Calcio



Cerca del 25% de los adolescentes ingieren calcio en cantidades inferiores a las recomendadas, con implicaciones serias para su futuro, en particular para la salud ósea.

La osteoporosis es una enfermedad ósea que convierte los huesos en finos y quebradizos. Los huesos continúan creciendo y ganando masa hasta los 30 años de edad, siendo el periodo de la adolescencia el más importante en todo el proceso. La vitamina D, calcio y fósforo son vitales para que este desarrollo corra dentro de la normalidad. Las raciones diarias recomendadas de calcio para adolescentes varían entre los 800mg. a los 1.000 mg. por día.

Alimentos ricos en calcio deben ser consumidos diariamente. La fuente más rica de calcio del planeta es la leche y todos sus derivados. Beber un vaso de leche por día, comer algunas lonchas de queso o hasta incluso beber un yogur o un batido en la merienda, asegura que las cantidades necesarias de calcio son ingeridas. Como alternativa, la leche de soja puede ser un buen sustituto a la leche de vaca.”(2:89)

“Alimentos a elegir

La adolescencia es un periodo de rápido crecimiento, como ya dijimos, y la necesidad básica de la alimentación revierte para la potencia energética ,muchas veces traducida en un apetito voraz. Idealmente, los alimentos que contribuyen al fortalecimiento energético, deben complementar a los principios de una alimentación sana.

En la práctica, esto no ocurre; el consumo abusivo de grasas y azúcares es alto, mientras que el de los hidratos de carbono amiláceos y de fibra es bajo. A pesar de ser poco aconsejables, estos hábitos no tendrán repercusiones graves a corto plazo, volviéndose sólo un verdadero problema si persisten en la edad adulta.

Los adolescentes deben ser estimulados a escoger una variedad de alimentos de los grupos alimenticios básicos:

- Muchos, muchos hidratos de carbono amiláceos, como el pan, pasta, arroz, patata, y cereales.
- Muchas, muchas frutas y verduras, por lo menos 5 raciones por día.

- Bastantes productos lácteos, como leche, yogures y quesos.
- Cantidad suficiente de proteínas de carne, pescado y huevos.
- Pocos dulces y grasas”(2:91)

Otros hábitos importantes para una alimentación sana durante la adolescencia

son:

- “● Beber por lo menos 8 vasos de agua por día.
- Comer siempre el desayuno – un buen desayuno proporciona los nutrientes esenciales y ayuda a aumentar la concentración durante la mañana.
- Haga ejercicio regularmente, de modo a mantener una buena forma física, una buena salud cardiovascular y el desarrollo de los huesos.
- Sea moderado con las bebidas alcohólicas , la experimentación forma parte del crecimiento y de la independencia de los adolescentes. Si bebe bebidas alcohólicas, intente no exagerar y mantenga un consumo moderado.”(7:25)

“Adelgazar



Numerosos estudios muestran que gran parte de los adolescentes, principalmente las chicas, están insatisfechas con su peso y poseen una imagen distorsionada del propio cuerpo e imagen.

El método más popular para perder peso es reducir las comidas, no comer carnes, azúcares y grasas, sin embargo, esto no siempre es una opción sana. Cuando una adolescente hace dieta, sus niveles de calcio, vitamina C, betacaroteno, selenio, zinc y folatos descienden a niveles insuficientes para el funcionamiento correcto del organismo.

Si quiere estar más delgado(a), asegúrese que es apropiado, necesita realmente perder peso, o está sólo insatisfecho con la figura de su cuerpo? Después, en el caso de que decida seguir adelante, asegúrese que lo hace de forma correcta.

Dietas muy estrictas y exigentes son pobres en nutrientes esenciales, y muy frecuentemente, las dietas que no funcionan, son verdaderos “yo-yo’s” para su peso. Una alimentación equilibrada, sana y regular, complementada con ejercicio físico es la única respuesta viable. Corte con los azúcares y las comidas grasas, y no con los alimentos de otros grupos alimenticios. No pierda el control en su batalla contra el peso.(7:26)

6.8“El Vegetarianismo



A pesar de que no es una regla, los vegetarianos están muchas veces más sanos que el resto de la población, ellos pueden ser racionales en su alimentación, tener una excelente ingesta en nutrientes esenciales y generalmente están en buena forma física. Ser un adolescente vegetariano no tiene por qué ser un problema, siempre que se mantenga una alimentación equilibrada y se busquen alternativas a los nutrientes de la carne o del pescado.

La carne proporciona proteínas, hierro, vitaminas B esenciales y zinc , nutrientes fundamentales para un adolescente en crecimiento. Podemos con todo, obtener los mismos nutrientes en:

- Hierro – cereales enriquecidos, pan, frutos secos, alubias, guisantes y lentejas. Intente comer dos raciones de alimentos ricos en hierro por día. Para ayudar a la absorción, cómalos acompañados de fuentes de vitamina C (naranja, zumos, tomate y verduras)

- Vitaminas B – Si consume productos lácteos diariamente, entonces la ingesta de este tipo de vitaminas no debe ser un problema. Para los Veganos, la vitamina B12 puede ser encontrada en la leche de soja, cereales o extractos de levaduras.

- Zinc – Puede ser encontrado en legumbres, alubias y cereales.

Como precaución adicional, puede beneficiarse si toma suplementos vitamínicos y de minerales para vegetarianos.”(2:90)

6. 9 Acné



Contrariamente a la creencia popular, existen muy pocas pruebas científicas de que el acné esté causado por alimentos grasos o por fuentes de azúcar. Factores hormonales, incluyendo el estrés, son las causas más probables.

Consideraciones Finales

- Haga comidas regulares con alimentos de todos los grupos.
- Mantenga un consumo moderado de alimentos dulces y ricos en grasa.
- Hierro y calcio son los nutrientes clave en la adolescencia, por eso, consuma cantidades suficientes de alimentos ricos en estos nutrientes.
- Si quiere adelgazar, hágalo con precaución.
- Sea activo(a) “(2:93)

CAPÍTULO V

SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA ADULTOS, Y ANCIANOS

PLAN DE CAPACITACION

Lugar: Aldea El Campamento Acatenango

Fecha de capacitación: 20 DE AGOSTO

Hora: 2: PM

Participantes: 25 madres de familia

Responsable: Evelin Rosibel, Marroquín Cornejo

COMPETENCIAS: conocer y analizar la importancia de consumir alimentos en combinaciones que constituyen una dieta balanceada durante toda la vida, para tener una salud mental, corporal, emocional, saludable en toda la vida y en la edad adulta.

CONTENIDOS DECLARATIVOS: Seguridad Alimentaria en la edad Adulta: Consideraciones Nutricionales, Alimentos a elegir, Alimentación Sana para Ancianos. Necesidades Nutricionales, Problemas comunes

ACTITUDINALES: se preocupa por mejorar su alimentación, y lo pone en práctica.

PROCEDIMENTALES: expositivo, comunicación de doble vía. Participativo.

Recursos

- Materiales: carteles, marcadores, maskin tape, laptop, hojas lapiceros. Cuaderno de apuntes, papel bont, plan- programa, vasos, servilletas.
- Financieros: ninguno.

INDICADORES DE LOGRO

Se interesa saber las raciones de alimentos que se deben consumir, durante toda la vida y en especial para la vida adulta.

Evaluación: aplicar una actividad donde se describe los alimentos que se deben consumir en esta etapa.

-Evaluación

- ✓ Responda las siguientes presuntas para poder saber si está comiendo adecuadamente
- ✓ Con las respuestas obtenidas, saque el promedio que tiene si esta nutrido o esta propenso a caer en desnutrición.
- ✓ Para las madres de familia que no saben leer y escribir se les asignara a alguien que le apoye en la escritura y lectura de los que se le pide, pero usted deberá dar las respuestas.

- ✓ **Siempre: (Bien nutrido)**
- ✓ **Algunas veces: (Riesgos de padecer desnutrición)**
- ✓ **Nunca: (Esta desnutrido)**

NO	PREGUNTA	SIEMPRE	ALGUNAS VECES	NUNCA	Nivel de nutrición.
1	¿Desayuna todos los días?				
2	¿Come cereales por lo menos una taza por día?				
3	¿Mantiene el consumo moderado de alcohol?				
4	¿Bebe por lo menos 8 vasos de agua o de otros líquidos por día?				
5	¿Mantiene limitado el consumo de grasas y azúcares?				
6	¿Come pescado dos o tres veces por semana, especialmente pescados grasos?				

7	¿ Mantiene una alimentación equilibrada dentro de los principales grupos alimenticios				
8	¿ Come alimentos variados y comidas regulares?				
9	¿ hace ejercicio constantemente				
		Total.	Total.	Total.	Total.

Sume las repuestas que colocó en cada cuadro y compárela con la siguiente tabla, del rango que se encuentre su numeración así será su resultado.

- ✓ **siempre. Del 8 al 7. Está bien nutrido.**
- ✓ **Algunas veces. Del 6 al 4. está en Riesgos de caer en desnutrición**
- ✓ **Nunca: del 3 al 1. Esta desnutrido.**

“ALIMENTACIÓN SANA EN LA EDAD ADULTA



Comer bien y de forma equilibrada es una de las mejores inversiones que puede hacer para su salud. Invierta en usted y en su alimentación.

Para una alimentación sana

La sabiduría popular dice que “tú eres lo que comes” y no podía ser más verdad. La comida que ingerimos tiene un gran impacto en nuestra salud y bienestar. Al mantener la forma física y comer bien está reduciendo el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la alimentación, como enfermedades del corazón y cánceres. A pesar de que mantener una alimentación sana sea bastante sencillo, existe también mucha confusión entre el gran público sobre lo que significa comer bien. La idea general de que ya se cumple con todos los requisitos de una buena alimentación está muy extendida, lo que muchas veces no es verdad. Por ejemplo:

69,3% de las personas piensa que su alimentación es sana

- 71% de las personas afirma “yo no necesito cambiar mis hábitos alimenticios, ya que como bastante bien y de forma saludable.”(2:305)

Para ser o mantener sano, nuestro cuerpo necesita de buena comida, y de tiempo y energía para procesarla y usarla por parte del metabolismo. Una buena nutrición proporciona al organismo, nutrientes para producir y reparar tejidos, mantener el sistema inmunitario sano y permite al cuerpo ejecutar las tareas diarias con facilidad.”

La relación entre la alimentación y las enfermedades está muy bien documentada, y existen varias pruebas que prueban que lo que comemos tiene un impacto muy grande en la forma en como nos sentimos. Nuestros estilos de vida y hábitos alimenticios cambiaron dramáticamente en las últimas décadas. Hoy en día, confiamos en la conveniencia de la comida rápida, o del “fast-food” y en suplementos nutricionales más que en los alimentos frescos. De hecho, existe mucha atención mediática preocupada por lo que no debemos comer, y poca información sobre lo que debemos comer.” (2:306)

“Recuerde, no existen en realidad buenos o malos alimentos , moderación y equilibrio en la alimentación son las claves para mantenerse sano. La comida debe ser apreciada y a ser posible, comer comidas deliciosas y bien preparadas que sean simultáneamente saludables.

El objetivo de una dieta sana en la edad adulta es asegurar que se mantiene en forma, con vitalidad, dientes cuidados, un buen sistema inmunitario, cabello y piel saludables, energía abundante y un peso ideal. A largo plazo, el objetivo es minimizar el riesgo de enfermedades crónicas con enfermedades cardiovasculares, infartos, diabetes, cáncer y osteoporosis.”(2:307)

7.1“Consideraciones Nutricionales

Energía: como todas las máquinas, el cuerpo humano necesita de un suministro constante de energía (o calorías). Sin esta energía, las funciones básicas del organismo se vuelven imposibles o muy problemáticas. Obtenemos energía de nutrientes y de alimentos, como hidratos de carbono, grasas, proteínas y azúcares.

Proteínas: además de proporcionar energía, las proteínas son vitales para el crecimiento y la regeneración.

Vitaminas y minerales: a pesar de que son necesarias en pequeñas cantidades, son, en verdad, los pilares de una buena salud y esenciales en muchas funciones del cuerpo. Sin ellas, procesos clave a nivel celular se vuelven imposibles.

Fibra: funcionan como un “edredón” para todos los alimentos no absorbidos que pasan por el tracto digestivo. Son vitales para ayudar a eliminar residuos regularmente y aseguran la absorción de nutrientes, siendo esta absorción de forma gradual y controlada.

Agua: No es un nutriente, pero cumple un papel fundamental en una alimentación sana. Sin líquidos, el cuerpo sobrevive sólo algunos días. El agua es necesaria para eliminar toxinas del cuerpo, para mantener la piel, cabellos y órganos saludables, para producir enzimas digestivas, y para permitir al cuerpo que retire todos los nutrientes esenciales de los alimentos y bebidas que consumimos. Muchas personas no beben agua suficiente, necesitamos cerca de 8 vasos por día.”(2:308)

“Alimentos a elegir

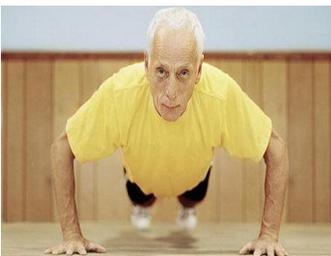
Para una mejor comprensión de cómo comer bien, es importante distinguir cuáles son los alimentos que se deben consumir y por qué. Su cuerpo necesita de una dieta equilibrada, con un buen suministro de hidratos de carbono, fibra, agua, vitaminas, minerales y una cantidad razonable de proteínas y grasas. En primer lugar, necesita conocer los alimentos e ingredientes necesarios para su alimentación. Una vez más, es fundamental que se base su alimentación en los cinco principales grupos alimenticios:

- Hidratos de Carbono Amiláceos , pan, pasta, arroz, cereales y patatas
- Frutas y verduras u hortalizas
- Leche y derivados
- Pescado, carne o alternativas
- Alimentos que contienen azúcares o grasas”(2:309)

. “Complementariamente, es importante que:

Se mantenga en su Peso Ideal: exceso de peso crea muchos problemas de salud, como hipertensión, artritis, cáncer, diabetes o enfermedades de corazón. Si tiene exceso de peso, perder algunos kilos, desde que sea de forma controlada, puede reducir drásticamente estos riesgos. Esta pérdida de peso debe mantenerse de forma equilibrada, entre los 500 y los 1000 grs. por semana.

Sea activo:



Es importante que sea lo más activo posible. Ser activo ayuda a mantener la tensión sanguínea baja y el peso ideal, bien como mantener el corazón, huesos y articulaciones fuertes. Ser activo no quiere decir necesariamente una actividad exagerada ,un simple paseo por día puede ser muy beneficioso.

Mantenga el consumo de alcohol dentro de los límites: pequeñas cantidades de alcohol pueden ser beneficiosas, pero beber demasiado puede ser dañino para su

salud. Beber dentro de los límites significa entre 2 o 3 bebidas por día para hombres y 1 a 2 para mujeres.

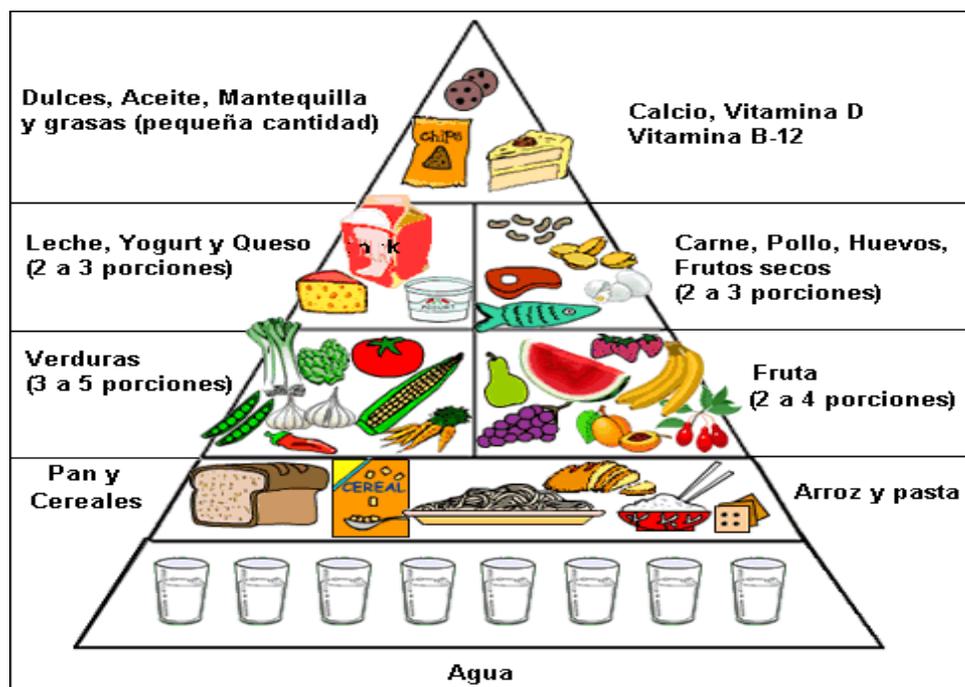
Limite el consumo de sal: muchos adultos y niños consumen sal en exceso, mucho más de lo que necesitan, lo que puede aumentar significativamente el riesgo de contraer enfermedades coronarias y de corazón o de osteoporosis. Reducir la cantidad de sal en alimentos procesados o durante la comida, ayuda a mantenerse sano.(2:310)

“Suplementos Nutricionales

Adultos sanos no necesitan de suplementos nutricionales o vitamínicos si mantienen una alimentación equilibrada diariamente. De hecho, investigaciones

muestran que personas que consumen por lo menos 5 raciones de frutas o verduras por día tienen una tasa de infarto y cáncer muy baja.

No sólo son buenos para la salud, los antioxidantes de las vitaminas, ya que las frutas y verduras también contienen una gran variedad de sustancias bioactivas y naturales conocidas como fitoquímicos.” (2:311)



Alimentación Sana para Anciano



“Consideraciones Nutricionales

El grupo de personas con más de 50 años pueden ser divididas en 3 grandes grupos: por encima de la mediana edad (de 50 a 65); los “jóvenes” ancianos (65 a 74) y los ancianos (por encima de los 75).

Esta sección se refiere a las necesidades nutricionales de los “jóvenes” ancianos y de los ancianos. El grupo considerado como "por encima de la mediana edad" pertenece a la sección Alimentación Sana en la edad Adulta.

Los “jóvenes” ancianos pueden, además, tener cerca de 20 años activos por delante, por eso mantenerse en forma y sanos, es el objetivo principal de su alimentación. Los ancianos son más susceptibles de desarrollar enfermedades crónicas, lo que significará un mayor apoyo. Este grupo es el que presenta una mayor tasa de crecimiento en la sociedad y tiene necesidades nutricionales mucho más específicas.

Con todo, los consejos nutricionales deben estar basadas en las características individuales del anciano, y no en su edad cronológica.”(2:318)

Necesidades Nutricionales

“Los requisitos energéticos del organismo disminuyen con la edad, particularmente si la actividad física es limitada. A pesar de ello, el cuerpo continúa necesitando las mismas cantidades de proteínas, vitaminas y minerales, por eso es fundamental que los alimentos sean densos y ricos desde un punto de vista nutricional.

Grasa

Restringir la ingesta de grasas, en especial grasas saturadas (grasas de origen animal) de modo a mantener la salud cardiovascular, continúa siendo un excelente consejo para ancianos que están bien y en forma. Por encima de los 75 años de edad, la restricción de grasas no es aconsejable de la misma forma. La restricción de grasas no es enteramente recomendable para aquellos que son frágiles, sufrieron

una fuerte bajada de peso, o tienen poco apetito. De hecho, en estas situaciones, la grasa adicional puede ser usada para aumentar las calorías en las comidas, de modo a ganar algún peso.

Fibra

Muchos ancianos sufren de estreñimiento y otros problemas intestinales. Para ayudar a minimizar estos problemas, el consumo de cereales, frutas y verduras debe ser estimulado, pero la ingesta exagerada de fibra no es la respuesta, ya que pueden interferir en la absorción de otros nutrientes esenciales. Para ayudar a los intestinos a funcionar normalmente, es también muy importante beber bastantes líquidos, aproximadamente 6 vasos al día.

Azúcar

Muchos ancianos tienen una alta ingesta de azúcares. Saber si esto es un problema serio depende de la calidad del resto de la alimentación. Si la restante alimentación incluye alimentos de los principales grupos alimenticios, no hay una razón para limitar algunas golosinas. En realidad, si existe pérdida de peso, estos alimentos pueden ser recomendados para aumentar la energía y ganar peso.

Hierro

La anemia es común en este grupo de edad. Una pobre absorción de hierro, ciertos medicamentos y la dilución sanguínea.

Junto a una alimentación poco sana

Pueden ser causas de anemia. Asegúrese que la ingesta de hierro proviene de carnes rojas y de fuentes vegetales (cereales, frutos secos, verduras) todos los días. La absorción es maximizada con vitamina C, por eso, beba un vaso de zumo de fruta en las comidas.

Zinc

El zinc es necesario para mantener el sistema inmunitario saludable y para ayudar a sanar heridas. Carne y mariscos son buenas fuentes de zinc.

Calcio

La ingesta adecuada de calcio va a disminuir la tasa de descalcificación ósea, que comienza a partir de los 30 años y se acelera considerablemente en los años siguientes. Alimentos ricos en calcio, como los lácteos, deben ser consumidos todos los días.

Vitamina D

La vitamina D es necesaria para el metabolismo del calcio, y su deficiencia puede conducir a la deformación y debilitamiento de los huesos. Muchos ancianos tienen una reducida exposición a la luz solar (esta vitamina puede ser sintetizada a través del contacto de los rayos solares con la piel). Como precaución durante los meses de invierno, tome un suplemento de vitamina D (cerca de 10 mcg. por día).

Vitaminas B

La ingesta de vitaminas B puede ser muy baja en este grupo de edad, en especial si el apetito es poco y la alimentación no es muy rica en vitaminas y minerales. Como forma de prevención, consuma alimentos de todos los grupos alimenticios.

- Leche: Leche en polvo o pudings de leche
- Carnes y Pescado: Patés, pastas de carne de cerdo, latas de sardinas y atún
- Frutas y verduras: purés de patata en polvo, zumos de frutas, fruta en conserva, legumbres secas
- Bebidas: cacao, leche y zumos
- Otros: cereales, sopas, miel, encurtidos, salsas, compotas.”(2:322)

Problemas comunes

“Ancianos con bajos ingresos, que viven en residencias ajenas o que no poseen la dentadura completa, son más propensos a tener dificultades nutricionales. La clave para ellos, ya sea aquellos que viven en otros hogares o en su propia casa, es mantener la energía adecuada y la ingesta correcta de nutrientes.

Consejos para una alimentación rica en calorías:

- Azúcares y grasas proporcionan energía y ayudan a que la comida sepa bien. Usélos generosamente.
- Coma uno o dos dulces hechos con leche al día, como yogur, pudings, helados, pasteles variados, pero no en exceso para que no pierda el apetito para otros alimentos.
- Bebidas vitamínicas, que están disponibles en las farmacias o en algunos supermercados, pueden aumentar la ingesta calórica, pero no sustituir las comidas.
- Bebidas alcohólicas en pequeñas cantidades pueden aumentar el apetito. Consulte con su médico si está tomando alguna medicación.(2:324)

“Si tiene un anciano en el hospital, o viviendo en una residencia, y está preocupado(a) con la pérdida de peso de su familiar o amigo, hable con una enfermera responsable.

Pregunte por las comidas de los ancianos, y solicite si le precederán futuras pérdidas de peso. Si continua preocupado(a), hable directamente con un médico o nutricionista.

Hogares

Razones posibles para malnutrición en residencias:

- Enfermedades
- Soledad o depresión
- Menú monótono y sin creatividad
- Alimentos poco familiares
- Texturas de los alimentos inapropiadas
- Las raciones de las comidas son insuficientes
- Falta de ayuda para alimentar al anciano
- No existe acompañamiento médico de las pérdidas de peso
- No existe acompañamiento médico de las pérdidas de apetito
- Calidad de las comidas , generalmente existe una falta de alimentos frescos, por lo que las comidas están basadas en alimentos congelados y de conveniencia”(2:325)

8. 11 Obesidad



“La obesidad, a cualquier edad, incluyendo a edades avanzadas, es poco aconsejable, pues aumenta considerablemente el riesgo de diabetes, las dificultades respiratorias y de movilidad así como los problemas cardiovasculares.

Para aquellos que aumentan mucho de peso, una dieta rigurosa no es aconsejable, ya que reduce la ingesta de nutrientes esenciales. En vez de eso, la cantidad de

ingesta alimenticia debe ser alterada, reduciendo azúcar y alimentos grasos, mientras aumenta el de pan, cereales, frutas y verduras.

Dificultades para tragar

Si sospecha que un pariente anciano tiene dificultades de deglución, contacte con su médico. Problemas de deglución pueden surgir por alteraciones neurológicas, enfermedad de Parkinson, o por lesiones en la cabeza o por casusa de un accidente vascular cerebral.

Un especialista del habla puede diagnosticar la gravedad del problema, y aconsejarle sobre el tipo de texturas que el anciano tolera mejor, ya sean purés, líquidos o sólidos. Dentro de este proceso, debe también consultar a un nutricionista, para garantizar que la nueva alimentación del anciano mantienen todos los nutrientes que necesita.”(2:326)

BIBLIOGRAFÍA

1. Dwyer Berdanier Johanna, Feldman Elaine.
Nutrición y Alimentos, segunda edición, 2010- 630.
2. Libro de ciencias naturales y tecnología, ciclo de educación básica, séptimo grado.
Colección, vida y naturaleza. , circulado en base a las nuevas guías programáticas.
Centro de Ediciones , S, A. No. de pág. 225.
3. Libro de educación para el hogar, ciclo de educación básica, noveno grado,
colección arte y sociedad, nuevo pensum. Editora educativa 2009-165
4. Libro Recetas de cocina, consejos para preparar la primera comida para bebés,
papillas.Edición 2005-40.
5. Menú semanal infantil para niños a partir de 2 años – Peque Recetas.
6. libro de Educación para el hogar octavo grado, colección arte y sociedad nuevo
pensum. Editora Educativa. 2019-165
7. Salud en su mesa, recetas Deliciosas y Nutritivas, asociación publicadora
interamericana, edición al español, editorial, T.N. Peverine. 1989.-64. 1989-64.

E-GRAFÍA

1. <http://www.alimentacionsana.net/Alimentacion-Sana-Adolescentes-04.html>
2. <http://www.alimentacionsana.net/Alimentacion-Sana-Ancianos-05.html>.30p
3. <http://www.alimentacionsana.net/Alimentacion-Sana-Infancia-10.html> 20p
4. <http://www.alimentacionsana.net/Alimentacion-Sana-Embarazo-05.html> 15p
- 5 . www.alimentacion-sana.org/PortalNuevo/.../embarazo.htm - En caché.60p
6. www.andina.com.pe/Espanol/noticia-leche-materna-protege-a-bebes- 15p
infecciones-y-ayuda-a-su-desarrollo.
7. www.pequerecetas.com/...ninos...2-anos/menu-semanal-para-ninos-partir-de-2/ -
En caché – Similares 20p
8. <http://www.alimentacionsana.net/Alimentacion-Sana-Vida.html> 40p

CAPÍTULO IV

PROCESO DE EVALUACIÓN

4.1. Evaluación del Diagnóstico

En esta etapa se pretendía obtener información de la institución en donde se realizaría el diagnóstico, y para ello se utilizaron varios instrumentos entre ellos. Entrevistas dirigidas al sector administrativo, cuestionarios dirigidos al sector administrativo, un FODA, el cual se pudo realizar y se alcanzaron los objetivos trazados en el plan específico del diagnóstico, y se evaluó con una lista de cotejo en donde se especificaron actividades y sus logros.

4.2. Evaluación del Perfil del proyecto.

Se pudieron alcanzar los objetivos, generales y específicos, los mismos estaban enlazados para tener mejores resultados del proyecto.

En esta etapa se pudieron identificar los elementos fundamentales que conformaron el perfil del proyecto.

Con base en el cuadro de viabilidad, y factibilidad realizado en el diagnóstico del proyecto se pudo tomar la decisión del problema para darle una solución.

Así mismo se diseñó el perfil el cual definió los elementos que caracterizan el proyecto y son fundamentales para proceder a su ejecución y son :

Título, justificación, objetivos, metas, actividades, recursos, evaluación, y control, los cuales están detallados en este informe.

Se pudo diseñar un cronograma de actividades que posteriormente se llevó a cabo, dichas actividades se realizaron relacionaron con los planteados, las actividades se ordenaron para poder controlar mejor los resultados que se obtuvieron.

Así mismo se diseñó un presupuesto que sería invertido en la realización de las actividades para llevar a cabo el proyecto. Esta etapa fue muy importante ya que en ella se pudo notar la cantidad de dinero a utilizar y a gestionar a alguna institución.

Esta fase sirvió de base para la ejecución del proyecto, se dejaron plasmados todos los pasos que se llevaron a cabo para efectuar el proyecto.

Para evidenciar la evaluación se diseñó una lista de cotejo. Ver apéndice

4.3. Evaluación de la Ejecución

Todas las actividades que se planificaron fueron llevadas en el tiempo establecido.

En esta etapa se contó con la participación y apoyo de las madres de familia de la y del Coordinador del Ministerio de Agricultura, Ganadería y alimentación. "MAGA", Los cuales siempre demostraron entusiasmo y motivación por dar lo mejor de cada uno de ellos.

Se diseñó un módulo el cual fue entregado a las madres de familia de la aldea el campamento y una para el coordinador del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación. "MAGA" Acatenango., también se dieron cinco capacitaciones sobre el módulo de seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad. Las cuales fueron impartidas por la estudiante epeista, obtenido muy buenos resultados ya que todas las madres de familia se vieron interesadas en el tema y aportaron sus conocimientos en beneficio de las capacitaciones, participaron activamente en las distintas actividades que se llevaron a cabo. Al final de las capacitaciones se dio una refacción a las madres de familias participantes en este proyecto, y los miembros del Ministerio de Ganadería y Alimentación, "MAGA", que hicieron acto de presencia en esta última capacitación, dando por concluido, el proyecto.

Para evaluar la ejecución del proyecto se tomó en cuenta el cronograma y se cumplieron todas las actividades.

4.4 Evaluación Final

La evaluación final se aplica a todo el proyecto, en ella se demuestran los alcances positivos, se pudo evaluar cada una de las etapas del proyecto, obteniendo resultados positivos en todas las actividades y la más evidente fue la de haber alcanzado el objetivo principal el cual consistió en fortalecer el proceso educativo de las mujeres, con relación a la alimentación, a través de un módulo de seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad, con orientación y aplicación en las capacitaciones y así mejorar su condición de vida.

En la capacitación las madres de familia se vieron interesadas en el tema prestando atención y haciendo preguntas en relación a la misma. Dando un resultado positivo a la capacitación.

El proyecto seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad, contribuyo a reducir los índices de desnutrición en nuestro país, y en especial a las familias de la aldea el campamento, mejorando así la salud de los habitantes de la comunidad,

Dicho proyecto también contribuyo con otras familias para que puedan hacer uso del módulo y aprender de él.

Se realizó un plan de sostenibilidad en donde se compromete a los del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, para que le den continuidad a la plática a otros grupos de personas.

El proyecto tuvo éxito, y fue muy útil para las madres de familia de la Aldea El campamento, aprendieron mucho de él y sobre todo que lo llevaron a la práctica. Ver imágenes productos y logros.

CONCLUSIONES

- Se elaboró y proporcionó un módulo de seguridad alimentaria desde el embarazo, hasta la edad adulta, dirigido a madres de familia de la aldea el campamento, Acatenango.
- Se socializó el módulo de seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad” dirigido a madres de familia de La Aldea el Campamento , Acatenango.
- Se socializó una capacitación de forma práctica en el cual se enseñe a las madres de familia la preparación de alimentos nutritivos.
- Se Sembró seiscientos árboles en el astillero de Zaragoza para evitar la erosión del suelo y contribuir con el medio ambiente, recibir los beneficios que el mismo nos proporciona.

RECOMENDACIONES

Al Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación, Acatenango, Chimaltenango.

- Se recomienda que dé seguimiento a la formación de la seguridad alimentaria desde el embarazo, hasta la edad adulta, dirigido a madres de familia de la Aldea El Campamento, Acatenango.
- Se recomienda seguir socializando el módulo de seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad” dirigido a madres de familia de La Aldea el Campamento, Acatenango.
- Se recomienda seguir socializando de forma práctica la preparación de alimentos nutritivos las madres de familia.
- Se recomienda seguir sembrando árboles para evitar la erosión del suelo para contribuir con el medio ambiente, y recibir los beneficios que el mismo nos proporciona.

BIBLIOGRAFÍA

1. Currículo Nacional Base nivel Medio- Ciclo Básico, Ministerio de Educación, Dirección General de Curriculum, primera edición Guatemala, 2009-96.
2. Dwyer Berdanier Johanna, Feldman Elaine. Nutrición y Alimentos, segunda edición, 2010- 630.
3. Herramientas de Evaluación en el aula Planificación, Ejecución y Evaluación. Ministerio de Educación, Guatemala C.G. Dirección General de Calidad y Desarrollo Educativo
4. García García Edwing Roberto, Calderón Herrera Mario Alfredo, universidad San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades , propedéutica para el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, Guatemala 2010-92.
5. Libro de Ciencias Naturales y Tecnología, ciclo de educación básica, séptimo grado. Colección, vida y naturaleza. , circulado en base a las nuevas guías programáticas. Centro de Ediciones, S, A. No. de pág. 225.
6. Libro de educación para el hogar, ciclo de educación básica, noveno grado, colección arte y sociedad, nuevo pensum. Editora educativa 2009-165
7. Libro de Educación para el hogar octavo grado, colección arte y sociedad nuevo pensum. Editora Educativa. 2019-165
- 8 Plan Operativo Anual, municipalidad Acatenango .2012-60.
9. Recetas de cocina, consejos para preparar la primera comida para bebés, papillas. Edición 2006-40.
10. Salud en su mesa, recetas Deliciosas y Nutritivas, asociación publicadora interamericana, edición al español, editorial, T.N. Peverine. 1989.-64.

E-GRAFÍA

1. [http://www.visar. Maga. Gob. Gt.](http://www.visar.Maga.Gob.Gt)

2. [http://es.wikipedia.org/wiki/Ministerio_de_Agricultura,_Ganader%C3%ADa_y_Alimentaci%C3%B3n_de_Guatemala#Funciones.](http://es.wikipedia.org/wiki/Ministerio_de_Agricultura,_Ganader%C3%ADa_y_Alimentaci%C3%B3n_de_Guatemala#Funciones)

3. <http://www2.maga.gob.gt/informacionpublica1.html>

APÉNDICE

PLAN ESPECÍFICO

DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

I. PARTE INFORMATIVA:

- **Nombre del proyecto:**

“Realización de Diagnóstico Institucional”.

- **Responsable:**

Evelin Rosibel Marroquín cornejo (Epesista).

- **Lugar de la ejecución:**

Oficina de Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación MAGA, Acatenango, Chimaltenango.

- **Fecha de ejecución:**

Del 9 al 12 julio de 2013.

II. PARTE FORMATIVA:

- **JUSTIFICACIÓN**

El Ejercicio Profesional Supervisado se realiza en la oficina del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, MAGA, Acatenango, Chimaltenango. Tiene como objetivo de conocer la institución, desde diversas dimensiones, según su misión, objetivo central, necesidades, sus problemas existentes en forma generalizada y en diferentes aspectos, a través de la aplicación de diversas técnicas y herramientas en varios momentos. La información obtenida es trasladada al diagrama de sectores.

De la investigación se procede a listar las necesidades y carencias obtenidas de forma general se priorizarán los problemas y analizarlos en el proceso de Viabilidad y Factibilidad para tener la solución al problema que será el proyecto a ejecutar. De ésta manera colaborar en un cierto porcentaje con la asociación para mejorar el desarrollo de sus actividades en pro de la educación a madres de familia. Esta etapa tendrá una duración de tiempo necesario de acuerdo al cronograma, se tendrá también la función de controlar cada una de las fases a seguir de acuerdo a los recursos y el tiempo dicho.

- **OBJETIVO GENERAL**

Conocer la asociación de forma general, su existencia, el rol que desempeña, sus necesidades e intereses para detectar sus problemas y darle alguna solución.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Elaborar y conducir adecuadamente las técnicas de la investigación documental, la entrevista y la observación para la obtención de información confiable, detectando y dar posibles respuestas a los problemas.
- Mantener buenas relaciones personales e interpersonales durante las etapas dentro de la asociación para la obtención satisfactoria.
- Analizar y redactar la información en un producto e informe utilizando técnicas variadas que conduzca como base del proyecto.

- **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

Año 2013				Julio			Agosto				
No.	Actividades		semanas	2	3	4	1	2	3	4	5
				1	Solicitud de aprobación del EPS dirigida al Ministerio de agricultura, Ganadería y Alimentación, "MAGA". Acatenango.	P					
		E									
2	Respuesta positiva y diálogo con la coordinadora general de proyectos.	P									
		E									
3	Elaboración, aprobación y realización de los instrumentos de investigación.	P									
		E									
4	Realización y entrega del cap. No. I Plan de diagnóstico a la Licda. Asesora.	P									
		E									
5	Elaboración, entrega y validez del plan,	P									

	cronograma de las actividades educativas	E								
6	Visita y reunión con las madres de familia de la aldea el campamento, Acatenango, Chimaltenango.	P								
		E								
7	Reuniones y revisión de informes por la Licda. Asesora.	P								
		E								

P= programado. E= ejecutado.

• **RECURSOS**

Humanos:

- Epesista Evelin Rosibel Marroquín
- Personal Institucional.
- Beneficiarios.
- Institución afín.

Materiales:

- Hoja de solicitud.
- Laptop.
- Tinta.
- Memoria USB.
- Impresora.
- Lapiceros.
- Agenda.
- Módulo investigación.
- Cronograma.
- Manuales de información.
- Internet.
- Instalaciones de la asociación.

- Mesas.
- Medios de transporte.

Financieros:

- Gestión propia.
- **EVALUACIÓN**
- Se realiza durante el proceso y al final conforme una lista de cotejo.

PLAN DE ACCIÓN

EJECUCIÓN DEL PROYECTO

I. PARTE INFORMATIVA:

- Nombre del proyecto:

“Ejecución del Proyecto”.

- Responsable:

Evelin Rosibel Marroquín Cornejo (Epesista).

- Lugar de la ejecución:

Aldea el Campamento Acatenango, Chimaltenango.

- Fecha de ejecución:

06, 13, 20, 27 de agosto y 03 de septiembre de 2013.

II. PARTE FORMATIVA:

- **JUSTIFICACIÓN**

Es la tercera etapa de toda la práctica profesional, se realiza con pasos metodológicos con la aplicación de varias técnicas en la presentación última y es la más importante en la que se verán los logros de todo un proceso largo, si se lograron las metas esperadas, no sin antes el conocimiento del proyecto “Módulo de Seguridad Alimentaria ,desde el embarazo hasta la edad adulta, dirigida a madres de familia de la aldea el campamento ,Acatenango ,con el apoyo del “MAGA”, por medio

	capacitaciones con las madres de familia de la aldea el campamento, Acatenango, Chimaltenango.	E																
2	Investigación y recopilación de los diversos temas y subtemas para el módulo sobre la planificación familiar.	P																
		E																
3	Redacción, diseño y elaboración del módulo sobre planificación familiar.	P																
		E																

- RECURSOS

Humanos:

- ✓ Epesista Evelin Rosibel Marroquín Cornejo
- ✓ Nutricionista : Aracely Eunice Marroquín
- ✓ Personal Administrativo.
- ✓ Beneficiarios.
- ✓ Asesora.
- ✓ Otras personas fuente informativo.

Materiales:

- ✓ Textos.
- ✓ Laptop.
- ✓ Tinta.
- ✓ Memoria USB.
- ✓ Impresora.
- ✓ Hojas.
- ✓ Copias.
- ✓ Lapiceros.
- ✓ Agenda.
- ✓ Folletos.
- ✓ Cronograma.
- ✓ Internet.
- ✓ Instalaciones de la asociación.
- ✓ Mesas

- ✓ Medios de transporte.
- ✓ Utensilios de cocina.

Financieros:

- ✓ Gestión propia.
- EVALUACIÓN
 - ✓ Se realizará durante el desarrollo de actividades y al final con una lista de cotejo.

Capacitaciones y uso del “Módulo Seguridad alimentaria de la persona desde el embarazo hasta la edad adulta, con madres de familia de la aldea El Campamento Acatenango, Chimaltenango.

PLAN DE ACCIÓN

EVALUACIÓN DEL PROYECTO

I. PARTE INFORMATIVA:

- Nombre del proyecto:

“Evaluación del Proyecto”.

- Responsable:

Evelin Rosibel Marroquín Cornejo (Epesista).

- Lugar de la ejecución:

Aldea el campamento, Acatenango, Chimaltenango.

- Fecha de ejecución:

Septiembre de 2013.

II. PARTE FORMATIVA:

- JUSTIFICACIÓN

La última parte de los procesos que se llevan a cabo para el Ejercicio Profesional Supervisado actual, se hace durante y al final para verificar si lo que se deseó lograr en cada fase se llegó a una determinación exitosa, tomando en cuenta los objetivos, los recursos, las metas y los productos verídicos.

- **OBJETIVO GENERAL**

Conocer los logros obtenidos según la valoración del material expresadas por las madres de familia en las capacitaciones.

- **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Realizar una evaluación espontánea y libre a las beneficiarias en forma oral después de las capacitaciones sobre el valor del módulo de orientación.
- Observar la impresión en de la madres de familia y de institución la importancia que tiene el Módulo.

- Planificar la fase de evaluación del proyecto tomando en cuenta las partes más importantes con tiempo.

- **CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

		Año 2013															
No.	Actividades	Meses		Agosto					Septiembre					Octubre			
		semanas		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4
1	Socialización del módulo sobre seguridad alimentaria con las madres de familia, de la aldea el campamento, Acatenango, Chimaltenango.	P															
		E															
2	Elaboración y entrega del cap. no. III Proceso de ejecución del proyecto a la Licda. Asesora.	P															
		E															
3	Redacción y elaboración del informe final.	P															
		E															
4	Entrega del informe final.	P															
		E															

- **RECURSOS**

Humanos:

- Epesista Evelin Rosibel Marroquín Cornejo
- Personal Administrativo.
- Beneficiarias.

- Asesora.
- Otras personas participantes.

Materiales:

- Textos.
- Laptop.
- Tinta.
- Memoria USB.
- Impresora.
- Hojas.
- Copias.
- Lapiceros.
- Agenda.
- Folletos.
- Cronograma.
- Internet.
- Casa de una madre de familia
- Aldea el campamento
- Sillas.
- Mesas
- Medios de transporte.

Financieros:

- Gestión propia.
- MAGA
- EVALUACIÓN

- Se realizará de acuerdo a los resultados de las demás etapas y al final con una lista de cotejo.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA

PLAN DE SOSTENIBILIDAD

I. DATOS GENERALES

Proyecto:

DATOS GENERALES

Proyecto:

“Seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad, dirigido a Madres de familia de la Aldea el Campamento, Acatenango, Chimaltenango.

Lugar de la Ejecución:

Aldea el Campamento, del municipio de Acatenango, del departamento de Chimaltenango.

Instituciones Responsables: Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, “MAGA” Acatenango.

II. JUSTIFICACIÓN:

Viendo las estadísticas de desnutrición en el país las cifras dadas son alarmantes con relación a la mortalidad y desnutrición en los niños y personas adultas con enfermedades como anemia, colesterol alto por el consumo de muchas grasas, problemas de azúcar, consumo de comida chatarra, que son productos ricos para el paladar pero traen muchos daños al cuerpo, se evidenció la necesidad de realizar este módulo de seguridad alimentaria desde la concepción hasta la tercera edad, dirigido a madres de familia de la Aldea el Campamento ya que son ellas las encargadas de velar por el bienestar de su familia, este no se deben ignorar ya que si no se pone un alto a todo esto las personas desde muy temprana edad van a

empezar a padecer de muchas enfermedades, y hasta llegar al extremo de morir antes del tiempo.

Con la creación del módulo y las diversas capacitaciones se dará un aporte al desarrollo de la sociedad específicamente a las madres de familia y sus familiares de la Aldea El Campamento. No importando su nivel académico.

III. Objetivo General:

Fortalecer el proceso educativo de las mujeres, con relación a la alimentación, a través de un módulo de seguridad alimentaria de la persona desde la concepción hasta la tercera edad, con orientación y aplicación en las capacitaciones y así mejorar su condición de vida.

IV. Objetivos Específicos:

- Incluir en el Plan Anual de actividades la calendarización del desarrollo del módulo.
- Utilizar el módulo en todos los grupos que se reúnen a recibir capacitación en la Aldea El Campamento, Acatenango.
- Coordinar una comisión o encargado (a) para hacer los recordatorias de las fechas que les toque la capacitación. .

V. Actividades:

Descripción de las actividades	Responsable	Recursos	Duración	
		(Humanos, materiales y equipo)	Fecha de inicio	Fecha de finalidad
Organizar una comisión para aplicación del módulo	Coordinador del "MAGA" Trabajadores de la institución. Madres de familia de la aldea el Campamento.	Hojas de papel bond Lapiceros Equipo de cómputo	11-09-2,013	18-09-2,013

Incluir en el Plan Anual de actividades la calendarización del desarrollo del módulo.	Coordinador del "MAGA" Trabajadores de la institución.	Hojas en de papel bond Lapiceros Equipo de cómputo	18-11-2,013	22-11-2,013
Desarrollo del primer tema. Seguridad alimentaria durante el embarazo.	Coordinador del "MAGA" Trabajadores de la institución. Madres de familia.	Módulos Equipo de cómputo Retroproyector	Enero	Febrero
Desarrollo del segundo tema Seguridad alimentaria para bebés de 0 a 6 meses de edad.	Coordinador del "MAGA" Trabajadores de la institución. Madres de familia.	Módulos Equipo de cómputo Retroproyector	Marzo	Abril
Desarrollo del tercer tema: Seguridad alimentaria	Coordinador del "MAGA"	Módulos	Mayo	Junio

para niños de 6 meses a 4 años de edad.	Trabajadores de la institución. Madres de familia.	Equipo de cómputo Retroproyector		
Desarrollo del cuarto tema: Seguridad alimentaria para niños de 5 a 12 años de edad y adolescentes.	Coordinador del "MAGA" Trabajadores de la institución. Madres de familia.	Módulos Equipo de cómputo Retroproyector	Julio	Agosto
Desarrollo de quinto tema: Seguridad alimentaria para adultos.	Coordinador del "MAGA" Trabajadores de la institución. Madres de familia.	Módulos Equipo de cómputo Retroproyector	Septiembre	Octubre

VI. RECURSOS

HUMANOS

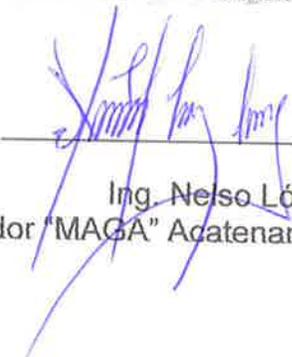
- Coordinador del "MAGA"
- Trabajadores de la institución.
- Madres de familia.

MATERIALES

- Módulos
- Equipo de cómputo
- Retroproyector

VII. EVALUACIÓN

Es constante por medio de observaciones de actitudes en los talleres.


Ing. Nelso López
Coordinador "MAGA" Acatenango, Chimaltenango.





UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE HUMANIDADES

SECCIÓN CHIMALTENANGO

EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

**LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN
EDUCATIVA.**

INFORMANTE: Coordinador del “Maga” Acatenango, Chimaltenango.

El presente instrumento tiene como objetivo recabar todos los datos posibles de la institución patrocinante para poder obtener la información necesaria. Y sacar el diagnóstico de la misma.

1. ¿Cuál es el nombre de la institución?

2. ¿Qué tipo de institución es?

3. ¿cuál es la dirección y ubicación de la institución?

4. ¿Cuál es la visión de la institución?

5. ¿Cuál es la misión de la institución?

6. ¿Cuáles son las políticas de la institución?

7. ¿Cuáles son los Objetivos de la institución?

8. ¿Cuáles son las metas de la institución?
9. ¿Cuál es la estructura organizacional de la institución?
10. ¿Cuáles son las fuentes de financiamiento que recibe la institución?
11. ¿Cuántos años tiene de funcionar la institución en este lugar?
12. ¿Cuenta el ministerio con ingresos de la iniciativa privada y de las Cooperativas?
13. ¿Con Cuántos trabajadores cuentan en la institución, y que función tiene cada uno de ellos?
14. ¿Cuál es la residencia del personal que labora dentro de la asociación y fuera de ella?
15. ¿Bajo qué renglón presupuestario están cada uno de los trabajadores de la institución?
16. ¿Cuántos años de antigüedad tiene el personal que labora actualmente en la asociación?
17. ¿Cómo llevan el control de la asistencia de los trabajadores de la institución?
18. ¿Con que tipo de profesionales o técnicos cuenta la institución?
19. ¿Cuál es el horario de trabajo de acuerdo el personal que labora en la institución?
20. ¿Se cuenta con guardián en la institución y con un sistema de alarmas?.
21. ¿El lugar en donde está la sede del maga es del estado?

23. ¿se cuentan con libros de actas y conocimientos en la institución?

24.¿ Cuenta con apoyo económico y de otra índole la institución de parte de la municipalidad?

Guía de entrevista utilizada durante la etapa de diagnóstico



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

INFORMANTE: presidente del COCODE de la Aldea El Campamento Acatenango, Chimaltenango.

El presente instrumento tiene como objetivo recabar todos los datos posibles de la comunidad beneficiada para poder obtener la información necesaria. Y sacar el diagnóstico de la institución.

1. ¿Cuál es el nombre de la comunidad?
2. Cuál es la ubicación geográfica de la comunidad?
3. ¿Cuál es la visión y misión de la comunidad?
4. ¿Cuáles son las políticas de la comunidad?
5. ¿Cuáles son los objetivos de la comunidad?
6. ¿Cuáles son las metas de la comunidad?
7. ¿Cuál es la estructura organizacional de la comunidad?
8. ¿Con que recursos cuenta la comunidad (humanos)?

9. ¿Con que recursos, materiales cuenta la comunidad?

10 ¿Con que recursos, financieros y equipo cuenta la comunidad?



Guía de entrevista utilizada durante la etapa de diagnóstico
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
SECCIÓN CHIMALTENANGO
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN
EDUCATIVA.

INFORMANTE: Miembros del “COCODE” (Consejo Comunal de Desarrollo y grupo de “CADEF” (Centros de Aprendizaje de Desarrollo Rural) Aldea el Campamento, Acatenango, Chimaltenango.

El presente instrumento tiene como objetivo recabar todos los datos posibles de la comunidad para poder obtener la información necesaria, la lista de carencias de la comunidad.

1. ¿Qué tipo de alimentación es el que consume en su hogar?

1. ¿Conoce cuáles son los alimentos nutritivos y para su cuerpo?.

2. ¿ En la comunidad hay recolectores de basura en las calles?

3. ¿conocen la importancia de tener limpio su cuerpo para prever enfermedades, y se la han enseñado a sus familiares?

4. ¿Se siente satisfecho con el transporte y con qué frecuencia hay para trasportarse de una comunidad a otra o al pueblo?

5. ¿En qué estado están las calles de su comunidad?

6. ¿el Cocode cuenta con libros de actas y de contabilidad?

7. ¿La comunidad cuenta con salón comunitario para realizar las actividades extras de la comunidad.

8. ¿Se cuenta con un mercado en la comunidad.

9. ¿Es buena la comunicación de la comunidad con la municipalidad.



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA
SECCION DEPARTAMENTAL DE CHIMALTENANGO
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO
FODA

En este estudio institucional se utilizó la matriz FODA que nos ayudó a ver las necesidades más urgentes que se tienen y cuáles son los elementos positivos con que contamos en la institución.

Fortalezas	Oportunidades	Debilidades	Amenazas
<p>1 Se cuenta con una cede del "MAGA" en Acatenango.</p> <p>Y la ubicación de la institución está en un lugar estratégico para todas las comunidades.</p> <p>2. El personal contratado, está calificado para desarrollar el trabajo en la institución.</p> <p>3. Se desarrolla mecanismos y procedimientos que contribuyan</p>	<p>1. Oportunidades de desarrollo en la agricultura, ganadería y alimentación, para la cabecera municipal y sus comunidades.</p> <p>2. Se puede aprovechar los conocimientos que brindan los de la maga, para ponerlo en práctica y hacer su propia empresa.</p> <p>3. Sacar provecho a esos mecanismos que contribuyan a la seguridad alimentaria, y tener la seguridad</p>	<p>1. El edificio no es propio, por lo tanto se corre el riesgo que se muevan del lugar donde se encuentra ubicada la institución.</p> <p>2. Carencia de recursos materiales y económicos para trabajar con las comunidades ,</p> <p>3. Ausencia de apoyo al maga de parte de la municipalidad de Acatenango.</p>	<p>1. Desinformación de las personas acerca de la existencia del ministerio en Acatenango.</p> <p>Escases de transportes para llegar a la institución.</p> <p>2. Poco interés de parte de algunas comunidades de querer capacitarse.</p> <p>3. Ausencia de conocimiento de mecanismos que contribuyan a la</p>

<p>a la seguridad alimentaria de la población, velando por la calidad de los productos.</p> <p>4. Se está ampliando y fortaleciendo los procedimientos de disponibilidad y acceso a la información estratégica a productores, comercializador es y consumidores.</p> <p>5. Respeto a la diversidad de cultura y brindarle ayuda sin ningún tipo de discriminación.</p>	<p>que se están produciendo y consumiendo productos saludables.</p> <p>4. Productos que se cultivan en las comunidades tengan mercado, recibiendo su remuneración justa fortaleciendo la economía familiar.</p> <p>5. Participación en los talleres y capacitaciones no importando su cultura.</p>	<p>4. Poco producto disponible para sacar al mercado.</p> <p>5. Los trabajadores del MAGA, no son mayas hablantes.</p>	<p>seguridad alimentaria, provocando así enfermedades para la población en general.</p> <p>4. Población en subdesarrollo.</p> <p>5. La información transmitida no será asimila al cien % a las personas que no entienden el español.</p>
--	--	--	--

LISTA DE COTEJO

EVALUACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	Se elaboraron las herramientas técnicas necesarias para la recopilación de la información.	X	
2.	Se obtuvo acceso a la información.	X	
3.	Se identificaron las carencias de la asociación.	X	
4.	Se aplicó los instrumentos a la asociación.	X	
5.	Se elaboró el análisis de problemas.	X	
6.	Se efectuó el análisis de viabilidad y factibilidad.	X	
7.	La alternativa de solución, goza de aceptación por las autoridades de la institución.	X	
8.	Se estructuró el informe final del diagnóstico en base a los lineamientos establecidos.	X	
9.	Se alcanzaron los objetivos trazados en el plan de diagnóstico.	X	

LISTA DE COTEJO

EVALUACIÓN DEL PERFIL DEL PROYECTO

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	Está identificado el problema.	X	
2.	Se determinó el lugar de la realización.	X	
3.	Se tiene claridad de los objetivos del proyecto.	X	
4.	Está comprobado el presupuesto del proyecto.	X	
5.	Se realizaron todas las actividades descritas en el cronograma.	X	
6.	Se definen los beneficiarios del proyecto.	X	
7.	Se cumplió con la planificación prevista.	X	
8.	Es claro y conciso el nombre del proyecto.	X	
9.	La justificación sugiere la necesidad del ejecutar el proyecto.	X	
10.	Los objetivos son acordes a la solución del problema.	X	

LISTA DE COTEJO

EVALUACIÓN DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	Se cumplió con todas las actividades planificadas.	X	
2.	Las actividades realizadas fueron controladas por el epesista en el momento oportuno.	X	
3.	Se cumplió con el tiempo establecido en el cronograma.	X	
4.	Se contó con los recursos necesarios para la ejecución del proyecto.	X	
5.	Tuvieron secuencia cronológica las actividades.	X	
6.	Se recabó la información necesaria en las investigaciones para la ejecución del proyecto.	X	
7.	Se contó con el apoyo y aval de la asociación para las actividades de la misma.	X	

HOJA DE EVALUACIÓN

Se confirma y evalúa la participación de las mujeres indígenas a las capacitaciones.

	BUENO	REGULAR	MALO
Asistencia	✓		
Puntualidad		✓	
Participación		✓	
Interés sobre el tema	✓		
Atención	✓		
Respeto	✓		

Observaciones:

Responsable: Evelin Rosibel Marroquín Cornejo.

Epesista USAC.

LISTA DE COTEJO

EVALUACIÓN DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	Fue importante el proyecto para la Facultad de Humanidades.	X	
2.	Se considera que el proyecto resolvió unas de las necesidades de la asociación.	X	
3.	Cree que el proyecto será de beneficio para las Mujeres de la aldea el Campamento Acatenango, Chimaltenango.	X	
4.	Se cuenta con registros escritos o evidencias del proyecto y el informe general.	X	

CONTROL DE ASISTENCIA DE LAS PARTICIPANTES EN LAS CAPACITACIONES , SEGURIDADALIMENTARIA DE LA PERSONA DESDE LA CONSEPCION HASTA LA TERCERA EDAD, DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE LA ALDEA EL AMPAMENTO, ACATANGO.

NOMBRE DE LA CAPACITACIÓN: _____

FECHA: _____ ALDEA: _____

No.	NOMBRE DE LA PARTICIPANTE	FIRMA
1	Amparo Lux Tepaz	
2	Aura Marina Cali	
3	Carmen Amparo Rac	
4	Celia Cali Quic	
5	Elda Elizabeth Caracú	
6	Esperanza Morales	
7	Esperanza Vargas	
8	Felisa Cunech	
9	Gloria Vargas Zapet	
10	Graciela lux	
11	Heidy Elizabeth Marroquín	
12	Irma Sis	
13	Josefina cali, cali	
14	Josefina Gómez Ajpop	
15	Marcelina Gomes de Paz	
16	María eluvial Gómez	
17	María Luisa Morales	

18	Marta Vargas Saquec	
19	Natalia Miculax	
20	Reina Elizabeth Gomes	
21.	Rosa Ángela Miculax	
22	Rosa Cali Quic	
23	Rufina Elizabeth Cali	
24	Vigilia Sis	
25	Zenaida del pilar, Sis	

Observaciones:

Responsable: Evelin Rosibel Marroquín Cornejo

Epesista USAC.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PEDAGOGIA Y ADMINISTRACION EDUCATIVA

PLAN DE SOSTENIBILIDAD

DATOS GENERALES

Proyecto:

“Reforestando el Astillero Municipal del municipio de Zaragoza, departamento de Chimaltenango”.

Lugar de la Ejecución:

Astillero municipal de Zaragoza, ubicado en la aldea Joya Grande, del municipio de Zaragoza, departamento de Chimaltenango.

Instituciones Responsables:

Municipalidad de Zaragoza, Chimaltenango, Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Justificación:

El exceso de explotación de los recursos forestales y naturales producidos por el hombre, las áreas naturales se han convertido vulnerable a los fenómenos de la naturaleza, provocando erosión de suelo, deslizamientos, abundancia de lluvia. Debido a estos factores, las estudiantes egresistas de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, decidieron presentar el Plan de Sostenibilidad a las autoridades municipales de Zaragoza, Chimaltenango, el cual se realizó con el fin de dar mantenimiento a las áreas reforestadas el Astillero Municipal para mitigar los riesgos provocados por la naturaleza.

Objetivo General:

- Contribuir a la protección y mantenimiento de áreas reforestadas en el Astillero del municipio de Zaragoza, departamento de Chimaltenango.

Objetivos Específicos:

- Brindar el cuidado necesarios a las plantaciones realizadas en el Astillero
- Responsabilizar a las autoridades municipales del cuidado de las plantas forestales

Metas:

- Realizar los cuidados necesarios a 2, 400 árboles plantados en el astillero de Zaragoza, Chimaltenango.
- Dar seguimiento al proyecto durante 1 año, responsabilizando a las autoridades municipales para conservación de la zona plantada.

Actividades:

- Presentación del plan a las autoridades municipales.
- Monitoreo de área reforestada.
- Realización de trabajos necesarios a las plantaciones.

Cronograma:

No	Actividad	Responsable	Julio				Agosto				Septiembre				Diciembre			
			Semana				Semana				semana				Semana			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Presentación del plan al alcalde y encargado de la comisión forestal	Epesistas																
2	Monitoreo del área plantada	Epesistas encargado de la comisión forestal, municipalidad de Zaragoza																
3	Trabajos que requiere la plantación (limpia, replantación entre otros.)	Epesistas, encargado de la comisión forestal, municipalidad de Zaragoza																

Recursos

Humanos: Autoridades municipales, personal del departamento forestal, voluntarios de la comunidad y epesistas.

Materiales: Herramientas de Trabajo de Campo (azadones, machetes, piochas entre otras), computadora, impresora, hojas bond.

Financieros: aporte económico de municipalidad y epesistas

Vo.Bo. 
Licda. Dora Lissette Mérida
Coordinadora
Unidad de Gestión Ambiental Municipal



INTRODUCCIÓN

Actualmente Guatemala es uno de los países que está sufriendo la sobreexplotación de sus recursos naturales especialmente los forestales, todo esto producido por el hombre, debido a la crisis económica, el crecimiento poblacional, el desconocimiento de las personas acerca de la conservación del medio ambiente; a consecuencia de esto el cambio climático ha estado afectando a la población.

A efecto de esto se originan varios fenómenos naturales como: huracanes tormentas y estos producen deslizamiento, inundaciones, erosión de suelo. Por tal motivo, la Facultad de Humanidades ha considerado que los estudiantes que realicen el Ejercicio Profesional Supervisada, realicen como parte del proceso la siembra de árboles, para mitigar los efectos de estos males, entonces, se procede a reforestar el astillero municipal de Zaragoza ubicado en la aldea Joya Grande.

La importancia de la reforestación, es contribuir al mejoramiento de la calidad del clima, proporcionar hábitat a miles de seres viviente, porque los árboles tienen una función transcendental para la ecología. Evitando la vulnerabilidad a desastres naturales y cambios bruscos del clima.

Para las personas, brinda un ambiente de relajación y ayuda a eliminar, atrapar y sostener partículas dañinas como polvo, ceniza, humo y la purificación del aire, proporcionando oxígeno y aire puro aproximadamente a ocho personas.

ANTECEDENTES

A nivel nacional, se tiene grandes cantidades de tierra deforestada, y cada año va incrementando por el uso irrazonable de los recursos naturales, por tal motivo se reforesta el área que estaba totalmente erosionada, con la ayuda de algunos pobladores como voluntarios, consientes del daño que se ha hecho a la madre tierra. Porque se ha visto la explotación de los lugares y más los que están en ladera, que es una amenaza para los vecinos porque la tierra es vulnerable a los deslizamiento, hundimiento y aludes.

OBJETIVOS

- Identificar el área a reforestar, a través del Técnico reforestal de la municipalidad de Zaragoza.
- Trasladar de árboles del vivero municipal a la aldea de Joya Grande.
- Trasplantar los árboles en el astillero municipal de Zaragoza ubicada en la aldea Joya Grande.

LOCALIZACIÓN DEL PROYECTO



Se reforestó el astillero municipal, que se localiza en la aldea Joya Grande, del municipio de Zaragoza, departamento de Chimaltenango, ubicada a cinco kilómetros de la cabecera municipal. A través del apoyo de la municipalidad de Zaragoza. Para contribuir al mejoramiento del medio ambiente. Como uno de sus políticas operativas; de ambientes y recursos naturales.

El terreno reforestado tiene aproximadamente, de 500 metros cuadrados que está totalmente erosionado, a causa de los constantes derrumbes. Con una inclinación de 70° aproximadamente.

DESARROLLO DEL PROYECTO DE REFORESTACIÓN

Con el objeto de profundizar el aprendizaje de cómo cuidar el medio ambiente, se procede a realizar las siguientes actividades: preparación de sustrato, llenado de bolsas y siembra directa de semillas de especies forestales (pino, ciprés, aliso), mantenimiento de la misma. Para luego proceder con la reforestación en la época conveniente.



Epesista limpiando tablón de los árboles

Elaboración de ahoyado, en lugares estratégicos de la siembra, teniendo una distancia de dos metros cuadrados, con la profundidad de 30 centímetros aproximadamente. Después se procede con la plantación de los arbolitos, sacando cuidadosamente la bolsa de plástico que lo contiene, acomodando en el ahoyado, colocarle tierra a los lados y dejar el árbol a 90°.



Epesista y algunas voluntarias haciendo el ahoyado para sembrar los árboles

Siembra de árboles por epesista de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, previo a optar la carrera de licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa; con algunos vecinos de la comunidad como colaboradores.



Epesista sembrando árboles



Equipo de trabajo, en la siembra de los 600 árboles. En la aldea joya Grande Zaragoza.

ANEXOS



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 7 mayo 2013

Licenciado (a)
NIRMA DELFINA RAMIREZ
Asesor (a) de Tesis o EPS
Facultad de Humanidades

Atentamente se le informa que ha sido nombrado(a) como ASESOR(A) que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de tesis () o EPS (X) que ejecutará el (la) estudiante

EVELIN ROSIBEL MARROQUIN CORNEJO
200715740

Previo a optar al grado de Licenciado (a) en Pedagogía y Administración Educativa.

M.A. Maria Teresa Gatica Secaída
Departamento Extensión

Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

C.c expediente
Archivo.

Zaragoza, 27 de mayo de 2013.

A: Ariel Salazar
Alcalde Municipal, Zaragoza.
Su despacho.

Por este medio reciba un cordial saludo, augurándole éxitos en sus labores administrativas, que ejerce ante la magna institución a su cargo.

El motivo de la presente es para Exponerle lo siguiente:

Nosotras en calidad de Epesistas, de la Facultad de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, sección Chimaltenango; en este proceso queremos contribuir a la conservación y cuidado del medio ambiente, basándonos en el Eje Educativo "Seguridad Social y Ambiental", ya que existen varios factores que están deteriorando nuestro ecosistema, podemos mencionar: la deforestación, la contaminación, entre otros. Estos hacen que haya cambios y alteraciones climáticas, actualmente se esta escaseando el Vital Líquido. Reconocemos la gran labor y el esfuerzo que esta ejerciendo en pro del desarrollo humano, y, nosotras dispuestas a dar un granito de arena a nuestro departamento, país y así lograr una seguridad ambiental, para su ejecución no contamos con los recursos necesarios, por lo que le **SOLICITAMOS:**

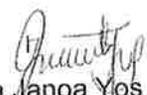
- Que nos permita ejecutar nuestro Ejercicio Profesional supervisada, en su institución.
- Que nos proporcione áreas para sembrar árboles
- Que nos proporcione 3000 arbolitos.

Juntos lograremos un ambiente saludable en donde podamos disfrutar sus beneficios.

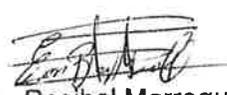
Agradecemos la atención prestada a la presente, esperando una respuesta favorable a nuestra petición.

Atentamente,


Milvian Yojana Ordóñez Junay.
Carné: 200919518


Josaba Janoa Yos Teleguario
Carné: 200918742


Marta Olivia Chali Chali
Carné: 200923097


Evelin Rosibel Marroquín Cornejo
Carné: 200715740


Elsa Marina Alemán Vargas
Carné: 200943504





Chimaltenango, abril de 2013.

A: Directores (as)
Establecimientos oficiales y privados
Nivel preprimario, primario y medio
Zaragoza, Chimaltenango

Estimados Directores (as):

El motivo de la presente es para hacer de su conocimiento que los estudiantes epesistas de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, sección Chimaltenango de la carrera Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa; estarán realizando un Taller de capacitación relacionado al Ambiente. Por lo que SOLICITAMOS su colaboración para que el estudiante: Evelin Rosibel Marroquin Cornejo con numero de carne: 200715417. Realice la actividad programada para el día 22 de abril 2013; tomar las consideraciones necesarias.

Atentamente.

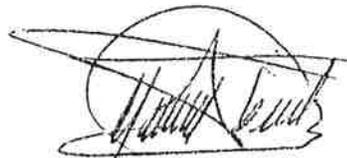

Lic. Abraham Argueta
Supervisor Educativo
Zaragoza, Chimaltenango.





Ing. Ariel Salazar
Alcalde Municipal, Zaragoza




PEM. Martin Chel
Presidente Junta Directiva
Estudiantes epesistas.

Recibido
19/4/13-13



MUNICIPALIDAD DE
ZARAGOZA
TRABAJANDO JUNTOS

CONSTANCIA

El infrascrito Alcalde de la Municipalidad de Zaragoza del Departamento de Chimaltenango HACE CONSTAR:

Que la estudiante epesista de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala, **EVELIN ROSIBEL MARROQUÍN CORNEJO**, Carné No. **200715740**, realizó el **EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO -EPS-** apoyando el proyecto de reforestación que anualmente lleva a cabo la Municipalidad de Zaragoza.

Dicho EPS consistió en preparación del sustrato, llenado de bolsas y siembra directa de semillas de especies forestales (pino, ciprés, aliso), en diciembre de 2012, también se le dio mantenimiento a las mismas y en julio de 2013 se llevó a cabo la reforestación de cinco cuerdas (600 plantas) en el terreno municipal de la Aldea Joya Grande de esta jurisdicción.

La Municipalidad de Zaragoza agradece a la Facultad de Humanidades por realizar dicho proyecto en beneficio del medio ambiente.

Y para los usos legales que a la parte interesada convenga, extiende, firma y sella la presente constancia en el Municipio de Zaragoza, Departamento de Chimaltenango, a los nueve días del mes de julio de dos mil trece.

F.

Ing. Obdulio Ariel Salazar Porras
Alcalde Municipal de Zaragoza



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 5 de Julio de 2013

Ing. Nelso López
Coordinador MAGA
Acatenango, Chimaltenango
Presente

Estimado Coordinador.

Atentamente le saludo y a la vez le informo que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objetivo de participar en la solución de los problemas educativos a nivel nacional, realiza el Ejercicio Profesional Supervisado –EPS–, con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Por lo anterior, solicito autorice el Ejercicio Profesional Supervisado al (la) estudiante *Evelin Rosibel Marroquín Cornejo*; Carné No. 200715740.
En la institución que dirige.

El asesor –supervisor asignado realizará visitas constantes, durante el desarrollo de las fases del diagnóstico, perfil, ejecución y evaluación del proyecto.

Deferentemente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



meog/mtgs.



M.A. María Teresa Gatica Secaída
Directora, Departamento de Extensión



Gobierno de Guatemala

Ministerio de Agricultura
Ganadería y Alimentación

MINISTERIO DE AGRICULTURA GANADERIA Y ALIMENTACION
AGENCIA MUNICIPAL DE EXTENSION RURAL
ACATENANGO CHIMALTENANGO

Acatenango, 09 de julio de 2013

Estudiante epesista
Evelin Rosibel Marroquín Cornejo

Respetable estudiante epesista

Por este medio me permito saludarle y desearle bendiciones en sus labores cotidianas.

El motivo de la presente es para informarle que se **AUTORIZA**, la realización del Ejercicio profesional supervisado (EPS) enfocado a la seguridad alimentaria, con madres de familia de la aldea el campamento, Acatenango, Chimaltenango, ya que esto nos ayuda a prevenir la desnutrición y problemas de salud que sufre la comunidad, y con su ayuda podremos disminuir en un porcentaje este problema que tanto nos afecta al país en general.

Desde ya agradecemos sus servicios y el desempeño a su ejercicio.



Ing. Nelso López

Extensionista Coordinador De Desarrollo Integral-MAGA
Acatenango, Chimaltenango.



Gobierno de Guatemala

Ministerio de Agricultura
Ganadería y Alimentación

MINISTERIO DE AGRICULTURA GANADERIA Y ALIMENTACION
AGENCIA MUNICIPAL DE EXTENSION RURAL
ACATENANGO CHIMALTENANGO

A QUIEN INTERESE

EI COORDINADOR DE AGENCIA MUNICIPAL DE EXTENSION RURAL DEL MINISTERIO DE AGRICULTURA, GANADERIA, Y ALIMENTACION (MAGA), CHIMALTENANGO. POR ESTE MEDIO-----

HACE CONSTAR

Que la señorita epesista **Evelin Rosibel Marroquín Cornejo** con número de carnet: 20071540, estudiante de la facultad de humanidades, extensión Chimaltenango, de la Universidad San Carlos de Guatemala. Realizó el Ejercicio profesional supervisado EPS, apoyada a la Agencia Municipal de Extensión Rural (AMER) Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) Acatenango, Chimaltenango-----

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE AL INTERESADO CONVenga EXTIENDO, LA PRESENTE EN UNA HOJA MEMBRETADA TAMAÑO CARTA, EN EL MUNICIPIO DE ACATENANGO, DEPARTAMENTO DE CHIMALTENANGO, A LOS TREINTA DIAS DEL MES DE AGOSTO DE DOSMIL TRECE-----



Ing. Nelso López

Extensionista Coordinador De Desarrollo Integral-MAGA
Acatenango, Chimaltenango.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala 23 octubre de 2013

Señores
COMITÉ REVISOR DE TESIS O EPS
Facultad de Humanidades

Atentamente se les informa que han sido nombrados como miembros del Comité Revisor que deberá estudiar y dictaminar sobre el trabajo de tesis () o EPS-(x) presentado por el (la) estudiante

EVELIN ROSIBEL MARRQUÍN CORNEJO
200715740

Previo a optar al grado de Licenciado (a) en Pedagogía y Administración Educativa.

Título del trabajo:

MODULO "SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA PERSONA DESDE LA CONCEPCIÓN HASTA LA TERCERA EDAD", DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE LA ALDEA CAMPAMENTO, ACATENANGO, CHIMALTENANGO

Dicho comité deberá rendir su dictamen en un plazo no mayor de un mes a partir de la presente fecha.

El Comité Revisor está integrado por las siguientes personas:

Asesor LICDA. NIRMA DELFINA RAMIREZ OVALLE
Revisor 1 LIC. OSCAR LEONEL SANTOS
Revisor 2 LIC. JOSE EZEQUIAS CANA PICHILLA

Lic. Guillermo Arnoldo Gaytán Monterroso
Departamento de Extensión

C.c. expediente

Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
DECANO



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala 23 octubre de 2013

Señores
COMITÉ REVISOR DE TESIS O EPS
Facultad de Humanidades

Atentamente se les informa que han sido nombrados como miembros del Comité Revisor que deberá estudiar y dictaminar sobre el trabajo de tesis () o EPS (x) presentado por el (la) estudiante

EVELIN ROSIBEL MARRQUÍN CORNEJO
200715740

Previo a optar al grado de Licenciado (a) en Pedagogía y Administración Educativa.

Título del trabajo:

MODULO "SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA PERSONA DESDE LA CONCEPCIÓN HASTA LA TERCERA EDAD", DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE LA ALDEA CAMPAMENTO, ACATENANGO, CHIMALTENANGO

Dicho comité deberá rendir su dictamen en un plazo no mayor de un mes a partir de la presente fecha.

El Comité Revisor está integrado por las siguientes personas:

Asesor LICDA. NIRMA DELFINA RAMIREZ OVALLE
Revisor 1 LIC. OSCAR LEONEL SANTOS
Revisor 2 LIC. JOSE EZEQUIAS CANA PICHILLA

Lic. Guillermo  Monterroso
Departamento de Extensión

C.c. expediente


Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
DECANO

CAPÍTULO I

DIAGNÓSTICO

Datos generales de la institución patrocinante.

1.1.1.**Nombre de la institución:** Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación.

1.1.2. **Tipo de institución:**Estatal

1.1.3.**Ubicación geográfica:** 2-40 1er calle Avenida La Paz Zona 2 Acatenango

1.1.4.Visión

“Ser una institución pública eficiente y eficaz, que propicia el desarrollo agropecuario, y el acceso a una alimentación adecuada suficiente e inocua, proveniente de las cadenas productivas que abastecen los mercados nacionales e internacionales, haciendo uso sostenible de los recursos naturales; donde la población guatemalteca goza de un desarrollo permanente en su calidad de vida, en el marco de gobernabilidad democrática.”(1:33)

1.1.5.Misión

“Somos una institución estratégica del Estado, que coadyuva al desarrollo rural integral del país, promueve la certeza jurídica, la transformación y modernización de la agricultura, desarrollando capacidades productivas, organizativas y comerciales de los productores, para lograr la soberanía, seguridad alimentaria y la competitividad con normas y regulaciones claras para el manejo de productos en el mercado nacional e internacional, bajo los principios de transparencia, subsidiariedad, eficacia, eficiencia, equidad, multiculturalidad e interculturalidad.” (1:33)

1.1.6.Políticas



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala 23 octubre de 2013

Señores
COMITÉ REVISOR DE TESIS O EPS
Facultad de Humanidades

Atentamente se les informa que han sido nombrados como miembros del Comité Revisor que deberá estudiar y dictaminar sobre el trabajo de tesis () o EPS (x) presentado por el (la) estudiante

EVELIN ROSIBEL MARRQUÍN CORNEJO
200715740

Previo a optar al grado de Licenciado (a) en Pedagogía y Administración Educativa.

Título del trabajo:

MODULO "SEGURIDAD ALIMENTARIA DE LA PERSONA DESDE LA CONCEPCIÓN HASTA LA TERCERA EDAD", DIRIGIDO A MADRES DE FAMILIA DE LA ALDEA CAMPAMENTO, ACATENANGO, CHIMALTENANGO

Dicho comité deberá rendir su dictamen en un plazo no mayor de un mes a partir de la presente fecha.

El Comité Revisor está integrado por las siguientes personas:

Asesor LICDA. NIRMA DELFINA RAMIREZ OVALLE
Revisor 1 LIC. OSCAR LEONEL SANTOS
Revisor 2 LIC. JOSE EZEQUIAS CANA PICHILLA

Lic. Guillermo Arnoldo Gaytan Monterroso
Departamento de Extensión

Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
DECANO

C.c. expediente