

Gabriela Cristina de León Matías

Guía para la Formación de “Huertos Escolares” dirigida a docentes y estudiantes de primer grado Primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa

**Asesor: Miguel Arturo Muñoz Audón**



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

**Guatemala, septiembre de 2014**

Este informe es presentado por la autora como trabajo de Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) previo a optar el grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, septiembre de 2014

## INDICE

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
Introducción	i
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>Diagnóstico</b>	
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	1
1.1.7. Objetivos	2
1.1.8. Metas	2
1.1.9 Estructura organizacional	3
1.1.9.1. Nivel superior	4
1.1.9.2. Nivel de asesoría	4
1.1.9.3. Nivel ejecutivo	5
1.1.9.4. Nivel operativo	5
1.1.10. Recursos	5
1.1.10.1. Humanos	5
1.1.10.2. Materiales	6
1.1.10.3. Financieros	6
1.2. Técnicas utilizadas para el diagnóstico	6
1.2.1. La observación	7
1.2.2. Entrevista	7
1.2.3. Análisis documental	7
1.2.4. Guía de ocho sectores	7
1.2.4. Cuestionario	7
1.2.5. FODA	7
1.3. Lista de carencias	7
1.4. Cuadro de análisis y priorización de problemas	8
1.5. Análisis de viabilidad y factibilidad	8
1.6. Problema seleccionado	11
1.7. Solución propuesta como viable y factible	11
1.8. Datos de la institución patrocinada	12
1.8.1. Nombre de la institución	12
1.8.2. Tipo de institución	12
1.8.3. Ubicación geográfica	12
1.8.4. Visión	12
1.8.5. Misión	13
1.8.6. Políticas	13

1.8.7. Objetivos	13
1.8.8. Metas	13
1.8.9. Estructura organizacional	13
1.8.10. Recursos	14
1.8.10.1. Humanos	14
1.8.10.2. Materiales	14
1.8.10.3. Financieros	14
1.9. Lista y análisis del problema	14
1.9.1. Priorización de problemas	15
1.9.2. Solución del problema	16
1.9.3. Problema seleccionado	18
1.9.4. Solución propuesta como viable y factible	18
<b>CAPITULO II</b>	
<b>Perfil del proyecto</b>	
2.1. Aspectos generales	19
2.1.1 Nombre del proyecto	19
2.1.2. Problema	19
2.1.3. Localización	19
2.1.4. Unidad ejecutora	19
2.1.5. Tipo de proyecto	19
2.1.6 Descripción del proyecto	19
2.1.7. Justificación	20
2.1.8. Objetivos del proyecto	20
2.1.9. Generales	20
2.1.10. Específicos	21
2.2. Metas	21
2.2.1. Beneficiarios (directos e indirectos)	21
2.2.2. Fuentes de financiamiento y presupuesto	22
2.2.3. Cronograma	23
2.2.4. Recursos	24
2.2.5. Humanos	24
2.2.6. Materiales	24
2.2.7. Físicos	24
2.2.8. Financieros	24
<b>CAPITULO III</b>	
<b>Proceso de ejecución del proyecto</b>	
3.1. Actividades y resultados	25
3.2. Productos y logros	26
3.3. Plan de sostenibilidad del proyecto	27
3.4. Identificación	27
3.5. Justificación	27
3.6. Objetivos	27
3.7. Generales	27
3.8. Específicos	27
3.9. Organización	27
3.10. Recursos	28
3.10.1. Humanos	28

3.10.2. Materiales	28
3.10.3. Financieros	28
3.10.4. Evaluación	28

## **Guía para la Formación de “Huertos Escolares”**

Portada	29
Caratula	30
Índice	31
Introducción	32
Objetivos	33
Justificación	34
<b>CAPÍTULO I</b>	
1. Desnutrición Escolar	35
1.2. Rendimiento Escolar	36
<b>CAPÍTULO II</b>	
1.1. “Huerto Escolar”	37
2.2. Importancia de los “Huertos Escolares”	37
2.3. Elementos para preparar un “Huerto Escolar”	37
2.4. Construcción del “Huerto Escolar”	38
2.5. Condiciones del “Huerto Escolar”	38
2.6. Un “Huerto Escolar” con semillas	38
2.7. Ventajas del “Huerto Escolar”	39
<b>CAPÍTULO III</b>	
3.1. Verduras y Hortalizas	40
3.2. La remolacha para la salud humana	40
3.3. Beneficios medicinales	40
3.4. Desintoxica el hígado	40
3.4. Previene accidentes cerebro-vasculares	41
3.6. Refuerza el sistema inmunológico	41
3.7. Es altamente nutritiva	41
3.2. Las acelgas	42
3.2.1. Otros nutrientes	43
3.3. El pepino fuente de vitaminas y minerales	44
3.3.1. Propiedades del pepino	44

3.3.2. Además de todo esto el pepino contiene otros nutrientes	46
3.4. El chipilín	47
3.5. El rábano	48
3.5.1. El rábano para la salud	49
3.5.2. Previene el riesgo cardio-vascular	49
3.5.3. Elimina residuos y absorbe el hierro	49
3.5.4. Infecciones respiratorias	49
3.5.5. Recomendable para el embarazo	50
3.5.6. Recomendable para cicatrizar	50
3.5.7. Recomendable para prevenir el cáncer	50
3.6. Las zanahorias	51
3.6.1. Vitaminas que contienen	51
3.6.2. Crema de zanahorias	52
3.7. El repollo	53
3.7.1. Vitaminas que contiene	54
3.8. El cilantro	55
3.8.1. El cilantro previene el envenenamiento de alimentos	56
3.9. La lechuga	57
3.9.1. Propiedades de la lechuga	57
3.9.2. Pérdida de peso	58
3.9.3. Aparato digestivo sano	58
3.9.4. Fuerza muscular	59
3.9.5. Nutrientes de la lechuga	59
3.10. La espinaca	60
3.10.1 Historia y curiosidad de la espinaca	60
3.10.2. Variedades de espinaca	61
3.10.3. Propiedades nutricionales	61

Conclusiones	62
Recomendaciones	63
Egrafía	64

## **CAPITULO IV**

### **Proceso de evaluación**

4.1. Evaluación del diagnóstico	65
4.2. Evaluación del perfil	65
4.3. Evaluación de la ejecución	65
4.4. Evaluación final	66
Conclusiones	67
Recomendaciones	68
Bibliografía	69
Apéndice	70
Anexos	83

## Introducción

Este informe es el resultado final del Ejercicio Profesional Supervisado de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, en el se documenta el proceso llevado a cabo en Aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa. También contiene la Guía para la Formación de “Huertos Escolares” dirigido a docente y alumnos de primer grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta de la misma aldea. El trabajo realizado es un fruto de los miembros de la Comunidad, la docentes y alumnos de la aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa. El desarrollo del proceso se dio a través de cuatro capítulos o etapas, los cuales fueron desarrollado por la epesista y los alumnos de primer grado.

El diagnóstico se basa en la aplicación de técnicas de investigación, a la institución patrocinante y patrocinada para determinar una información verídica sobre las carencias que necesitan una solución.

En el perfil se describe el nombre del proyecto y se realiza la programación de todas las actividades que se realizarán durante el proceso.

En la ejecución del proyecto se llevan a cabo todas las actividades planificadas en el cronograma para obtener los logros y se propone un plan de sostenibilidad del proyecto.

En el proceso de evaluación se verificaron los resultados obtenidos, mediante los cuales se determinaron las actividades programadas que fueron de gran satisfacción por los logros y el cumplimiento de los objetivos en la Guía para Formación de “Huertos Escolares” dirigido a docente y alumnos de primer grado de primaria, Escuela Oficial Rural Mixta de la aldea Corralitos, de Casillas, Santa Rosa

# CAPÍTULO I

## Diagnóstico Institucional

### 1.1 Datos generales de la institución patrocinante.

#### 1.1.1. Nombre de la Institución

Municipalidad de Casillas, del departamento de Santa Rosa.

#### 1.1.2. Tipos de institución

Administrativamente es una institución autónoma según el artículo 253 de la Constitución Política de la República de Guatemala y en el aspecto financiero es una institución semiautónoma.

#### 1.1.3. Ubicación Geográfica.

La Municipalidad se encuentra ubicada en la 4ª Calle 2-00, zona 1, Casillas, Santa Rosa, frente a la Iglesia Católica, a 83 Km. de la Ciudad capital de la República de Guatemala y a 33 Km. de la cabecera departamental de Cuilapa.

#### 1.1.4. Visión

Según el Plan Municipal de casillas, Santa Rosa 2008-2012 indica ser una institución pionera en la mejora de la calidad d vida en términos de educación, salud, infraestructura mediante la implementación de programas acorde a las necesidades de esta población.

#### 1.1.5. Misión

“Brindar servicios básicos a los habitantes del municipio en forma permanente y eficientes atendiendo principalmente las necesidades en educación, salud e infraestructura, estableciendo para ello políticas de interés general y administrando los recursos financieros en forma honesta y a la vez participar en el ordenamiento territorial.

#### 1.1.6. Políticas

“Elaboración, Planificación y ejecución en un tiempo determinado todos los proyectos de desarrollo urbano y rural del municipio de Casillas en coordinación con los comités de desarrollo local y la Secretaria de Planificación (SEGEPLAN).

La planificación por lo general será con ejecución a corto y a largo plazo, estableciendo los fondos necesarios para la ejecución de los proyectos.

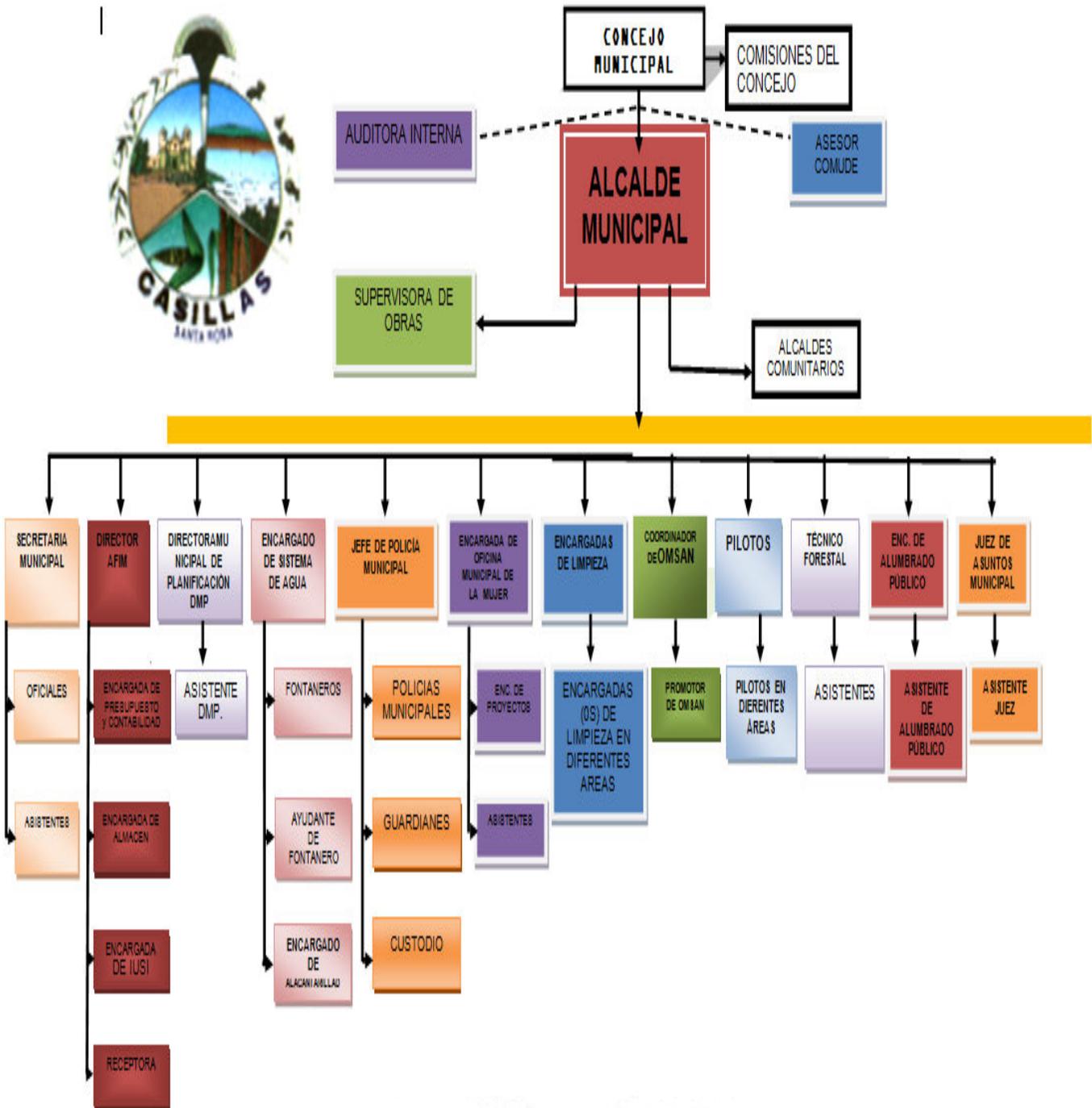
### **1.1.7. Objetivos**

- Apoya a mejorar la calidad educativa
- Mejorar las condiciones de vida de los habitantes a través de mantenimiento y reparación de las diferentes obras municipales.
- Apoyar al sector salud, brindándoles todo lo requerido para que las personas del municipio puedan obtener ese beneficio gratuitamente.
- Velar por el desarrollo del municipio en todos los niveles.
- Facilitar el acceso de transporte a las personas para dirigirse a los lugares que necesitan viajar.
- Mantenimiento y reparación de las calles mediante la pavimentación en distintos sectores del casco urbano. ( POA Corporación 2014)

### **1.1.8. Metas**

- 
- El índice en porcentajes que realicen cada comisión, no debe ser menor del 75% al final de cada año.
- En lo relativo a la obra municipal en proyectos a corto plazo su ejecución será en un 100% y los proyectos a largo plazo como mínimo un porcentaje anual de acuerdo al tiempo necesario de construcción.
- Ejecutar adicionalmente proyectos a través de los Consejos Comunitarios de Desarrollo (COCODE)
- El 50% de presupuesto de cada año debe asegurar, el pago de salarios, bonificaciones, operativos y de servicio, presupuestado, por planilla o por contrato.
- Aprovechar el 100% de todos los proyectos que sean aprobados, por el gobierno central o por entidades no gubernamentales POA Corporación 2014)

### 1.1.9. Estructura organizacional



**Vo.Bo. FELIBE ROJAS RODRIGUEZ**  
**ALCALDE MUNICIPAL**

### 1.1.9.1. Nivel Superior

- Consejo Municipal: integrado por el Alcalde, síndicos y concejales en su calidad de órgano colegiado superior de deliberación y decisión de los asuntos municipales cuyos miembros son solidarios y mancomunadamente responsables en la toma de decisiones.
- El alcalde municipal: como representante legal de la municipalidad y del municipio, como jefe superior de todo el personal de la municipalidad.
- Las comisiones de consejo: formadas por el consejo municipal para el estudio y dictamen de los asuntos que concierna todo el año. (POA corporación 2014)

### 1.1.9.2. Nivel de asesoría

Integrado por las autoridades asesoras que sirven de orientación a las acciones encaminadas al mejoramiento, modernización, desarrollo institucional y proyección de la municipalidad y se divide en dos ramas.

#### ➤ **Asesoría Interna**

La cual está integrada por: auditoria interna, quien velara por la correcta ejecución presupuestaria y dará seguimiento e implementará medidas para fortalecer el control interno.

#### ➤ **Consejo Municipal**

Formado por el supervisor de obras, quien velara por la correcta ejecución de las obras, asesorado a la oficina de planificación, alcalde y Consejo Municipal.

#### ➤ **Otros Asesores**

Estos los nombrara el concejo municipal o el alcalde, específicamente para asesoría del concejo y el alcalde municipal.

#### ➤ **Asesoría Externa**

Conformado por las personas y entidades públicas o privadas especializadas a las que el concejo o sus comisiones, pueden solicitar asesoría dictamen o resolución, según sea el caso y la especialidad en la materia que trate.

### **1.1.9.3. Nivel Ejecutivo**

Está integrado por las unidades ejecutoras encargadas de dirigir, ordenar e implementar las políticas, acciones relacionadas con el hacer municipal, emanados del concejo municipal a través del alcalde.

#### **Las unidades ejecutoras son las siguientes:**

- Secretaria municipal
- Juzgado de asuntos municipales
- La administración financiera integrada (AFIM)
- Oficina municipal de planificación
- Oficina de la mujer
- Policía municipal
- Oficina de personal y de relaciones públicas
- Unidad de información pública municipal
- Oficinas del medio ambiente
- Oficina del IUSI

### **1.1.9.4. Nivel Operativo**

Este nivel está conformado por las áreas de trabajo que operan las políticas y acciones dirigidas, ordenadas e implementadas por Nivel Ejecutivo en las diferentes unidades que se conforma.

De acuerdo a los cuatro niveles jerárquicos anteriormente mencionados, la municipalidad constituye su estructura organizacional en el siguiente organigrama (POA Corporación Municipal 2014)

#### **1.1.10. Recursos**

##### **1.1.10.1. Humanos**

#### **Área de personal Administrativo**

Según POA Corporación 2014

Total de laborantes 30

#### **Área de personal operativo**

Total de laborantes 23

#### **Área de personal de servicio**

Total de laborantes 23

### 1.1.10.2. Materiales

- 1 edificio municipal
- 1 salón de usos múltiples
- 12 locales comerciales
- 18 terrenos para diferentes actividades
- 25 computadoras
- 3 cámaras fotográficas
- 2 fotocopadoras
- 20 escritorios
- 35 sillas ejecutivas
- 350 sillas plásticas
- 18 archivos metálicos
- 15 engrapadoras
- 12 perforadores
- 6 calculadoras
- 3 vehículos
- 4 impresoras
- 2 camiones de volteo
- 35 palas
- 30 piochas
- 20 azadones
- 5 llaves
- 1 engrasadora manual
- 20 cubetas de metal
- 20 carretillas de mano
- 2 bombas de extracción de agua
- 3 pistolas calibre 38
- 1 juego de sala

### 1.1.10.3. Financiero

Aporte constitucional	Q. 9, 000,000.00
Tazas, arbitrios e impuestos	Q. 885,600.00
Otros ingresos (arrendamientos)	<u>Q. 14,400.00</u>
Total	Q. 9, 900,000.00

## 1.2. Técnicas utilizadas para efectuar el diagnóstico

Las técnicas que se utilizaron para la realización del diagnóstico institucional en la Municipalidad de Casillas del departamento de Santa Rosa y en el centro educativo Escuela Oficial Rural Mixta Corralitos, Aldea Corralitos, Casillas Santa Rosa.

- **La observación**  
Es una técnica que permite obtener información de las instituciones donde se lleva a cabo el diagnóstico y ver las necesidades que existen en estas instituciones.
- **La entrevista**  
A través de esta técnica se logró la comunicación con el señor Felipe Rojas Rodríguez, alcalde municipal y la señora directora del centro educativo Roxana Maribel Barrera Herrarte, quienes permitieron llevar a cabo el diagnóstico para obtener información acerca de las necesidades de las cuales se carecen en las instituciones.
- **Análisis documental**  
Mediante el cual se analizaron los diversos documentos que permitieron obtener información muy importante y establecer la situación actual en la que se encuentra la institución.
- **Guía de los ocho sectores**  
Se utilizó para realizar el diagnóstico, con el cual se establecieron datos importantes de las instituciones en cuanto a los diferentes sectores.
- **Cuestionario**  
Fue respondido por diversas personas que laboran en la institución y a través del cual se obtuvo información específica.
- **FODA**  
Permitió conocer más la situación que presenta la institución, mediante esta técnica de investigación se puede identificar las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas, con lo cual se puede buscar la forma de solucionar la dificultad que afecta indirectamente a la institución o a sus beneficiarios.

### **1.3. Lista de Carencias de la Institución patrocinante**

- Escases de agua potable
- Pobreza de soporte operativo
- Quema y tala inmoderada de los bosques
- Desconocimiento de la seguridad alimentaria
- Agua contaminada en los ríos
- Desaliento en las personas de las comunidades rurales.

**1.4. Cuadro de análisis y priorización de problemas con base a la lista de carencias.**

<b>Problemas</b>	<b>Factores que lo produce</b>	<b>Soluciones</b>
1. Pobreza de soporte operativo	1. No se cuenta con materia prima suficiente para llevar a cabo proyectos para beneficiar a la población.	1. Que el Consejo Municipal autorice fondos para la compra de equipo moderno.
2. Escases de agua potable.	1. Carencia de valores cívicos orientados en la conservación del medio ambiente por los pobladores.	1. Reforestar áreas que no tienen árboles 2. Educar a las personas de la comunidad para que cuiden los árboles y la naturaleza.
3. Desconocimiento de la seguridad alimentaria	1. Desconocimiento de la importancia de una alimentación sana. 2. Desnutrición en los niños, adultos y ancianos por falta de una alimentación adecuada.	1. Charla sobre la importancia de una alimentación sana. 2. Organizar a la comunidad, alumnos para hacer un huerto y así producir su propio alimento.
4. Agua contaminada en los ríos.	1. Desemboque de desagües al río. 2. Inconciencia de lanzar cadáveres de animales. 3. Lanzamiento inmoderado de basura y desechos tóxicos al agua de los ríos.	1. Solicitar a las autoridades sanitarias que brinden una charla a todos los de la comunidad para informar las consecuencias de salud que trae consigo el sacar los drenajes a río. 2. Concientizar a las personas que no lancen los cadáveres al río y explicar las consecuencias de ello. 3. Capacitar a la comunidad en general para contribuir a conservar los ríos libres de contaminación.

a. **Análisis de viabilidad y factibilidad.**

Opción 1: Reforestación de un área cerca del municipio.

Opción 2: capacitar a los pobladores sobre cómo cuidar el agua de los nacimientos y ríos

<b>Indicadores</b>		<b>Opción 1</b>		<b>Opción 2</b>	
		<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
<b>Financieros</b>					
1.	¿Se cuenta con suficientes recursos?		X	X	
2.	¿Se cuenta con financiamiento externo?		X	X	
3.	¿Se cuenta con fondos extra para imprevistos?	X		X	
4.	¿Posibilidad de créditos para el proyecto?	X		X	
5.	¿Tiene contemplado el pago de impuestos?	X			X
<b>Administrativo</b>					
6.	¿Se obtiene la autorización legal para realizar el proyecto?	X		X	
7.	¿Se tiene el estudio de impacto ambiental.?	X		X	
8.	¿Se tiene la representación legal?	X			X
9.	¿La factibilidad del proyecto cumple las leyes del país?	X			X
<b>Técnico</b>					
10.	¿Se tiene las instalaciones adecuadas para el proyecto?	X		X	
11.	¿Se tiene los insumos necesarios para el proyecto?	X		X	
12.	¿Se tiene el estudio impacto ambiental?	X		X	
13.	¿Se ha cumplido con las especificaciones apropiadas en la elaboración del proyecto?	X		X	
14.	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X		X	

15.	¿La publicidad del proyecto cumple con las leyes del país?	X		X	
<b>Mercadeo</b>					
16.	¿El proyecto tiene aceptación de la región?	X		X	
17.	¿Satisface las necesidades de la población?	X		X	
18.	¿El proyecto es accesible a la población en general?	X		X	
19.	¿Se cuenta con personal capacitado para la ejecución del proyecto?	X		X	
<b>Político</b>					
20.	¿La institución será responsable del proyecto?	X		X	
21.	¿El proyecto es de vital importancia para el proyecto?	X			X
<b>Cultural</b>					
22.	¿El proyecto está diseñado acorde al aspecto lingüístico de región?	X			X
23.	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?	X			X
24.	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X	
<b>Social</b>					
25.	¿El proyecto genera conflictos entre los grupos sociales?		X		X
26.	¿El Proyecto beneficia a la mayoría de la población?	X			X
27.	¿El proyecto toma en cuenta a las personas sin tomar en cuenta el nivel académico?	X			X
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>03</b>	<b>18</b>	<b>9</b>
<b>Prioridad</b>		<b>Opción 1</b>		<b>Opción 2</b>	

**a. Problema seleccionado**

Al analizar las carencias y necesidades se visualizan según las investigaciones en la municipalidad de Casillas del departamento de Santa Rosa, se toma en cuenta el problema que más afecta el medio ambiente, que es: **La tala inmoderada de los bosques y el manejo inadecuado de la basura.**

**b. Solución propuesta como viable y factible.**

<b>Viabilidad</b>	<b>Factibilidad</b>
Los señoresMAGA del municipio de Casillas aprueban llevar a cabo el proyecto, el cual beneficiara a parte de la población. Es un proyecto a largo plazo para mantener el medio ambiente, porque es el hombre con las actitudes inconsciente dañan la naturaleza de una manera extrema.	El MAGA del municipio de Casillas apoya con lo técnico y material para realizar el proyecto. En el municipio se cuenta con los recursos humanos y materiales necesarios para realizar el proyecto y se comprometen a darle seguimiento al mismo hasta que crezca lo suficiente.

## 1.5. Datos de la institución o comunidad beneficiada

### 1.5.1. Nombre de la institución/comunidad

Escuela Oficial Rural Mixta, aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

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

Educativa

**1.5.3. Ubicación geográfica** Escuela Oficial Rural Mixta, aldea Corralitos, se encuentra a 11 kilómetros de la cabecera municipal camino hacia Ayarza.



**Punto A:** cabecera municipal Casillas

**Punto B:** lugar de realización del proyecto, Escuela Oficial Rural Mixta, aldea Corralitos.

### 1.5.4. Visión

Contar con las instalaciones modernas con equipo de cómputo de calidad y profesionales comprometidos a implantar un nuevo paradigma educativo, que responda a la realidad socio-económico de nuestro país.

### 1.5.5. Misión

Somos una institución educativa de carácter oficial que inculcamos a los niños y niñas una educación activa e innovadora, basada en el Currículum Nacional Base, fomentando principios y valores. Creando un espíritu democrático, de acuerdo a los preceptos de la Reforma Educativa.

### 1.5.6. Políticas

El centro educativo se basa en las políticas del Ministerio de Educación.

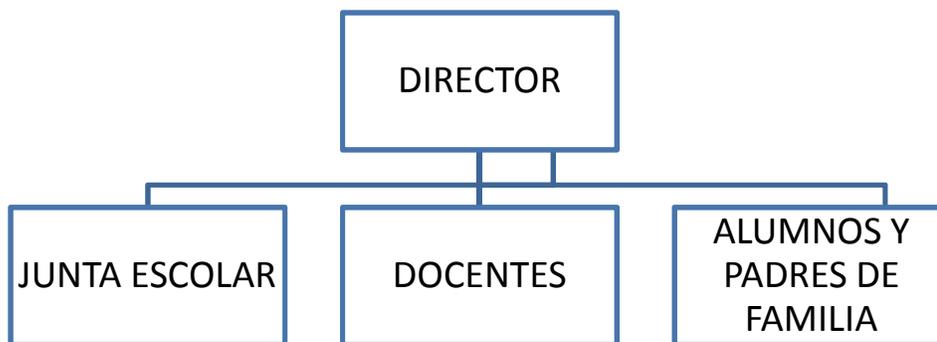
### 1.5.7. Objetivos

- Promover la enseñanza en el aprendizaje significativo.
- Desarrollar las habilidades básicas de la comunicación, formación científica y humanística.
- Fortalecer la práctica de valores para la convivencia pacífica.
- Propiciar las acciones para el desarrollo físico, emocional, espiritual e intelectual de la persona.

### 1.5.8. Metas

Formar un grupo de estudiantes competentes y eficientes al egresar del nivel primario.

### 1.5.9 Estructura organizacional



### **1.5.10. Recursos (humanos, materiales, financieros)**

#### **Humanos**

Directora: Roxana Maribel Herrarte Barrera

Personal docente:

Marta Solares

Enma Elizabeth Chanchavac

Zully Araceli Luna Morán

Gabriela Cristina de León Matías

Brenda Grisel Batres

Alumnos:

Preprimaria y primaria

#### **Materiales:**

- Afiches de distintos temas del curso de ciencias naturales
- Utensilios de limpieza

Financieros:

Proviene del Gobierno central el cual otorga un aporte para la compra de útiles escolares para cada niño con un total de Q55.00 un aporte para la valija didáctica para cada maestro Q220.00 y un aporte para la refacción escolar. También recibe ingresos de la venta de la tienda escolar.

### **1.6 Lista y análisis de problemas (con base a las carencias detectadas en la institución)**

- Los servicios sanitarios no cumplen con las necesidades de los niños
- Desnutrición de los niños en edad escolar
- Escases de agua potable
- Desconocimiento de la importancia de una buena alimentación.

## 1.7 Priorización de problemas

<b>PROBLEMAS</b>	<b>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</b>	<b>QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</b>
Los servicios sanitarios no cumplen con las necesidades de los niños	No se cuenta con el debido financiamiento.	Gestionar los materiales a la municipalidad para la ampliación de los sanitarios.
Desnutrición de los niños en edad escolar.	Pobreza extrema. Mala alimentación de los niños.	Crear una guía para dar a conocer la importancia del consumo de verduras.  Que el MINEDUC incremente los fondos para mejorar la refacción escolar.
Escases de agua potable.	Falta de conciencia y desperdicio de agua	Concientizar a las personas para darle el uso correcto al líquido vital.  Buscar nuevas fuentes de agua.
Desconocimiento de la importancia de una buena alimentación	Falta de información acerca de la seguridad alimentaria.	Concientización de la importancia del consumo de una buena alimentación.  Realización de un huerto dirigido a padres de familia alumnos y docentes.

## 1.8. Análisis de viabilidad y factibilidad de la (s) soluciones del problema

**1.8.1 Opción 1:** elaboración de una guía para dar a conocer la importancia del consumo de verduras para una nutrición adecuada dirigida a directora, docente y discentes de primer grado de la Escuela Oficial Rural Mixta, aldea Corralitos del municipio de Casillas departamento de Santa Rosa.

**1.8.2. Opción 2:** manual de producción orgánica.

Indicadores		Opción 1		Opción 2	
		SI	NO	Si	No
<b>Financieros</b>					
1.	¿Se cuenta con suficientes recursos?		X	X	
2.	¿Se cuenta con financiamiento externo?		X	X	
3.	¿Se cuenta con fondos extra para imprevistos?	X		X	
4.	¿Posibilidad de créditos para el proyecto?	X		X	
5.	¿Tiene contemplado el pago de impuestos?	X			X
<b>Administrativo</b>					
6.	¿Se obtiene la autorización legal para realizar el proyecto?	X		X	
7.	¿ Se tiene el estudio de impacto ambiental.?	X		X	
8.	¿Se tiene la representación legal?	X			X
9.	¿La factibilidad del proyecto cumple las leyes del país?	X			X
<b>Técnico</b>					
10.	¿Se tiene las instalaciones adecuadas para el proyecto?	X		X	
11.	¿Se tiene los insumos necesarios para el proyecto?	X		X	
12.	¿Se tiene el estudio impacto ambiental?	X		X	
13.	¿Se ha cumplido con las especificaciones apropiadas en la elaboración del proyecto?	X		X	

14.	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X		X	
15.	¿La publicidad del proyecto cumple con las leyes del país?	X		X	
<b>Mercadeo</b>					
16.	¿El proyecto tiene aceptación de la región?	X		X	
17.	¿Satisface las necesidades de la población?	X		X	
18.	¿El proyecto es accesible a la población en general?	X		X	
19.	¿Se cuenta con personal capacitado para la ejecución del proyecto?	X		X	
<b>Político</b>					
20.	¿La institución será responsable del proyecto?	X		X	
21.	¿El proyecto es de vital importancia para el proyecto?	X			X
<b>Cultural</b>					
22	¿El proyecto está diseñado acorde al aspecto lingüístico de región?	X			X
23.	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?	X			X
24.	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X	
<b>Social</b>					
25	¿El proyecto genera conflictos entre los grupos sociales?		X		X
26	¿El Proyecto beneficia a la mayoría de la población?	X			X
27.	¿El proyecto toma en cuenta a las personas sin tomar en cuenta el nivel académico?	X			X
<b>Total</b>		<b>24</b>	<b>03</b>	<b>18</b>	<b>9</b>
<b>Prioridad</b>		<b>Opción 1</b>		<b>Opción 2</b>	

### 1.9. Problema seleccionado

Después de analizar detenidamente cada uno de los problemas y necesidades que afectan a la Escuela Oficial Rural Mixta, aldea Corralitos y teniendo presente la viabilidad y factibilidad de cada uno de ellos se determinó que el problema seleccionado es el siguiente:

Guía para formación de “Huertos Escolares” dirigida a docentes y estudiantes de primer grado de primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta de la aldea Corralitos, Casillas, departamento Santa Rosa.

### 1.10. Solución propuesta como viable y factible

<b>VIABILIDAD</b>	<b>FACTIBILIDAD</b>
La directora del centro educativo aprueba llevar a cabo el proyecto, el cual beneficiara a una mayoría de la población educativa por medio de la misma comunidad de la aldea Corralitos es un proyecto el cual se le puede dar seguimiento para la producción de hortalizas con los estudiantes de la Escuela Oficial Mixta de dicha aldea.	De parte de la municipalidad de Casillas Santa Rosa en conjunto con el MAGA apoyan con lo técnico para realizar el proyecto. En la comunidad se cuenta con los recursos humanos y materiales necesarios para realizar el proyecto huertos escolares para su beneficio.

## **CAPÍTULO II**

### **Perfil del Proyecto**

#### **2.1. Aspectos Generales**

##### **2.1.1. Nombre del Proyecto**

Guía para la Formación de “Huertos Escolares” dirigida a docentes y estudiantes de primer grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta de Aldea Corralitos, de Casillas, Santa Rosa.

##### **2.1.2. Problema.**

La falta de información sobre como producir el alimento lo cual permite combatir la desnutrición en las personas, como también reproducir para obtener ingresos económicos de los niños de la Escuela Oficial Rural Mixta Corralitos, Casillas Santa Rosa.

##### **2.1.3. Localización del proyecto**

Aldea Corralitos, del municipio de Casillas, del departamento de Santa Rosa.

##### **2.1.4. Unidad Ejecutora**

Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, Escuela Oficial Rural Mixta Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

##### **2.1.5. Tipo de Proyecto**

Educativo y ecológico.

#### **2.2. Descripción del Problema**

El Proyecto consiste en una Guía para dar a conocer la importancia del consumo de verduras y hortalizas para una nutrición adecuada, la cual consiste en un documento que contiene información sobre la importancia de la formación de “Huertos Escolares”.

Las verduras y hortalizas tienen una gran importancia en los alimentos que necesita el ser humano ya que contienen vitaminas, minerales y fibras que ayudan a prevenir enfermedades.

Las verduras que se cultivarán será de mejor calidad que las que se compran en el mercado, por el motivo que en este huerto se utilizará abono orgánico.

Los Huertos Escolares están dirigidos a docentes y estudiantes de primer grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta Corralitos, Casillas Santa Rosa.

La Guía informativa está redactada de la siguiente manera. Portada, caratula, índice, introducción, objetivos contenidos, conclusiones, recomendaciones y egrafía.

En la guía consta la información necesaria para el cuidado de las hortalizas, sacar el provecho económico de ello, como la producción de alimento para los hogares de los estudiantes de segundo y tercero primaria.

La finalidad de la elaboración de la guía es para concientizar a los niños de primer grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta de Corralitos, Casillas Santa Rosa, sobre el cuidado de los huertos y el aprovechamiento de la tierra ya que en la comunidad cuentan con terrenos aptos para realizar la siembra de hortalizas. Opción lógica para que en conjunto a sus padres u organizaciones comunitarias produzcan alimentos sanos, y así contrarrestar la desnutrición de las personas y busquen el desarrollo de sus hogares.

La desnutrición es un problema que afecta a Guatemala pero a un más en las comunidades rurales. Las familias de Aldea Corralitos Casillas, Santa Rosa no todos cuentan con un terreno propio pero eso no es obstáculo para no sembrar su alimento y reducir dicho problema.

### **2.3. Justificación**

Conociendo cada uno de los problemas y necesidades de la Escuela Oficial Rural Mixta aplicando los criterios de viabilidad y factibilidad en el diagnóstico se determinó que el proyecto seleccionado es: Guía Para la Formación de “Huertos Escolares dirigido a docentes y estudiantes de primer grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta de aldea Corralitos, de Casillas Santa Rosa.

### **2.4 Objetivos del proyecto**

#### **2.4.1 Objetivo General**

- Contribuir con el mejoramiento del régimen alimenticio de los estudiantes de primer grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta, aldea, Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

## **2.4.2 Objetivos Específicos**

- Se inculcaron valores en los niños para mejorar el deterioro del medio ambiente.
- Se capacitó a la Comunidad Educativa por medio de charlas para la formación de Huertos Escolares y la importancia de la producción de los mismos.
- Se socializó la guía para que exista una nutrición adecuada en los niños en edad escolar.

## **2.5. Metas**

- Elaborar una Guía para dar a conocer la importancia del consumo de verduras para una buena nutrición.
- Capacitar a docentes y 45 alumnos sobre la importancia del “Huerto Escolar”
- Elaboración de un huerto escolar con ayuda del agrónomo representante por parte de la Municipalidad de Casillas Santa Rosa.
- Sembrar variedad de verduras y hortalizas en el área determinada.
- Entrega de la siembra de las hortalizas a los estudiantes, padres de familia y docentes para que le den seguimiento y aprovechen su cosecha.

## **2.6 Beneficiarios: (directos e indirectos)**

### **2.6.1. Directos:**

- Alumnos
- Maestra
- Directora

### **2.6.2 Indirectos:**

Los habitantes de la Aldea Corralitos Casillas, Santa Rosa.

## 2.7. Fuentes de financiamiento y presupuesto

El financiamiento para realizar la Guía para la formación de huertos escolares fue proporcionado por la Municipalidad de Casillas Santa Rosa y con el apoyo del MAGA.

### 2.7.1 Presupuesto

Recursos	Institución u Organismo	Descripción	Costo Unitario	Total
Humanos	Municipalidad de Casillas	Pago de un perito agrónomo	Q.400.00	Q.400.00
Materiales	Librería Rudi	4 resmas de hojas bond	Q. 60.00	Q. 240.00
	Librería "a b c"	Cartuchos para impresora	Q. 285.00	Q. 570.00
	Librería "a b c"	Lapiceros	Q.1.00	Q. 25.00
	Librenet	Memoria USB	Q. 120.00	Q.120.00
	Librenet	Tiempo de servicio de internet.	Q.110.00	Q.120.00
	Librería "a b c"	850 Copias	Q.0.35	Q.297.50
	Impresos Solares	Empastados de 20 documentos	Q.45.00	Q.900.00
	Agro veterinaria El manantial	Pesticidas	Q. 75.00	375.00
	Agro veterinaria El manantial	Semillas	Q. 150.00	Q150.00
Total				Q.3,297.50

## 2.8 Cronograma de actividades de ejecución del proyecto

N o	ACTIVIDADES		2014 Abril					2014 Mayo					2014 Junio					2014 Julio						
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5		
1	Esquematación del tema	P	■																					
		E	■																					
		R	■																					
2	Selección del tema	P		■																				
		E		■	■																			
		R		■																				
3	Realización de investigación	P			■																			
		R				■																		
		E					■	■																
4	Reunión con la directora del centro educativo	P							■															
		E							■															
		R							■															
5	Gestión de asesoría con el perito agrónomo.	P							■															
		E								■														
		R									■													
6	Redacción y revisión de la guía ambiental	P										■	■											
		E												■										
		R													■									
7	Socialización de documentos	P																						
		E																						
		R																						
8	Corrección e impresión del documento	P																						
		E																						
		R																						
9	Distribución del documento a la directora y docentes del establecimiento	P																						
		E																						
		R																						
10	Evaluación del proyecto	P																						
		E																						
		R																						
11	Presentación de documentos	P																						
		E																						
		R																						

## Referencia

Planeado



Ejecutado



Realizado



**Nota:** Las actividades fueron realizadas por la Epesista

## 2.9 Recursos:

### 2.9.1 Humanos

- Directora
- Epesista
- Alumnos
- Docente
- Supervisor
- Asesor

### 2.9.2 Materiales

- Computadora
- Impresora
- Tinta de impresora
- Hojas de papel bond
- Agenda
- Fólder
- Lapiceros

### 2.9.3 Físicos

Escuela Oficial Rural Mixta aldea Corralitos de Casillas del Departamento de Santa Rosa.

### 2.9.4 Financiamiento

- El proyecto se realizará con el aporte económico de la municipalidad de Casillas Santa Rosa y el MAGA.

### CAPÍTULO III

#### 3. Proceso de Ejecución del Proyecto

##### 3.1. Actividades y Resultados.

No.	Actividades	Resultados obtenidos
01	Elaboración del perfil del proyecto	Aprobación del perfil.
02	Reunión con la directora del establecimiento.	Recopilación de datos informativos para elegir el tema.
03	Análisis de la información recopilada.	Selección del tema.
04	Gestión de asesoría con el agrónomo.	Asesoría por medio de capacitaciones en la elaboración del proyecto por el agrónomo y epeista.
05	Elaboración del presupuesto del proyecto.	Parámetro del costo del proyecto.
06	Diseño y elaboración de la guía.	Fundamentación teórica sobre la formación de "Huertos Escolares"
07	Se aplicó cal, ceniza y abono orgánico a los tablonés.	La tierra está lista para poder iniciar las siembras de las diferentes semillas.
08	Ejecución y verificación del proyecto por la epeista.	Se llevó a cabo la ejecución del proyecto.
09	Evaluación del proyecto	Los docentes, alumnos y padres de familia se motivan por las cosechas obtenidas.
10	Culminación del proyecto	La directora, docentes y discentes se interesan por seguir el proceso del Huerto Escolar.
11	Entrega del proyecto al Centro Educativo.	La directora muestra el agradecimiento por la realización del proyecto.

### 3.2. Productos y logros

<b>Productos</b>	<b>Logros</b>
1. Elaboración de Guía para la formación de “huertos Escolares” dirigido a docentes y estudiantes de primer grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa.	Con la Guía Pedagógica se beneficiara a parte de la comunidad educativa para contribuir a disminuir la desnutrición escolar.
2. Taller informativo sobre la formación del huerto escolar	Por medio del taller sobre la formación del huerto escolar, se logró concientizar a los docentes y dicentes de cómo hacer uso del huerto escolar y como darle continuidad al proyecto.
3. Se sembraron 600 arbolitos de pino en la aldea, Pinalitos, Casillas, Santa Rosa.	Con la reforestación que se llevó a cabo en la aldea Pinalitos del municipio de Casillas, Santa Rosa se benefició a los vecinos y circunvecinos de Pinalitos con lo cual ayudara a la vegetación evitando la erosión de los suelos.
4. se estableció el plan de sostenibilidad del proyecto con los señores de la municipalidad del municipio de Casillas, Santa Rosa y con personal docente de la Escuela Oficial Rural Mixta aldea Corralitos.	Los señores de la municipalidad de Casillas, Santa Rosa y la comunidad educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta aldea corralitos, se comprometieron a darle seguimiento al proyecto de formación de huerto escolar por mas años.

### **3.3. Plan de sostenibilidad**

#### **3.3.1. Identificación**

Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

#### **3.3.2. Justificación**

El plan de sostenibilidad, se realiza con la intención que se lleve a la práctica el proyecto implementado en la Guía para la formación de “Huertos Escolares” dirigido a docentes y estudiantes de primer grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

#### **3.3.3. Objetivos**

##### **3.3.3.1. Objetivo General**

- Continuar el proyecto dándole el debido uso a la Guía Pedagógica que se entregó a la Escuela Oficial Rural Mixta, aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

##### **3.3.3.2. Objetivos Específicos**

- Concientizar a los discentes de primero grado de alimentarse bien con verduras y hortalizas.
- Orientar a los discentes de primero primaria, padres de familia a la formación del huerto escolar.
- Impulsar a los discentes a producir su propio alimento y mejorar sus ingresos económicos.

#### **3.3.4. Organización**

El seguimiento del plan de sostenibilidad del proyecto realizado, será con la colaboración de:

- Director del Centro Educativo
- Personal Docente que labora en la institución
- Discentes de Escuela Oficial Rural Mixta aldea Corralitos de Casillas Santa Rosa

### **3.3.5. Recursos**

#### **3.3.5.1. Humanos**

- Director del Centro Educativo
- Personal Docente
- Discentes de primero primaria del centro educativo de Escuela Oficial Rural Mixta aldea Corralitos, de Casillas, Santa Rosa
- Epesista
- Madres de familia

#### **3.3.5.2. Materiales**

- Guía informativa sobre la “Formación del Huertos Escolares”
- Herramientas de trabajo para la agricultura
- Maya para circulación
- Cal
- Ceniza
- Abono orgánico
- Semillas de diferentes hortalizas
- Tierra fértil
- Brotes
- Pesticidas

#### **3.3.5.3. Financieros**

- Municipalidad de Casillas Santa Rosa
- MAGA

### **3.3.6. Evaluación**

- Esta la realizará el agrónomo Municipal por medio de supervisiones constantes al terreno donde fueron sembradas las semillas.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO 2014



**GUÍA PARA FORMACIÓN DE HUERTOS ESCOLARES DIRIGIDA A DOCENTES Y ESTUDIANTES DE PRIMER GRADO PRIMARIA DE LA ESCUELA OFICIAL RURAL MIXTA, ALDEA CORRALITOS, CASILLAS, SANTA ROSA.**

**Epesista:** Gabriela Cristina de León Matías

**Asesor Lic.** Miguel Arturo Muñoz Audón

## E.O.R.M. ALDEA CORRALITOS, CASILLAS, SANTA ROSA



Este proceso fue realizado gracias a la colaboración del agrónomo municipal de Casillas, Santa Rosa, la directora de la institución patrocinada, la epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala, los docentes y los estudiantes de primer grado primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

# ÍNDICE

## “Guía para formar “Huertos Escolares”

Portada	
Carátula	
Introducción	I
Objetivos	4
Justificación	5
Desnutrición Escolar	6
Rendimiento Escolar	7
Huerto Escolar	8
Verduras y Hortalizas(La remolacha)	11
La acelga	13
Los pepinos	15
El chipilín	18
Los rábanos	19
Las zanahorias	22
El repollo	24
El cilantro	26
La lechuga	28
La Espinaca	31
Conclusiones	33
Recomendaciones	34
Egrafía	35

## Introducción

La Guía Pedagógica para la formación de “Huertos Escolares” de la Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa, está dividida en tres capítulos los cuales se enfocan en la desnutrición escolar y dando a conocer los pasos que se deben seguir para la formación de “Huertos Escolares” y los debidos cuidados que se deben tener con las plagas, entre otros.

También indica algunas de las enfermedades que pueden evitar las hortalizas y su importancia que brindan al ser humano al consumirlas.

Es tarea de los padres de familia inculcar a los niños el consumo de hortalizas que contengan las diferentes vitaminas y minerales que ellos necesitan. Una de las ventajas de realizar “Huertos Escolares” es que muchos de los fertilizantes que se utilizan son orgánicos, no contienen tantos químicos, es así que de esta manera los nutrientes son de mejor calidad.

## Justificación

En la elaboración de “Huertos Escolares se le inculca a los niños en edad escolar, la importancia de consumir verduras y hortalizas para poder obtener una nutrición adecuada, ya que un niño desnutrido presenta diferentes enfermedades y no tiene un buen rendimiento escolar debido a que las defensas son escasas. Cuando el niño cosecha su propio alimento, él está manipulando y explorando, para obtener un conocimiento significativo y al mismo tiempo ahorrando dinero porque las verduras y hortalizas ya no se compran.

## Objetivos

### Objetivo general

- Contribuir a través de la Guía Pedagógica con el mejoramiento de una alimentación sana y nutritiva en los discentes de la Escuela Oficial Rural Mixta Aldea Corralitos, Casillas Santa Rosa.

### Objetivos específicos.

- Identificar los motivos que causan la mala alimentación en los niños de la edad escolar.
- Mantener el interés en la formación de “Huertos Escolares” y la realización de las diferentes actividades que se necesitan.
- Promover a la Comunidad Educativa a participar en las distintas actividades en beneficio de los niños en edad escolar para que los alimentos que consuman sean los adecuados.

## CAPÍTULO I

### 1.1 Desnutrición escolar

Según la investigación, una dieta pobre en nutrientes perjudica severamente la capacidad de los niños para leer una frase o contestar correctamente preguntas básicas de matemáticas, independientemente de la calidad de la educación recibida.

De acuerdo con el trabajo, a los ocho años los niños con desnutrición crónica tienen más de un 19 por ciento de posibilidades de cometer un error en la lectura de una simple frase como "me gustan los perros" que los bien nutridos.

Los niños desnutridos tienen un 12,5 por ciento más de posibilidades de cometer un error al redactar una frase sencilla y cometen un siete por ciento más de errores al responder preguntas numéricas que los que tienen una dieta adecuada, agregó.

La mala nutrición provoca una crisis de alfabetización en los países en vías de desarrollo, y es un gran obstáculo para avanzar en la lucha contra la mortalidad infantil en Guatemala.



<http://www.ecolatin.org>.

## 1.2 Rendimiento escolar



<http://www.faostat.fao.org/portal>

La desnutrición afecta radicalmente el rendimiento escolar de los niños. El haber nacido con bajo peso, haber padecido anemia por deficiencia de hierro, o deficiencia de zinc, pueden significar un costo de hasta 15 puntos en el Coeficiente Intelectual teórico, y varios centímetros menos de estatura.

Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que se avanza en los grados, o sea a medida que las exigencias curriculares se van haciendo mayores.

Hoy no quedan dudas que la desnutrición afecta el desarrollo intelectual, y sin necesidad de que sea extrema como en los casos que hemos visto en la prensa estos días. Para los cientos de miles de niños que están en una situación de subalimentación y mala nutrición, el riesgo de fracaso escolar es muy alto.

Mucho se ha hablado de la revolución educativa. Sobre la base de lo antedicho, consideramos que la misma comienza desde el cuidado del embarazo y se extiende por toda la infancia más temprana. Si la materia prima de los niños que llega al sistema escolar no es adecuada, el producto tampoco lo será.

## CAPÍTULO II

### El Huerto Escolar

#### 2.1. ¿Qué es un “Huerto Escolar”?

Es un espacio donde se siembran algunas plantas útiles, Si este espacio se encuentra en la escuela, se le llama huerto escolar.

Todas las personas podemos ayudar a crear y cuidar el huerto escolar Son pequeños espacios de las instituciones educativas cuyo objetivo primordial es que el alumno llegue a comprender las relaciones de interdependencia que hay entre las plantas y su medio circundante; observando los cambios que sufren por efecto de la luz, el agua, el suelo, la temperatura, y en fin, por todos aquellos factores físicos químicos y biológicos que intervienen en su crecimiento y su desarrollo y de esta adquiera conciencia sobre la incidencia de nuestras actividades sobre el equilibrio del ambiente.

#### 2.2. Importancia de los huertos escolares.

Muchas personas piensan que en la escuela sólo se aprende dentro del aula. Los terrenos de las escuelas son:

- una fuente de alimentos para mejorar la dieta de los niños y su salud.
- un lugar para aprender (sobre la naturaleza, la agricultura y la nutrición).
- un lugar para el disfrute y el esparcimiento (flores, arbustos, sombra, áreas de juegos y lugares donde se consumen las comidas. El asfalto, la tierra seca, el barro y los terrenos baldíos se transforman en campos verdes, en laboratorios al aire libre, en parcelas para el cultivo de hortalizas, en jardines de hierba, en espacios para juegos y en áreas de estudio.

#### 2.3. Elementos para preparar y mantener un huerto escolar.

Para preparar y mantener un huerto escolar necesitamos herramientas que faciliten el trabajo con la tierra. Entre estas se encuentran el pico o piqueta, el rastrillo, las palas, la regadera, la manguera y los guantes de jardinería. Es importante recoger y guardar estas herramientas cada vez que se utilicen, para que no se dañen.

También los fertilizantes y abonos son necesarios para mejorar el crecimiento de las plantas. Algunos abonos naturales son el estiércol de ganado vacuno o bovino.

#### 2.4. Construcción del huerto escolar.

El huerto escolar se puede construir en balcones, cajones grandes, materos o terrenos.

Para ello, podemos seguir estos pasos:

- Limpiar el terreno, eliminando cualquier material de desecho, piedras, maleza u otros.
- Humedecemos y trituramos muy bien la tierra para no formar pantano.
- Después de que el terreno está preparado, se hacen surcos y se colocan en ellos las semillas previamente seleccionadas, dejando el espacio necesario entre ellas. Se deben investigar lo que necesita cada planta.
- Regar con abundante agua, sin excederse, para favorecer los procesos de germinación y desarrollo. Este riego es preferible hacerlo, en horas de la tarde o en la mañana antes de que salga el sol.

### **2.5. Condiciones del huerto escolar.**

Para que las plantas del huerto escolar crezcan, deben cumplirse estas condiciones:

- Materia orgánica o mezclada con abono.
- Agregar la cantidad de agua adecuada para evitar que las plantas se sequen, o se ahoguen. Se puede regar cada dos días o todos los días en las mañanas.
- Aplicar insecticidas naturales para evitar que los insectos y parásitos perjudiquen las plantas. Las lombrices en la tierra no son perjudiciales; por el contrario contribuyen a mantener el terreno, por eso podemos preservarlas.
- Eliminar las malezas, por lo menos una vez a la semana.
- Mantener el huerto en un lugar ventilado e iluminado.

### **2.6. Un huerto escolar con semillas.**

- En la siembra del huerto escolar se puede utilizar la reproducción por semillas, para observar y registrar las etapas de crecimiento de las plantas. Para sembrar las semillas es necesario:
  - Comprarlas o recuperarlas de vegetales y frutas usadas en la casa.
  - Escoger las que no estén rotas ni perforadas por insectos.
  - Sembrarlas en grupos de tres a cinco semillas, en agujeros separados por 40 centímetros.
  - Cubrir las con un poco de tierra, sin presionarlas, y regarlas

## 2.7.Ventajas del huerto escolar.

- La creación de un huerto es aprovechable en la escuela y también en casa, pues es una ayuda económica para la alimentación sana de la familia. Si se desarrolla en casa, se presentan tres grandes ventajas:
- Gran parte del alimento diario de la familia está compuesto por verduras y hortalizas frescas, al cultivarlas en casa se asegura que las verduras son sanas, bien cuidadas y no están cargadas de químicos.



<http://www.ecolatin.org>.

## CAPÍTULO III

### 3.1. Verduras y hortalizas

#### 3.2. La remolacha para la salud humana



<http://www.ecolatin.org>.

A muchas personas no les gustan las **remolachas**; sin embargo, pocas saben los múltiples beneficios que esta verdura reporta para la salud. Principalmente se utiliza como ingrediente de ensaladas, debido a su sabor dulce y a su brillante colorido rojizo. Para curar o prevenir muchas enfermedades se debe consumir tanto la remolacha como el **jugo** que de ella se obtiene.

### 3.3. BENEFICIOS MEDICINALES

#### 3.4. Desintoxica el hígado

Tiene propiedades que ayudan a **eliminar toxinas** del organismo y prevenir la acumulación potencial de depósitos grasos.

### 3.5. Previene accidentes cerebro-vasculares y ataques cardíacos

El jugo de remolacha **reduce la presión arterial**, por lo cual es muy importante agregarlo a nuestra dieta diaria.

#### Levanta el ánimo

Contiene **betaína**, compuesto que aumenta la producción de serotonina en el organismo y con ello y anima el cuerpo. También es útil para la salud cardiovascular.

### 3.6. Refuerza el sistema inmunológico

Al contener una increíble cantidad de vitaminas y nutrientes, **refuerza el sistema inmunológico** y ayuda a combatir infecciones. Por otro lado, ayuda a estimular la re-oxigenación de las células y la producción de nuevos glóbulos sanguíneos.

### 1.3 Es altamente nutritiva

La remolacha es un **almacén de vitamina C y de hierro**. También de otras vitaminas y minerales tales como: ácido fólico, fósforo, magnesio y vitamina B6.



<http://www.ecolatin.org>.

### 3.2.Las acelgas, una excelente verdura con muchos nutrientes



<http://www.ecolatin.org>.

Las acelgas son uno de los vegetales de hojas verdes más populares de Europa, que se cultivan especialmente alrededor de la zona mediterránea; son muy versátiles en la cocina, pudiendo añadirse las hojas jóvenes a las ensaladas y cuando son más maduras, a platos cocinados de verduras y salteados.

#### 3.2.1 NUTRIENTES DE LAS ACELGAS

Las acelgas aportan los siguientes nutrientes:

##### VITAMINAS

- Las acelgas contienen cantidades muy elevadas de vitamina A; es una de las verduras más ricas en vitamina A.
- Aporta vitaminas del de complejo B, como B1, B3, B5, B6, B9, que resultan esenciales para las funciones metabólicas celulares.
- Las hojas de acelga son una excelente fuente de vitaminas antioxidantes, como la vitamina C, que proporcionan alrededor del 34 % de los niveles diarios recomendados por cada 100 gramos.

- Contiene pequeñas cantidades de vitamina E.
- Tiene unos excelentes niveles de vitamina K; tan sólo 100 gramos proporcionan aproximadamente el 700% de la ingesta recomendada.

Es una de las verduras más ricas en vitamina K.

### **MINERALES**

Es una fuente rica en minerales, como el cobre, calcio, sodio, potasio, hierro, manganeso y fósforo, especialmente de magnesio y potasio, y con más contenido de hierro que las espinacas.

### **FIBRA**

Esta verdura es muy rica en fibra soluble, que ayuda a mantener el tránsito intestinal, previene el estreñimiento, y es muy importante en la prevención del colesterol y ciertas enfermedades como el cáncer.

## **3.2.1. OTROS NUTRIENTES**

Es una fuente rica de ácidos grasos Omega-3, flavonoides y otros antioxidantes como el betacaroteno ,  $\alpha$ -caroteno, luteína y zeaxantina.

Tienen muy pocas calorías 19 kcal./100 gramos, y muy pocas grasas.

Las personas con problemas de cálculos renales, deberían de tener cuidado con la ingestión de acelgas y comerlas con moderación, debido a la presencia de oxalatos, que están presentes en esta verdura.

Debido a su contenido en vitamina C ayuda a eliminar los radicales libres, manteniendo el tejido conectivo en buen estado, y fortaleciendo el sistema inmunológico, creando resistencias contra agentes infecciosos

### 3.3.Pepino, fuente de vitaminas y minerales



<http://www.ecolatin.org>.

Los pepinos son una de las hortalizas que más agua tienen, ya que el agua, con el 97% es el elemento crucial en su composición. Por la misma razón se trata de un vegetal con escasas calorías (12 por cada 100 gramos, lo que lo hace ideal para tomar en dietas de adelgazamiento), pocos hidratos de carbono, pero con muchos aportes vitamínicos (vitamina B1, B2, B3, C, A, Betacaroteno o provitamina A, y también la E) Además también contiene Sodio, Magnesio, Potasio, Fósforo, Calcio, Hierro, y Folatos en su cáscara.

#### 3.3.1. Veamos algunas de sus propiedades.

- Tomado con cáscara, posee un alto contenido en fibra, y en **vitamina A**(betacaroteno), resulta muy beneficioso para la vista, el cabello, la piel, los huesos y el correcto funcionamiento del sistema inmunológico y las mucosas por su alto contenido en silicio, mineral que además ayuda a asimilar el calcio y actúa sobre el sistema inmunitario (protector contra infecciones). Además es un importante antioxidante que se encarga de reducir la destrucción celular causada por contaminantes ambientales, lo que puede ayudar a prevenir enfermedades como cáncer.

- Su contenido de **vitamina E** lo hace uno de los mejores antioxidantes ya que protege a las células de las agresiones externas tales como la contaminación, los pesticidas, el humo del tabaco y el estrés, principal causa del envejecimiento prematuro.

Además juega un papel activo en los trastornos nerviosos y en la inmunidad aumentando el número de leucocitos y previniendo infecciones. También mejora la circulación de la sangre, protege al corazón, ayuda a disminuir el colesterol malo, rebaja los triglicéridos elevados y evita la formación de coágulos.

- **La vitamina C**, necesaria para producir colágeno (sustancia que retrasa la aparición de arrugas), además de cicatrizar heridas, mejorar la textura y ayuda a desvanecer manchas en la piel.
- Los **folatos** (ácido fólico) es necesario para la síntesis, la reparación y el funcionamiento del ADN y el ARN. La carencia leve de folato está asociada con un nivel elevado del aminoácido homocisteína en la sangre, lo cual constituye un factor de riesgo emergente para las enfermedades cardíacas y el derrame cerebral
- Los distintos tipos de **vitaminas B** como **B1, B2 y B3 además de cuidar el sistema nervioso**, reducen colesterol y controlan la hipertensión, actúan beneficiosamente sobre el corazón y las arterias, fortalece el sistema inmunológico y, regula la producción hormonal del tiroides, además los últimos estudios dicen que **ayuda a retrasar la aparición del Alzheimer**.
- El **Fósforo además de ayudar a mantener los huesos sanos y fuertes**, se encarga de la metabolización de los hidratos de carbono, el almacenamiento de energía, la contracción de los músculos, la absorción de la glucosa en el intestino, los riñones, los latidos del corazón, el equilibrio ácido-base en la sangre, y el tejido nervioso.
- El **potasio**, regulariza la cantidad y el reparto del agua en el organismo, interviene en la construcción de las proteínas, e incrementa la excitabilidad neuromuscular. En equilibrio con el calcio y el magnesio, el potasio contribuye a la regularización de todas las funciones celulares y en especial a la excitabilidad del corazón, del sistema nervioso y de los músculos. Es indispensable para el movimiento del miocardio y activa los sistemas enzimáticos.
- El **Hierro**, se encarga de la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos, es decir, transporta el oxígeno en sangre importante para el correcto.

funcionamiento de la cadena respiratoria, también se encarga de la actividad enzimática del organismo. Con la ingesta de pepino, al ir acompañado de la vitamina C, hará que se absorba mucho mejor.

- El **Calcio**, es el encargado de dotar de rigidez y fortaleza a huesos, dientes y encías. Ayuda en la regularidad de la frecuencia cardiaca, y en la transmisión de impulsos nerviosos.  
Previene enfermedades cardiovasculares, al disminuir los niveles de colesterol en sangre. Previene los calambres de los músculos, es fundamental para que la sangre coagule adecuadamente. Ayuda a reducir la tensión arterial en personas hipertensas, previene la osteoporosis, actúa como activador de algunas enzimas, ayuda a mantener la actividad neuromuscular.
- Durante el embarazo reduce la incidencia de la preeclampsia (hipertensión gestacional o aumento de la presión arterial, que ocurre después de la 20 semana de gestación).
- El **Magnesio**, ayuda a fijar el calcio y el fósforo en los huesos y dientes. Previene los cálculos renales ya que moviliza al calcio, además actúa como un laxante suave y antiácido. Es favorable para quien padezca de hipertensión, ejerce un equilibrio hormonal, disminuyendo los dolores premenstruales y actúa el sistema neurológico favoreciendo el sueño y la relajación.

### **3.3.2. Además de todo esto el pepino también contiene**

- Aminoácidos (principalmente arginina), los cuales colaboran en la creación de células y tejidos, en la actividad hormonal.
- Enzimas (como carboxilasa y diastasa) útiles en procesos bioquímicos como la digestión.
- Lípidos (tipo de grasa), presentes en las semillas.

Por todas las propiedades y usos que hemos visto a lo largo de esta semana dedicada al pepino, no cabe duda, a pesar de la campaña alemana, que se trata de uno de los alimentos que es muy conveniente tomar, y teniendo en cuenta sus pocas calorías si estás a dieta con más razón y utilizar para cuidar nuestra piel de una forma barata y sencilla.

### 3.4. El Chipilín



<http://www.ecolatin.org>.

Otros nombres populares en Guatemala son:

Chipilín de caballo, chipilín de zope, chop (en Huehuetenango).

El cocimiento de las hojas se usa por vía oral para el tratamiento de blenorragia, insomnio y reumatismo.

Por vía tópica, el cocimiento de tallos y frutos se usa para lavados.

El zumo de la planta cruda se aplica como cataplasmas y emplastos para la curación de heridas en corto tiempo.

La decocción de la raíz se usa para tratar pacientes con alcoholismo e insomnio. A las hojas se le atribuyen propiedades hipnóticas.

### 3.5. El Rábano



<http://www.ecolatin.org>.

Su principal componente es el agua, lo que lo convierte en un alimento con bajo aporte calórico, ideal para regímenes de adelgazamiento. Otros elementos importantes que contiene son hidratos de carbono y fibras.

#### 5.1 Vitaminas y Minerales y sus beneficios

Se destaca la vitamina C y los folatos. La primera ejerce acción antioxidante e interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción de hierro de los alimentos, al igual que la resistencia a las infecciones.

Los folatos colaboran con la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la generación de anticuerpos del sistema inmunológico.

Respecto a los minerales, es abundante en potasio –esencial para la transmisión del impulso nervioso y la actividad muscular- y yodo –indispensable para el buen funcionamiento de las glándulas tiroides.

También aporta calcio, magnesio, fósforo y compuestos de azufre antioxidantes.

### **3.5.2. Diurético**

Por su riqueza en fibras, bajo nivel de calorías y abundancia de potasio, resulta un diurético que ayuda a eliminar líquidos del cuerpo y aumenta la micción.

Es recomendable para el tratamiento de la obesidad, pacientes artríticos e hipertensos. Incluso es aconsejable para eliminar piedras o arenillas de riñones o vesícula.

### **Tiroides**

Ayuda a disminuir la cantidad de hormonas que produce la tiroides, convirtiéndose en un producto natural para controlar el hipertiroidismo.

El alto yodo que posee previene esta enfermedad.

### **3.5.3. Preventivo riesgo cardiovascular**

Su poder antioxidante previene enfermedades cardiovasculares, bloquea los radicales libres que modifican el colesterol malo, aportando a favor de la reducción de riesgo cardiovascular y cerebrovascular.

### **3.5.4. La vitamina C forma colágeno, elimina residuos y absorbe hierro.**

#### **Digestivo**

Neutraliza las bacterias perjudiciales para la salud, cuya presencia en los intestinos es responsable de gases y pesadez intestinal.

Aumenta la flora intestinal, es adecuado para personas con tránsito lento.

Resulta beneficioso en patologías biliares y hepáticas, gracias a la presencia de hidratos de carbono complejo con fructosa, que estimula la digestión.

### **3.5.5. Infecciones respiratorias**

El azufre presenta propiedades antibacterianas, balsámicas y expectorantes. Es ideal para catarro, bronquitis, mucosidades del pecho, tos y ronquera.

### **3.5.5. Embarazo**

Se trata de un alimento importante para asegurar el correcto desarrollo del tubo neuronal del feto, fundamentalmente durante las primeras semanas de gestación.

En el futuro, la deficiencia de folatos, puede provocar al bebé enfermedades como la espina bífida (cierre incompleto de la columna vertebral) o la anencefalia (afecta la configuración encefálica y de los huesos del cráneo).

### **3.5.6.Cicatrizante**

El jugo de rábano utilizado externamente ayuda a curar heridas de la piel y su cicatrización, en casos de quemaduras o congelaciones.

### **3.5.7.Cáncer**

Si bien faltan investigaciones más exhaustivas, esta hortaliza parece tener una importancia muy grande en el tratamiento de esta enfermedad y su curación dado que inhibe las células cancerosas.

El consumo habitual de rábano podría evitar la afección.

### 3.6. Las zanahorias



<http://www.ecolatin.org>.

Vitamina A en estado puro y en forma de caroteno que será transformado en vitamina A por el hígado.

El caroteno es el responsable de su color rojizo y de gran parte de los efectos beneficiosos que tiene para la salud.

Además nos aporta vitaminas C, B1 ,B2 y B6, azúcares de asimilación directa y daucarina, una sustancia de gran poder vasodilatador. Sus vitaminas, sales minerales y oligoelementos desempeñan un papel básico en la alimentación ya que inciden en el proceso de formación de células, alimentan los tejidos y equilibran el nivel de acidez del organismo.

También sus propiedades ayudan en la constitución de los huesos y actúan como catalizadores.

También es un remedio para afecciones digestivas de diversa índole, cuadros de tuberculosis, neumonía o disentería (enfermedad provocada por la bacteria Shigela que se adquiere al consumir alimentos contaminados), además de ser buena ayuda para limpiar el hígado.

Pero eso no es todo, también sirve para la generación y conservación de la capa del tejido exterior de la piel y mucosas, y es indispensable para el crecimiento normal. Los investigadores opinan, además, que ayuda a disminuir el riesgo de contraer cáncer de pulmón, esófago y estómago, y gracias a su contenido en fibra, asegura la función reguladora del intestino.

La zanahoria es, con frecuencia, el primer alimento que se introduce en la dieta del bebé, y normalmente es bien aceptada por el pequeño dado su sabor ligeramente dulce.

**3.6.2.CREMA DE ZANAHORIAS** 1 k de zanahorias, 4 o 5 patatas, agua, aceite, sal y pimienta.

Lavar y cortar las zanahorias en trozos, igualmente con las patatas.

Cocer todo cubriéndolo con agua. Añadir sal, un poco de pimienta y un chorrito de aceite.

Cocer durante unos 30 minutos hasta que las zanahorias y las patatas estén tiernas, batir con la batidora, (pasar por el chino si se desea).

### 3.7 El repollo



<http://www.ecolatin.org>.

En lo que se refiere al aspecto nutricional, el repollo es un alimento que destaca por su alto contenido en vitamina C, carotenoides, vitamina B9, agua y vitamina B.

Vitamina C (o ácido ascórbico). Con propiedades antioxidantes que ayudan a neutralizar los radicales libres y a eliminar determinadas sustancias tóxicas, reduciendo la probabilidad de desarrollar cáncer. La vitamina C inhibe además el crecimiento de bacterias dañinas para el organismo, favorece el sistema inmunitario, previene enfermedades vasculares al reducir la tensión arterial, y es empleada en tratamientos contra alergias como el asma o la sinusitis. En cuanto al desarrollo del organismo, esta vitamina tiene un destacado papel en el mantenimiento de cartílagos, huesos y dientes, ayuda a la absorción del hierro no hémico, y es imprescindible en la formación de colágeno, por lo que previene

afecciones de la piel y contribuye a la cicatrización de heridas y quemaduras. Actúan como antioxidante previniendo el envejecimiento celular y protegiendo el organismo frente a los radicales libres y la aparición de cáncer, a la vez que se aumentan la eficiencia del sistema inmunitario y se reducen las probabilidades de ataques cardíacos. Los carotenos son también requeridos por nuestro organismo para la formación de la vitamina A.

Vitamina B (o ácido fólico). Contribuye a la formación de células sanguíneas y glóbulos rojos, ayudando a prevenir la anemia y a mantener sana la piel. Además de ser indispensable para la correcta división y crecimiento celular -fundamental durante el embarazo y la infancia-, la vitamina B9 interviene en el metabolismo de proteínas, ADN y ARN, reduciendo el riesgo de aparición de deficiencias en el tubo neural del feto (estructura que dará lugar al sistema nervioso central). Esta vitamina además, disminuye la posibilidad de presentar enfermedades cardiovasculares, previene algunos tipos de cáncer como la leucemia, estimula la formación de ácidos digestivos y ayuda a mejorar el apetito.

Agua (91,40%). Favorece la hidratación de nuestro organismo, al que debemos abastecer, incluyendo el consumo a través de los alimentos, con una cantidad de agua que oscila entre los 2,7 y los 3,7 litros, dependiendo de cada constitución, de la actividad física desarrollada, o de estados como el embarazo, la lactancia, enfermedad o exposición a fuentes de calor, circunstancias estas últimas donde las necesidades de consumo aumentan.

Vitamina B1 (o tiamina). Participa en la producción energética colaborando en el metabolismo de los carbohidratos. La vitamina B1 juega además un papel esencial en la absorción de glucosa por parte de cerebro y sistema nervioso, por lo que la deficiencia de este nutriente puede derivar en cansancio, poca actividad mental, falta de coordinación, depresión, etc.

### 3.8 El Cilantro



<http://www.ecolatin.org>.

El cilantro es la hierba más utilizada en el mundo. Su sabor es fuerte y su aroma es penetrante y agradable. Esta hierba aromática se conoce también con los nombres de culantro, coriandro, anisillo, cilandro, cilántrico, culántrico, perejil chino o japonés.

El cilantro es una hierba sumamente versátil de la que se aprovecha todo: sus hojas, frutos, raíces y semillas. Se utiliza ampliamente en la cocina mediterránea, oriental, caribeña, italiana, latinoamericana, etc., para realzar el sabor de guisos, salsas, sopas, aderezos de ensaladas, carnes y pescados. Para que no pierda su sabor, es mejor echarlo cuando le queda poco de cocción. El cilantro tiene los siguientes componentes activos: aceites esenciales que contienen: decanal, dodecanal, decano, huleno, cerofileno, linanol, taninos, ácido málico.

En los últimos años se ha demostrado que los polifenoles, sustancias químicas que contiene el cilantro, presentan actividades antioxidantes. Los polifenoles, junto con una dieta balanceada, contribuyen a que haya menor concentración de lípidos en el organismo, que los alimentos se ingieran con mayor facilidad y ayuda a revertir algunos problemas de salud.

Actualmente académicos y alumnos de la Facultad de Medicina de la Universidad Autónoma de Puebla (UAP), están desarrollando un fármaco a base de hojas y semillas de cilantro, para controlar enfermedades como la diabetes tipo 2, la hipertensión, el colesterol y los triglicéridos.

El aceite extraído de las semillas del cilantro, se utiliza en remedios herbales y suplementos dietéticos. Se le emplea para dar sabor a la ginebra, el vermut, licores, tabaco y perfumería. El cilantro también tiene otros usos, al masticar sus hojas se combate el mal aliento, y si se aplican machacadas sobre las axilas, evitan la sudoración excesiva.

El cilantro fresco es muy perecedero, pero se conserva mejor si tiene las raíces incorporadas. Para conservarlo por más tiempo se recomienda meter las raíces en un vaso con agua y cubrir las hojas con una bolsa de plástico, luego debe introducirse en el refrigerador.

### **3.8.1 El cilantro puede prevenir el envenenamiento por alimentos.**

Un estudio reveló que el cilantro, una hierba que es usada comúnmente en varios platillos mexicanos, tiene un compuesto que puede ayudar a prevenir enfermedades causadas por alimentos en mal estado, como la salmonella. El compuesto se llama dodecanal y se encuentra en las hojas y semillas del cilantro.

Los investigadores encontraron que el dodecanal es dos veces más fuerte y efectivo que la gentamicina, un antibiótico muy usado contra la salmonella.

Basándose en estos hallazgos, los investigadores sugieren la posibilidad de usar dodecanal como un aditivo alimenticio sin sabor para ayudar a conservar los alimentos y prevenir envenenamientos tóxicos. Los investigadores sugieren usarla para crear una capa de protección sobre la carne en las plantas de procesamiento, o bien como un limpiador para todo propósito, y como un agente para lavarse las manos.

También se descubrió que el cilantro contiene alrededor de una docena de compuestos antibióticos.

Los investigadores advierten a los usuarios que no se confíen y utilicen únicamente la salsa para quedar protegidos de cualquier alimento tóxico, sino que se tomen las adecuadas medidas de higiene y precaución al preparar y almacenar los alimentos. El compuesto del cilantro fue efectivo en la prevención de estas enfermedades porque destruye la membrana celular de las bacterias.

### 3.7. La lechuga



<http://www.ecolatin.org>.

Las proporciones de los nutrientes de la lechuga pueden variar según el tipo y la cantidad de la verdura, además de otros factores que puedan intervenir en la modificación de sus nutrientes. Recuerda que según la preparación de la lechuga, pueden variar sus propiedades y características nutricionales.

Puedes utilizar esta información para conocer el aporte en tu dieta de este u otros alimentos. Esto te puede ayudar comer mejor preparando recetas con lechuga sanas y nutritivas, pero recuerda que debes consultar a tu médico o un nutricionista antes de comenzar cualquier régimen o hacer cambios drásticos en tu dieta.

#### 3.1.9. Propiedades de la lechuga

---

Entre los alimentos de la categoría de las verduras y hortalizas que tenemos disponibles entre los alimentos en nuestra tienda o supermercado habitual, se encuentra la lechuga.

Este alimento, pertenece al grupo de las verduras frescas.

A continuación puedes ver información sobre las características nutricionales, propiedades y beneficios que aporta la lechuga a tu organismo, así como la cantidad de cada uno de sus principales nutrientes.

Si comes ensaladas habitualmente o te gusta ponerle lechuga a tus sándwiches, lo más probable es que hayas disfrutado con el crujir de la lechuga. Es importante elegir adecuadamente el tipo de lechuga para tus ensaladas o recetas. Los diferentes tipos de lechuga tienen diferentes grados de valor nutricional. Si te gusta la lechuga romana, es importante que comprendas su contenido calórico y los beneficios para la salud que esta hortaliza aporta a nuestro organismo.

### **3.9.2 Pérdida de peso**

---

La lechuga es el complemento perfecto para una dieta especializada en la pérdida de peso. Para perder peso de forma eficaz, debes reducir la ingesta de calorías diarias. Debido a que la lechuga sólo contiene 17 calorías por ración, puedes comerla en grandes cantidades y aún así, perder peso. Además, la lechuga tiene un alto contenido de agua, lo que puede ayudar a satisfacer tu apetito más rápido. Es aconsejable incluir la lechuga en los almuerzos o cenas, en forma de ensalada para mejorar tus esfuerzos para perder peso.

### **3.9.3 Aparato digestivo sano**

---

El alto contenido en fibra de la lechuga hace que sea un excelente complemento para limpiar el tracto digestivo. En concreto, la lechuga contiene 2 g de fibra por ración, que es el 7 por ciento del valor diario recomendado de fibra. La fibra es una sustancia que no se digiere, por lo que actúa como una esponja empujando los residuos a través de tu tracto intestinal. Las dietas altas en fibra, se han asociado a un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes. Para aumentar su eficacia, es recomendable que bebas al menos ocho vasos de agua al día, en caso contrario, podrías sufrir estreñimiento o expulsar unas heces demasiado compactas.

El alto contenido de vitamina C de la lechuga hace que sea un vegetal saludable para el corazón. Una ración de lechuga nos puede proporcionar hasta 4 mg o un 40 por ciento de nuestras necesidades diarias recomendadas de vitamina C. En particular, la vitamina C evita que el colesterol se vuelva pegajoso y se adhiera a las paredes de los vasos sanguíneos. Por lo tanto, si sufres una enfermedad cardíaca o tienes un historial familiar de enfermedades cardíacas, deberías incluir una o dos raciones diarias de lechuga en tu dieta, con la finalidad de mantener tu corazón sano.

### 3.9.4 Fuerza muscular

---

El potasio no sólo es esencial para la salud del corazón, sino que también es necesario para la fuerza muscular. Si tus niveles de potasio son bajos, puedes experimentar una debilidad muscular. Por lo tanto, el consumo de alimentos ricos en potasio es esencial para mantener la fuerza muscular. Una ración de lechuga te proporciona 247 mg o un 10 por ciento de tus necesidades diarias recomendadas de potasio. La combinación con el consumo de otras frutas, verduras y legumbres te ayudarán a alcanzar la ingesta diaria recomendada de potasio.

### 3.9.5. Nutrientes de la lechuga

---

La lechuga es un alimento rico en vitamina K ya que 100 g. de esta verdura contienen 113 ug. de vitamina K.

La lechuga se encuentra entre los alimentos bajos en calorías ya que 100 g. de este alimento contienen tan solo 19,60 kcal.

Entre las propiedades nutricionales de la lechuga cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: 1 mg. de hierro, 1,37 g. de proteínas, 34,70 mg. de calcio, 1,50 g. de fibra, 220 mg. de potasio, 3 mg. de yodo, 0,23 mg. de zinc, 1,40 g. de carbohidratos, 8,70 mg. de magnesio, 3 mg. de sodio, 187 ug. de vitamina A, 0,06 mg. de vitamina B1, 0,07 mg. de vitamina B2, 0,80 mg. de vitamina B3, 0,11 ug. de vitamina B5, 0,06 mg. de vitamina B6, 1,90 ug. de vitamina B7, 33,60 ug. de vitamina B9, 0 ug. de vitamina B12, 13 mg. de vitamina C, 0 ug. de vitamina D, 0,60 mg. de vitamina E, 28 mg. de fósforo, 0 mg. de colesterol, 0,60 g. de grasa, 1,36 g. de azúcar y 13 mg. de purinas.

Por su bajo en calorías, tomar la lechuga es recomendable para mantenerte en línea.

## 3.10.La Espinaca



<http://www.ecolatin.org>.

La espinaca es un excelente recurso natural de vitaminas, fibras y minerales, que en comparación con las carnes, aporta pocas calorías y no contiene grasas. Es también rica en nutrientes, especialmente el beta-caroteno y la luteína, convirtiéndola en un vegetal con propiedades antioxidantes que nos protegen del daño celular. Sus tallos son más ricos en fibra que las hojas.

La espinaca, cuyo nombre científico es *Spinaceaoleracea*, pertenece a la familia de las amarantáceas, que es igual que las remolachas, la **quinoa** y la acelga. Crecen muy bien en climas templados, siendo hoy en día Estados Unidos y China , entre otros, los países productores más importantes. Están disponibles durante todo el año.

**3.10.1 Historia y curiosidades** Se cree que la espinaca proviene de la antigua Persia (actualmente Irán). En el siglo VII llegó a China en manos del rey de Nepal como regalo para el emperador chino. Fueron luego los Moros que la introdujeron en España en el siglo XI y de ahí al resto de Europa. La espinaca fue el vegetal favorito de Catalina de Medici. Cuando dejó su Florencia natal, en Italia, para casarse con el rey de Francia, viajó con sus cocineros que le preparaban especialmente diferentes platos con espinaca. Por ello, desde entonces todo plato preparado a base de espinacas, se lo conoció como espinaca a la Florentina.

### 3.10.2. Variedades de espinaca

- Espinaca de hoja rizada o Savoy: es la variedad más popular de espinaca que se come cocida debido a su textura firme. Se vende en atados normalmente y requiere un buen lavado con agua antes de cocinarla. Sus hojas son onduladas, crujientes y de un color verde oscuro.
- Espinaca de hoja lisa: al igual que la anterior también se consume cocida. Sus hojas son más grandes, más lisas y más tiernas que la variedad anterior. Son más fáciles de lavar. Normalmente se venden en bolsas sin los tallos. Si bien se venden pre-lavadas, siempre es aconsejable lavarlas antes del consumo.
- Espinaca Baby: se destacan por ser más pequeñas y más tiernas que las anteriores. Se usan en la preparación de diferentes ensaladas. La espinaca Baby, no es más que la espinaca de hoja lisa que ha sido cosechada en forma temprana. Tiene un sabor más dulce y se vende en bolsas con sus tallos, que no necesitan ser removidos ya que son igual de tiernos. Poseen menor cantidad de ácido oxálico.

### 3.10.3. Propiedades nutricionales

La espinaca está compuesta mayormente por agua. La cantidad de grasas e hidratos de carbono es muy baja pero es uno de los vegetales que más proteínas contiene. Es rica en fibras, especialmente los tallos, resultando muy beneficioso para nuestra salud. Es una excelente fuente natural de vitaminas y minerales. Dentro de los minerales se destacan el calcio, hierro, potasio, magnesio, manganeso y fósforo.

En cuanto al contenido de vitaminas, la espinaca es rica en vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K, como así también vitaminas del grupo B ( B6, B2, B1) y ácido fólico (vitamina B9).

Así mismo, contiene sustancias antioxidantes como los flavonoides, y carotenoides (la luteína y la zeaxantina, neoxantina). También es una buena fuente de ácidos grasos Omega-3.

## Conclusiones

- Por medio de la formación de “Huertos Escolares se ha beneficiado a la Comunidad Educativa.
  
- Con la Elaboración de la Guía Pedagógica se motiva a la Comunidad Educativa de Aldea Corralitos a disminuir la desnutrición escolar.
  
- Todas las personas involucradas en el Proyecto tienen el verdadero conocimiento de todo el proceso.

## Recomendaciones

- En la formación de “Huertos Escolares” se deben tomar en cuenta a docentes, alumnos y padres de familia.
- Que la Comunidad Educativa haga el uso adecuado de la Guía
- Que los conocimientos adquiridos en el “Huerto Escolar” sirvan a cada uno de los involucrados para un seguimiento adecuado.

## Egrafía

- Ana Toro Díaz, los vilos, Manual de Huerto Familiar Agroecológico, 2010.
  
- «Atapuerca. El caso de canibalismo más antiguo conocido en la historia de la humanidad», artículo en el sitio web Cervantes.
  
- <http://www.google.gob.gt/>
  
- Ana Berta Pérez-Lizaur; Leticia Marván-Laborde (2009). «Alimentos equivalentes». Consultado el 8 de diciembre de 2009.
  
- VILLAREAL GIL Jeaneth, Guía de Trabajo Comunitario, Usta Bogotá, octubre 2001

## **CAPÍTULO IV**

### **Proceso de Evaluación del Proyecto**

#### **4.1. Evaluación del Diagnóstico**

Por medio de una lista de cotejo se logró obtener una lista de carencias y necesidades de la institución.

Se verificó el logro de los objetivos descritos en el plan de diagnóstico por medio de las actividades programadas en el cronograma.

Con la información obtenida se prosiguió a priorizar los problemas, determinando que lo que más afectan es la desnutrición escolar en los niños de la Escuela Oficial Rural Mixta de aldea Corralitos Casillas, Santa Rosa.

Se cumplieron todas las actividades programadas del plan de acción y se aplicó una lista de cotejo que permitió comprobar el cumplimiento de procedimiento a realizarse.

#### **4.2. Evaluación del Perfil**

Esta fase se utilizó la escala de valoración, mediante la cual se establecieron los límites y alcances para la realización del proyecto.

En la comunidad educativa, se logró el interés y participación en la realización de la guía para la formación de “Huertos Escolares”.

Se elaboró cronograma el cual se cumplió en su totalidad en tiempo, planificado para realizar la ejecución.

Se elaboró el presupuesto general de los costos del proyecto se plantearon los objetivos y las metas que se pretendían alcanzar con la ejecución del proyecto.

Los integrantes de la comunidad educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta aldea corralitos mostró su interés al participar en todo lo requerido en la realización del proyecto.

#### **4.3. Evaluación de la Ejecución.**

Todas las actividades plasmadas en el cronograma se realizaron satisfactoriamente en el tiempo adecuado y en coordinación con la directora de la institución beneficiada, el representante del MAGA y los discentes de primer grado primaria de la EORM Corralitos.

Las personas que participaron activamente en el proceso, se comprometieron a darle sostenibilidad al proyecto de formación del “Huertos Escolares”.

#### **4.4. Evaluación Final**

Esta se realizó a través de una lista de cotejo por la directora del establecimiento donde fue realizado el proyecto, y se realizó con el objetivo principal de verificar si el proyecto ha generado el beneficio esperado.

Se contó con la colaboración de las autoridades de la institución durante el desarrollo de todas las fases del proyecto, especialmente de la directora de la institución beneficiada.

El proyecto tuvo una aceptación por parte de la directora, docentes y discentes de la Escuela Oficial Rural Mixta, aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

La Comunidad Educativa brindó su debido apoyo estableciendo el nombre del proyecto y quedando así de la siguiente manera: **Elaboración de Guía para formación de “Huertos Escolares” dirigida a docentes y estudiantes de primer grado de primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta aldea, Corralitos, Casillas, Santa Rosa.**

Esta evaluación permitió comparar las metas, el planteamiento del problema y como resultado, la concientización de los involucrados en el proyecto para la sostenibilidad y mantenimiento del medio ambiente.

## Conclusiones

- Se instruyó a los docentes y discentes para obtener conocimientos sobre la preparación de un huerto escolar.
- Se elaboró la guía para la formación de huertos escolares que contribuye a contrarrestar la desnutrición en sus hijos y como fuente económica.
- Se logró la elaboración del proyecto gracias a la participación del perito agrónomo municipal del MAGA epesita y alumnos de primer grado primaria.
- Se benefició a la comunidad educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta, Aldea Corralitos, de Casillas, Santa Rosa.

## Recomendaciones

- Las autoridades educativas en conjunto con los docentes y discentes se tomen la tarea de concientizar a la comunidad educativa sobre la conservación y seguimiento del proyecto de la formación de huertos escolares.
- Los docentes y discentes hagan uso correcto de la guía para la formación de huertos escolares para beneficio de todos los que se integren para darle seguimiento y hacerlo que crezca.
- La conservación del huerto escolar sea una prioridad para los docentes y discentes ya que será para provecho de toda la comunidad y estudiantes de la Escuela Oficial Mixta de Corralitos.
- Los docentes motiven al resto de la comunidad educativa a que se integren a formar parte del proyecto y darle seguimiento.

## **Bibliografía.**

Gil Barrios y Villeda (2009) Derecho Educativo. Recopilación comentada de leyes y Reglamentos (4ª Edición ) Guatemala, C.A Ediciones Superiores, S.A.

(pp23\_ 26)

Ministerio de Educación (2010) Currículum Nacional Base, segundo grado de nivel primario, Guatemala, Dirección General del Diario de Centro América y Tipografía Nacional.

Ministerio de Educación (2010) Currículum Nacional Base, tercero grado de nivel primario, Guatemala, Dirección General del Diario de Centro América y Tipografía Nacional.

Municipalidad de Casillas, Santa Rosa, (2012) Manual de Funciones.

Unicersidad de San Carlos de Guatemala, Propedeutica para el Ejercicio Profesional Supervisado EPS (2013).

# APÉNDICE

## PLAN GENERAL

### 1. Identificación

#### 1.1. Nombre de la institución

Escuela Oficial Rural Mixta Corralitos

#### 1.2. Dirección: Aldea Corralitos, Casillas Santa Rosa

#### 1.3. Ejecutora Gabriela Cristina de León Matías

#### 1.4. Carné: 201022843

#### 1.5. Asesor : Miguel Arturo Muñoz Audón

### 2. Objetivos

#### 2.1. General.

Investigar la problemática de la institución, para extraer información confiable que permita buscar las posibles soluciones, a las carencias y necesidades detectadas.

#### 2.2. Específicos.

- Describir el ámbito geográfico en que se encuentra la Escuela Oficial Rural Mixta aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa.
- Identificar carencias y necesidades de la institución.
- Analizar los problemas que afectan a la institución.
- Priorizar el problema que más afecta a la institución y la comunidad educativa.

### 3. Actividades:

- Presentar la solicitud para realizar la investigación a la directora de la institución beneficiada.
- Aprobación de realización del proyecto por la directora del plantel.
- Realización del plan diagnóstico
- Crear un cuadro de análisis de carencias
- Priorizar el problema a solucionar.
- Establecer el nombre del problema a solucionar.
- Análisis de viabilidad y factibilidad.
- Redacción del informe.
- Presentación del informe.

### 4. Recursos.

#### 4.1. Humanos.

Alcalde y Perito Agrónomo.

Directora

Personal Docente de la institución

Alumnos

Padres de familia

Asesor de EPS

Epesista

#### **4.2. Materiales**

Computadora  
Impresora  
Cámara fotográfica  
Tinta  
Teléfono  
Hojas bond  
Lapiceros  
Cuaderno

#### **4.3. Financieros**

Impresiones	Q. 170.00
Fotocopias	125.00
Teléfono	<u>125.00</u>
Total.	Q. 420.00

### **5. Metodología**

#### **5.1. Estudio documental**

Fichas de trabajo  
Análisis  
Comentario

#### **5.2. Información oral**

Entrevista  
Encuesta  
Guía de preguntas

#### **5.3. Información Observada**

Técnica de observación  
Ficha de observación  
Lista de cotejo.

### **6. Evaluación**

**Nombre del proyecto.**Elaboración de Guía Pedagógica para formación de “Huertos Escolares” dirigido a directora, docente y discentes de primer grado de primaria de la Escuela Oficial Rural Mixta aldea, Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

Entrega de la Guía Pedagógica a docente y discentes de la Escuela Oficial Rural Mixta aldea Corralitos, Casillas, Santa Rosa.

Entrega de documento completo.



## EVALUACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

**INSTRUCCIONES:** Marque con una **x** la opción que usted considere correcta.

1. Se elaboran instrumentos para la recopilación de información de la institución?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
  
2. ¿Las técnicas utilizadas para el diagnóstico, fueron las adecuadas. ?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
  
3. ¿Cuenta con viabilidad y factibilidad el problema encontrado en la institución. ?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
  
4. ¿El tiempo utilizado para el diagnóstico fue apropiado?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
  
5. ¿Hubo apoyo de parte de la autoridad educativa para la realización del diagnóstico?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
  
6. ¿Participaron los docentes en la elaboración del diagnóstico?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
  
7. ¿Participó la directora del centro educativo en la realización del diagnóstico?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_
  
8. ¿Hubo participación de otras instituciones para la realización del diagnóstico?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**  
**Ejercicio Profesional Supervisado**



## **EVALUACIÓN DEL PERFIL**

### **ENCUESTA DE OPINION DIRIGIDA AL DIRECTORA Y DOCENTES**

#### **INSTRUCCIONES:**

A continuación encontrará una serie de interrogantes, las cuales debe responder marcando una **X** en el lugar correspondiente al criterio que Considere conveniente.

1. Son claros y precisos los objetivos?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

2. Se han establecido y cuantificado las metas que se desean alcanzar?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

3. Los objetivos del proyecto son congruentes con los objetivos y políticas de la institución?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

4. Se han incluido todas las actividades principales?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

5. Es adecuada en cuanto a capacidad técnica la selección de personas que han realizado las actividades?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**  
**Ejercicio Profesional Supervisado**



## **EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO**

**INSTRUCCIONES:** Marque con una **x** la opción que usted considere su respuesta.

1. ¿El porcentaje de las metas que se trazaron cuantitativamente en el perfil del proyecto se logró cumplir?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

2. ¿Las técnicas utilizadas para la formación del huerto escolar, fueron las adecuadas. ?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

3. ¿La guía para la formación de huertos escolares fue entregada en el tiempo establecido a los beneficiarios. ?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

4. ¿Es fácil y sencillo el contenido de la guía para la formación de huertos escolares?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

5. ¿La participación de la comunidad educativa alcanzó los objetivos planteados?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

6. ¿Los docentes y discentes quedaron convencidos del contenido de la guía.?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

7. ¿Participó la directora del centro educativo en la realización del diagnóstico?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_



## **EVALUACIÓN FINAL**

### **INSTRUCCIONES:**

Marque con una **X** la opción que usted considere correcta.

1. Considera que el proyecto resolvió la necesidad detectada?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

2. El proyecto que se realizó es de beneficio para la comunidad?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

3. ¿El proyecto reúne las condiciones de protección, conservación y prevención ambiental?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

4. ¿Considera que las capacitaciones realizadas a director y personal docente sobre?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

5. ¿El proyecto ejecutado en la comunidad educativa fue importante para los usuarios?

SI \_\_\_\_\_

NO \_\_\_\_\_

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**  
**Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**  
**Ejercicio Profesional Supervisado EPS**



### Cuestionario **Sector Institucional**

**Instrucción:** A continuación se le presenta una serie de preguntas las cuales servirá para la elaboración del diagnóstico.

#### **Localización Geográfica**

1. ¿Cuál es la ubicación geográfica de la institución?
2. ¿Cuáles son las vías de acceso a la institución?

#### **Área Administrativa**

1. ¿Qué tipo de institución es?
2. ¿Cuál es la región y código de la institución?
3. ¿Cómo está organizada la institución?
4. ¿Cuál es la función de cada miembro en la institución?

#### **Historia de la institución**

1. ¿Cuál es el origen de la institución?
2. ¿Quiénes fueron los fundadores u organizadores de la Escuela Oficial Rural Mixta Corralitos Casillas, Santa Rosa.
3. ¿Qué sucesos o épocas especiales se conocen en la institución?

### **Edificio**

1. ¿Cuál es la longitud del área en la cual está construida la institución?
2. ¿Cuáles son las condiciones actuales y usos de la institución?
3. ¿Cuántos locales posee disponibles la institución?
4. ¿posee los servicios necesarios la institución? ( agua, luz, teléfono, internet)
5. ¿Es propio el edificio que utilizan?

### **Ambiente**

1. ¿Con cuántos espacios específicos cuenta la EORM Corralitos?
2. ¿Cuenta con bodegas la institución?
3. ¿Poseen salón de usos múltiples?

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**  
**Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**  
**Ejercicio Profesional Supervisado EPS**



## Cuestionario **Sector Finanzas**

**Instrucción:** A continuación se le presenta una serie de preguntas las cuales servirá para la elaboración del diagnóstico.

### **Fuentes de Financiamiento**

1. ¿De qué fuentes proviene el presupuesto del centro educativo Escuela Oficial Rural Mixta Corralitos Casillas Santa Rosa

#### **Costos**

1. ¿Cómo están distribuidos los gastos generales en la institución?
  - Materiales y suministros \_\_\_\_\_
  - Servicios profesionales \_\_\_\_\_
  - Reparación y Construcciones \_\_\_\_\_
  - Mantenimiento \_\_\_\_\_
  - Servicios generales (agua, teléfono, luz, etc.) \_\_\_\_\_

### **Control de Finanzas**

1. ¿Maneja la institución un estado de cuenta?
2. ¿Cuenta la institución con auditoria interna y externa?
3. ¿Quién es el encargado de llevar el registro de los libros contables?
4. ¿Qué otros libros se manejan dentro del centro educativo EORM Corralitos

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**  
**Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**  
**Ejercicio Profesional Supervisado EPS**



Cuestionario  
**Sector Recursos Humanos**

**Instrucción:** A continuación se le presenta una serie de preguntas las cuales servirá para la elaboración del diagnóstico del sector recursos humanos

Personal	Operativo	Administrativo	Servicios
Total de laborantes			
Porcentaje de personal que se incorpora anualmente			
Tipos de laborantes: (profesional, técnico, y administrativo)			
Asistencia de personal			
Horario de asistencia de personal			

**Usuarios**

1. ¿A cuanto asciende aproximadamente la cantidad de alumnos de la EORM Corralitos?
2. ¿Cómo califica la situación económica de los estudiantes?
3. ¿Cómo describe el trabajo de los laborantes?

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**  
**Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**  
**Ejercicio Profesional Supervisado EPS**



**Cuestionario**  
**Sector operaciones /acciones**

**Instrucción:** A continuación se le presenta una serie de preguntas las cuales servirá para la elaboración del diagnóstico del Sector operaciones /acciones

**Plan de servicio**

1. ¿Qué áreas de servicio cubre la Escuela Oficial Rural Mixta Corralitos, Casillas, Santa Rosa?

**Horario institucional:**

1. ¿Qué horario está establecido para el estudio de los estudiantes?

**Métodos técnicas y procedimientos:**

1. ¿Recibe el personal algún tipo de capacitación?
2. ¿Con que frecuencia es supervisado el centro educativo, por personas educativas?
3. ¿Qué tipo de textos utilizan en el aula?

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**  
**Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**  
**Ejercicio Profesional Supervisado EPS**



Cuestionario

### **Sector Relaciones**

**Instrucción:** A continuación se le presenta una serie de preguntas las cuales servirá para la elaboración del diagnóstico del Sector relaciones.

#### **Institución / usuarios**

1. ¿Cuál es la forma de atención a los usuarios?
2. ¿Qué tipos de servicios ofrecen?
3. ¿Qué tipos de actividades culturales realizan durante el año?
4. ¿Qué tipos de actividades académicas se llevan a cabo en la institución?
5. ¿A qué tipo de actividades sociales asisten?

**Universidad de San Carlos de Guatemala**  
**Facultad de Humanidades**  
**Departamento de Pedagogía**  
**Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**  
**Ejercicio Profesional Supervisado EPS**



Cuestionario

### **Sector Filosófico, político Legal**

**Instrucción:** A continuación se le presenta una serie de preguntas las cuales servirá para la elaboración del diagnóstico del Sector filosófico, político legal.

#### **Filosofía de la institución**

1. ¿Cuáles son los principios filosóficos de la institución?
2. ¿Cuál es la visión de la institución?
3. ¿Cuál es la misión de la institución?

#### **Políticas de la institución**

1. ¿Cuál es la base de las políticas de la institución?
2. ¿Cuáles son las estrategias que se manejan en la institución?
3. ¿Cuáles son los objetivos primordiales de la institución?

#### **Aspectos legales**

1. ¿Cuál es el marco legal que sustenta la institución?
2. ¿Cuáles son las leyes generales, reglamentos y acuerdos en que se fundamenta la institución?
3. ¿Existe un reglamento interno en la institución?

**ANEXOS**

**EVIDENCIAS DE LA PLANTACIÓN DE LOS ÁRBOLITOS EN EL CASERIO “EL PINALITOS” MUNICIPIO DE CASILLAS, DEPARTAMENTO DE SANTA ROSA.**



EVIDENCIAS DE LA FORMACION DE "HUERTOS ESCOLARES" EN ALDEA CORRALITOS, DEL MUNICIPIO DE CASILLAS, DEPARTAMENTO DE SANTA ROSA.





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

Guatemala, 23 de junio de 2014

Señor:  
Felipe Rojas Rodríguez  
Alcalde Municipal  
Casillas Santa Rosa  
Presente

Estimado señor:

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.

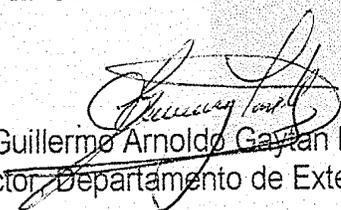
Por lo anterior, solicito autorice el Ejercicio Profesional Supervisado a la estudiante: Gabriela Cristina de León Matías carné No. 201022843. En la institución que dirige.

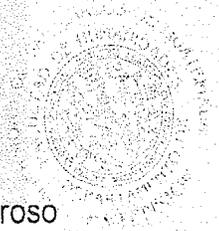
El asesor –supervisor asignado realizará visitas constantes, durante el desarrollo de las fases del diagnóstico, perfil, ejecución y evaluación del proyecto.

Deferentemente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”



  
Lic. Guillermo Arnoldo Gaytan Monterroso  
Director Departamento de Extensión



meog/gagm.

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

Guatemala, 23 de junio de 2014

Señor(a)(ita)  
Roxana Maribel Barrera Herrarte  
Escuela Oficial Rural Mixta  
Aldea Corralitos Casillas Santa Rosa  
Presente

Estimada señor(a)(ita):

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: Gabriela Cristina De León Matías *camé* No. 201022843. 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”

Lic. Guillermo Arnoldo Gaytan Monterroso  
Director, Departamento de Extensión

Recibido  
Escuela Oficial Rural Mixta  
Aldea Corralitos  
Casillas, Santa Rosa

meog/gagm.



un manual de huertos escolares a los docentes para que ellos tengan una guía de como poder implementar los huertos

SEGUNDO: El licenciado recibe las guías para que hagan uso de ella y les insta a que cada año se hagan los huertos escolares, evitando la escasez de las hortalizas. Asimismo agradece a la epesista por su aporte pedagógico a la institución.

TERCERO: No habiendo más que hacer constar se da por finalizada la presente una hora después de su inicio, en el mismo lugar y fecha, quienes en ella intervinieron

Lic. Miguel Arturo Muñoz  
CTA

  
Rocxana Maribel Barrera  
Epesista

Acta No. 5-2014

En la aldea Corralitos del municipio de Casillas del departamento de Santa Rosa siendo las ocho horas en punto del día martes veintisiete de mayo de dos mil catorce, reunidos en la Escuela oficial Rural Mixta de la aldea antes mencionada, la directora Rocxana Maribel Barrera Herrarte y la estudiante Gabriela Cristina de León Matías epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala con carné 207022843 para dejar constancia de lo siguiente:

PRIMERO: la estudiante Gabriela Cristina de León Matías se presentó al establecimiento para culminar su Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) con una guía de huertos escolares y entregar a la directora y maestros para que tengan

una herramienta de como poder implementar los huertos.

SEGUNDO: la directora recibe las guías para que hagan uso de ella y le insta a que cada año se hagan huertos escolares evitando la escasez de las hortalizas. Asimismo agradece a la

epesista por su aporte pedagógico a la institución. TERCERO: No habiendo más que hacer constar se da por finalizada la presente una hora después de su inicio, en el mismo lugar y fecha, quienes en ella intervinimos. Damos fe. - - -

~~Epesista~~  
Gabriela Cristina de León Trillas  
Epesista

~~Directora~~  
Roxana Marcel Barero  
Directora

Acta No. 6-2014

En la aldea Corralitos del municipio de Casillas del departamento de Santa Rosa siendo las ocho horas en punto del día miércoles veintiocho de mayo de dos mil catorce, reunidos en la Escuela Oficial Rural Mixta de la aldea antes mencionada, la directora Roxana Marcel Barero Herrante y la estudiante Julisa Evelina Herrera Quintero con carné 201023071 para dejar constancia de lo siguiente:

PRIMERO: la estudiante Julisa Evelina Herrera Quintero se presentó al establecimiento para culminar su Ejercicio Profesional Supervisado (EPS).

SEGUNDO: la directora y maestros reciben guías pedagógicas para que hagan uso de ella y le insta a que cada año se hagan huertos escolares, para evitar la destrucción en los estudiantes. Asimismo agradece a la estudiante por su aporte pedagógico a la institución.

TERCERO: No habiendo más que hacer constar



**MUNICIPALIDAD DE CASILLAS**  
Departamento de Santa Rosa  
Guatemala, C. A.  
Teléfonos: 5709-9808 y 5347-2858



**MUNICIPALIDAD DE CASILLAS**  
Departamento de Santa Rosa  
Guatemala, C. A.  
Teléfonos: 5709-9808 y 5347-2858



**MUNICIPALIDAD DE CASILLAS**  
Departamento de Santa Rosa  
Guatemala, C. A.  
Teléfonos: 5709-9808 y 5347-2858

LA INFRASCRITA SECRETARIA MUNICIPAL DEL MUNICIPIO DE CASILLAS DEPARTAMENTO DE SANTA ROSA.-----

**CERTIFICA:**

Tener a la vista el Libro de actas Varias número (29) en el que a folios Números, Ochenta y cinco (85), Ochenta y seis (86), Ochenta y siete (87) Ochenta y ocho (88) se encuentra el Acta Número 012-2,014 la que copiada literalmente dice: ----

ACTA NÚMERO 012-2014. En el Municipio de Casillas, departamento de Santa Rosa siendo las nueve horas del día Jueves catorce de Agosto del año dos mil catorce. Reunidos en la Oficina Forestal Municipal las siguientes personas.- Felipe Rojas Rodríguez. Alcalde Municipal.- William Josué Melgar, Perito Agrónomo.- Técnico Forestal.- Marlo Antonio Quevedo Abrego.- Presidente del Consejo Comunitario de Desarrollo Aldea El Pinalito. Los estudiantes de la facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, extensión Casillas, Santa Rosa. Licenciados en Pedagogía y Administración Educativa.- Dilema Sofia Payeras Estrada No de Carné 201023177. Wendolyn Valezka Payeras Estrada No de Carné 201023178, Livia Roxane Quinteros Orantes No de Carné 201023151, Julisa Evelina Herrera Quinteros. No de Carné 201023071. Madelyn Roxana Donis Chavarria No, de Carné 200918774 Julieta Marisol Salazar Quevedo No de Carné 200819869. Odalis Mavilla Aguilar Hernández No de Carné 201023071. Maria Cristina Sánchez González No. de Carné 201023409.-Marylin Andrea Zuñiga Rodríguez No. de Carné 200918772, Rosa Catalina Donis Guerra No, Carné de 200814924.- Telma Lidia Álvarez Donis.- No Carné de 201023165. Elsa Patricia Morales Sánchez. No de Carné 201023179.- Adalina Ordoñez de González No de Carné 201023142.- Glenda Adalina Lima Cabrera. No de Carné 201023030.- Kimberly Yadira Lima Gutierrez. No de Carné

201023047. Lleny Carina González Lima.- No de Carné 201023027.- Ada Lizeth Orantes Solares No de Carné 201023077. Gabriela Cristina de León Matías. No de Carné 201022843. Y Carlos Enrique Solares quien actúa como Secretario para dejar constancia de lo siguiente. PRIMERO: El señor Felipe Rojas Rodríguez Alcalde Municipal da la bienvenida a los Epeistas de la Facultad de humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala de la Carrera Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, Quienes con anterioridad solicitaron el apoyo de la Municipalidad asignándoles un área municipal para realizar un proyecto de reforestación en el Astillero Comunal Aldea El Pinalito. SEGUNDO: El técnico Forestal Municipal William Melgar informa que fue reforestada una extensión total de cuatro hectáreas con la especie de Pino Ocarpa, previo a la reforestación se realizó limpieza, trazo, ahoyado luego se realizó la plantación de dicha especie, como parte de las actividades establecidas en el plan de manejo elaborado para el efecto, así mismo quedan establecidas otros compromisos en el plan de manejo los cuales deberá asumir la comunidad Aldea El Pinalito de Acuerdo al cronograma de actividades. TERCERO: Los epeistas de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala de la Carrera, Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa hacen entrega del proyecto de reforestación del astillero comunal Aldea El Pinalito, Casillas Santa Rosa. Atraves de su representante legal, El señor Marlo Antonio Quevedo Abrego, quien lo recibe y agradece a los Epeistas por haber tomado la iniciativa de seleccionar área de este municipio para llevar a cabo dicho proyecto el que vendrá a fortalecer la conservación, protección y recuperación de bosques. CUARTO: No Habiendo más que hacer constar damos por finalizada la presente en el mismo lugar y fecha. Una hora

Después de su inicio firmando de conformidad quienes en ella intervinieron DAMOS FE: Firmas ilegibles (23)-----

Y, PARA LOS USOS LEGALES Y CORRESPONDIENTES EXTIENDO SELLO Y FIRMO LA PRESENTE EN EL MUNICIPIO DE CASILLAS DEPARTAMENTO DE SANTA ROSA A LOS DIECINUEVE DIAS DEL MES DE AGOSTO DEL AÑO DOS MIL CATORCE (2,014).-----

Aminda Dolyn Hernández  
Secretaria Municipal

Felipe Rojas Rodríguez  
Alcalde Municipal

SANTA ROSA





