

Ana María Cristina Caal Cac

Guía para la preparación alimentaria dirigido a estudiantes de Sexto Primaria sección "A" de la Escuela Oficial Urbana Mixta "Oscar Ovalle Samayoa", Barrio el Centro, municipio de Senahù Alta Verapaz.

Asesor Lic. Baudilio Luna



Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Departamento de Pedagogía

Guatemala, Julio de 2016

El presente informe fue presentado por el autor, que corresponde al trabajo realizado en el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, Julio de 2016

INDICE

Contenido	Pág.
Autoría	
Introducción	IV
Capítulo I	
1. Diagnóstico	
1.1 Datos generales de la institución patrocinante	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	2
1.1.5 Misión	2
1.1.6 Políticas	2
1.1.7 Objetivos	3
1.1.8 Metas	3
1.1.9 Estructura organizacional	4
1.1.10 Recursos	5
1.2 Técnicas utilizadas para efectuar el diagnóstico	5
1.3 Lista de carencias	6
1.4 Análisis y priorización de problemas	9
1.5 Datos de la institución beneficiada	15
1.5.1 Nombre de la institución	15
1.5.2 Tipo de institución	15
1.5.3 Ubicación geográfica	15
1.5.4 Visión	15
1.5.5 Misión	15
1.5.6 Objetivos	16
1.5.7 Estructura organizacional	17
1.5.8 Recursos	17

1.6	Lista de carencias	20
1.7	Análisis y priorización de problemas	21
1.8	Problema priorizado	25
1.9	Análisis de viabilidad y factibilidad	26
1.10	Problema seleccionado	28
1.11	Solución viable y factible	28

Capítulo II

2. Perfil del Proyecto

2.1	Aspectos generales del proyecto	29
2.1.1	Nombre del proyecto	29
2.1.2	Problema	29
2.1.3	Localización del proyecto	29
2.1.4	Unidad ejecutora	29
2.1.5	Tipo de proyecto	29
2.2	Descripción del proyecto	30
2.3	Justificación	30
2.4	Objetivos	31
2.5	Metas	32
2.6	Beneficiarios	32
2.7	Fuentes de financiamiento y presupuesto	33
2.8	Cronograma	35
2.9	Recursos a utilizar en la ejecución del proyecto	38

Capítulo III

3. Proceso de Ejecución del Proyecto

3.1	Actividades y resultados	40
3.2	Productos y logros	43
3.3	Guía de motivación alimentaria	44

Capítulo IV

4. Proceso de Evaluación

4.1	Evaluación del diagnóstico institucional	122
4.2	Evaluación del perfil del proyecto	122
4.3	Evaluación de la ejecución del proyecto	123
4.4	Evaluación final	123

5.	Conclusiones	124
-----------	---------------------	-----

6.	Recomendaciones	125
-----------	------------------------	-----

7.	Bibliografía	126
-----------	---------------------	-----

8.	Apéndice	130
-----------	-----------------	-----

9.	Anexos	200
-----------	---------------	-----

INTRODUCCIÓN

El presente informe corresponde al proceso de Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, sección Telemán, Panzòs Alta Verapaz

Dicho informe contiene varias fases que fueron realizadas por la estudiante epesista, las cuales se describen a continuación:

El diagnóstico institucional: para llevar a cabo el proceso se solicitó al alcalde de la Municipalidad de San Antonio Senahù del departamento de Alta Verapaz, la autorización para realizar el Ejercicio Profesional Supervisado en dicha institución. Al obtener la autorización se inició con la elaboración del plan de la etapa de diagnóstico, plasmando los datos institucionales, datos del proyectista, la justificación del plan, los objetivos, las actividades, los recursos a utilizar y un instrumento para evaluar el proceso. Posteriormente se redactaron cuestionarios en base a los datos de la guía de los ocho sectores para estructurar los instrumentos de aplicación; utilizando la técnica de la entrevista dirigida.

Después de haber identificado las necesidades y carencias, la Municipalidad basada en sus políticas educativas sugiere la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, ubicado en el Barrio el Centro Senahù, Alta Verapaz, para desarrollar el proyecto educativo. Por tal razón se gestiona el permiso respectivo para ejecutar el diagnóstico institucional, para lo cual se utiliza la técnica de la entrevista dirigida aplicando los instrumentos correspondientes. Posteriormente se redactó el informe de diagnóstico institucional tomando en cuenta la información de la institución patrocinante y la institución patrocinada con su respectivo análisis y priorización de problemas para concluir con el análisis de viabilidad y factibilidad.

El perfil del proyecto: Esta fase corresponde al diseño del plan de trabajo con base al problema seleccionado en el diagnóstico institucional, tomando en cuenta

la viabilidad y factibilidad del mismo. En el plan se tomaron en cuenta datos

generales del proyecto, descripción, justificación la cual enfatiza su propósito y alcances hacia un determinado grupo, los objetivos fueron cuantificados con base a metas, tomando en cuenta los beneficiarios directos e indirectos. También se realizaron gestiones para el sostenimiento de la ejecución del proyecto, se estableció un cronograma de actividades considerando la disponibilidad y accesibilidad en cada actividad en la institución patrocinada.

Proceso de Ejecución del Proyecto: Esta fase consistió específicamente en la ejecución del plan perfilado en la fase anterior para hacer realidad la solución al problema detectado en la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, del municipio de Senahù del departamento de Alta Verapaz. Para dicha etapa se procede a describir cada una de las actividades programadas indicando la fecha exacta en que se ejecutó y el resultado que se obtuvo de ella. Es aquí donde se redactó el plan de diseño y elaboración de la Guía para la preparación alimentaria; y se toma el tiempo necesario para la elaboración del mismo, el cual fue revisado y abalado por el asesor del Ejercicio Profesional Supervisado, también se elaboró la solicitud a la Escuela para realizar el proceso de socialización de la Guía para la preparación alimentaria, se formuló la planificación para las sesiones de trabajo con los alumnos y alumnas de Sexto Primaria Sección “A” , socializando la guía para la preparación alimentaria; el cual abarcó un periodo.

Relativamente se desarrolló la organización y ejecución de actividades de reforestación en el principales áreas del municipio de Senahù del departamento de Alta Verapaz, el rio Nauq y el Cementerio Municipal, que son áreas que estaban siendo afectadas por la deforestación, provocada por los habitantes del municipio y localidades colindantes.

Este proceso finaliza con los productos y logros alcanzados, entre lo cual se presenta la guía de motivación alimentaria, el cual está dirigido a los alumnos y alumnas de Sexto Primaria, Sección “A”, del municipio de Senahù del departamento de Alta Verapaz. También se hace mención de la cantidad total de metros cuadrados que fueron reforestados. Esta fase se inició a ejecutar en el mes e junio, finalizando en el mes de agosto.

En la última etapa que corresponde al **proceso de evaluación del proyecto**, se elaboraron instrumentos que se aplicaron para verificar si se lograron los objetivos y metas trazadas.

Para la evaluación del diagnóstico institucional se utilizó una escala de porcentajes, para tener un precedente de la información alcanzada en dicha etapa; con lo cual se logró un 95% de información adquirida. Esta información permitió visualizar la estructura organizacional de la Municipalidad de San Antonio Senahù que es la institución patrocinante y la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio el Centro, Senahù que es la institución patrocinada.

El perfil del proyecto fue evaluado a través de una lista de cotejo, la cual se formó con indicadores relacionados a la información redactada en el perfil; verificando si la planificación fue elaborada eficientemente para lograr un producto final adecuado que sea satisfactorio y dé solución al problema priorizado.

La evaluación del proceso de ejecución del proyecto se llevó a cabo a través de un cronograma de doble entrada, estableciendo las actividades, el tiempo e indicadores en los cuales se verificó el tiempo planificado y el tiempo real ejecutado en cada actividad, haciendo una comparación para establecer los alcances de la fase desarrollada; lo cual permitió tener un control del tiempo utilizado en la ejecución de todo el proyecto.

La evaluación final se realizó para reconfirmar el logro y alcance de los objetivos y metas trazadas desde el inicio de la planificación. Para ello se elaboró una encuesta que se dirigió al director y personal docente de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio El Centro, Senahù Alta Verapaz.

CAPÍTULO I

1. DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

1.1 Datos generales de la institución patrocinante

1.1.1 Nombre de la institución

Municipalidad de San Antonio Senahù, Alta Verapaz

1.1.2 Tipo de institución

Institución Gubernamental Autónoma. Artículo 253. Constitución Política de la República de Guatemala.

1.1.3 Ubicación geográfica

La extensión territorial con la que cuenta el Municipio se considera que es de 336 kilómetros cuadrados. El municipio de Senahù está clasificado como municipio de segunda categoría entre los municipios de la República de Guatemala. Cuenta con una población de 77,250 aproximadamente; Senahù es un municipio que se estableció en una región montañosa aproximadamente a 971.5 m. sobre el nivel del mar, rodeada por cerros y montañas, con selvas y bosques nubosos y tierras arenosas. De esa cuenta, tiene una topografía generalmente quebrada con altitudes que varían desde 200 metros en el límite oriental con el Municipio de Panzós Alta Verapaz hasta 1900 metros al suroeste colindando con la montaña de la Comunidad de Yalijux. La distancia de Senahù a la Ciudad de Cobán, es de 129 kilómetros, de estos 41 kilómetros, lo constituyen la carretera que va de Senahù al municipio de La Tinta (pavimentado). Ya en la ruta 7E de La Tinta a San Julián se contabilizan un total de 57 kilómetros de los cuales constituyen la carretera que se denomina “ruta del Polochic” que en su mayoría se compone de terracería. De San Julián a la ciudad de Cobán lo constituyen 31 kilómetros.

La dirección exacta de las instalaciones de la comuna es en el barrio el centro frente al parque central del municipio.

1.1.4 Visión

"Ser una Municipalidad ejemplar en su coordinación, planificación y ejecución de obras, actividades, recaudaciones, y atención al pueblo en general, utilizando los recursos necesarios eficientemente con transparencia y las gestiones necesarias para la obtención de recursos para el desarrollo del pueblo de Senahù Alta Verapaz."¹

1.1.5 Misión

"Somos una entidad Municipal que impulsa el Desarrollo de cada centro Poblado y de cada habitante que integra el entorno del Municipio con la correcta planificación de la ejecución de Obras y la eficiente respuesta a las necesidades que surge, implementado con ello la atención de cada uno con claridad, amabilidad y respeto a las decisiones tomadas, al mismo tiempo los manejos correctos de los fondos públicos."²

1.1.6 Políticas

De acuerdo al código municipal se debe promover las siguientes políticas:

- a) Desarrollo integral del municipio
- b) Administración de los recursos en beneficio general y no particular.
- c) Coordinación para el cumplimiento de los deberes del Estado
- d) Personal profesional como funcionarios o empleados municipales
- e) Prestar servicios públicos eficientes
- f) Administración efectiva del Gobierno Municipal
- g) Organización interna municipal para promover el desarrollo local
- h) Promover la participación y organización comunitaria
- i) Administración financiera del presupuesto municipal transparente
- j) Ordenamiento territorial de acuerdo a las demandas del desarrollo urbano y rural. "³

¹ Municipalidad de Senahu Alta Verapaz.

² Ibid

³ Ibid

1.1.7 Objetivos

1.1.7.1 Objetivo General

“Ser responsable del eficaz funcionamiento y manejo de los recursos humanos, financieros y materiales, con el propósito de prestar los servicios públicos bajo el concepto de eficacia y eficiencia y el deber de regularlos, mantenerlos y mejorarlos administrativamente”

1.1.7.2 Objetivos Específicos

- a) Cumplir y velar los fines y deberes del Estado.
- b) Ejercer y defender la autonomía municipal conforme lo establecido en la Constitución Política de la República y el Código Municipal.
- c) Impulsar permanentemente el desarrollo integral del municipio.
- d) Velar por su integridad territorial, el fortalecimiento de su patrimonio económico y la preservación de su patrimonio natural y cultural.
- e) Promover sistemáticamente la participación efectiva, voluntaria y organizada de los habitantes, en la resolución de los problemas locales.”⁴

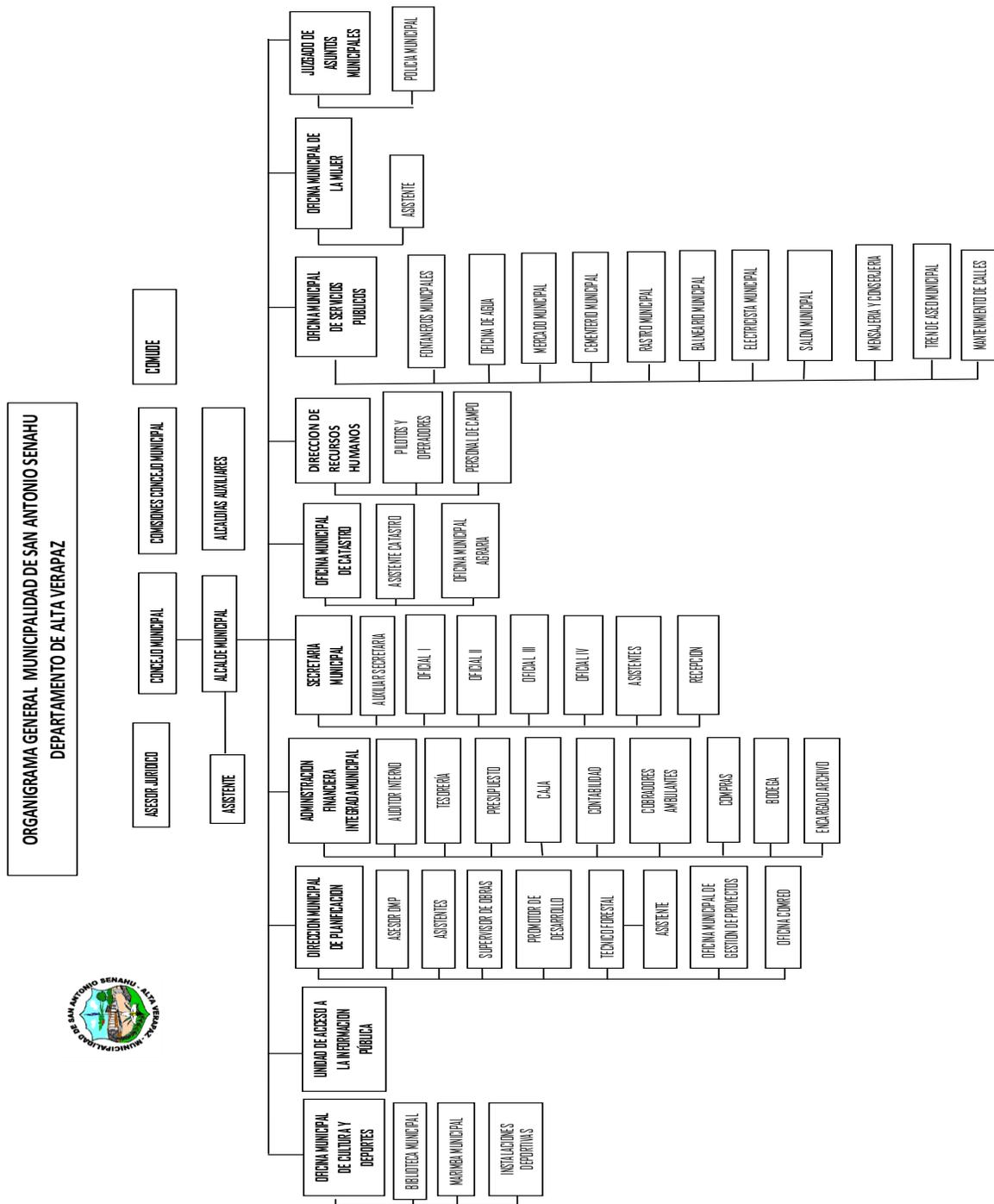
1.1.8 Metas

- a) Para el año 2015 los proyectos ejecutados a nivel urbano y rural operaran con un 90% de eficiencia y eficacia en la ejecución problemática y financiera.
- b) Para el año 2015, la administración de los diferentes ingresos municipales se realizará con un 100% de transparencia.
- c) Para el año 2015, el 100% de trabajadores municipales serán capacitados para mejorar la calidad de atención y eficiencia laboral.
- d) Para el año 2015, se elaborará un manual de funciones y atribuciones que permita al 100% de los trabajadores municipales un desempeño laboral de alta calidad.”⁵

⁴ Municipalidad de Senahù Alta Verapaz.

⁵ Ibid

1.1.9 Estructura Organizacional ⁶



⁶ Municipalidad de Senahù Alta Verapaz

1.1.10 Recursos “⁷

- **Humanos:**

Alcalde municipal, corporación municipal, administrativos, operativos y usuarios.

- **Materiales:**

Muebles y útiles de oficina, impresoras y equipo de computación, fotocopidora, bombas para fumigar, mesas, sillas de metal y plásticas, maquinas, bocinas, mangueras, sierra eléctrica, entre otros; instrumentos musicales, mobiliario y equipo, telefonía como modem y accesorios de computo.

- **Financieros:**

El ingreso de la municipalidad proviene de los ingresos tributarios y no tributarios, venta de servicios de la administración pública, ingresos de operación, rentas de la propiedad y transferencias. ⁸

1.2 Técnicas utilizadas para efectuar el diagnóstico

1.2.1 Técnicas

La técnica utilizada para elaborar el diagnóstico institucional fue la **entrevista dirigida**, lo cual se elaboraron como instrumentos de aplicación; cuestionarios con preguntas basadas a la información de la Guía de Análisis Contextual e Institucional.

⁷ Unidad de Recursos Humano, Municipalidad de Senahù Alta Verapaz.

⁸ Unidad financiera, Municipalidad de Senahù, Alta Verapaz

1.3 Lista de carencias

1. No se brinda adecuada atención a la población.
2. No se procesan con facilidad los trámites que se realizan en la institución.
3. No se promueve de manera eficiente el turismo en la comunidad.
4. La población no tiene acceso directo a la información financiera, en cuanto a cómo se ejecutan los presupuestos.
5. No se realizan actividades de convivencia con la comunidad.
6. Carece de áreas boscosas en las comunidades, por la tala inmoderada de árboles.
7. Falta de personal para el cuidado de la flora y fauna.
8. Cacería excesiva en áreas municipales.
9. Deforestación ilegal en el municipio.
10. Incremento de la contaminación por desechos sólidos.
11. Las personas no toman conciencia de sus actos y contaminan el medio ambiente de la comunidad, principalmente el río Nahuq'.
12. Falta de implementación de la educación ambiental comunitaria con respecto a las consecuencias que produce la deforestación.
13. No se realiza un adecuado uso de los recursos naturales.
14. Desinterés de las autoridades municipales en el mejoramiento del ambiente.
15. Inadecuado uso de los desechos orgánicos e inorgánicos.
16. Carecen de documentos que tengan los registros históricos más importantes sobre el municipio.

17. Carencia de planificación en la construcción de viviendas en la cabecera municipal; son vulnerables a deslaves e inundaciones.
18. No se cuenta con suficiente financiamiento a los servicios de salud comunitaria.
19. La institución carece de un ordenamiento lógico de los espacios físicos para las dependencias que la conforman y prestar el servicio adecuadamente.
20. No se cuenta con registros escritos que detallen la historia de la institución, para identificar cómo fue el origen de la institución y quienes fueron las autoridades y sus primeras proyecciones.
21. Se carece de recursos financieros para implementar programas socioculturales, artesanales y agrícolas.
22. No se distribuye correctamente el recurso humano, para el desarrollo de las labores de acuerdo al perfil o al contrato que corresponde.
23. No se cumple con los aportes municipales para el funcionamiento de los Institutos por cooperativa.
24. El concejo municipal no cumplen con las comisiones asignadas.
25. No cuentan con instrumentos adecuados para la supervisión de los distintos proyectos.
26. No se priorizan los proyectos con base a las necesidades de la comunidad.
27. No se ejecutan al cien por ciento los proyectos en las comunidades.
28. No se cuenta con adecuados canales de comunicación entre oficinas de la municipalidad.
29. Los trabajadores no ejecutan al 100% el manual de puestos, funciones y procedimientos.
30. Se carece de relaciones con otras instituciones y organizaciones locales.
31. La institución no cuenta con un reglamento interno.

32. Las personas que laboran en las diversas dependencias de la municipalidad desconocen la filosofía de la institución, únicamente conocen los criterios que manejan dentro de la dependencia donde se desarrollan.
33. No se cuenta con una estrategia adecuada en la recaudación de los impuestos de la población.
34. La institución no cuenta con personal estrictamente calificado para los puestos administrativos.
35. La población carece de cultura tributaria debido a la falta de promoción y comunicación de la institución.
36. Poca actualización en el desempeño laboral para todos los empleados.
37. Carecen de Policías Municipales de Tránsito para la regulación de la circulación de vehículos.
38. Falta de conciencia de las compañías existentes en relación a las regalías que aportan a la municipalidad.
39. Deficientes instalaciones del alcantarillado para toda la población.
40. Poca mantenimiento de las calles principales y aledañas.
41. Falta de regulación del urbanismo de construcción en el área urbana y rural de la población de parte de las autoridades municipales.
42. Falta de un complejo deportivo para una convivencia sana para la juventud.
43. Poca mantenimiento de las instalaciones deportivas del municipio.
44. Falta de acceso vial en las comunidades

De la lista anterior, el numeral 01 al 05 se refieren a **deficiente atención a usuarios en la municipalidad**, 06 al 09 **extinción de la flora y fauna**, del 10 al 15 **deterioro del medio ambiente**, del 16 al 28 **administración deficiente**, del 29 al 38 **desconocimiento de políticas administrativas**, del 39 al 44 **infraestructura deficiente**.

1.4 Análisis y priorización de problemas

No.	Problemas	Factores que lo producen	Soluciones
1	Deficiente atención a usuarios en la municipalidad.	<ol style="list-style-type: none"> 1. No se brinda adecuada atención a la población. 2. No se procesan con facilidad los trámites que se realizan en la institución. 3. No se promueve de manera eficiente el turismo en la comunidad. 4. La población no tiene acceso directo a la información financiera, en cuanto a cómo se ejecutan los presupuestos. 5. No se realizan actividades de convivencia con la comunidad. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Capacitar al personal sobre relaciones humanas. 2. Supervisar al personal o empleado municipal. 3. Promocionar el turismo local. 4. Crear una oficina para el acceso a la información pública y/o mural de transparencia. 5. Organizar actividades socioculturales entre las diferentes comunidades del municipio.
2	Extinción de la flora y fauna	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carece de áreas boscosas en las comunidades, por la tala immoderada de árboles. 2. Falta de personal para el cuidado de la flora y fauna. 3. Cacería excesiva en áreas municipales. 4. Deforestación ilegal en el municipio. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reforestar las áreas municipales dañadas por los desastres naturales y por los leñadores. 2. Que la municipalidad seleccione personal para el cuidado de la flora y fauna. 3. Crear una comisión específica para la protección de la flora y fauna.

3	Contaminación ambiental	<ol style="list-style-type: none"> 1. Incremento de la contaminación por desechos sólidos. 2. Las personas no toman conciencia de sus actos y contaminan el medio ambiente de la comunidad, principalmente el río Nahuq'. 3. Falta de implementación de la educación ambiental comunitaria con respecto a las consecuencias que produce la deforestación. 4. No se realiza un adecuado uso de los recursos naturales. 5. Desinterés de las autoridades municipales en el mejoramiento del ambiente. 6. Inadecuado uso de los desechos orgánicos e inorgánicos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Concientizar a los comunitarios para el manejo adecuado de los desechos sólidos. 2. Velar para que se cumpla los procesos de enseñanza del cuidado del medio ambiente. 3. Implementar nuevas políticas sobre el desarrollo sostenible y sustentable. 4. Cumplir y hacer cumplir las leyes en materia ambiental. 5. Realizar inducciones para la reutilización de los desechos orgánicos e inorgánicos en la fabricación de compostas y elaboración de manualidades.
4	Administración deficiente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Carecen de documentos que tengan los registros históricos más importantes sobre el municipio. 2. Carencia de planificación en la construcción de viviendas en la cabecera municipal; son vulnerables a deslaves e inundaciones. 3. No se cuenta con suficiente financiamiento a los servicios de salud comunitaria. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Diseñar una línea de tiempo sobre los acontecimientos relevantes del municipio. 2. Elaborar un plan de contingencia. 3. Gestionar ante las ONG's materiales e insumos para abastecer los centros de convergencia.

		<p>4. La institución carece de un ordenamiento lógico de los espacios físicos para las dependencias que la conforman y prestar el servicio adecuadamente.</p> <p>5. No se cuenta con registros escritos que detallen la historia de la institución, para identificar cómo fue el origen de la institución y quienes fueron las autoridades y sus primeras proyecciones.</p> <p>6. Se carece de recursos financieros para implementar programas socioculturales, artesanales y agrícolas.</p> <p>7. No se distribuye correctamente el recurso humano, para el desarrollo de las labores de acuerdo al perfil o al contrato que corresponde.</p> <p>8. No se cumple con los aportes municipales para el funcionamiento de los Institutos por cooperativa.</p> <p>9. El concejo municipal no cumplen con las comisiones asignadas.</p>	<p>4. Reestructurar la organización de los espacios físicos de acuerdo a la función que cumplen las diferentes dependencias o unidades.</p> <p>5. Crear la monografía del municipio.</p> <p>6. Gestionar apoyo estatal para promocionar la productividad y desarrollo del municipio.</p> <p>7. Clasificar al personal de acuerdo al perfil profesional que desempeña.</p> <p>8. Cumplir con la asignación que corresponde a los institutos básicos por cooperativa de acuerdo a la ley que lo determina.</p> <p>9. Capacitación constante para el ejercicio de las comisiones asignadas.</p>
--	--	---	--

		<p>10. No cuentan con instrumentos adecuados para la supervisión de los distintos proyectos.</p> <p>11. No se priorizan los proyectos con base a las necesidades de la comunidad.</p> <p>12. No se ejecutan al cien por ciento los proyectos en las comunidades.</p> <p>13. No se cuenta con adecuados canales de comunicación entre oficinas de la municipalidad.</p>	<p>10. Planificar las actividades para cumplir con las visiones y misiones trazadas.</p> <p>11. Diagnosticar las necesidades prioritarias por comunidades.</p> <p>12. Transparentar los contratos y convenios pactados con las constructoras.</p> <p>13. Motivar al personal para mantener una relación humana adecuada.</p>
5	Desconocimiento de políticas administrativas	<p>1. Los trabajadores no ejecutan al 100% el manual de puestos, funciones y procedimientos.</p> <p>2. Se carece de relaciones con otras instituciones y organizaciones locales.</p> <p>3. La institución no cuenta con un reglamento interno.</p> <p>4. Las personas que laboran en las diversas dependencias de la municipalidad desconocen la filosofía de la institución, únicamente conocen los criterios que manejan dentro de la dependencia donde se desarrollan.</p>	<p>1. Evaluar el desempeño laboral de los empleados municipales.</p> <p>2. Fortalecer las relaciones interinstitucionales para la gestión de proyectos en beneficio del municipio.</p> <p>3. Crear un reglamento interno.</p> <p>4. Promover la especialización del personal administrativo para un desempeño eficiente.</p>

		<ol style="list-style-type: none"> 5. No se cuenta con una estrategia adecuada en la recaudación de los impuestos de la población. 6. La institución no cuenta con personal estrictamente calificado para los puestos administrativos. 7. La población carece de cultura tributaria debido a la falta de promoción y comunicación de la institución. 8. Poca actualización en el desempeño laboral para todos los empleados. 9. Carecen de Policías Municipales de Tránsito para la regulación de la circulación de vehículos. 10. Falta de conciencia de las compañías existentes en relación a las regalías que aportan a la municipalidad. 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Facilitar la información sobre la recaudación tributaria a nivel municipal. 6. Contratar personal especializado para cada una de las áreas de trabajo. 7. Realizar talleres periódicos sobre las funciones que desempeñan los empleados. 8. Generar un presupuesto para la implementación de la PMT de parte del Estado. 9. Pactar convenios y contratos transparentes entre las partes interesadas.
--	--	---	---

6	Infraestructura deficiente	<ol style="list-style-type: none"> 1. Deficientes instalaciones del alcantarillado para toda la población. 2. Poco mantenimiento de las calles principales y aledañas. 3. Falta de regulación del urbanismo de construcción en el área urbana y rural de la población de parte de las autoridades municipales. 4. Falta de un complejo deportivo para una convivencia sana para la juventud. 5. Poco mantenimiento de las instalaciones deportivas del municipio. 6. Falta de acceso vial en las comunidades 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar una reingeniería sobre las instalaciones del alcantarillado. 2. Mejorar la infraestructura vial. 3. Realizar un estudio demográfico para el aprovechamiento del espacio geográfico. 4. Construcción de un complejo deportivo para practicar las diferentes disciplinas deportivas en beneficio de la niñez y juventud. 5. Remodelar las instalaciones deportivas del municipio. 6. Gestionar ante las instancias del Estado el acceso vial de las comunidades más necesitadas.
---	----------------------------	--	---

La Municipalidad de San Antonio de Padua Senahu, Alta Verapaz con base a sus políticas institucionales, le solicita al estudiante Epesista realizar un proyecto enfocado al sector educativo. Por lo cual se sugiere realizar la conexión a la Escuela Oficial Urbana Mixta "Oscar Ovalle Samayoa", Barrio El Centro de esta localidad, para solucionar uno de los problemas que se detecten. Es así como se procede a la realización del diagnóstico de la institución patrocinada.

1.5 Datos de la institución o comunidad beneficiada

1.5.1. Nombre de la institución

Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”

1.5.2 Tipo de institución por lo que genera

Oficial Pública

1.5.3 Ubicación Geográfica

Barrió el Centro, colindando en el Norte con el Barrio el Calvario, en el Sur Barrio San Pedro, en el lado Este Barrio la Vega y el Oeste Barrio Santiaguila de San Antonio Senahú Alta Verapaz.

1.5.4 Visión

Impartir una educación innovadora de acuerdo al contexto cultural, basados en las propuestas de la Reforma Educativa, involucrando a la comunidad educativa en general.”⁹

1.5.5 Misión

Somos una entidad educativa en la que se proporcionan procesos de enseñanza-aprendizaje, de acuerdo a las necesidades intereses y problemas de la población educativa para brindar una educación de calidad.¹⁰

⁹ PEI 2015, Escuela Oficial Urbana Mixta Oscar Ovalle Samayoa Senahú Alta Verapaz.

¹⁰ Ibid

1.5.6 Objetivos

Objetivo General

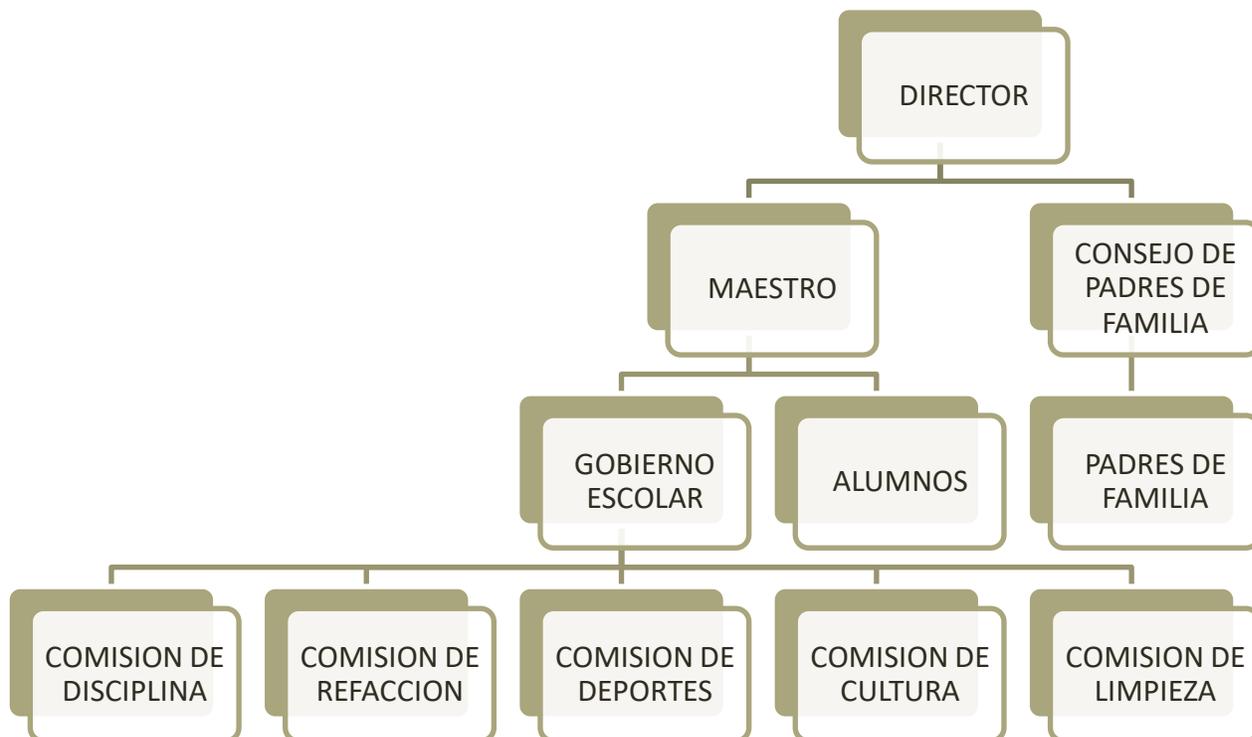
Generar y llevar a la práctica nuevos modelos educativos que respondan a las necesidades de la sociedad y su paradigma de desarrollo.

Objetivos específicos

- Realizar encuestas a los docentes y estudiantes para conocer qué recursos didácticos son inexistentes en cada una de las aulas de la Institución.
- Recaudar fondos para la adquisición de proyectos que son urgentes y necesarios en el establecimiento educativo.
- Dotar al Establecimiento con proyectos que beneficien a la comunidad educativa.”¹¹

¹¹ PEI 2015, Escuela Oficial Urbana Mixta Oscar Ovalle Samayoa SenahuAlta Verapaz.

1.5.7 Estructura Organizacional ¹²



1.5.8 Recursos (humanos, físicos, financieros) ¹³

Humanos

- **Personal administrativo**

Director: Lic. Jaime Arnoldo Reiche del Valle

¹² PEI 2015, Escuela Oficial Urbana Mixta Oscar Ovalle Samayoa Senahu Alta Verapaz.

¹³ Ibid

- **Personal docente**
- 18 docentes

1º.	A	Edna Carolina Caal Moss
	B	Rudilia Orlenda Reyes Cojón
	C	Leslie Magali Cuz Kuckling
	D	María del Rosario Barrientos
2º.	A	Lidia Argentina Rax Chamán
	B	Marina Conzuelo Caal Ponce
	C	Zoila Elena Vaidés del Valle
	D	Milvia Arabella Sacul Pérez
3º.	A	Ingrid Coralia Chiquin Paz
	B	Aydee Ramírez Pascual
	C	Gilma Azucena Mancilla Méndez
4º.	A	Marcos Oxóm Col
	B	Julio Pop Caal
5º.	A	Néstor Hernán de la Cruz Pérez
	B	Ervin Orlando Juárez Sam
6º.	A	Damián Danilo Choc Caal
	B	Abraham Cuz Bá
	C	Luis Alberto Reiche del Valle

- **Personal operativo**

Cocinera	Rosa Valladares Choc
Conserje	José Cac Ché

- **Físicos**

Cuentan con edificio propio

“AMBIENTE Y EQUIPAMIENTO

- 18 Aulas para impartir clases
- 1 Salón para dirección
- 1 Salón de computación
- 1 Salón para bodega
- 1 Cocina
- 4 Sanitarios para mujeres
- 4 Sanitarios para hombres
- 685 Pupitres
- 20 Cátedras
- 20 Sillas
- 18 Pizarrones
- 1 Cancha de basquetbol
- 12 Computadoras
- 12 Sillas giratorias
- 12 Mesas para computación
- 1 Estufa industrial
- 6 Archiveros
- 6 Libreras
- 1 Cañonera
- 4 Lavamanos para mujeres
- 4 Lavamanos para hombres

- **Financieros**

EL PRESUPUESTO DE ESTA ESCUELA CONSISTE EN:

GRATUIDAD			VALIJA		UTILES ESCOLARES		REFACCION	
Q.	40.00	por	Q.	220.00	por	Q.	50.00	por alumno
alumno			maestro					Q. 1.11 por alumno

El establecimiento tiene carácter no lucrativo y está financiado por fondos del presupuesto general de ingresos y egresos del Estado asignados al Ministerio de Educación, para sueldo de los docentes responsables del proceso educativo y para las reparaciones mínimas del establecimiento a través del programa de Gratuidad.

1.6 Lista de carencias

Carencias y deficiencias detectadas

1. Obstaculización del proceso educativo por la interferencia de los vendedores informarles en los días de plaza.
2. Falta de orientación para la preparación de los alimentos Escolares.
3. No hay servicio sanitario para docentes.
4. No se cuenta con un método para fomentar la salud bucal.
5. No clasifican la basura.
6. Ausencia de hábitos higiénicos en el medio circundante.
7. Ausencia de jardín escolar.
8. Falta de apoyo de padres de familia hacia sus hijos.
9. Poca participación y organización de padres y madres.
10. Falta de personal capacitado para atender a niños con discapacidad.
11. Falta de planificación diaria en el aula.
12. Falta de Atención a niños con problemas especiales.
13. No se cuenta con la cantidad de docentes necesarios para la atención de los estudiantes
14. Falta de material didáctico para fomentar la lectura.
15. Se carece de materiales, para contrarrestar el maltrato entre los estudiantes
16. No se cuenta con suficientes capacitaciones docentes.
17. No se manejan controles específicos sobre el desempeño docente
18. No se cuenta con sufrientes escritorios para los estudiantes.
19. Material y recursos de apoyo obsoletos
20. Sobre población estudiantil

De la lista anterior, el numeral 1 se refiere a **inseguridad**, 2 a **mala alimentación**, del 3 al 7 **insalubridad**, del 8 al 9 **malas relaciones humanas o incomunicación**, del 10 al 17 **administración deficiente** del 18 al 19 **pobreza de soporte operativo** y 20 **incomodidad**.

1.7 Cuadro de análisis y priorización de problemas:

No.	Problema	Factores que lo producen	Soluciones
1.	Inseguridad	1. Obstaculización del proceso educativo por la interferencia de los vendedores informales en los días de plaza.	1. Coordinar con las autoridades locales la reubicación de los comerciantes informales.
2.	Mala alimentación	1. Falta de orientación para la preparación de los alimentos Escolares.	1. Elaboración de una guía para la preparación alimentaria
3.	Insalubridad	1. No hay servicio sanitario para docentes. 2. No se cuenta con un método para fomentar la salud bucal. 3. No clasifican la basura. 4. Ausencia de hábitos higiénicos en el	1. Gestionar apoyo para la construcción de sanitarios para docentes. 2. Realizar charlas educativas para promover la higiene bucal. 3. Elaboración de un manual para la clasificación de basura inorgánica y orgánica.

		<p>medio circundante.</p> <p>5. Ausencia de jardín escolar.</p>	<p>4. Realizar talleres para la concientización, sobre la importancia de la higiene.</p> <p>5. Promover la siembra de flores en el área de la escuela.</p>
4.	Malas relaciones humanas o incomunicación	<p>1. Falta de apoyo de padres de familia hacia sus hijos.</p> <p>2. Poca participación y organización de padres y madres.</p>	<p>1. Concientizar a los padres de familia a través de talleres educativos.</p> <p>2. Promover el involucramiento de los padres de familia en actividades propias de la institución.</p>
5.	Administración deficiente	<p>1. Falta de personal capacitado para atender a niños con discapacidad.</p> <p>2. Falta de planificación diaria en el aula.</p> <p>3. Falta de Atención a niños con problemas especiales.</p> <p>4. No se cuenta con la cantidad de docentes necesarios para la atención de los estudiantes</p>	<p>1. Realizar las gestiones necesarias para la contratación de docentes especializados.</p> <p>2. Elaborar una guía con diferentes modelos de planificación y pasos de cómo aplicar cada uno de ellos.</p> <p>3. Realizar una readecuación curricular con base al contexto.</p> <p>4. Gestionar a las autoridades competentes la contratación de nuevos docentes.</p>

		<p>5. Falta de material didáctico para fomentar la lectura.</p> <p>6. Se carece de materiales, para contrarrestar el maltrato entre los estudiantes</p> <p>7. No se cuenta con suficientes capacitaciones docentes.</p> <p>8. No se manejan controles específicos sobre el desempeño docente.</p>	<p>5. Gestionar materiales para promover y fomentar la lectura en los niños y niñas.</p> <p>6. Elaboración de material para la mediación pedagógica.</p> <p>7. Solicitar apoyo técnico para el desarrollo de talleres de capacitación docente.</p>
6.	Pobreza de soporte operativo	<p>1. No se cuenta con suficientes escritorios para los estudiantes.</p> <p>2. Material y recursos de apoyo obsoletos</p>	<p>1. Solicitar apoyo a entidades gubernamentales y no gubernamental para cubrir las necesidades de los estudiantes.</p> <p>2. Renovar y actualizar los recursos de apoyo.</p>
7	Incomodidad	<p>1. Sobre población estudiantil.</p>	<p>1. Gestionar apoyo para la construcción de nuevas aulas.</p>

1.7.1 Cuadro de priorización de problemas

El siguiente cuadro de priorización hace referencia al problema que es necesario reducir, urgente eliminar y es posible dar solución.

ASPECTOS PRIORIZANTES	NECESARIO REDUCIR	URGENTE ELIMINAR	POSIBLE SOLUCIONAR
Falta de orientación para la preparación de los alimentos Escolares.			
No hay servicio sanitario para docentes.			
Falta de apoyo de padres de familia hacia sus hijos.			

Después de realizar el cuadro de análisis de problemas de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa” del municipio de Senahù, Alta Verapaz, en reunión con el director del establecimiento se pudo observar en el cuadro siguiente, que los tres problemas son necesarios reducirlos, urgente eliminarlos y uno de los ellos es posible solucionarlo. Por lo se aplicó una lista de cotejo al Director en donde dio como resultado que el problema posible de solucionar es falta de orientación para la preparación de los alimentos Escolares.

Después de la utilización de una matriz de priorización, el problema detectado de mayor incidencia, a la vez tomando en cuenta su factibilidad y viabilidad para solucionar es la falta de orientación para la preparación alimentaria, en la Escuela oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio el Centro, Senahù Alta Verapaz.

1.8 problema priorizado

No.	Problema	Factores que lo producen	Solución
2.	Mala alimentación	1. Falta de orientación para la preparación de los alimentos Escolares.	1. Elaboración de una guía para la preparación alimentaria

1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad

Con base al problema priorizado, tomando en cuenta los factores que lo producen y sus soluciones; se procede a realizar el análisis de viabilidad y factibilidad, para poder solucionar de la manera más correcta y eficiente la problemática detectada.

Opción 1. Elaboración de una guía para la preparación alimentaria.

Opción 2. Gestionar apoyo para la construcción de sanitarios para docentes.

Opción 3. Concientizar a los padres de familia a través de talleres educativos.

No.	Indicadores	Soluciones					
		Opción 1		Opción 2		Opción 3	
		Si	No	Si	No	Si	No
Financieros							
1	¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?	X		X			X
2	¿Se cuenta con financiamiento externo?		X		X		X
3	¿El proyecto se ejecutará con recursos propios?	X		X			X
4	¿Se cuenta con fondos extras para imprevistos?	X			X		X
5	¿Existe posibilidad de crédito para el proyecto?		X		X		X
6	¿Se ha contemplado el pago de impuestos?		X		X		X
Administrativo legal							
7	¿Se tiene la autorización legal para realizar el proyecto?		X		X		X
8	¿Se tiene estudio de impacto ambiental?		X		X		X
9	¿Se tiene representación legal?		X		X		X
10	¿Existen leyes que amparen la ejecución del proyecto?	X			X		X
11	¿La publicidad del proyecto cumple con leyes	X		X			X

	del país?					
Técnico						
12	¿Se tienen las instalaciones adecuadas para el proyecto?	X			X	X
13	¿Se diseñaron controles de calidad para la ejecución del proyecto?	X			X	X
14	¿Se tiene bien definida la cobertura del proyecto?	X			X	X
15	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X			X	X
16	¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X		X		X
17	¿Se han cumplido las especificaciones apropiadas en la elaboración del proyecto?	X			X	X
18	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X			X	X
19	¿Se han definido claramente las metas?	X			X	X
20	¿Se tiene la opinión multidisciplinaria para la ejecución del proyecto?	X		X		X
Mercado						
21	¿Se hizo estudio mercadológico en la región?	X			X	X
22	¿El proyecto tiene aceptación de la región?	X		X		X
23	¿El proyecto satisface las necesidades de la población?	X		X		X
24	¿Puede el proyecto abastecerse de insumos?	X			X	X
25	¿Se cuenta con los canales de distribución adecuados?	X			X	X
26	¿El proyecto es accesible a la población en general?	X		X		X
27	¿Se cuenta con el personal capacitado para la ejecución del proyecto?	X			X	X

Político							
28	¿La institución será responsable del proyecto?	X		X		X	
29	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X			X	X	
Cultural							
30	¿El proyecto está diseñado acorde al aspecto lingüístico de la región?	X			X	X	
31	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?	X		X		X	
32	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X			X	X	
Social							
33	¿El proyecto genera conflictos entre los grupos sociales?		X		X	X	
34	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población?	X		X		X	
35	¿El proyecto toma en cuenta a las personas sin importar el nivel académico?	X		X		X	
Total		28	7	12	23	9	25
		01		02		03	

Problema seleccionado

Mala Alimentación

1.10 Solución viable y factible.

Elaboración de una guía para la preparación alimentaria dirigido a estudiantes de Sexto Primaria sección "A" de la Escuela Oficial Urbana Mixta "Oscar Ovalle Samayoa", Barrio el Centro, municipio Senahù, Alta Verapaz.

CAPITULO II

Perfil de Proyecto

2.1 Aspectos Generales

2.1.1 Nombre del proyecto

Guía para la preparación alimentaria dirigido a estudiantes de Sexto Primaria sección “A” de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio el Centro, municipio Senahù, Alta Verapaz.

2.1.2 Problema

Inexistencia de una Guía para la preparación alimentaria para la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio el Centro del municipio de San Antonio Senahù del departamento de Alta Verapaz.

2.1.3 Localización

Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio el Centro del municipio de San Antonio Senahù del departamento de Alta Verapaz.

2.1.4 Unidad Ejecutora

- ✓ Municipalidad de San Antonio Senahù
- ✓ Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala.

2.1.5 Tipo de proyecto

Educativo

2.2 Descripción del Proyecto

Este proyecto consiste en el diseño de una Guía para la preparación alimentaria para el consumo de alimentos que integran la olla alimenticia en Guatemala y con ello aprovechar los animales de patio y los productos de los huertos familiares y escolares que las familias y estudiantes de la comunidad producen tales como: Maíz, frijol, cilantro, ma'kuy, güisquil, punta de güisquil, papas, zanahorias, bananos, naranjas, plátanos, zapotes, acelga, carnes, camote, yuca, malanga, huevos, etcétera, etcétera.

La Guía contiene el tema de la olla alimenticia y diez subtemas que dividen los alimentos que contiene la olla, para su fácil comprensión se fundamenta teóricamente, así como también se incluye una actividad didáctica con su respectivo objetivo, indicaciones y la autoevaluación, motivando con ello el aprendizaje. Se integran también algunas sugerencias de actividades didácticas y recetas de cocina para fortalecer aun más la guía.

Con la socialización de esta guía a estudiantes, catedráticos y padres de familia motivara su conocimiento, practica y uso entre toda la comunidad educativa.

El proyecto conlleva también una charla para el fortalecimiento de los huertos familiares y escolares con el objetivo de aumentar su producción y variedad.

2.3 Justificación

Desde años atrás, los pobladores del área rural, especialmente indígena, por tradición, por costumbre o porque no tienen oportunidades de salir adelante, se han dedicado a la agricultura, sin embargo lo han hecho por sobrevivencia, únicamente para satisfacer sus necesidades y la de su familia. Además, las mujeres aparte que se dedican a los quehaceres de la casa también apoyan la producción de los huertos familiares, escolares y la crianza de animales de traspatio y que en muchas ocasiones dichos productos los cambian o comercializan en el mercado de la

localidad para luego con el dinero que obtienen compran alimentos sintéticos o de chatarra según ellos por el sabor y textura son mas nutritivos.

El propósito de este proyecto, es motivar el aprovechamiento y consumo de los alimentos que se producen en los “huertos familiares y escolares ya que contienen altos contenidos de nutrientes, frescos y orgánicos “ y que va dirigido especialmente a los estudiantes y padres de familia de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio el Centro del municipio de Senahù del departamento de Alta Verapaz, para que todos juntos contribuyan a la mejora de la economía, la alimentación y salud de las mismas familias; este proyecto es auto sostenible ya que la variedad de productos del huerto familiar y los animales de traspatio son producidos por ellos mismos por cultura.

1.4 Objetivos del proyecto

2.4.1 Objetivo General

Contribuir con una alimentación adecuada para los niños y que llenen los requerimientos nutritivos.

2.4.2 Objetivos Específicos

1. Elaborar una Guía para la preparación Alimentaria para niños y padres de familia.
2. Realizar la socialización de la guía para la preparación Alimentaria con estudiantes, docentes y padres de familia.
3. Implementar 630 arbolitos de la especie pino maximinoi en un área comunal.

2.5 Metas

1. Aprovechamiento del 100% de los productos alimenticios que se producen en los huertos familiares y animales de traspatio.
2. Entregar 45 Guías para la preparación Alimentaria dirigido a estudiantes, docentes, padres y madres de familia.
3. Socialización de la guía (1) sobre la importancia y los beneficios del aprovechamiento en el consumo de los productos de los Huertos Familiares dirigido a 40 estudiantes, 40 madres de familia, 1 docente y 4 líderes de la comunidad.
4. Implementación de 630 arbolitos en un área de 0.57 hectáreas, de la especie de pino maximinoi, en un área comunal.

2.6 Beneficiarios

2.6.1 Directos

40 Alumnos y alumnas

2.6.2 Indirectos

Padres de familia y docentes.

Fuentes de financiamiento y presupuesto

No.	ACTIVIDADES	CANTIDAD	DESCRIPCION	VALOR UNITARIO	TOTAL
01	Recopilación de fuentes bibliográficas.	HUMANOS			
		3	Servicios técnicos (3 días)	Q. 100.00	Q. 300.00
		MATERIALES			
		50	Fotocopias	Q. 0.25	Q. 12.50
		50	Impresiones	Q. 1.00	Q. 50.00
		LOGÍSTICOS			
10	Horas de internet	Q. 5.00	Q. 50.00		
02	Selección del contenido	HUMANOS			
		3	Servicios técnicos (3 días)	Q. 100.00	Q. 300.00
		MATERIALES			
		1	Marcador resaltador	Q. 8.00	Q. 8.00
		1	Lapicero	Q. 2.00	Q. 2.00
100	Hojas	Q. 0.10	Q. 10.00		
03	Elaboración de ejemplar para primera revisión	HUMANOS			
		3	Servicios técnicos (3 días)	Q. 300.00	Q. 300.00
		MATERIALES			
		65	Impresiones	Q. 1.00	Q. 65.00
1	Empastado	Q. 15.00	Q. 15.00		
04	Validación ejemplar	HUMANOS			
		3	Servicios técnicos (3 días)	Q. 100.00	Q. 300.00

		MATERIALES			
		200	Fotocopias	Q. 0.25	Q. 50.00
		3	Empastados	Q. 15.00	Q. 45.00
05	Reproducción ejemplar	HUMANOS			
		2	Servicios técnicos (2 días)	Q. 100.00	Q. 200.00
		MATERIALES			
		2925	Fotocopias	Q. 0.25	Q. 731.25
		45	Empastados	Q. 15.00	Q. 675.00
06	Socialización del Ejemplar	HUMANOS			
		1	Cocinero	Q. 100.00	Q. 100.00
		MATERIALES			
		85	Refacciones	Q. 850.00	Q. 850.00
		1	Alquiler cañonera (3 horas)	Q. 300.00	Q. 300.00
		LOGISTICA			
		1	Alquiler salón	Q. 200.00	Q. 200.00
		50	Sillas (alquiler)	Q. 1.00	Q. 50.00
		15	Mesas (alquiler)	Q. 5.00	Q. 75.00
Total Parcial				Q. 4,688.75	
Imprevisto (15%)				Q. 522.25	
Total				Q. 5,211.00	

Reforestación: Mano de Obra

No.	Descripción	Costo unitario	Costo Total
1	Honorario Técnico Reforestal	Q. 300.00	Q. 300.00
5	Días de Mano de Obra No Calificada: Acarreo de plantitas, Limpia del área y plantación de los arbolitos	Q. 50.00	Q. 250.00
Total			Q. 550.00

Donaciones

Donaciones de instituciones u organizaciones	Descripción del aporte financiero	Total
Municipalidad	630 Pilonos de pino	Q. 750.00
Municipalidad	Transporte	Q. 100.00
Total		Q. 850.00

RESUMEN

No.	Descripción	Total
01	Ejemplar Pedagógico	Q 5211.00
02	Mano de Obra no Calificada	Q 550.00
03	Donaciones	Q 850.00
Total Proyecto		Q 6611.00

a. Cronograma de actividades de ejecución del proyecto

Cronograma de actividades a desarrollar para elaborar la Guía para la preparación Alimentaria y reforestación.

Cronograma de Ejecución del Proyecto

No.	Actividades		Mayo 2015				Junio 2015				Julio 2015					Agosto 2015			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
01	Preparación de condiciones.	P	■																
		E																	
02	Investigación de Temas y Contenidos de la Guía	P	■																
		E																	
03	Gestión para la adquisición de fondos.	P	■																
		E																	
04	Clasificación y ordenamiento de la información relacionada a los alimentos	P		■															
		E																	
05	Estructura, Diseño y Redacción de la Guía	P		■															
		E																	
06	Planificación de Talleres y Convocatoria a los participantes.	P			■														
		E																	
07	Realización de los Talleres sobre socialización de la Guía	P			■														
		E																	
08	Realización de una práctica de cocina	P			■														
		E																	
09	Visita y fortalecimiento de Huertos Familiares y escolares	P				■													
		E																	
10	Solicitud a las autoridades municipales para la autorización del terreno a reforestar	P					■												
		E																	
11	Visita del área a reforestar y presentación del proyecto a los comunitarios	P					■												
		E																	

1.9 Recursos (Humanos, Materiales, Físicos, Financieros)

Humanos

- ✓ Estudiantes
- ✓ Técnico forestal
- ✓ Consejo educativo
- ✓ Docentes
- ✓ Miembros de la Comunidad
- ✓ Técnico de Agricultura
- ✓ Estudiante EPS
- ✓ Madres de Familia

Materiales

- ✓ Papel Bond tamaño carta
- ✓ Cd 's
- ✓ Útiles de Oficina
- ✓ Tóner de tinta
- ✓ Cañonera
- ✓ Útiles de escritorio
- ✓ Vehículo
- ✓ USB
- ✓ Herramientas de labranza
- ✓ Azadón
- ✓ Machete

Espacio Físico

- ✓ Oficina del salón del Técnico Forestal
- ✓ Terreno a reforestar

Equipo

- ✓ Impresora
- ✓ Computadora
- ✓ Cañonera
- ✓ Cámara digital
- ✓ Teléfono

Financieros

- ✓ Gestión de parte del Epesista

CAPITULO III

3. Proceso de ejecución del proyecto

3.1 Actividades y resultados

Para determinar las actividades y resultados, fue necesario hacer una revisión a cada una de las acciones realizadas dentro del desarrollo de las etapas del Ejercicio Profesional Supervisado.

No.	Actividades	Resultados
01	Preparación de condiciones.	Contar con los recursos económicos para iniciar la elaboración del documento de apoyo
02	Investigación de Temas y Contenidos de la Guía	Se realizaron varias investigaciones y se logró la información propuesta con anterioridad para tener una base de los temas a desarrollar. Además se investigaron muchas fuentes bibliográficas para realizar de una mejor manera la Guía y que el contenido fuera bastante importante y de fácil asimilación
03	Gestión para la adquisición de fondos	Se realizaron las gestiones necesarias para la realización del proyecto.
04	Clasificación y ordenamiento de la información relacionada a los alimentos	Se clasifica y se ordena los contenidos investigados para poder elaborar la guía.
05	Estructura, Diseño y Redacción de la Guía	Se procedió a la redacción y diseño de la Guía para la preparación Alimentaria con la estructura de una Guía didáctica ya que lo que se requiere es que sea un instrumento de orientación.

06	Planificación de Talleres y Convocatoria a los participantes.	Como resultado de la actividad se planificó de acuerdo a las fechas indicadas en el cronograma de actividades y la convocatoria de los participantes se realizó con el apoyo de la Directora y autoridades comunitarias
07	Realización de los Talleres sobre socialización de la Guía	Se obtuvo el apoyo de la directora del establecimiento y autoridades locales para la realización del taller y el uso del salón se evidencio la participación a través del listado de asistencia
08	Realización de una práctica de cocina	Se contó con la participación de todos los estudiantes, padres y madre de familia y autoridades del establecimiento
09	Visita y fortalecimiento de Huertos Familiares y escolares	Se acompañó a los estudiantes y padres de familia para fortalecer los huertos familiares y escolares y la crianza de animales de traspatio con el apoyo de un especialista del Maga.
10	Solicitud a las autoridades municipales para la autorización del terreno a reforestar	Se giró la solicitud al alcalde del municipio de San Antonio Senahù, en cual se tuvo una respuesta positiva para la realización de la reforestación en un área municipal.
11	Visita del área a reforestar y presentación del proyecto a los comunitarios	Se organizó a los comunitarios para presentar ante ellos el proyecto de reforestación que se realizara en su comunidad.
12	Gestión de arbolitos para proyecto de reforestación	Se obtuvo el apoyo de la municipalidad para la donación de los arbolitos

13	Limpia del área a reforestar con el apoyo directo de líderes de la comunidad	El área a reforestar que es aproximadamente 3 cuerdas de 25 varas limpiadas de manera que facilite la siembra.
14	Acarreo de plantas al área indicada	Se logro el apoyo de la municipalidad para transportar los arbolitos que se sembraron en un área determinada y también el apoyo de los comunitarios para trasladarlos al lugar de la siembra.
15	Capacitación impartida por Técnico Forestal sobre proceso de plantación de arbolitos	Se realizó una capacitación previa a llevarse a cabo la siembra juntamente con los comunitarios de cómo sembrar los arbolitos.
16	Plantación de arbolitos de pino maximinoi con la asesoría del Técnico Forestal Municipal	Autoridades, jóvenes y padres de familia sembrando arboles a una distancia no mínima de 3 metros entre cada planta. El área reforestada fue de 0.56 hectáreas de pino maximinoi.
17	Entrega de área reforestada y firma de compromiso de sostenibilidad del proyecto	Se entregó ante el técnico forestal de la Municipalidad y ante los comunitarios el área reforestada y firmaron el compromiso de la sostenibilidad que darán al proyecto.
18	Entrega de guías didácticas de motivación alimentaria a estudiantes, padres de familia y autoridades locales.	Se hace entrega de la Guía para la preparación Alimentaria a estudiantes, padres de familia y autoridades locales de la Escuela Oficial Urbana Mixta "Oscar Ovalle Samayoa".

3.2 Productos y logros

No.	Productos	Logros
01	Elaboración de una guía para la preparación Alimentaria para alumnos de sexto primaria sección “a” de la escuela oficial urbana mixta “Óscar Ovalle Samayoa”, barrio el centro del municipio de Senahù del departamento de Alta Verapaz.	<ol style="list-style-type: none"><li data-bbox="873 352 1382 390">1. Reproducción de 40 ejemplares.<li data-bbox="873 407 1268 445">2. Socialización de la guía.<li data-bbox="873 462 1192 499">3. Práctica de cocina.<li data-bbox="873 516 1435 659">4. Entrega de guías a estudiantes, padres de familia y autoridades locales.<li data-bbox="873 676 1435 768">5. Visita a huertos familiares y escolares.

3.3 Aporte pedagógico



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



“Guía para la preparación Alimentaria dirigido a estudiantes de Sexto Primaria sección “A” de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio el Centro, municipio de Senahù del departamento de Alta Verapaz.”

Epesista: Ana María Cristina Caal Cac.
Carné: 201023688





INDICE

DESCRIPCION	PÁGINA
Introducción	I
Objetivos	II
¿Qué son las guías alimenticias?	1
Componentes de la guía alimenticia	1
Los hábitos alimentarios	1
¿Cómo es una dieta sana?	2
Pirámide de los alimentos	3
Dieta mediterránea	4
¿Qué es una fibra?	5
¿Qué es un antioxidante?	6
Grasa o lípidos	7
El agua	8
Comida rápida, refrescos, golosinas y chunches.	9
Actividad II	10
La olla alimentaria de Guatemala	11
Formas para prevenir la obesidad	12
¿Cómo se usa la olla familiar?	13
Los mensajes de las guías alimentarias	14
Los siete pasos para una alimentación sana	21
Los alimentos y los nutrientes	23
Actividad IV	24
Actividad V	25
Nutrientes menores	26
Evaluación	27
¿Qué es un huerto o huerta?	28
Huertos escolares y familiares	28
¿Cómo construir un huerto?	29
¿Qué es un huerto casero?	30
Actividad IV	31
Sugerencias de algunos alimentos que se pueden preparar utilizando los productos de los huertos.	32
ATOLES O BEBIDAS CALIENTES	34
Atol de elote	35
Atol de avena	36
Arroz con leche	37
Atol de plátano	38

Atol de tres cereales	39
Refrescos o bebidas frías	40
Refresco de limón, naranja y mandarina	41
Fresco de mandarina	42
Fresco de zanahoria con naranja	43
PREPARACIONES CON VERDURA Y HIERBAS	44
Frijoles con hierba	45
Güisquiles cocidos con queso	46
Makuy envuelto en huevo	47
Chuchitos	48
Dobladas de apazote	49
Empanadas de hierbas	50
Shepitos	51
Tamalitos de chipilín	52
Tamalitos de elote	53
Tamalitos torteados	54
Tayuyos de frijol	55
Tayuyos de queso	56
Chiles rellenos	57
POSTRES O DULCES	59
Camote en dulce	60
Plátanos cocidos con queso	61
PLATOS FUERTES TRADICIONALES DE LA REGIÓN	62
Bacha' de pollo, pescado o cala'	63
Caldo regional	64
Evaluación.	65
Conclusión	III
Bibliografía	IV

INTRODUCCION

La guía para la preparación Alimentaria, es una herramienta fundamental que se le proporciona a los establecimientos con el fin de que se promueva los productos locales. A través de esta guía implementada con sus respectivas recetas acopladas al entorno permitirá al personal docente fortalecer sus conocimientos básicos en la preparación de los alimentos sanos y nutritivos contribuyendo así en optimizar y reducir costo en preparación.

La finalidad de esta guía es contribuir y aportar ideas centralizadas en el desarrollo y crecimiento del niño(a) ya que la incidencia de la desnutrición crónica en porcentaje son elevados, la relevancia de este factor se debe a la falta del aprovechamiento de recurso local que se cultiva en el contexto.

Los resultados esperados de esta guía es lograr difundir en cada estudiante y docente la importancia de aprovechar los recursos propios del entorno, a través de ello lograr beneficios significativos en la implementación de huertos familiares, caseros y escolares.



Objetivos.

- Implementar una guía para la preparación Alimentaria basado a los productos locales.
- Promover una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas.
- Orientar a la comunidad educativa sobre recetas específicas en la preparación de los alimentos saludables.
- Difundir la importancia de la implementación de los huertos familiares, caseros y escolares.

¿Qué son las Guías alimenticias?

Promueven el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población sana mayor de dos años, para evitar los problemas de desnutrición en la niñez y prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles en jóvenes y adultos.”¹

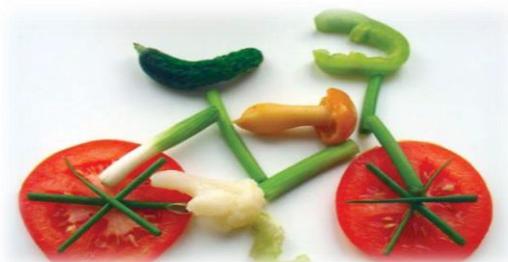


Fuente: Guía de alimentos saludables. CECU 2008.

Componentes de la guía alimenticia

Los hábitos alimentarios

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada



Fuente: Guía de alimentos saludables. CECU 2008.

de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo

que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico.”²

Importancia de los hábitos alimentarios saludables

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.”³



Fuente: Guía de alimentos saludables. CECU

¹ Guía de Alimentos Saludables. CECU 2008

² Ibid

³ Ibid

1 ¿Cómo es una dieta sana?

La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas:

• **Desayuno**

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

• **Media mañana**

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur.

• **Comida**

La comida es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir una fruta. La comida siempre la podemos acompañar con pan.



Fuente: Guía de alimentos saludables. CECU 2008.

• **Merienda**

Por la tarde, no te olvides de la merienda: Galletas o fruta.

• **Cena**

Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche.”⁴

⁴ Guía de Alimentos Saludables. CECU 2008

Pirámide de los alimentos.⁵

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla.



Fuente: Guía de alimentos saludables. CECU 2008.

ACTIVIDAD I.

Solicita a los/as estudiantes que observen la ilustración de la pirámide alimenticia y respondan las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles alimentos debemos consumir en mayores y en pequeñas cantidades?
2. ¿Cuáles alimentos debemos consumir por lo menos dos o tres veces por semana?
3. ¿Cuáles alimentos debemos comer todos los días?

Explícale a los/as estudiantes que la pirámide alimenticia agrupa los alimentos que tienen un aporte nutritivo semejante, y que el tamaño de las divisiones indique la cantidad que hay que consumir.

La pirámide alimenticia, permite elegir, en cada grupo, distintos alimentos de acuerdo a los hábitos alimentarios y a las posibilidades económicas de la familia.



AUTOEVALUACION.

Evalúa tu dieta armando tu propia pirámide alimentos.

⁵ Guía de Alimentos Saludables. CECU 2008

Dieta Mediterránea

En los últimos 30 años, se han llevado a cabo estudios que han puesto de manifiesto que los países de la cuenca mediterránea: España, Italia, Francia, Grecia y Portugal tienen un menor porcentaje de infarto de miocardio y una menor tasa de mortalidad por cáncer. Se empezó a investigar las posibles causas y descubrieron que la dieta tenía un papel fundamental. A partir de entonces, se empezó a hablar de la dieta mediterránea como un factor a tener en cuenta en la prevención de estas enfermedades. La Dieta Mediterránea se basa en el consumo de aceite de oliva, pan, frutas, frutos secos, hortalizas, legumbres, pescados, huevos, queso, yogur, pasta y arroz. Esta dieta se acompaña de un estilo de vida activa y saludable, en la que se realiza ejercicio físico diario (paseos, deporte).⁶

Los cereales y féculas:

La base de nuestra alimentación

Los cereales y féculas deben ser la base de nuestra alimentación. Son alimentos pobres en grasas, aportan

una cantidad reducida de proteínas y



Fuente: www.botaniccal-online.com

Componen primordialmente de carbohidratos, los cuales son la principal fuente de energía de nuestro cuerpo.

Existen dos tipos de carbohidratos, los complejos presentes en alimentos como los cereales, patatas; y los simples como el azúcar. En nuestra dieta deben existir un predominio de carbohidratos complejos, dado que aportan, además, vitaminas, minerales y fibra.

Toma nota...

- Los carbohidratos son saludables en todas sus formas y variedades.
- Pueden ayudar a controlar el peso, especialmente cuando se combinan con ejercicio.
- Son fundamentales para un buen funcionamiento intestinal.

⁶ Guía de Alimentos Saludables. CECU 2008

¿Qué es la fibra?

La fibra alimentaria es la parte comestible de las plantas, que nuestro intestino delgado es incapaz de digerir o absorber. La fibra alimentaria se encuentra en las frutas, las verduras, las legumbres y los granos de cereal enteros o integrales (salvado de trigo, de avena, pan de cereales integrales o multicereales, etc).

Efectos saludables de la fibra:

- ✓ Regula la función intestinal.
- ✓ Retarda la digestión y absorción de los carbohidratos, retrasando así, los niveles de glucosa en sangre.
- ✓ Mejora los niveles de colesterol, disminuyendo el colesterol total y el colesterol de baja densidad o LDL (conocido como colesterol malo).
- ✓ La fibra aumenta el volumen de la dieta sin añadir calorías y tiene un efecto saciante que ayuda a controlar el peso.

Fibra

Las fuentes alimenticias de fibra incluyen trigo entero, salvado, frutas frescas o deshidratadas y verduras



Fuente: www.medlineplus.com

Frutas y verduras:

Llena de color tu vida, con 5 al día

Generalmente llamamos “frutas” a los frutos de naturaleza carnosa, que se pueden comer sin preparación. Las hortalizas son todas las plantas o partes de plantas dedicadas a la alimentación y cuyo cultivo se realiza en las huertas.

Las hortalizas son un grupo de alimentos de origen botánico variado, ya que la parte que se emplea para la alimentación varía de una a otra.”⁷

⁷ Guía de Alimentos Saludables. CECU 2008

¿QUÉ ES UN ANTIOXIDANTE?

Un antioxidante es una sustancia que tiene la capacidad de retrasar o prevenir el envejecimiento u oxidación. Los antioxidantes de las frutas y verduras, protegen a las células de la oxidación, reduciendo el riesgo de padecer enfermedades como el cáncer, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.

Carnes, lácteos, pescado y huevos:

Los formadores

Este grupo de alimentos es la principal fuente de proteínas de nuestro cuerpo. Las proteínas, al igual que las grasas y los hidratos de carbono, es un macronutriente imprescindible. Además de aportar energía, las proteínas llevan a cabo las funciones de reparación y/o formación de tejido (uñas, pelo, piel, músculos, etc).

Las proteínas están compuestas por moléculas más pequeñas, llamadas aminoácidos. Existen dos tipos de aminoácidos, dependiendo de las funciones que realizan en nuestro cuerpo:



Fuente: www.catral.wix.com

- **Aminoácidos esenciales:** el cuerpo no los puede producir y se obtienen exclusivamente del consumo de alimentos. Ejemplo de alimentos ricos en aminoácidos esenciales son la leche, el queso, los huevos, ciertas carnes, las verduras y las nueces.
- **Aminoácidos no esenciales:** son producidos por el cuerpo a partir de los aminoácidos esenciales o del proceso de digestión de las proteínas.

Grasas o lípidos: Mejor con moderación

Las grasas son nutrientes esenciales en la dieta, pero su consumo debe ser moderado. Es importante incluirlas en la dieta porque:

- Son excelente fuente de energía. Un gramo de grasa aporta 9 calorías, mientras que los carbohidratos y proteínas proporcionan 4 calorías por gramo.
- De las grasas se obtienen los ácidos grasos que el cuerpo no es capaz de elaborar o sintetizar.
- Las grasas transportan a través del cuerpo las vitaminas
- A, D y E.
- Contribuyen al buen sabor de los alimentos.”⁸



Fuente: www.tenlife.com



Recuerda priorizar el consumo de aceites de origen vegetal, preferiblemente de aceite de oliva virgen y reducir el consumo de grasas de origen animal porque aportan una mayor cantidad de grasas saturadas.

⁸ Guía de Alimentos Saludables. CECU 2008.

El Agua:

Indispensable para la vida

El agua representa el componente principal del cuerpo humano, constituyendo entre el 50 – 70% del peso corporal. Mantener una hidratación adecuada es imprescindible si queremos mantener la salud física y mental. La deshidratación, por el contrario, nos lleva de inmediato a advertir desajustes en el desempeño de nuestras funciones y, por extensión, compromete el mantenimiento de nuestra salud.

Nuestro cuerpo obtiene el agua que necesita a través de tres fuentes: el agua de bebida –de manantial, mineral o de grifo; otras bebidas (se incluyen zumos, café, infusiones, té y refrescos) y el agua que contienen los alimentos.

Aunque no se tienen recomendaciones definitivas de la cantidad de líquidos



Fuente: www.riogrande-sevilla.com

que debe ingerir una persona, de forma orientativa se establece, para la población general sana y en condiciones normales, consumir como mínimo 1,5 a 2 litros día, aunque algunos autores recomiendan de 2.5 a 3 litros / día 8.”⁹



AUTOEVALUACION.

¿Cuántos vasos de agua consumes al día?

⁹ Guía de Alimentos Saludables. CECU 2008

Comida rápida, refrescos, golosinas y chuches

Se llama comida rápida a aquellos alimentos que se venden preparados, precocinados o semielaborados, o bien a la alimentación que se vende en establecimientos como las hamburgueserías o pizzerías, entre otros. Si bien estos alimentos tienen un sabor y apariencia agradables, en contrapartida aportan



Fuente: www.ndsalud.blogspot.com

grandes cantidades de grasas saturadas y calorías, de ahí la importancia de que su consumo sea ocasional, tal y como se recomienda en la pirámide de alimentos. Las golosinas, las chuches y refrescos, aportan grandes cantidades de azúcar, más de lo que se recomienda en una sana, por ello su consumo también debe ser limitado.”¹⁰



AUTOEVALUACION.

¿Sabes cuales son las consecuencias de consumir comida rápida, golosinas y refrescos?.

¹⁰ Guía de Alimentos Saludables. CECU 2008

ACTIVIDAD II

Orienta a tus estudiantes para que preparen una lista de los alimentos que comúnmente consumen en sus casas en el desayuno, en la merienda, en el almuerzo y en la cena.

Sugiereles que comparen su lista de alimentos con el cuadro que contiene los tipos de alimentos y la función que realizan en el organismo.

Pídeles que contesten en sus cuadernos las siguientes preguntas:

¿Cómo clasificas los alimentos que consumes diariamente?

¿A qué funciones del cuerpo ayudan los alimentos que ingieres?

¿Es tu dieta sana?

Si tu dieta no es sana, ¿Qué debes hacer para que lo sea?

Socializa con el grupo las respuestas de cada uno y puntualiza sobre la importancia de consumir una dieta sana para evitar enfermedades.



La olla alimentaria de Guatemala

Es una guía dietética con dos objetivos dispares, ayudar a prevenir enfermedades crónicas y evitar las carencias nutritivas

La olla de Guatemala, guía alimentaria del país, se publicó en el año 1998 gracias al esfuerzo realizado por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), instituto que lidera la publicación de interpretaciones gráficas de los tipos de alimentos y de su frecuencia de consumo como herramientas de educación alimentaria para la población general de Centroamérica.

Para adaptarse a las necesidades específicas de cada país, expertos profesionales y técnicos recurrieron a herramientas innovadoras y muy creativas, representando los grupos de alimentos en diversos formatos y dependiendo del país, desde la olla de la alimentación de Guatemala al plato del buen comer de México o el círculo de alimentos de Costa Rica. El objetivo de todas ellas es guiar a la población de distintas nacionalidades para decidir intuitivamente qué tipos de alimentos debe llevar a la mesa familiar para completar las recomendaciones nutricionales.”¹¹



Fuente: www.consumer.es

ACTIVIDAD III.

Previo al desarrollo del tema pídeles a tus estudiantes que consulten a personas y a centros médicos sobre los problemas que ocasionan la obesidad a niños/as.

En el aula solicita a tus estudiantes que expongan el resultado de su consulta. Prepara un cartel con las orientaciones para prevenir la obesidad y socializarla en el aula.

¹¹ <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/2007/05/26/163035.php>

FORMAS PARA PREVENIR LA OBESIDAD

- ✓ Comer más verduras y frutas.
- ✓ Reducir el consumo de azúcar, dulces, bebidas y otros alimentos azucarados.
- ✓ Reducir el consumo de alimentos con alto contenido de grasas como, galletas, chocolates, comida rápida, papas fritas y otros.
- ✓ Realizar más actividades que implican movimiento, como hacer deportes, jugar pelota o correr el aire libre, bailar, entre otras, lo que significa dedicar menos tiempo a ver TV y a las actividades que se realizan sentados.

La mayoría de la población guatemalteca sufre trastornos nutricionales debido a la falta de una alimentación adecuada, tanto en calidad como en cantidad. Estos problemas se relacionan con una alimentación monótona, escasa, y baja en el consumo de alimentos ricos en vitamina A y hierro. Esto implica que exista una alta prevalencia de desnutrición, anemia, enfermedades infecto-contagiosas y, en menor grado, problemas de la vista.

Por otro lado, existe otro grupo de población que, por exceso de alimentación, son obesos y, como consecuencia, padecen de enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y enfermedades del corazón.

La olla de la alimentación de Guatemala va dirigida a toda esta población de riesgo, así como a la familia, entendida como población sana mayor de dos años de edad. La olla se acompaña de mensajes orientados tanto a la reducción del riesgo de desarrollar enfermedades crónicas (obesidad o diabetes, por ejemplo) como a la prevención de deficiencias nutricionales.”¹²



Fuente: www.pediatraldia.com

¹² <http://elartedelbucomer8.blogspot.com/guatemalaca.html/2014/10/conoce-la-olla-alimentaria-guatemalaca.html>



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

se debe consumir en mayor proporción todos los días en todos los tiempos de comida, éstos se encuentran en la franja inferior de la olla, estos alimentos contienen en mayor cantidad carbohidratos y fibra.

¿Cómo se usa? El ícono de las Guías Alimentarias está representado por una olla de barro. Dentro de la misma se observan siete grupos de alimentos:

- **Grupo 1.** Cereales, granos y tubérculos: es el grupo de alimentos de los cuales



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

Grupos 2 y 3. Frutas, hierbas y verduras: de estos alimentos se deben comer todos los días, en cualquier tiempo de comida. Este grupo se observa en la franja superior al grupo 1 de la olla y tienen un alto contenido de fibra, vitaminas A y C, además de minerales como potasio y magnesio.



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

Grupo 4. Leche y derivados: además de la leche e incaparina, se incluyen en este grupo: huevos, yogurt y queso, de los cuales se recomienda consumir por lo menos 3 veces a la semana en cualquier tiempo de comida. Este grupo se presenta por encima del grupo de frutas. Son alimentos fuente de proteínas y calcio, principalmente.”¹³



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

¹³ Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012

Grupo 5. Carnes: en este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, pollo, res, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Este grupo se observa por encima del grupo de las hierbas y verduras, son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.

Grupo 5. Carnes: en este grupo se incluyen todo tipo de carnes: pescado, pollo, res, hígado, conejo u otro animal comestible. Se recomienda consumirlos en cualquier tiempo de comida, por lo menos dos veces por semana. Este grupo se observa por encima del grupo de las hierbas y verduras, son alimentos fuente principal de proteínas y hierro.



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

• **Grupo 6 y 7. Azúcares y grasas:** estos grupos se localizan en la parte superior de la olla; deben consumirse en pequeñas cantidades. Los azúcares son fuente de carbohidratos simples y los aceites, crema y semillas como: manías, pepitoria, etcétera son fuente de grasa.



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

En la parte superior externa de la olla se incluyen dos mensajes, uno que promueve el consumo de agua y otro, la actividad física, representados por una persona en bicicleta, otra corriendo y un vaso con agua.”¹⁴



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

LOS MENSAJES DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS.

Coma variado cada día, como se ve en la olla familiar, porque es más sano y económico.

Para tener una alimentación variada se deben seleccionar alimentos de cada uno de los grupos identificados en la olla familiar, en la proporción y con la frecuencia

¹⁴ Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012

indicados. No es necesario consumir de todos los alimentos en cada tiempo de comida; pero sí incluirlos durante el día.

Las preparaciones de cereales, granos (arroz, frijol, soya, lentejas, garbanzos, maíz, avena, etcétera) y tubérculos (papa, camote, ichintal, yuca, etcétera), corresponde a los que debemos de comer en mayor cantidad, siguiéndole los grupos de frutas y vegetales, luego le siguen los grupos de leche y derivados, y carnes cuyo consumo debe ser moderado y, por último se recomiendan pequeñas cantidades grasas (aceites, aguacate y semillas: manías, pepitoria, ajonjolí, marañón, etcétera) y azúcares (azúcar y miel). Si se puede lograr incluir en la alimentación diaria la cantidad y variedad de alimentos recomendados en la “olla” se obtendrá un aporte adecuado de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para mantenerse saludable.

A continuación ofrecemos un ejemplo del menú de un día de la semana

- Incluir en el desayuno: leche, cereal y fruta.
- Incluir en las refacciones: fruta, atol de Incaparina o tortillas con frijol.
- Incluir en el almuerzo: caldo de pollo o res con una porción de pollo o carne, arroz, aguacate, verduras, tortillas, fruta y agua pura.
- Incluir en la refacción: fruta, semillas como manías.
- Incluir en la cena: frijol, huevo y tortillas o pan.

Coma todos los días hierbas, verduras y frutas, porque tienen muchas vitaminas.

Las hierbas, verduras y frutas contienen vitaminas y minerales, los cuales ayudan a:

- Tener una buena visión.
- Mejorar la digestión evitando el estreñimiento.
- Mantener el peso adecuado.
- Prevenir enfermedades cardiovasculares e infecciones.
- Prevenir enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad, la diabetes, presión arterial alta, etcétera.

• Las frutas y vegetales de diferentes colores aportan la variedad de vitaminas y minerales que nuestro cuerpo necesita. “Todos los días coma hierbas, verduras y frutas; seleccionando de diferentes colores, es decir: rojos, amarillos, blancos, morados o verdes”.¹⁵

“Rojos: tomate, sandía, chile pimiento, manzana, fresas, rábano.

Amarillos y Naranja: zanahoria, güicoy sazón, papaya, naranja, mandarina, piña, mango.

Blancos: coliflor, cebolla, banano, anona, pepino, nabo.

Morados: berenjena, remolacha, moras, uvas, ciruela.

Verdes: brócoli, acelga, espinaca, berro, limón, chipilín, verdolaga, macuy, pera

Tipo de presentación de las frutas y vegetales	Tamaño aproximado	Ejemplo
Fruta	1 unidad mediana o rodaja	
Fruta en trozos	½ taza	
Jugo de frutas	½ vaso	
Vegetales crudos	1 taza	
Vegetales cocidos	½ taza	

Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

Recomendación: Coma las frutas enteras, rodajas o en trocitos (es mejor que los jugos) y las que sea posible con cáscara, con ello se aprovecha la fibra, y evite agregarles azúcar, miel, crema o sal.”¹⁶

¹⁵ Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012

¹⁶ Ibid

Otras formas de prepararlas son:

- Zanahoria rallada con piña y manzana en trocitos con limón.
- Naranja o mango con pepitoria.
- Caldo de espinaca o macuy con chirmol de tomate.
- Ensalada de lechuga, cebolla, tomate, pepino y palmito.
- Coctel de frutas de temporada: piña, papaya, uvas, manzana, etcétera.



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

Prepare licuados de verduras y frutas

Ejemplos:

- De zanahoria con jugo de naranja, remolacha con jugo de naranja.
- Jugo de naranja con pepino, jugo de naranja con apio.
- De diferentes frutas: las de temporada o las que más le gusten.
- Prepare helados y refrescos de frutas y/o vegetales, por ejemplo: de mango.

Coma diariamente tortillas y frijoles, por cada tortilla sirva dos cucharadas de frijol, porque trae cuenta, llena más y alimenta mejor.

Se recomienda combinar granos: frijol de cualquier color, lentejas, soya o garbanzos con maíz o arroz, al combinar estos alimentos logramos una alimentación más sustanciosa, nutritiva y rendidora. Cuando combinamos la tortilla con frijol en las cantidades adecuadas (2 cucharadas de frijol por cada tortilla) le damos a nuestro cuerpo una mezcla de proteínas de muy buena calidad comparable a la proteína de la carne o el huevo. Lo ideal es consumir una mezcla vegetal* (cereal y leguminosa) en un mismo tiempo de comida, a continuación se le presentan algunas sugerencias.

- Tamalitos con frijol.
- Frijoles parados con arroz.
- Tortillas con frijol.
- Rellenitos con frijol.
- Panes con frijol.
- Frijol de soya con arroz.
- Pupusas/doblada de frijol.
- Arroz con lentejas.¹⁷



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

¹⁷ Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012

- Consuma los frijoles: parados, licuados o colados, sazonados con condimentos naturales (cebolla, ajo, apazote, culantro, etcétera) que los hacen más apetitosos.
- Para mejorar su digestión es conveniente remojarlos antes (8 horas) y cambiarles el agua al cocinarlos.

Coma tres veces por semana o más: huevos, queso, leche o Incaparina que son especiales para el crecimiento en la niñez y la salud de toda la familia.

La leche de vaca, la leche de soya, el queso, la Incaparina, los huevos, el yogurt y el requesón son fuentes de proteínas. Además, los lácteos son fuente natural importante de calcio, que es fundamental para los dientes, los huesos, y ayudan al crecimiento de los niños y adolescentes.

Ejemplos de menús que incluyen leche:

La leche puede combinarse con cereal para el desayuno y se le puede agregar banano, fresas, moras o manzana.

- Mosh con leche, arroz con leche, Incaparina con leche, harina de haba con leche, etc.
- Puede preparar helados de: leche con manía, leche con fresas, leche con coco, etc.
- Licuados de leche con fresas, leche con banano, leche con avena.
- Sopa de verduras con leche.

Con queso:

- Tamalitos de queso con loroco.
- Tortitas de papa con queso y huevo.
- Pan con queso o requesón.
- Tortilla con queso.
- Doblada o empanada de requesón y loroco.
- Chilaquillas de güisquil o tortilla con queso.



Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

Con Incaparina

- Atol, pastel, refresco, para espesar recados, agregando a la harina o a la masa para hacer tortillas, etc.
- Para hacer atol, refresco y agregar al frijol colado para que rinda más.”¹⁸

¹⁸ Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012

Coma al menos dos veces por semana o más, un trozo de carne, pollo, hígado o pescado para evitar la anemia y la desnutrición.

Las carnes son fuente de proteínas, hierro, cinc y vitaminas del complejo B, que son importantes para el crecimiento, previenen la desnutrición, la anemia y ayuda a la reparación de tejidos.



Las carnes pueden ser de:

- Res (fuente de hierro).
- Hígado de res o de pollo, son fuente de hierro.
- Pollo, chompipe y conejo.
- Pescado: róbalo, tilapia, mojarra, dorado, sardina, atún, etc. (contienen ácidos grasos Omega 3).

Fuente: Guías alimentarias para Guatemala

- De cerdo, seleccionar las partes magras o bajas en grasas.

Consuma por lo menos dos veces por semana carnes de todo tipo: res, cerdo, pollo, chompipe (pavo), pescado o vísceras como el hígado.

Quítele la grasa a las carnes y la piel al pollo ya que las grasas animales son saturadas que ocasionan enfermedades cardiovasculares.

Evite consumir en exceso embutidos, por su alto contenido de grasa y aditivos.

Coma semillas como manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y otras, porque son buenas para complementar su alimentación.

Las semillas como las manías, habas, semillas de marañón, ajonjolí y pepitoria contienen proteínas y grasas de buena calidad, fibra, vitaminas del complejo B y minerales.”¹⁹

Coma menos margarina, crema, manteca, frituras y embutidos para cuidar su corazón y gastar menos.

Las grasas en pequeñas cantidades son importantes porque son fuente de mucha energía, son vehículos de ácidos grasos esenciales y son necesarias para que las vitaminas A, D, E y K, se aprovechen en el cuerpo. Es importante saber que existen diferentes clases de grasas:

¹⁹ Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012

Las grasas buenas: se encuentran en los aceites vegetales como el de maíz, canola, girasol, oliva. Además, el aguacate contiene grasas mono insaturadas, el pescado y la soya contienen Omega 3, estas sustancias contribuyen a eliminar el exceso de colesterol en la sangre y mejorar la función del corazón.

Las grasas malas: se encuentran en las grasas que son sólidas a temperatura ambiente, por ejemplo: manteca de cerdo, crema, “el gordo” de las carnes, margarina, mantequilla, chicharrones, embutidos y algunas otras grasas como el aceite de coco y el aceite de palma.

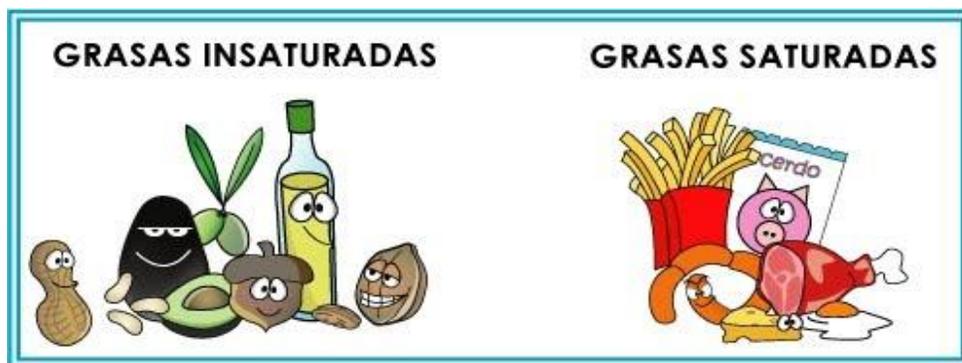
- Recuerde utilizar el aceite para freír una sola vez (de maíz, girasol ó canola), sin recalentarlo y en poca cantidad.
- Agregar los aceites crudos (aceite de oliva y otros) a las ensaladas.
- Consuma aguacate por lo menos una vez por semana.

Prepare las comidas con poca sal para evitar enfermedades.

- La sal es rica en sodio cuyo exceso favorece la hipertensión.
- La población consume alimentos procesados ricos en sodio por lo que no debe agregarse más sal, ya que un alto consumo de sodio es dañino para la salud.

Todos los días haga ejercicio o camine rápido media hora o más, porque es bueno para su salud.

Un estilo de vida activo es necesario para la salud y bienestar. Mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión disminuye el estrés y mejora la autoestima. Contribuye a evitar enfermedades del corazón, diabetes, obesidad, cáncer e hipertensión.”²⁰



Fuente: www.jocenevenka.blogs.com

²⁰ Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012

Los siete pasos para una alimentación sana

En la olla de Guatemala se representan seis grupos de alimentos básicos, así como la frecuencia de consumo aconsejada, tanto diaria como semanal, de cada uno de ellos.

Todos los días

1. Granos (legumbres), cereales y papas (patatas)
2. Hierbas y verduras
3. Frutas

Por lo menos, 1 vez/semana

4. Carnes

Por lo menos, 2 veces/semana

5. Leche y derivados

Con moderación

6. Azúcar y grasas ²¹



²¹ Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012



A continuación se muestran los siete pasos que quedan reflejados junto a la olla de la alimentación de Guatemala:

1. Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.
2. Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.
3. Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.
4. Si come todos los días tortillas (de harina de cereal) y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que ésta sea más sustanciosa.
5. Coma dos veces por semana, por lo menos, un huevo, un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
6. Al menos una vez por semana coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.
7. Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar

Alimento: sustancia o producto de carácter natural o artificial apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales (OMS).

Nutrientes: son componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez se han ingerido y absorbido. Comprenden los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo (OMS).

Existen dos clases de nutrientes: nutrientes mayores (Macronutrientes) y nutrientes menores (Micronutrientes).

Nutrientes mayores: son aquellos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo éstos: carbohidratos, proteínas y grasas.

Nutrientes menores: los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo éstos: vitaminas y minerales.

A. NUTRIENTES MAYORES

1. Carbohidratos: son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera.

2. Proteínas: su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen:

- **Animal:** entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos.
- **Vegetal:** frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares).

3. Grasas: son una fuente concentrada de energía. Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen:

Animal como la manteca de cerdo, crema, mantequilla, etcétera.

- **Vegetal:** aceites y margarina.”²²

²² Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012

ACTIVIDAD IV



Práctica de macronutrientes

Solicita a tus alumnas/os que lleven al aula muestras de diferentes alimentos, tales como: papa, platano, yuca, zanahoria, coco, pan, leche, avena, carne, lechuga, mantequilla o queso, entre otros.

Pídelesque realicen en su cuaderno un cuadro como el siguiente:

ALIMENTOS	NUTRIENTES		
	CARBOHIDRATOS	PROTEINAS	GRASAS

Solicita a los/as estudiantes que observen la ilustración de la pirámide alimenticia y respondan las siguientes preguntas.

1. ¿Cuáles alimentos debemos consumir en mayores y en pequeñas cantidades?
 2. ¿Cuáles alimentos debemos consumir por lo menos dos o tres veces por semana?
 3. ¿Cuáles alimentos debemos comer todos los días?
 4. ¿Es tu dieta como la que indica la pirámide alimenticia y alimentación saludable? Argumenta tu respuesta.
- ✓ Explícale a los/as estudiantes que la pirámide alimenticia, agrupa los alimentos que tienen un aporte nutritivo semejante, y que el tamaño de las divisiones indique la cantidad que hay que consumir.
 - ✓ La pirámide alimenticia permite elegir, en cada grupo, distintos alimentos de acuerdo a los hábitos alimentarios y a las posibilidades económicas de la familia.
 - ✓ Oriéntalos a que clasifiquen los alimentos según el o los nutrientes que contienen escribiendo el nombre de éstos en los cuadros.
 - ✓ Escriban la función que realizan en el organismo.

Para cerrar la sesión enfatice la necesidad de consumir alimentos que contienen macronutrientes.

Recursos que necesito:

Papa, plátano, yuca, zanahoria, coco, repollo, pan, leche, avena, carne, lechuga, mantequilla o queso.

ACTIVIDAD V



Previo al desarrollo del tema solicita a tus estudiantes que investiguen en el centro médico o dispensario de la comunidad lo siguiente.

1. ¿Qué son las vitaminas?
2. ¿Dónde se encuentran?
3. ¿Cuál es su función en el organismo?

En el aula pide a los/as estudiantes que expongan el resultado de su investigación.

Luego sugiéreles que hagan un cuadro en el que:

- ✓ Clasificarán las vitaminas.
- ✓ Dirán las funciones que realizan cada una en el organismo.
- ✓ Alimentos que las contienen.

Concluye la actividad enfatizando la importancia de consumir frutas, vegetales y leguminosas porque son fuentes de vitaminas y minerales.

B. NUTRIENTES MENORES

1. Vitaminas

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, hierbas, verduras y productos de origen animal.

2. Minerales

Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal ²³



Fuente: www.nutrientes29.blogspot.com

²³ Guías alimentarias para Guatemala, marzo 2012

EVALUACION

- Forma grupos de trabajo.
- Pídele a cada grupo que elabore una dieta sana para una semana.
- Sugiereles que la preparen en una cartulina. Los alimentos lo pueden dibujar o recortar de periódicos, revistas (que ya no usen en su casa) y pegarla con pegamento.}
- Presentar el trabajo en plenaria.
- Explicar por qué seleccionaron esos alimentos para su dieta.
- Selecciona los alimentos que más se repiten en la dieta.
- Explica la importancia de estos alimentos.
- Publica en el periódico mural los trabajos realizados.

¿Qué es un huerto o huerta?



Fuente: www.agrohuerto.com

Es un cultivo de regadío, muy frecuente en las vegas de los ríos por ser un tipo de agricultura que requiere riego abundante, aunque el sistema de riego por goteo, muy apropiado en las parcelas de horticultura, economiza una enorme cantidad de agua. Los principales cultivos de las huertas suelen ser las hortalizas, verduras, legumbres y, a veces, árboles frutales. Suelen recibir por ello el nombre genérico de cultivos hortícolas.”²⁴

Huertos Escolares

Un huerto 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 “²⁵



Fuente: <https://joselin-paredes.blogspot.com>

²⁴ <https://es.m.wikipedia.org/wiki/Huerto>

²⁵ <https://joselin-paredes.blogspot.com/2012/03/el-huerto-escolar-un-huerto-es-un>.

Huertos familiares

Como huerto familiar se define a una parte del terreno de la casa, bien sea en el solar o jardín, que puede ser habilitado para la siembra de hortalizas de consumo diario para la familia. Las hortalizas son plantas pequeñas, delicadas y suculentas, de rápido crecimiento. La mayoría de ellas se cosechan entre uno (1) y cinco (5) meses. Estas plantas son muy importantes en la alimentación, debido a su alto valor nutritivo, principalmente en vitaminas; de aquí la importancia de tener un huerto familiar que permita obtener productos frescos y de mejor calidad que los adquiridos en el mercado, además de contribuir con el ahorro familiar.

¿Cómo Construir un Huerto?

Se debe seleccionar el lote de terreno donde va a estar ubicado el huerto, cuyo tamaño debe ser adecuado para satisfacer la demanda de la casa y que pueda ser manejado por las personas de la misma. Después de escoger el terreno debemos proceder a limpiarlo y desmenuzarlo; es decir, retirados todos los desperdicios tales como pedazos de madera, hierros, piedras y malezas, a fin de que no interfieran en el desarrollo de las plantas. Para desmenuzar hay que picar la tierra hasta que esté completamente suelta. En esta labor se utilizan todos los instrumentos de jardinería de fácil obtención en las ferreterías entre ellas: pico, palas, rastrillos, etc.²⁶

TIPOS DE HORTALIZAS Y SU UBICACIÓN EN EL HUERTO.

En un huerto familiar se pueden sembrar:

-Cebollín, cebolla, ajo y lechuga:

se deben colocar separadas de las hortalizas más altas (tomate, berenjena, pimentón), con el objeto de que no le proporcionen sombra.

-Rábano, cilantro, zanahoria, acelga: deben estar en la parte central de la huerta, ya que son de ciclos cortos.

-El quinchoncho, ají dulce, berenjena, tomate: son de ciclo largo y deben sembrarse hacia la parte más exterior del huerto

²⁶ https://sian.inia.gob.ve/repositorio/revista_tec/FonaiapDivulga/fd18/texto/huerto.

¿Qué es un "Huerto Casero"?

Un "Huerto Casero" es el pedazo de terreno en el cual se siembran vegetales, frutas o plantas que se consumen en el hogar.

¿Qué beneficios se obtienen del huerto casero?

- a) Proveer alimento fresco a la familia durante todo el año.
- b) El consumo de los alimentos frescos mejora la salud.
- c) El sabor de los alimentos frescos es mejor y son ricos en vitaminas.
- d) Si se produce gran cantidad, se pueden vender y crear otra fuente de ingresos.
- e) El esfuerzo físico produce buena condición física.
- f) La práctica de sembrar fomenta la paz mental y alivia el "stress"

¿Cómo puedo seleccionar el lugar para hacer mi huerto?

Fuera de la sombra de los árboles, los huertos necesitan suficiente luz solar.

- a) No muy lejos de la casa.
- b) Cerca de fuentes de agua para facilitar el riego, sin agua no hay huerto, ni vida (ejemplo: 3/4 partes del ser humano son agua)
- c) Protegerlo de los vientos fuertes, tiempos de demasiada lluvia y sobre todo de animales y personas ajenas al hogar, ya que pueden dañar o comer el fruto.

¿Qué abono debo usar?

Existen dos tipos de abono:

- a) Abono Químico éstos son mayormente inorgánicos y se aplican para mejorar la fertilidad del terreno.
- b) Abono Orgánico (estiercol, cachaza) la ventaja del abono orgánico es que no causa daño a la planta, ni a animales ni al ser humano.

¿Por qué debo usar semilleros?

- a. El riego y el desyerbo se hace más fácil.
- b. Control de insectos y enfermedades en la planta.
- c. El área disponible se utiliza al máximo.
- d. Selección de plantas para la siembra más uniforme.
- e. El semillero se puede preparar en cualquier envase.
- f. Se pueden utilizar tiestos, vasos de cartón y latas vacías

¿Qué variedad de semillas debo utilizar en mi huerto?

- a. Tomate
- b. makuy
- c. Berenjena
- d. Lechuga
- e. Cebolla
- f. Repollo
- g. guisquil
- h. Maíz Dulce ²⁷

ACTIVIDAD VI.

OBJETIVO:

Identificar los alimentos que se producen en los huertos familiares, caseros y escolares y que permiten una alimentación saludable.

Excursión.

Visita con tus alumnos, padres de familia un huerto escolar, familiar y casero.

Elaborar un cuadro comparativo con la diferencias de cada uno de los huertos.

²⁷ <https://www.pr.gov/agencias/Agricultura/AtiConsumidor/Pages/HuertosCaseros>



Sugerencias de algunos alimentos que se pueden preparar, utilizando los productos o las cosechas de los huertos y que permiten una alimentación saludable.



Las recetas que conforman este documento responden a la realidad local, son de bajo costo, utilizan productos locales, son culturalmente aceptables, aptos para la promoción de acciones en seguridad alimentaria y nutricional.

Los insumos principales para la preparación de los alimentos son:

Hiervas nativas (amaranto o bleado, hiervamora o makuy, chipilín, loroco, madre cacao, choreque), semillas (pepitoria o semilla de flor de ayote) y variedad de frutas, verduras y productos de origen animal.

**ATOLES O BEBIDAS
CALIENTES.**

ATOL DE ELOTE

Empiece con 1 hora de anticipación

Esta receta es para 6 porciones

INGREDIENTES:

- 2 tazas de granos de elote amarillo
- 4 1/2 tazas de agua fría
- 1 raja de canela
- 1 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

Licúe el elote, que debe ser granudo, no tierno, con 3/4 de taza de agua; licúelo por pocos. Cuele y agregue las otras 3 1/2 tazas de agua, la raja de canela de azúcar. Ponga al fuego a hervir moviendo constantemente para que no se pegue. El fuego debe ser suave. Cuando hierva, agregue la sal y siga cocinando hasta que el elote esté cocido, (como 10 minutos). Sírvalo caliente rociado con polvo de canela. Salen 6 tazas más o menos ²⁸



Fuente: www.pinterest.com/conozcamos guate

²⁸ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

INGREDIENTES:

- ½ libra de avena en hojuelas.
- 1 litro de leche líquida fresca
- ½ libra de azúcar
- 1 ½ litro de agua
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal



Fuente: www.sabormexico.com.mx

PREPARACIÓN:

1. En una olla, coloque el agua, la leche, la avena, el azúcar, la canela y la pizca de sal.
2. Mezcle bien y coloque la olla a fuego medio.
3. Revuelva constantemente hasta que rompa hervor.
4. Deje hervir durante diez minutos a fuego bajo y sirva.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: Un vaso de ocho onzas.²⁹

VALOR NUTRITIVO POR PORCION

Caloría	238 Kcal.
Proteínas	6.5 gr
Grasa	4.9 gr
Carbohidratos	43 gr

²⁹ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

ARROZ CON LECHE

INGREDIENTE

- ½ libra de arroz quebrado
- ½ de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 litro de leche líquida fresca
- 1 ½ de agua
- 1 pizca de sal.



PREPARACIÓN:

Fuente: www.pequerecetas.com

1. En una olla sobre el fuego, ponga a cocer el arroz quebrado con el agua y la canela.
2. Cuando el arroz se ponga esponjoso, agregue la leche líquida, la pizca de sal y el azúcar: Revuelva bien.
3. Déjelo cocinar a fuego lento durante diez minutos y no deje de moverlo.
4. Retire del fuego y sirva.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: Un vaso de ocho onzas.”³⁰

VALOR NUTRITIVO POR PORCIÓN.

Calorías	233 kcal.
Proteínas	4.7 gr
Grasa	3.5 gr
carbohidratos	46.0gr

³⁰ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

ATOL DE PLÁTANO

INGREDIENTES:

- 5 plátanos maduros
- ½ libra de azúcar
- 1 raja de canela
- 2 pimienta gordas
- 1 pizca de sal
- 2 litros de agua



Fuente: www.pequerecetas.com

PREPARACION:

1. Lavar bien los plátanos con agua y jabón, quitarle las puntas, partirlos en tres trozos y ponerlos a cocer con el azúcar, la canela, la pimienta gorda y los clavos,
2. Cuando los plátanos estén cocidos, pelarlos, licuarlos o molerlos. Agregar el plátano molido nuevamente al agua donde se cocieron y mezclar bien.
3. Hervir durante cinco minutos
4. Retire del fuego y sirva.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un vaso de ocho onzas.³¹

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	241 kcal.
Proteínas	1.3 gr
Grasa	0.4 gr
Carbohidratos	63.2gr

³¹ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

ATOL DE TRES CEREALES

INGREDIENTES

- 3 onza de maíz amarillo
- 3 onzas de cebada
- 3 onzas de trigo
- ½ libra de azúcar
- 1 raja de canela
- 1 pizca de sal
- 2 ½ litros de agua



Fuente: www.sazoncatracho.blogspot.com

PREPARACION:

1. Ponga a dorar en el comal cada uno de los cereales por separado.
2. Cuando ya están bien dorados, muélalos finamente hasta obtener harina.
3. En una olla con agua, agrega la harina de los cereales y mezclas bien hasta que no queden grumos.
4. Ponga la olla a fuego medio. Agregue el azúcar y canela. Mueva constantemente para que no se pegue.
5. Hierva durante diez minutos y sirva.
6. Opcional: puede usar chocolate en lugar de azúcar.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un vaso de ocho onzas.³²

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	182 kcal.
Proteínas	2.6 gr
Grasa	0.7 gr
Carbohidratos	42.8 gr

³² Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

REFRESCO O BEBIDAS FRÍAS

REFRESCO DE LIMON, NARANJA Y MANDARINA

INGREDIENTE:

- 2 Limones
- 2 naranjas
- 5 mandarinas
- 2 ½ Litros de agua
- ½ libra de panela o azúcar
- 1 pizca de sal

PREPARACION:

1. Lave los limones, las mandarinas y las naranjas con jabón y pashte.
2. En un pichel coloque el agua y el azúcar o panela. Revuelva bien hasta que el azúcar o panela este bien disuelta.
3. Ponga un colador en el pichel y exprima el jugo de las naranjas, mandarinas y limones.
4. Retire el colador, agregue la pizca de sal y revuelva bien.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un vaso de ocho onzas.³³

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	99 kcal.
Proteínas	0.3 gr
Grasa	0.3 gr
Carbohidratos	24.9 gr

³³ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

FRESCO DE MANDARINA

INGREDIENTES:

10 Mandarinas

2 ½ litros de agua

½ libra de panela o azúcar

PREPARACION:

1. Lave las mandarinas con jabón y pashte.
2. En u pichel coloque el agua y el azúcar o panela, revuelva bien hasta que el azúcar o panela este bien disuelta.
3. Ponga un colocar en el pichel y exprima las mandarinas.
4. Quite el colador, mezcla bien y sirva.

Rinde 10 porciones.



Fuente: www.elespecial.com

Tamaño de la porción: un vaso de ocho onzas.³⁴

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	106 kcal.
Proteínas	0.3 gr
Grasa	0.2 gr
Carbohidratos	27.3 gr

³⁴ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

FRESCO DE ZANAHORIA CON NARANJA

INGREDIENTES:

- 1 zanahoria
- 8 naranjas
- 2 litros de agua
- ½ libra de azúcar

PREPARACION:

1. Lave con jabón y pashte las naranjas y las zanahorias.
2. Ralle o pique finamente la zanahoria y agréguela a un pichel.
3. Ponga un colador en el pichel y exprima el jugo de las naranjas.
4. Quite el colador en el pichel y complete con agua.
5. Agregue el azúcar, revuelva bien y sirva.

Rinde 10 porciones.



Tamaño de la porción: un vaso de ocho onza.³⁵

Fuente: www.mejorconsalud.com

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	182 kcal.
Proteínas	1.0 gr
Grasa	0.7 gr
Carbohidratos	44.6 gr

³⁵ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

PREPARACIONES CON VERDURAS O HIERBAS.



Fuente: www.vivesana.blogspot.com

FRIJOLES CON HIERBA

INGREDIENTES:

1. Libra de frijol negro
2. Manojito de chipilín, mucuy, etc.
3. Cebolla
4. Dientes de ajo sal y chile al gusto.

PREPARACION:

1. Limpie y lave los frijoles, remójelos durante dos horas para que se cocine más rápido.
2. Escurra los frijoles y póngalos en una olla con agua al fuego, ajos y sal, deje cocer las frijoles hasta que estén suaves.
3. Deshoje el chipilín o el macuy según sea el casco.
4. Lave las hierbas y la cebolla, pique el macuy finamente (si se usa chipilín solo agregue las hojas lavadas) y agregue a los frijoles.
5. Deje hervir unos minutos y sirva.
6. Puede acompañar con tamalito o tortillas y chile.



Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un tazón de cinco onzas de frijoles.³⁶

VALOR NUTRITIVO POR PORCIO

Fuente: annie-itzel.wikispaces.com

Calorías	310 kcal.
Proteínas	17.5 gr
Grasa	3.1 gr
Carbohidratos	67.1 gr

³⁶ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

GUISQUILES COCIDOS CON QUESO

46

INGREDIENTES:

1. GUISQUIL sazones
2. Sal
3. Laurel
4. Tomilla
5. ½ queso fresco



PREPARACION:

Fuente: www.growingupbilingual.com

1. Lave bien los güisquiles con bastante jabón y agua, séquelos y pártalos por la mitad.
2. En una olla ponga a hervir un poco de agua con sal, laurel y tomillo. Cuando estén hirviendo agregue los güisquiles y deje hervir hasta que estén bien cocidos. Cuando ya estén listos, escúrralos y écheles un poco de agua fría para se detengan la cocción.
3. Sirva cada mitad de güisquil con un pedazo de queso encima.
4. Si desea puede agregar un poco de salsa de tomate.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: la mitad del güisquil con queso y salsa de tomate.³⁷

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	108kcal.
Proteínas	5.4 gr
Grasa	4.9 gr
Carbohidratos	12.3gr

³⁷ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

MAKUY ENVUELTO EN HUEVO.

INGREDIENTES:

4 manojos de makuy
 5 huevos
 ½ libra de tomate
 1 cebolla
 1 ajo
 2 ramitas de tomillo
 Sal



PREPARACION:

Fuente: www.Sp.depositphotos.com

1. Despunte el macuy y desinfectalo.
2. Agregue una taza de agua en una olla y ponga al fuego. Eche el macuy y cocine al vapor durante cinco minutos.
3. Retire del fuego el macuy y escúrralo hasta que no tenga agua. De ser necesario puede exprimirlos.
4. Separe la clara de yema de huevo. Bata la clara a punto de nieve. Cuando ya esté bien batida, agregue poco a poco la harina, la yema de huevo y un poco de sal, bata nuevamente hasta que esté bien mesclado.
5. Ponga un sartén con aceite a calentar. pase por el huevo porciones de macuy fría por ambos lados en el aceite hasta que esté dorado.
6. Ponga a cocer en un poco de agua la cebolla, el tomate, el ajo y el tomillo. Cuando esté cocido muélalo o licúelo para formar una salsa. Ponga nuevamente la salsa al fuego, sazone con sal y hierva durante cinco minutos.
7. Sirva el macuy envuelto en huevo con la salsa de tomate.
8. Si gusta puede acompañar con tortillas.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un tazón con cuatro onzas de macuy.³⁸

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	83 kcal.
Proteínas	7.5 gr
Grasa	3.1 gr
Carbohidratos	8.6 gr

³⁸ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

CHUCHITOS

INGREDIENTES:

1 libra de tomate
 ½ cebolla
 1 chile pimiento rojo
 1 diente de ajo
 1 chile de guaque
 1 chile de pasa
 ½ libra de pollo
 2 libras de masa
 4 onzas de aceite
 Sal
 Tuzas



Fuente: www.Recetas de Guatemala.

PREPARACION:

1. Lave y escurra las tuzas
2. Mezcle la masa con el aceite derretid y un poco de sal. Agregue un poco de agua para suavizarla, teniendo cuidado de que no quede muy aguada.
3. Lave los tomates y el chile pimiento.
4. Muela o licue con un poco de agua los tomates, el chile pimiento, el ajo, el chile guaque y el chile pasa.
5. Lave el pollo y pártalo en pedacitos.
6. Forme los chuchitos colocando un poco de masa en una tuza, coloque encima de la masa un pedazo de pollo y el recado. Cierre y doble la tuza, luego amarre el extremo con un una tira de hoja de tuza.
7. Por un lado, agregue agua hirviendo hasta la mitad de la olla. Agregar una cucharada de sal. Tape y deje hervir a fuego lento por una hora.
8. Si se consume el agua agregue un poco más.

Rinde 10 porciones.

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Tamaño de la porción: un chuchito. ³⁹	Calorías	208 kcal.
	Proteínas	8.1 gr
	Grasa	5.5 gr
	Carbohidratos	32.8 gr

³⁹ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

DOBLADAS DE APAZOTE.

Para esta receta necesita cocer el maíz con un día de anticipación.

INGREDIENTES:

- 1 Manojó de apazote
- 3 tomates
- 1 libra de maíz
- Cal
- Aceite
- Sal y pimienta.



Fuente: www.recetas.mundochapin.com

PREPARACION:

1. Con un día de anticipación, ponga a cocer el maíz con cal. Al día siguiente escúrralo y muélalo hasta formar la masa.
2. Deshoje el apazote, luego desinféctalo y póngalo a escurrir en un colador.
3. Lave los tomates y píquelos finamente.
4. En un sartén ponga a calentar un poco de aceite. Fría el tomate picado junto con el apazote y sazone con sal. Deje enfriar este relleno
5. Tortee la masa y agregue en el centro una cuchara de relleno e apazote. Doble por la mitad y asegure bien las orillas para que el relleno no se salga.
6. Póngalas a cocinar en el comal hasta que estén bien doradas de ambos lados.
7. Pueden acompañarse de chirmol o salsa de tomate.

Rinde 10 porciones

Tamaño de la porción: Dos dobladas con chirmol o salsa de tomate.”⁴¹

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	182 kcal
Proteínas	5.6 gr
Grasa	2.2 gr
Carbohidratos	37.2 gr

⁴¹ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

EMPANADAS DE HIERBAS.

Para esta receta necesita cocer el maíz con un día de anticipación.

INGREDIENTES:

- 1 Libra de maíz
- 1 manojo de macuy
- 2 tomates
- 1 cebolla
- Sal al gusto
- Aceite



Fuente: www.cocinadaily.com

PREPARACION:

1. Con un día de anticipación, ponga a cocer el maíz con la cal. Al día siguiente, lávelo y muélalo.
2. Lave y limpie el macuy, los tomates y la cebolla.
3. Pique el tomate y la cebolla y fríalos en un poco de aceite. Agregue el macuy y sazone con sal, continúe friendo hasta que todo esté cocido.
4. Torte la masa y coloque un poco de la mezcla de tomate y macuy en el centro. Doble por la mitad y cierre las orillas para que no se salga el relleno.
5. Ponga las empanadas en el comal hasta que estén doradas ambos lados.
6. Si lo desea puede servir acompañado de salsa

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: Dos empanadas.⁴²

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	229 kcal.
Proteínas	5.5 gr
Grasa	8.2 gr
Carbohidratos	35.9 gr

⁴² Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

SHEPITOS

Para esta receta necesita cocer el maíz con un día de anticipación.

INGREDIENTES:

- 1 Libra de maíz
- Cal
- ½ libra de frijol tierno
- 4 onzas de aceite
- 1 libra de tomate
- ½ cebolla
- Sal
- 1 manojo de hoja de banano



Fuente: www.recetas.mundochapin.com

PREPARACION:

1. Con un día de anticipación, ponga a cocer el maíz con la cal. Al día siguiente, lávelo y muélalo.
2. Prepare la masa como que fuera para tortilla.
3. Agréguele el frijol tierno, el aceite y la sal. Revuelva todo hasta tener una masa homogénea.
4. Coloque un poco de masa en el centro de la hoja e banano y envuelva.
5. En una olla, coloque en el fondo unos olotes y restos de hoja. Coloque los shepitos de forma ordenada dentro de la olla. Agregue agua hasta la mitad y ponga al fuego por una hora.
6. En un sartén agregue un poco de aceite y fría la salsa de tomate. Sazone con sal al gusto.
7. Sirva los shepitos con un poco de salsa encima.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un shepitos con cuatro cucharadas soperas de salsa.⁴³

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	267 kcal.
Proteínas	10.1 gr
Grasa	7.4 gr
Carbohidratos	42.0 gr

⁴³ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

TAMALITOS DE CHIPILÍN

Para esta receta necesita cocer el maíz con un día de anticipación.

INGREDIENTES:

- 1 Manojó de chipilín
- 2 onzas de aceite
- 4 onzas de queso fresco
- 1 libra de maíz
- Sal
- 1 manojó de hojas de sal o tuzas



Fuente: www.blogmenumania.com

PREPARACION:

1. Con un día de anticipación, ponga a cocer el maíz y agregue la cal. Al día siguiente lávelo y muélalo.
2. Deshoje el manojó de chipilín.
3. Lave las hojas de chipilín y deje escurrir.
4. Agregue las hojas de chipilín, el queso fresco y el aceite a la masa y sazone con sal al gusto.
5. Forme los tamalitos y envuélvalos en hojas de sal o tuzas.
6. Cubra el fondo de una olla con olotes y restos de tuza u hojas. Coloque dentro de la olla los tamalitos de forma ordenada y cubra hasta la mitad con agua. Cocine a fuego lento durante aproximadamente media hora.
7. Ponga a cocer el tomate y la cebolla. Cuando esté bien cocido, muélalo y sazone con sal.
8. Sirva el tamalito con salsa y queso.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un tamalito con cuatro cucharadas de soperas de salsa.⁴⁴

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	268 kcal.
Proteínas	8.7 gr
Grasa	10.6 gr
Carbohidratos	37.5 gr

⁴⁴ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

TAMALITOS DE ELOTE

INGREDIENTES:

- 10 elotes amarillos y sazones
- ½ libra de azúcar
- 2 rajas de canela
- 4 onzas de margarina
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharada de anís



Fuente: www.kiwilimon.com

PREPARACION:

1. Pele los elotes, teniendo cuidado que las hojas no se rompan porque las hojas van a servir para envolver los tamalitos.
2. Quite bien los pelos de los elotes y luego desgránelos.
3. En el comal, tueste la canela y el anís. Muélalo finamente en la piedra y luego en esta misma piedra sin lavarla, muela los granos de elote hasta tener una masa fina.
4. Agregue a la masa la canela y el anís molidos, el bicarbonato y una pizca de sal, amase hasta mezclar bien todos los ingredientes.
5. Forme los tamalitos y envuélvalos en las hojas de elote.
6. En una olla, coloque en el fondo los elotes y restos de hojas de elote. Coloque los tamalito dentro de la olla de forma vertical y ordenada. Agregue agua a la olla hasta la mitad y colóquela al fuego. Cocine durante aproximadamente una hora.
7. Esos tamalitos pueden comerse solo cocidos o pueden dorarse en el comal y acompañarse con crema.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción. Un tamalito. ⁴⁵

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	399 kcal.
Proteínas	8.2 gr
Grasa	2.6 gr
Carbohidratos	97.1 gr

⁴⁵ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

TAMALITOS TORTEADOS.

Para esta receta necesita cocer el maíz con un día de anticipación.

INGREDIENTES:

- 1 libra de maíz
- 1 libra de tomate
- 1 chile pimiento
- 1 cebolla
- 5 pimientas de castilla
- 1 chile guaque
- ½ manojo de cilandro
- ½ manojo de hierbabuena
- 2 cebollas con tallo
- 4 onzas de aceite
- 1 libra de pollo en trozos
- Cominos
- Sal
- 1 manojo de hojas de sal.

PREPARACION:

1. Con un día de anticipación ponga a cocer el maíz y agregue la cal. Al día siguiente lávelo y muélalo.
2. lave el tomate, la cebolla, el chile pimiento y las hierbas. Muela o licue el tomate, la cebolla, el chile pimiento, la pimienta, los cominos y el chile guaque. Cuando ya esté la salsa o recado, se sazona con sal y se le agrega el cilandro, la hierbabuena y la cebolla con tallo picada.
3. Prepare la masa con el aceite y sal al gusto y agregue un poco de

salsa o recado para darle color a la masa.

4. Lave y escurra las hojas de sal.
5. Tortee la masa como haciendo una tortilla y échele en medio un poco de recado y un pedazo de pollo. Doble por la mitad la tortilla y asegure los bordes presionando con los dedos. Coloque el tamalito en un trozo de hoja de sal, agréguele un poco de recado encima y envuelva.
6. En una olla grande, coloque los restos de las hojas en el fondo. De forma ordenada vaya colocando los tamalitos en la olla y agregue agua a la mitad. Luego cubra los tamalitos con otras hojas y/o bolsa plástica. Cocine los tamalitos durante una hora.



Fuente: www.flickr.com

Rinde 10 porciones.
Tamaño de la porción: un tamalito.⁴⁶

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	350 kcal.
Proteínas	14.0 gr
Grasa	19.5 gr
carbohidratos	39.9 gr

⁴⁶ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

TUYUYOS D FRIJOL

Para esta receta necesita cocer el maíz con un día de anticipación.

INGREDIENTES:

- ½ libra de frijol
- 1 libra de maíz
- ½ libra de tomate
- 1 cebolla
- Aceite y sal



Fuente: www.1cursob1.wordpress.com

PREPARACION:

1. Con un día de anticipación ponga a cocer el maíz y agregue la cal. Al día siguiente, lave y muele el maíz.
2. Prepare los frijoles como de costumbre. Tome un poco y muélalos hasta formar una pasta espesa. Puede sazonar los frijoles a su gusto, agregando sal, chile, etc.
3. Tortee la masa y agregue en medio dos cucharadas de frijol molido. Doble la tortilla de manera que se forme una bolita y quede el frijol no se salga.
4. Ponga al comal y cocine el tayuyo como una tortilla normal o si lo prefiere, hasta que estén bien dorada.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un tayuyo con tres cucharadas soperas de salsa.⁴⁷

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	304 kcal.
Proteínas	9.8 gr
Grasa	8.4 gr
Carbohidratos	49.6 gr

⁴⁷ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

TAYUYOS DE QUESO.

Para esta receta necesita cocer el maíz con un día de anticipación.

INGREDIENTES:

1 Libra de maíz

Cal

½ queso fresco

½ libra de tomate

1 cebolla

2 onzas de aceite

Laurel y tomillo

Sal

PREPARACION:

1. Con un día de anticipación ponga a cocer el maíz y agregue la cal. Al día siguiente, lave y muele el maíz. Prepare la masa como para tortilla.
2. Coloque el queso con un tazón y con la ayuda de un tenedor, macháquelo hasta deshacerlo en pedazos pequeños
3. Lave los tomates y la cebolla. Muélalos o licúelos para hacer a salsa. Ponga un sartén al fuego, agregue el aceite y el laurel y

tomillo. Sofría la salsa y sazone con sal.

4. Tortee la masa y agregue en el centro dos cucharadas de queso molido. Cierre la tortilla y vuelva a tortear teniendo cuidado de que no se rompa ni salga el queso.
5. Cocine en el comal hasta que esté dorada por ambos lados.
6. Sirva los tayuyos con la salsa preparada.
Rinde 10 porciones.



Fuente: www.tuverapaz.com

Tamaño de la porción: un tayuyo con tres cucharadas soperas de salsa.”⁴⁸

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	285 kcal.
Proteínas	8.6 gr
Grasa	12.7gr
carbohidratos	36.2 gr

⁴⁸ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

CHILES RELLENOS

INGREDIENTES:

- 3 Chiles pimientos
- 2 dientes de ajo
- 4 onzas de arvejas
- ½ libra de carne de res
- ½ libra de carne de cerdo
- 2 zanahorias pequeñas
- 2 papas
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 onzas de miga de pan
- Laurel y tomillo
- Sal y vinagre

PREPARACION:

- 3 Con un día de anticipación, ase los chiles pimientos. Cuando estén asados, retírelos del fuego y déjelos enfriar dentro de una bolsa plástica durante una hora para que suden y se mas fácil pelarlos. Pasado el tiempo, pélelos y quíteles las semillas.
- 4 Ponga a cocer las carnes por separado con ajo y sal. Cuando las carnes este cocidas, sáquelas del caldo y cuando este fría píquela finamente.
- 5 Lave las arvejas, las zanahorias y las papas. Pele y pique en cuadritos pequeños las papas y las zanahorias. Cuando ya esté cocidas, sáquelas del fuego y escúrralas en un colador. Colóquelas en un tazón y marínelas con laurel, tomillo, pimienta, sal y un poco de vinagre.
- 6 En un sartén con aceite fría al ajo picado, la cebolla y los tomates picados finamente. Agregue las carnes picadas y las verduras. Revuelva bien.
- 7 Retire del fuego y deje enfriar. Agregue un huevo y la miga de pan. Mezcle bien hasta que se forme una pasta o masa. Rellene los chiles.
- 8 Separe la clara de la yema de huevo. Bata la clara a puto de nieve. Cuando ya esté bien batida, agregue poco a poco la harina, la yema de huevo y un poco de sal, bata nuevamente hasta que todo esté bien mezclado.
- 9 Ponga un sartén con aceite al fuego.

10 Pase los chiles rellenos por el huevo batido. Fríalos de ambos lados hasta que estén dorados.

11 Póngalos en una servilleta para que escurra el exceso de aceite.

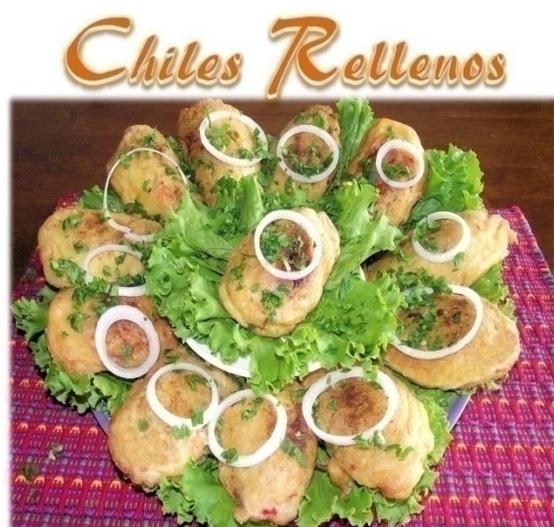
12 Puede servirlo acompañados de tortillas y salsa.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: una chile relleno.⁴⁹

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	246 kcal.
Proteínas	14.8 gr
Grasa	10.6 gr
Carbohidratos	23 gr



Fuente: <https://youtu.be/yRHR10CLnTw>

⁴⁹ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

POSTRES O DULCES



CAMOTE EN DULCE.

INGREDIENTES:

- 5 Camotes
- 1 libra de azúcar
- 1 raja de canela
- Clavos y pimienta gorda

PREPARACION.

1. Lave los camotes con abundante agua jabón para quitarle la tierra.
2. Pele y parta los camotes en trozos.
3. En una olla al fuego coloque un poco de agua, los camotes, el azúcar, la canela, los clavos y la pimienta gorda. Deje hervir hasta que el camote este suave.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un tazón con el equivalente de medio camote.⁵⁰



Fuente: www.ondakids.com

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	259 kcal.
Proteínas	1.3 gr
Grasa	0.2 gr
Carbohidratos	64.7gr

⁵⁰ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

PLÁTANOS COCIDOS CON QUESO.

INGREDIENTES:

- 5 Plátanos maduros.
- 1 raja de canela
- 3 clavos
- 2 pimientas gordas
- ½ libra de azúcar
- Canela en polvo
- 1 queso fresco.

PREPARACION:

1. Lave bien los plátanos. Quíteles las puntas y pártalos en dos porciones.
2. Ponga al fuego una olla con un poco de agua. Agregue los plátanos, la raja de canela, los clavos, la pimienta gorda y el azúcar. Cocine hasta que los plátanos estén suaves.
3. Pele los plátanos y sívalos acompañados de una rodaja de queso fresco y espolvoree canela en polvo encima.
4. El agua de plátano puede beberla para aprovechar los nutrientes que hay en ella, especialmente el potasio.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: medio platano con una rodaja de queso.”⁵¹

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	229 kcal.
Proteínas	5.5 gr
Grasa	8.2 gr
Carbohidratos	35.9 gr



Fuente: www.español.babycenter.com

⁵¹ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

PLATOS FUERTES TRADICIONALES DE LA REGION.



Fuente: www.recetaseleny.wordpress.com

BACHA' DE POLLO, PESCADO O CALA'

INGREDIENTES:

- 2 Libras de pollo
- 1 libra de tomate
- ½ libra de cebolla
- 10 hojas de Santa María
- 1 manojo de cilandro

- 4 ajos
- 1 apio
- Sal
- Pimienta
- 1 maleta de hojas de maxàn.

PREPARACION:

1. Lavar el pollo.
2. Lavar y desinfectar las verduras.
3. Corte en cuadritos el tomate y la cebolla.
4. Pique el cilandro, las hojas de Santa Maria, el apio y el ajo.
5. Mezcle todos los vegetales y las hierbas en un recipiente. Sazone con sal y pimienta.
6. En las hojas de maxàn agregar la mezcla de verduras y el pollo. Envolver bien y amarrar con cibaque.
7. Cocinar por 30 minutos en una olla con poco agua.

8. Opcional: puede cocinarse enterrado en cenizas.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción: un cucharón.⁵²

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	229 kcal.
Proteínas	5.5 gr
Grasa	8.2 gr
carbohidratos	35.9 gr



Fuente: www.clarin.com

⁵² Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

CALDO REGIONAL.**INGREDIENTES:**

3 libras de pollo o gallina
 1 cebolla grande
 1 ajo
 4 tomates
 2 onzas de miltomate
 2 dientes de ajo
 1 chile zambo
 1 clavo de olor
 2 pimientas chapa
 1 raja de canela
 1 rama de cilandro
 1 rama de hierbabuena
 Sal
 Chile seco.



Fuente: www.recetaseleny.wordpress.com

PREPARACION:

1. Lave y parta el pollo o la gallina en trozos y póngalos a cocer con media cebolla, el ajo y la sal.
2. Lave y desinfecte las verduras y las hierbas.
3. En el comal, ase los tomates, el miltomate, media cebolla, el chile zambo, el clavo, las pimientas y la canela.
4. Cuando todo esté asado, muélalo o licúelo para obtener el recado.
5. Cuando el pollo o gallina ya esté cocido, agregue el recado. Luego agregue el cilandro y la hierbabuena picada y por último un poco de chile seco.
6. Deje hervir un poco más y sirva.
7. Puede servirlo acompañado de arroz blanco y tortillas o tamalitos blancos.

Rinde 10 porciones.

Tamaño de la porción.⁵³

VALOR NUTRITIVO POR PORCION.

Calorías	380 kcal.
Proteínas	22.8 gr
Grasa	16.5 gr
Carbohidratos	10.2 gr

⁵³ Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013

EVALUACION.

En base a la receta anterior, realiza una práctica de cocina con tus alumnos, para promover los productos locales y que permiten la alimentación saludable.

Toma en cuenta la clasificación de los alimentos según la pirámide alimenticia u olla familiar.

Pide ayuda a algún (a) especialista en cocina.



Fuente: www.postresohlala.blogspot.com
www.pinterest.com

CONCLUSION.

- La implementación de la guía didáctica motivacional alimentaria en los centros educativos, es base fundamental y un instrumento educativo para que la población pueda elegir una dieta saludable y le dé un aprovechamiento a los recursos locales.
- La promoción de los alimentos saludables, reduce los altos índices de desnutrición y de enfermedades derivadas de una mala alimentación que afecta a muchas familias del municipio de San Antonio Senahù Alta Verapaz.
- La orientación en el uso adecuado de una receta sustentada en productos locales, facilita la preparación de los alimentos que permite una alimentación nutritiva, saludable, variada y económica.
- Los huertos familiares, escolares y caseros son indispensables, ya que permite que la población pueda realizar o implementar cultivos variados para enriquecer su alimentación con productos saludables.

BIBLIOGRAFIA.

- Guía de alimentos saludables, CECU 2008, Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios.
- Guías alimentarias para Guatemala, producido en Guatemala, marzo 2012.
- Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural de Alta Verapaz, producido en Guatemala, septiembre 2013.

E-GRAFIA.

- <http://www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm>
- <https://www.url.edu.gt/PortalURL/Contenido.aspx?o=3731&s=99>
- <http://www2.pr.gov/agencias/Agricultura/AtiConsumidor/Pages/HuertosCaseros.aspx>
- <http://wikiguate.com.gt/huertos-familiares-en-guatemala/>
- <http://mundochapin.com/2012/03/recetas-tipicas-de-guatemala-declaradas-patrimonio-nacional/5029/>
- <https://es.m.wikipedia.org/wiki/Huerto>
- https://sian.inia.gob.ve/repositorio/revista_tec/FonaiapDivulga/fd18/texto/huerto.
- www.botaniccal-online.com
- www.medlineplus.com
- www.catral.wix.com
- www.tenlife.com
- www.riogrande-sevilla.com
- www.ndsalud.blogspot.com
- www.consumer.es
- www.pediatraldia.com
- www.Josenevenka.blogs.com
- www.nutrientes29.blogspot.com
- www.elcorreodelsol.com
- <http://www.agrohuerto.com/como-cultivar-zanahorias-huerto-y-cas>
- <https://huertocervantes.wordpress.com/about/por-que-un-huerto-escolar/>

- www.pinterest.com/conocazmoguete
- www.sabormexico.com.mex
- www.pequerecetas.com
- www.sazoncatracho.blogspot.com
- www.elespecial.com
- www.mejorconsalud.com
- www.annie-itzel.wikispaces.com
- www.growingupbilingual.com
- www.sp.depositphotos.com
- <https://youtu.be/yRHR10CLnTw>
- www.recetas.mundochapin.com
- www.cocinadaily.com
- www.blogmenumania.com
- www.kiwilimon.com
- www.flickr.com
- www.1cursob1.wordpress.com
- www.tuverapaz.com
- www.ondakids.com
- www.español.babycenter.com
- www.clarin.com
- www.recetaseleny.worpress.com
- www.postresohlala.blogspot.com
- www.pinterest.com
- www.vivesana.blogspot.com
- <https://www.pr.gov/agencias/Agricultura/AtiConsumidor/Pages/HuertosCaseros>
- https://sian.inia.gob.ve/repositorio/revista_tec/FonaiapDivulga/fd18/texto/huerto
- <https://joselin-paredes.blogspot.com/2012/03/el-huerto-escolar-un-huerto-es-un>
- <https://es.m.wikipedia.org/wiki/Huerto>
- <http://elartedelbuencomer8.blogspot.com/guatemala.html/2014/10/conoce-la-olla-alimentaria-guatemala>
- <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/2007/05/26/163035.php>



Fuente: Archivo personal epesista 2015.

Taller sobre alimentación saludable, balanceada y nutritiva y presentación de recetas de cómo preparar alimentos utilizando los productos locales.



Fuente: Archivo personal epesista 2015.



Fuente: Archivo personal epesista 2015.

VISITA A DIFERENTES HUERTOS Y CHARLA CON PERSONAL DEL CENTRO EDUCATIVO SAN MATEO SOBRE LA CREACIÓN Y LOS DIFERENTES PROCESOS DE LOS HUERTOS.



Fuente: Archivo personal epesista 2015.

EJECUCION DE PROYECTO Y PRÁCTICA DE COCINA



Fuente: Archivo personal epesista 2015.

**SIEMBRA DE ARBOLITOS EN EL LUGARES DE RIESGO EN EL MUNICIPIO DE
SAN ANTONIO SENAHÙ ALTA VERPAZ.**

REFORESTACION CEMENTERIO MUNICIPAL.



Fuente: Archivo personal epesista 2015.

CAPITULO IV

PROCESOS DE EVALUACION

4.1 Evaluación del diagnostico

Al realizar la evaluación a la etapa del Diagnóstico se utilizaron escalas de valores, cuyos indicadores se fundamentaron en establecer la eficacia de las técnicas aplicada a personal administrativo de las dos instituciones visitadas, Municipalidad de San Antonio Senahù y la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio El Centro, de San Antonio Senahù Alta Verapaz, que posibilitaron la recopilación y extracción de información que se presentó como producto de la investigación.

A través de la evaluación se analizaron los alcances de los objetivos del plan de diagnóstico, priorización de problemas, lista de cotejo con indicadores de viabilidad y factibilidad. La ejecución de esta evaluación permitió determinar, que el diagnóstico se realizó efectivamente dando lugar a perfilar el proyecto que da solución al problema priorizado.

4.2 Evaluación del perfil del proyecto

En la evaluación de esta etapa se utilizó una escala de rango por medio de la cual se verificó la eficacia de los objetivos la priorización del problema y las metas. Al realizar la evaluación al perfil del proyecto se estableció que los objetivos, metas, actividades, fuentes de financiamiento y recursos, cronograma, fueron elementos que se determinaron adecuadamente para la realización del proyecto.

Al finalizar la evaluación de esta fase, se estableció la coherencia de los elementos expuestos en el perfil con el proyecto a realizar, además de tener pertinencia, viabilidad y un impacto que erradica la problemática diagnosticada.

4.3 Evaluación de la ejecución

En esta etapa la evaluación se realizó mediante la entrevista dirigida a al director, docentes, representantes de padres de familia y alumnos participantes en el taller. A través de los diversos cuestionamientos se determinó el nivel de aceptación y comprensión de los contenidos desarrollados en la capacitación.

4.4 Evaluación final

Después de evaluar las diferentes etapas y hacer una valoración de ellas en cuanto a logros, se hizo una evaluación final con indicadores generales, visualizando el desarrollo del Ejercicio profesional Supervisado enfocando así los resultado y el producto final, siendo la creación de una guía para la preparación Alimentaria para los niños en edad escolar, dándole un aprovechamiento a los productos locales, habiéndose desarrollado completamente y alcanzando los objetivos.

CONCLUSIONES

1. Se fortalece el aprovechamiento de los recursos locales a través de la contextualización de alimentos en la olla alimenticia.
2. Se elaboró una guía para la preparación Alimentaria en la implementación de recetas que permite el aprovechamiento de los recursos locales.
3. Se realizó el proceso de socialización de la guía para la preparación Alimentaria dirigido a los estudiantes de sexto primaria sección "A" de la Escuela Oficial Urbana Mixta Oscar Ovalle Samayoa.
4. Se reforesto 0.57 Hectáreas con plántula de especie pino maximinoi en un área degradada del Cementerio de Senahù Alta Verapaz.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta Oscar Ovalle Samayoa del Municipio de Senahu Alta Verapaz, implementar en el pensum de estudio de los estudiantes de primaria. La guía para la preparación Alimentaria en el aprovechamiento de los productos locales en la preparación de alimentos saludables.
2. Se recomienda a la comunidad educativa de la Escuela Oficial Urbana Mixta Oscar Ovalle Samayoa del Municipio de Senahù Alta Verapaz, utilizar la guía para la preparación Alimentaria como una herramienta pedagógica para la sensibilización de futuras generaciones de estudiantes en los aprovechamientos los productos locales.
3. Se recomienda al Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta Oscar Ovalle Samayoa, dirigir el proceso de continuidad a través de la supervisión, acompañamiento al personal docente en la socialización de la guía para la preparación Alimentaria a los estudiantes de primaria.
4. Se recomienda a los estudiantes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Oscar Ovalle Samayoa, participar activamente en el proceso de reforestación dentro de la comunidad, para disminuir el índice de áreas boscosas dañadas por los fenómenos naturales.

BIBLIOGRAFIA

- Escuela oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”. Proyecto Educativo Institucional 2015.
- Municipalidad de San Antonio Senahù Alta Verapaz. Archivos.
- Municipalidad de San Antonio Senahù Alta Verapaz. Reseña Histórica del Municipio de Senahù Alta Verapaz. Oficina Municipal de Planificación.
- Sugerencias de alimentación escolar con enfoque intercultural, Alta Verapaz. Edición septiembre 2013. Páginas: 15-70
- Guías alimentarias para Guatemala. Edición marzo 2012. Páginas: 16-31.
- Revistas Senahù Alta Verapaz.

E-GRAFIA

- <http://bifiqui1.blogspot.com/2012/07/la-olla-alimentaria-es-una-guia-de-los.html>
- <http://wano1293.blogspot.com/2010/05/la-olla-de-guatemala.html>
- http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/comer_por_el_mundo/2007/05/26/163035.php
- http://cnbguatemala.org/index.php?title=Programa_Abriendo_Oportunidades/A%C3%B1o_2/4.2_Salud:_Nutrici%C3%B3n
- <http://www.zonadiet.com/nutricion/piramide.htm>
- <https://www.url.edu.gt/PortalURL/Contenido.aspx?o=3731&s=99>
- <http://www.gov/agencias/Agricultura/AtiConsumidor/Pages/HuertosCaseros>.
- <http://wikiguate.com.gt/huertos-familiares-en-guatemala/>
- <http://mundochapin.com/2012/03/recetas-tipicas-de-guatemala-declaradas-patrimonio-nacional/5029/>
- <https://es.m.wikipedia.org/wiki/Huerto>
- <https://sian.inia.gob.ve/repositorio/revistatec/FonaiapDivulga/fd18/texto/huerto>.
- www.botaniccal-online.com
- www.medlineplus.com
- www.catral.wix.com
- www.tenlife.com

- www.riogrande-sevilla.com
- www.ndsalud.blogspot.com
- www.consumer.es
- www.pediatraldia.com
- www.Josenevenka.blogs.com
- www.nutrientes29.blogspot.com
- www.elcorreodelsol.com
- <http://www.agrohuerto.com/como-cultivar-zanahorias-huerto-y-cas>
- <https://huertocervantes.wordpress.com/about/por-que-un-huerto-escolar/>
- www.pinterest.com/conocazmoguante
- www.sabormexico.com.mex
- www.pequerecetas.com
- www.sazoncatracho.blogspot.com
- www.elespecial.com
- www.mejorconsalud.com
- www.annie-itzel.wikispaces.com
- www.growingupbilingual.com
- www.sp.depositphotos.com
- <https://youtu.be/yRHr10CLnTw>
- www.recetas.mundochapin.com
- www.cocinadaily.com
- www.blogmenumania.com
- www.kiwilimon.com
- www.flickr.com
- www.1cursob1.wordpress.com
- www.tuverapaz.com
- www.ondakids.com
- www.español.babycenter.com
- www.clarin.com
- www.recetaseleny.worpress.com

- www.postresohlala.blogspot.com
- www.pinterest.com
- www.vivesana.blogspot.com
- <https://www.pr.gov/agencia/Agricultura/AtiConsumidor/Pages/HuertosCaseros>
- [https://sian.inia.gob.ve/repositorio/revista_tec/FonaiaDivulga/fd18/texto/huerto.](https://sian.inia.gob.ve/repositorio/revista_tec/FonaiaDivulga/fd18/texto/huerto)
- [https://joselin-paredes.blogspot.com/2012/03/huerto-escolar-un-huerto-es-un.](https://joselin-paredes.blogspot.com/2012/03/huerto-escolar-un-huerto-es-un)
- <https://es.m.wikipedia.org/wiki/Huerto>
- <http://elartedelbuencomer8.blogspot.com/guatemala.html> /2014/10/conoce-la-olla-alimentaria-guatemala.
- <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/2007/05/26/163035.php>

Apéndice

PLAN DE DIAGNÓSTICO

Institución patrocinadora: Municipalidad de San Antonio Senahù, Alta Verapaz

JUSTIFICACIÓN:

Para llevar a cabo los objetivos propuestos se utilizarán las técnicas adecuadas para el estudio de problemas y carencias que afectan el ambiente natural e integral de la comunidad priorizando los mismos, para obtener y dar una solución que beneficie el ambiente y desarrollo de la misma.

OBJETIVOS:

- Identificar la institución en la que se desea realizar el proyecto.
- Aplicar técnicas o métodos para su investigación.
- Coadyuvar al desarrollo de un ambiente adecuado dentro y fuera de la institución.
- Realizar diagnóstico de la institución.

ACTIVIDADES:

- Autorización a la institución
- Recopilar datos para realizar diagnóstico.
- Elaborar diagnóstico.
- Listar problemas de la institución.
- Analizar los problemas.
- Priorizar problemas
- Realizar estudio de viabilidad y factibilidad.

RECURSOS

Humano

- Docentes
- Estudiantes

Material

- Hojas bond
- Computadora
- USB

GUIA DE ANALISIS CONTEXTUAL E INSTITUCIONAL DE LA MUNICIPALIDAD DE SENAHU ALTA VERAPAZ.

1. Datos generales de la Institución

1.1 Nombre de la Institución: Municipio de Senahú Alta Verapaz

I SECTOR COMUNIDAD

AREAS	INDICADORES
1. Geográfica	<p>1.1 Localización</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ubicación de Senahú, Alta Verapaz: 15°, 24.988' de Latitud norte 89° 49.297' longitud oeste 971.5 metros o a 3,715 Altura de snm • Distancia 325 kilómetros. (Ciudad Capital de Guatemala-Senahú) • Límites: Al Norte con el municipio de Santa María Cahabón, Al Sur con el Municipio de Santa Catarina La Tinta, Al Oriente con el Municipio de Panzós y Al Poniente con los municipios de San Pedro Carchá, San Miguel Tucurú y Lanquín. <p>Regiones: El municipio de Senahú se divide en 12 micro-regiones con diferentes número de sedes regionales, ubicándose éstas en: Yalijux, Chijolom, Seritquiche' R. L., Santa Rosario, Cooperativa Actela, Santa María R. L., Doce Aguilas, Chulac, Comunidad San Carlos, La Reforma Setzutzabaal, Senahú Centro y San Antonio Semarac. Dichas regiones se formaron tomando en cuenta básicamente los siguientes elementos: ubicación geográfica, facilidad de acceso desde la cabecera municipal, cercanía y facilidad de acceso de las comunidades circunvecinas a la comunidad sede regional, posibilidad de brindar un mejor servicio</p>

mediante la desconcentración municipal principalmente de Registro Civil.

1.2 Tamaño Extensión territorial:

336 Km²

Clima, suelo, principales accidentes

- **Clima y altura:** es variado; tiene partes frías como las comunidades de Tzalamilá y Yalijux; partes cálidas: finca Chulac, Secacao, Candelaria, Quichejá y templadas como la cabecera municipal.
- **Topografía:** 15°, 24.988' latitud norte y a 89° 49.297' longitud oeste. Se encuentra a 971.5 metros o a 3,715 Pies sobre el nivel del mar.

1.3 Recursos Naturales

El municipio de Senahú se caracteriza en este sector por la presencia de las dependencias del MAGA, HEIFER, INAB, PINFOR y de un número significativo de ONGs que laboran a favor del medioambiente. A diferencia de otros municipios, las necesidades ambientales están medianamente satisfechas, en razón de que se explota el ecoturismo de la región y se desarrollan acciones de protección y conservación, enfatizando la convivencia armónica con los recursos naturales.

Aun así, existen dificultades en el espacio urbano por el crecimiento de la población, por la ubicación del mercado. Todo ello está vinculado, por supuesto, a la falta de ordenamiento territorial y al crecimiento acelerado e inesperado del municipio sin la debida planificación urbanística.

Flora

El municipio es bastante rico en cuanto a la flora, ya que aún se

	<p>cuenta con algunas áreas protegidas entre las que destaca la del “Finca Trece aguas”, existiendo variedad de plantas, tales como: PALO BLANCO, CH’UT, SHATE, COLA DE CABALLO, PINO MAXIMINOI, BULBOSAS, CEIBA, CIPRES, CEDRO, CAOBA, PALO DE HORMIGO, de exportación y otras.</p> <p>También existe gran variedad de Orquídeas, sobresaliendo la Monja Blanca, nuestra Flor Nacional, etc.</p> <p>Fauna</p> <p>La fauna es bastante numerosa, existen animales como: tigrillo, venado grande, venado cola blanca, cabros de monte, tigres, chacha, coche de monte, cotuza, taltuza, zorrillo, gato de monte, comadreja, puercoespín, tepezcuintle, pizote, ardilla, mapache, armado, ceniztle, nuestra ave nacional EL QUETZAL; sus principales refugios son: Lugares montañosas de Yalijux, San Antonio Las puertas y el área de Tzalamilá.</p>
<p>2. Histórica</p>	<p>2.1 Primeros pobladores.</p> <p>Los pobladores que dieron origen a Senahú fueron indígenas traídos de lugares montañosos. Procedentes del hermano municipio de San Pedro Carcha, Cobán, algunos de Salamá Baja Verapaz quienes fueron los primeros habitantes y fundadores de la aldea Sechimahil, después denominado Nahuq’ hoy en día San Antonio de Padua. Por ejemplo: La fundación de todo el poblado, está íntimamente relacionada con la religión; la prueba está que en cualquier parte del mundo, inmediatamente a la formación, se procede a la construcción de una iglesia. Siguiendo este orden también Senahú sintió la necesidad de poseer su propia parroquia, ya que su templo había sido construido alrededor del año 1893 por iniciativa y entusiasmo de Papa Lencho y Nana Martha de la Cruz, quienes con las señoritas y jóvenes de la localidad hacían en sus momentos libres, adobes con los que se fue edificando que se solicitó al ilustrísimo y Reverendísimo Arzobispo de Santiago de</p>

los Caballeros de Guatemala, Fray Julián Riveiro y Jacinto, que llegó con el objeto a declarar erigida la parroquia el día 29 de enero del año Gracia de 1915, la que hasta esta fecha había pertenecido a San Pedro Carcha. El primer párroco fue el padre Aurelio Ramirez Juarez, de San Juan Chamelco y cuyos restos mortales descansan en el presbiterio de esta iglesia desde julio de 1924. Luego de su fallecimiento estuvo 3 años la parroquia recomendada al señor cura de Salama, vinieron otros más y aun hubo un tiempo en que estuvo unida a la Santa María Cahabon. Lamentablemente el tiempo que estuvo sin sacerdote se perdió mucho de lo ganado por los primeros padres en materia de religión, sin embargo desde aproximadamente en el año 1956 no hemos sido abandonados, ya que actualmente la parroquia es atendida por los dominicos Francisco Antonio Plana y Antonio Dobaño, quienes han desarrollado aparte de su ministerio, obra social de construcción y de reconstrucción. Únicamente Senahú se ha quedado atrás en cuanto su iglesia, que continua casi como en sus primeros tiempos, a excepción de algunas reparaciones y cambio piso, machimbre y otros.

1.2 Sucesos históricos importantes:

HISTORIA DE SENAHÚ RECOPIACIÓN DE DATOS HISTÓRICOS DE SENAHU

La cabecera municipal está asentada en el altiplano del lugar conocido antiguamente con los nombres de “Sechmail” cuando éste era una aldea se le bautizó con este nombre que traducido del Q’eqchi’ al español significa “lugar de los güisquiles”.

Conforme el tiempo pasó, las nuevas personalidades que tenían a cargo la administración del lugar, decidieron el cambio de nombre, bautizándole como “Nahuq’ ” esto atribuido a un río que pasa por

el pueblo en el cual las mujeres del lugar utilizaban para ir a lavar la ropa, y este a su vez tenía en su ribera ciertos árboles de los cuales utilizaban las hojas como jabón, ya que producía espuma y era buen producto.

De ahí se derivó el nombre del pueblo de Senahú. Finalmente los mismos habitantes solicitaron a las autoridades en reunión general el cambio de nombre y le denominaron San Antonio Senahú, hasta la fecha. Este nombre obedece al patrono católico del municipio.

Según datos investigados el municipio de San Antonio Senahú, fue fundado el veintisiete (27) de Julio del año de mil ochocientos sesenta y nueve (1,869), a instancias de sesenta indígenas que se presentaron a la Corregidora de las Verapaces ubicada en la ciudad de Salamá.

El municipio de San Antonio Senahú fue creado por Acuerdo Gubernativo de fecha trece (13) de Marzo del año mil ochocientos sesenta y nueve (1,869) en la declaración de la fundación del pueblo, quedó en ese mismo acto electa la Junta Municipal, siendo designadas las siguientes personas: Alcalde 1ero. Sebastián Choc, Alcalde 2do. Tomas Coc, Regidor 1ero. Manuel Quix, Regidor 2do. Santos Rax, y Síndico Bernardo Cucul.

Posteriormente se reunían las personas con mayor edad del municipio y escogían entre ellos al que reuniera las condiciones para hacerse cargo del municipio. Todo ello se rodeaba de gran solemnidad, llegaban los indígenas con paso cansado, llenos de ceremonias.

Para el cómputo de votos se nombraban dos personas de avanzada edad que llevaban la cuenta con rayitas o la llevaban con cuenta de memoria. Por lo general, llegaban todos los habitantes de la población. El que salía electo, el día de la toma de posesión se le iba a traer a su casa en procesión con tamborón y chirimía. Solemnemente se le daba posesión. Después se

nombraba a un síndico y dos regidores por un tiempo de un año. Muchos años después surgieron los intendentes, con los que se fue perdiendo la tradición.

Senahú en su historia registra la entrada de los primeros inmigrantes llegados al municipio quienes en su mayoría fueron norteamericanos atraídos por la gran cantidad de tierras sin dueños legalizados, a pesar de que los legítimos propietarios eran los indígenas que las trabajaban.

De 1895 a 1914 llegaron varios alemanes, pero por la crisis sufrida en sus países de origen algunos regresaron, otros en cambio regresaron. Después de esa crisis hasta 1938, fue la época en que más alemanes hubo en Alta Verapaz llegando a un total de 498, dejando descendientes en Senahú, las familias Wholers, Buechsel, Schultz, Klein y Humblers.

La construcción de la casa patronal de la finca Sepacuité, se erige aún como la fiel constancia de la vida opulenta que vivieron estas familias alemanas, de estos se puede mencionar a Walter Champney, KensetChampney, JesseBird, David Sapper.

2.2 Personalidades presentes y pasadas

NUESTROS VALORES – SENAHU

Amparo Elizabeth Méndez Gonzales, Reina Nacional de Independencia, en el año 1958.

Dr. Mario Enrique de la Cruz Torres, Médico y cirujano, Escritor y poeta, orgullosamente Senahuteco, Declarándosele, Orgullo de Senahú, en el año 1960.

Escultora internacional: NAN CUZ, homenajada por la Municipalidad de Senahú, en el año de 1970, por su trayectoria y por su éxito con su cuadro LA INDIA.

Denis Scott Koester, nacionalidad Inglesa, Finquero reconocido,

por sus nobleza y brindar ayuda a la humanidad, necesitada durante el terremoto de 1976. Nombrándolo ciudadano Distinguido hijo predilecto de San Antonio Senahú.

Eugenio Ubaldo Cuz Ramírez. Declarado Hijo Predilecto de San Antonio Senahú, por su trayectoria, y reconocido como “El abogado sin título”. En el año 1998

Adriana Mariela Morales Hasse, Señorita Monja Blanca, homenajeada en el año 1997.

Periodista Maurilio Alejandro Yaxcal, fue homenajeado por su trayectoria en el periodismo nacional, en el año de 1998, declarándolo orgullo de San Antonio Senahú.

Prof. René Aurelio Oliva Poóu, Pintor, homenajeado por la Corporación Municipal en el año 1999.

Escritor y Poeta, Oscar Ovalle Samayoa, homenajeado en Senahú, en el año 2001, y plasmando su nombre a la Escuela Oficial Urbana Mixta.

Sr. Germán Ovidio Molina, Compositor y Arreglista, homenajeado en el año 2003, por su trayectoria musical y melodía Mi Lindo Senahú.

Profa. Laura Marina Kuckling Catun de Cuz, Maestra Distinguida y Folklorista, homenajeada en el año 2006.

Andrea María Zapeta García, Declarada Hija Predilecta de Senahu, en el año 2013, Nuestra Belleza Monja Blanca.

Mónica Nicté García Anleu, Declarada Hija Predilecta de San Antonio Senahú, por el reinado de Nuestra Belleza Monja Blanca y Reina Nacional de Independencia, año 2014.

2.4 Lugares de orgullo local

La Cascada de San Antonio Sechaj, rio Chiacte, ruinas de Chijolom (campo futbol maya), ruinas de Chirixquitzac, cuevas de Seamay, cuevas de sequila II y las Cuevas de Seretz'i', el mirador del cementerio.

3. Política

- CONCEJO MUNICIPAL

Néstor CaalCac	ALCALDE MUNICIPAL
Germán Choc	SÍNDICO PRIMERO
Martha A. PaqueMó	SINDICO SEGUNDO
Samuel Cucul	CONCEJAL PRIMERO
Alfredo Coc Toz	CONCEJAL SEGUNDO
Vicente Cac	CONCEJAL TERCERO
Edin Humberto Vargas L.	CONCEJAL CUARTO
Adalberto S. Buenafe R.	CONCEJAL QUINTO
Eduardo Xol	CONCEJAL SEXTO
Rosalía Tíul	CONCEJAL SEPTIMO

3.2 Organización Administrativa La autoridad es jerárquica en forma lineal

3.3 Organizaciones políticas

El alcalde Néstor Caal Cac, dos concejales y dos síndicos ingresaron por el partido Líder, tres concejales por el partido Patriota, dos concejales por la UNE.

3.4 Organizaciones civiles apolíticas.

- Consejo de Desarrollo
- Gobernación Departamental
- Renap
- Tribunal Supremo Electoral

3.5 Gobierno local

- ❖ Alcalde Municipal y corporación
- ❖ Comudes
- ❖ Cocodes

<p>4. Social</p>	<p>4.1 Ocupación de los habitantes</p> <p>Los habitantes se dedican principalmente a la agricultura, turismo, comercio formal e informal.</p> <p>4.3 Producción, distribución de productos</p> <p>El cultivo de cardamomo, constituye una de las pocas alternativas de ingresos económicos para los pobladores del municipio de Senahú, donde la mano de obra femenina es requerida por su especial habilidad en la ejecución de las tareas de corte. Sin embargo, la fluctuación en los precios del producto y la estructura de los costos de producción, limitan seriamente los ingresos de las familias campesinas dedicadas a este tipo de actividad.</p> <p>También cultivan en algunas regiones del Municipio, café, cardamomo, pimienta, cacao, achiote, pacaya, macadamia, chile, y al cultivo de frutas como naranjas, mandarinas, piña, jocotes, zapotes, ciruelas y otras. También se cultiva maíz y frijol pero éstos cultivos se realizan en menor escala, pues por lo general la mayoría de los habitantes se proveen de maíz del mercado de la Zona del Polochic, especialmente de Telemán- Panzós Alta Verapaz.</p> <p>4.4 Agencias educacionales</p> <p>Escuelas públicas, colegios, INEB, Telesecundarias, CONALFA, IGER, INTECAP, Academias de computación.</p> <p>4.5 Agencias sociales de salud y otras</p> <p>Medicams Teams, Puestos de Salud, Centro de Salud Tipo A.</p>
-------------------------	---

4.5 Vivienda (tipos)

Vivienda: En el municipio existen aproximadamente 70,000 (proyección a diciembre 2015) hogares, el promedio de cuartos (ambientes) por vivienda es de 2.19, y 3.17 personas por dormitorio, el 80.60% de las familias tienen vivienda propia.

Madera y Block, predominan como materiales de paredes en las viviendas, con techos de lámina y piso de tierra.

4.6 Centros de recreación:

Dentro del casco urbano hay 2 Campos de Fut-bol, 5 canchas de Básquet-bol además de un polideportivo, La mayoría de comunidades cuentan con campos de Fut-bol.

4.7 Transporte:

Se utiliza transporte pesado, liviano, aéreo y en algunas comunidades lanchas de madera.

4.8 Comunicaciones:

Se utilizan diversos medios de comunicación como: Teléfono, televisión, fax, internet, prensa escrita y radio.

4.9 Grupos religiosos:

Aproximadamente un 60% de la población es Católica. El restante 40% de la población profesa la religión cristiana evangélica, observándose una fuerte organización de congregaciones en iglesias como las siguientes:

	<ul style="list-style-type: none"> • Iglesia del Nazareno • Iglesia de Dios Evangelio Completo • Iglesia de Puerta de las Ovejas • Iglesia Bautista • Iglesia Eben-Ezer • Iglesia Misión Príncipe de Paz • Iglesia Jesucristo de los Santos de los últimos días • Iglesia Pentecostés • Iglesia Adventista del Séptimo Día • Iglesia MIEL • Congregación del Reino de los Testigos de Jehová • Iglesia Presbiteriana • Iglesia Lluvia de Gracias. <p>4.10 Clubes o asociaciones sociales</p> <p>MICOPE, Casa de la Cultura, Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente y grupos afines.</p> <p>4.11 Composición Étnica.</p> <p>En Senahú la mayoría de personas viven en el área rural y más del 80% son Indígenas; (Q'eqchi's)</p>
--	--

CARENCIAS Y DEFICIENCIAS DETECTADAS

PROBLEMAS	CAUSAS	ALTERNATIVAS DE SOLUCIÓN
<ul style="list-style-type: none"> • .Administración deficiente 	14. Carecen de documentos que tengan los	1. Diseñar una línea de tiempo sobre los acontecimientos

	<p>registros históricos más importantes sobre el municipio.</p> <p>15. Carencia de planificación en la construcción de viviendas en la cabecera municipal; son vulnerables a deslaves e inundaciones.</p> <p>16. No se cuenta con suficiente financiamiento a los servicios de salud comunitaria.</p>	<p>relevantes del municipio.</p> <p>2. Elaborar un plan de contingencia.</p> <p>3. Gestionar ante las ONG's materiales e insumos para abastecer los centros de convergencia.</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Infraestructura deficiente 	<p>7. Deficientes instalaciones del alcantarillado para toda la población.</p> <p>8. Poco mantenimiento de las calles principales y aledañas.</p> <p>9. Falta de regulación del urbanismo de construcción en el área urbana y rural</p>	<p>7. Realizar una reingeniería sobre las instalaciones del alcantarillado.</p> <p>8. Mejorar la infraestructura vial.</p> <p>9. Realizar un estudio demográfico para el aprovechamiento del espacio geográfico.</p> <p>10. Construcción de un complejo deportivo para</p>

	<p>de la población de parte de las autoridades municipales.</p> <p>10. Falta de un complejo deportivo para una convivencia sana para la juventud.</p> <p>11. Poco mantenimiento de las instalaciones deportivas del municipio.</p> <p>12. Falta de acceso vial en las comunidades</p>	<p>practicar las diferentes disciplinas deportivas en beneficio de la niñez y juventud.</p> <p>11. Remodelar las instalaciones deportivas del municipio.</p> <p>12. Gestionar ante las instancias del Estado el acceso vial de las comunidades más necesitadas.</p>
--	---	---

II SECTOR INSTITUCIÓN

AREA	INDICADORES
<p>1. Localización geográfica.</p>	<p>1.1 Ubicación</p> <p>Barrió El Centro, Frente al Parque Central de Senahú, Alta Verapaz.</p> <p>1.2 Vías de Acceso</p> <p>1.2.1 Vía terrestre:</p> <p>Carreteras Asfaltadas: El municipio tiene 1 tramo de carretera asfaltada de 21 km, siendo: desde la gasolinera el rosario en la Aldea Telemán hasta el casco urbano de San Antonio Senahú. A finales del año 2013 se finalizó con la construcción de la</p>

carretera asfaltada de Senahú Alta Verapaz a la Aldea Telemán. La ruta de acceso de terracería desde el municipio de Senahú hasta el municipio de Cahabón que comunica con el municipio de Lanquín. La distancia entre Senahú para Cahabón es de 56 km, ambas tienen mantenimiento a cargo de la Red Vial No. 7 y se encuentran en buenas condiciones; Algunas calles del perímetro urbano están Adoquinadas, asfaltadas y en regulares condiciones.

Red de carreteras de terracería: El 60% de comunidades rurales del municipio tienen acceso por medio de carreteras de terracería, y un 40% de las mismas se sitúan a menos de un kilómetro de distancia de las carreteras asfaltadas.

Veredas: Un aproximado de 30 comunidades tienen acceso por medio de veredas, caminos de herradura o brechas, por lo que, únicamente se puede tener acceso a pie.

1.2.2 Vía Aérea:

Pistas de aterrizaje: En el municipio solo empresas privadas cuentan con una pista de aterrizaje asfaltada de aproximadamente un kilómetro de largo. En algunas comunidades y fincas particulares distantes de la cabecera municipal, existen pistas en las cuales únicamente pueden aterrizar avionetas y helicópteros.

Dichas pistas se ubican en:

Aviones: Hidroeléctrica Secacao; helicópteros en la mayoría de lugares de Senahú en Campos de fútbol. (Estadio Las Delicias, Estadio Santiaguila, Cooperativa Seritkiche, Finca Sepacuite, Setzimaaj, Cooperativa Actela, Aldea Semarac y Comunidad

	Yalijux, entre otros)
2. Localización Administrativa	<p>2.1 Tipo de Institución: Autónoma</p> <p>2.2 Región, Área, Distrito, Código. Región Nor-Oriente, área Rural, Distrito 13, Código 16-08.</p>
3. Historia de la Institución	<p>3.1 Origen:</p> <p>3.2 Fundadores y Organizadores.</p> <p>La cabecera municipal está asentada en el altiplano del lugar conocido antiguamente con los nombres de “Sechimail, que traducido significa lugar de los güisquiles, cuando era una aldea. Las nuevas personalidades que tenían a cargo la administración del lugar, decidieron el cambio de nombre, bautizándole como “Nahuc” esto atribuido a un río que pasa por el pueblo en el cual las mujeres del lugar utilizaban para ir a lavar la ropa, y este a su vez tenía en su ribera ciertos árboles de los cuales utilizaban las hojas como jabón, ya que producía espuma y era muy buen producto.</p> <p>De ahí se derivó el nombre del pueblo de Senahú. Finalmente los mismos habitantes solicitaron a las autoridades en reunión general el cambio de nombre y le denominaron San Antonio Senahú, hasta la fecha. Este nombre obedece al patrono católico del municipio. Según datos investigados el municipio de San Antonio Senahú, fue fundado el veintisiete (27) de Julio del año de mil ochocientos sesenta y nueve (1,869), a instancias de sesenta indígenas que se presentaron a la Corregiduría de las Verapaces ubicada en la ciudad de Salamá.</p> <p>El municipio de San Antonio Senahú fue creado por Acuerdo Gubernativo de fecha trece (13) de Marzo del año mil ochocientos sesenta y nueve (1,869) en la declaración de la fundación del pueblo, quedó en ese mismo acto electa la Junta Municipal, siendo designadas las siguientes personas:</p>

Alcalde 1ero. SebastiánCoc, Alcalde 2do. Tomas Coc, Regidor 1ero. Manuel Quix, Regidor 2do. Santos Rax, y Síndico Bernardo Cucul.

3.3 Sucesos o Épocas Especiales.

La Municipalidad es una institución autónoma, con personalidad jurídica y capacidad para ejercer derechos y contraer obligaciones, que le permiten el cumplimiento de los fines establecidos en el Marco Legal que la sustenta.

Su naturaleza jurídica pública le faculta para establecer los mecanismos adecuados para la organización de su municipio, de acuerdo a sus características poblacionales, lingüísticas, geográficas, económicas, socioculturales y territoriales.

El Concejo Municipal 2013-2016 de Cobán, Alta Verapaz, está comprometido con el bienestar y calidad de vida de la población, a través del cumplimiento de las competencias delegadas en la Constitución Política y el Código Municipal. Conscientes de esta responsabilidad, la Administración Municipal está integrada por un equipo de profesionales capacitados, para realizar un proceso de gestión pública efectivo, que implica la provisión de los servicios con calidad y en mejoramiento continuo, optimización de recursos, y cumplimiento de los principios de transparencia, honestidad, capacidad, responsabilidad y equidad, garantizando la participación comunitaria en las acciones asumidas.

El Organigrama Municipal evidencia la organización interna conformada por Secretarías, Gerencias, Direcciones, Secciones y Unidades de trabajo; los responsables de las distintas dependencias recopilaron la información y documentación necesaria de los puestos existentes para actualizar el Manual de Funciones y garantizar el cumplimiento

	de las obligaciones y actividades sustanciales hacia la población cobanera.
4. Edificios	<p>4.1 Área construida.</p> <p>La municipalidad en la actualidad fue remodelada en el año 2007 y ampliada para tener mayor espacio para realizar sus labores diarias de mejor forma y para que el usuario se sienta cómodo y mejor atendido.</p> <p>El área construida es de: 300 METROS CUADRADOS</p> <p>4.2 Área descubierta.</p> <p>La municipalidad de Senahú cuenta con espacios para parqueo y bodegas el cual da un total de: 160 METROS CUADRADOS.</p> <p>4.3 Estado de conservación: Aceptable</p> <p>4.3.1 Locales disponibles. Por la cantidad de empleados, no se cuenta con locales disponibles.</p> <p>4.3.2 Condiciones y usos. Cuenta con un espacio de 31 dependencias, aceptables para la atención al público.</p>
5. Ambientes, Equipamiento, Equipo y Material.	<p>5.1 Salones Específicos.</p> <p>Salón de reuniones para el Concejo Municipal, Salón de acceso a la información pública, Despacho.</p> <p>5.2 Oficinas: Cuenta con 31 dependencias</p> <p>5.3 Cocina: Se cuenta con una cocina de 15 metros cuadrados.</p> <p>5.4 Comedor: No existe</p> <p>5.5 Servicios Sanitarios</p> <p>Cuenta con 5 sanitarios generales, 7 sanitarios para damas y sanitarios para hombres para el público, dentro de las oficinas hay uno en el despacho municipal y otro en el área de tesorería.</p>

	<p>Además los baños públicos que se encuentran en los mercados, gimnasio y cuatro en el parque Infantil están bajo la administración de la municipalidad.</p> <p>5.6 Biblioteca: Cuenta con una Biblioteca Municipal.</p> <p>5.7 Bodega: Tres bodegas</p> <p>5.8 Gimnasio, salón multiusos. El Gimnasio Augusto Ponce Antillon, se encuentra bajo la administración de la municipalidad de Senahù, así mismo un salón de usos múltiples el cual sirve para actividades culturales y sociales.</p> <p>5.9 Salón de proyecciones. Se utiliza salón de usos múltiples y el Gimnasio Augusto Ponce Antillon, como salón de convenciones y proyecciones.</p> <p>5.10 Talleres: No se cuenta.</p> <p>5.11 Canchas: El Estadio Las Delicias, Estadio Ernesto Gustavo Vaides García, como se le conoce comúnmente. Canchas de baloncesto ubicado en el Barrio Santiguila, Tecnológico Barrio el Centro, Gimnasio Municipal y la que se encuentra a la par del Estadio las Delicias.</p> <p>5.12 Otros.</p>
--	---

CARENCIAS Y DEFICIENCIAS DETECTADAS

Principales problemas del sector	Causas	Solución que requieren los problemas
<ul style="list-style-type: none"> • Infraestructura insuficiente 	<p>1. La institución carece de un ordenamiento lógico de los espacios físicos para las dependencias que la conforman y prestar</p>	<p>14. Reestructurar la organización de los espacios físicos de acuerdo a la función que cumplen las diferentes dependencias o</p>

	<p>el servicio adecuadamente.</p> <p>2. No se cuenta con registros escritos que detallen la historia de la institución, para identificar cómo fue el origen de la institución y quienes fueron las autoridades y sus primeras proyecciones</p>	<p>unidades.</p> <p>15. Crear la monografía del municipio.</p>
--	--	--

III. SECTOR FINANZAS

1. Fuente de Financiamiento	<p>1.1 Presupuesto de la Nación.</p> <p>1.2 Ingresos tributario</p> <p>1.3 Ingresos no tributarios</p> <p>1.4 Venta de bienes y Servicios,</p> <p>1.5 Rentas.</p>
2. Costos.	<p>2.1 Salarios</p> <p>2.2 Materiales y Suministros.</p> <p>2.3 Servicios Profesionales. (arquitectos, auditores y abogados)</p> <p>2.4 Reparaciones y Construcciones:</p> <p>2.5 Mantenimiento:</p> <p>2.6 Servicios Generales.</p>
3. Control de Finanzas.	<p>3.1 Estado de Cuentas.</p> <p>3.2 Disponibilidad de fondos.</p>

	<p>3.3 Auditoría interna y externa.</p> <p>3.4 Manejo de libros contables: libro de bancos, inventarios</p> <p>3.5 Otros Controles: SICONGL, SIAFMUNI</p>
--	---

Principales problemas del sector	Causas	Solución que requieren los problemas
<ul style="list-style-type: none"> • Infraestructura insuficiente 	<p>1. Se carece de recursos financieros para implementar programas socioculturales, artesanales y agrícolas.</p>	<p>1. Gestionar apoyo estatal para promocionar la productividad y desarrollo del municipio</p>

IV. SECTOR RECURSOS HUMANOS

Personal operativo	<p>1.1 Total de laborantes: 66</p> <p>1.2 Total de laborantes fijos e interinos</p> <p>Personal presupuestado: 18</p> <p>Personal en planilla: 0</p> <p>Personal por contrato: 48</p> <p>1.3. Porcentaje de personal que se incorpora o retira anualmente. 0.1% del personal</p> <p>1.4. Antigüedad del personal: 1988-2015</p> <p>1.5. Tipos de laborantes (profesional, técnico) Operativos I, II y III.</p> <p>1.6. Asistencia del personal: Lunes a viernes</p> <p>1.7. Residencia del personal: 100% Senahù, A.V.</p>
---------------------------	---

	<p>1.8. Horarios. 7:00 a 12:00 horas, 14:00 a 17:00 horas.</p>
<p>Personal Administrativo.</p>	<p>2.1 Total de laborantes: 29 trabajadores</p> <p>2.2 Total de laborantes fijos e interinos.</p> <p>Personal presupuestado: 15</p> <p>Personal en planilla: 0</p> <p>Personal por contrato: 14</p> <p>2.3 Porcentaje de personal que se incorpora o retira anualmente.</p> <p>El 0% del personal</p> <p>2.4 Antigüedad del personal.</p> <p>El empleado más antiguo ha trabajado por 27 años de labores (1988-2015)</p> <p>2.5 Tipo de laborantes</p> <p>Bachiller en Ciencias y Letras, Secretaria Oficinista, Perito Contador, Maestro (a) de Educación Primaria Bilingüe, Licenciados.</p> <p>2.6 Asistencia del personal: Por medio de libros de control de asistencia de labores</p> <p>2.7 Residencia del personal: Barrio la Providencia, Barrio la Vega, Barrio los Nogalones, Barrio las Delicias, Barrio San Pedro, Barrio las Gallinas, Barrio el Centro.</p> <p>2.8 Horarios, otros: Jornada ordinaria de trabajo no puede exceder de ocho horas diarias, ni de cuarenta horas a la semana o de acuerdo a programación.</p>
<p>Personal de Servicio</p>	<p>3.1 Total de laborantes: 14</p> <p>3.2 Total de laborantes fijos e interinos</p> <p>Personal presupuestado: 0</p> <p>Personal en planilla: 12</p> <p>Personal por contrato: 2</p> <p>3.3 Porcentaje de personal que se incorpora o retira</p>

	<p>anualmente. 2% del personal</p> <p>3.4. Antigüedad del personal: 2012-2015</p> <p>3.5. Tipos de laborantes (profesional, técnico) Operativos I, II y III.</p> <p>3.6. Asistencia del personal: Lunes a viernes</p> <p>3.7. Residencia del personal: 100% Senahù, A.V.</p> <p>3.8. Horarios.7:00 a 12:00 horas, 14:00 a 17:00 horas.</p>
Usuarios	<p>4.1 Cantidad de usuarios: Un aproximado de 200 usuarios gestionan trámites y otros.</p> <p>4.2 Comportamiento anual de usuarios. Según necesidades de la comunidad.</p> <p>4.3 Clasificación de usuarios por sexo, edad, procedencia: Comunidad</p> <p>4.4 Situación socioeconómica: Clase media</p>

Carencias, deficiencias detectadas
<p>45.No se distribuyecorrectamente el recursohumano, para el desarrollo de las labores de acuerdo al perfil o al contrato que corresponde.</p> <p>46.La institución no cuenta con personal estrictamentecalificadopara los puestosadministrativos.</p> <p>47.Pocaactualización en el desempeñolaboralparatodos los empleados.</p>

V. SECTOR CURRICULUM

<p>1. Plan de Servicios.</p>	<p>1.1 Tipo de Actividades que realiza: la municipalidad tiene una comisión de Cultura y deportes para motivar a la población en actividades Culturales, sociales, deportivas y de proyección a la Comunidad.</p> <p>1.2 Procesos Productivos: Gestión de Proyectos en beneficio de la comunidad.</p>
<p>2. Horario Institucional.</p>	<p>2.1 Tipo de Horario: Flexible, Rígido, Variado y Uniforme.</p> <p>Según el reglamento interno artículo 47.- El horario de la jornada de trabajo a que estarán sujetos los empleados municipales, es la siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Jornada ordinaria de trabajo no puede exceder de ocho horas diarias, ni de cuarenta horas a la semana. b) La Jornada ordinaria Mixta de trabajo semanal no será mayor de 38 horas, ni de 7 horas diarias. c) La Jornada ordinaria Nocturna Semanal no será mayor de 36 horas ni de 6 horas diarias. d) Considerando la naturaleza de las actividades generadas por el quehacer municipal orientadas al servicio de la ciudadanía, deben considerarse los casos siguientes: <ul style="list-style-type: none"> d.1 Personal Administrativo: 08:00 a 17:00 horas, de lunes a viernes. d.2 Excepto el área de Receptoría (Tesorería) en donde se establece un horario especial de atención al público de 8:00 a 17:00 horas, para lo cual se integran de la manera siguiente: 8:00 a 17:00 (Lunes a Viernes) d.3 Personal de Campo: 07:00 a 16:00 horas, de lunes a viernes. d.4 Personal de Limpieza de calles:

Grupo A: 07:00 a 12:00 horas (Lunes a Viernes) y de 13:00 a 16:00 horas (Lunes a Viernes) y de 07:00 a 12:00 horas (Sábado).

Los trabajadores que laboren en jornada continua gozarán de una hora de permiso o descanso para tomar sus alimentos, en la mitad de su jornada.

Los horarios en que se desarrollen las actividades laborales, podrán ser modificados de común acuerdo entre las autoridades y los trabajadores municipales y conforme a las necesidades operacionales de la Municipalidad, para lo cual se tendrá presente las disposiciones y limitaciones legales sobre la materia.

2.2 Maneras de elaborar el horario: Conforme al Reglamento interno de personal y Ley de Servicio Municipal.

2.3 Horas de atención para los usuarios.

08:00 a 17:00 horas, de lunes a viernes.

El área de Receptoría (Tesorería) en donde se establece un horario especial de atención al público de 8:00 a 17:00 horas

2.4 Horas dedicadas a las actividades normales.

De 08:00 a 17:00 horas, de lunes a viernes.

2.5 Horas dedicadas a actividades especiales.

Horas extraordinarias de 17:00 horas en adelante cuando sea requerido en casos especiales.

2.6 Tipo de jornada. (Matutina, Vespertina, Nocturna, Mixta, Intermedia).

CARENCIAS Y DEFICIENCIAS DETECTADAS
<ul style="list-style-type: none"> • Pocas capacitaciones para miembros del COCODE. • Desinterés de parte de los trabajadores.

VI. SECTOR ADMINISTRATIVO.

1. Planeamiento.	<p>1.1 Tipo de planes. (Corto, Mediano, Largo plazo). Los planes son a corto y mediano plazo.</p> <p>1.3 Elementos de los planes: Políticas y Cronograma.</p> <p>1.4 Formas de implementar planes: Ejecutando las políticas de los planes programados, y evaluando su cumplimiento.</p> <p>1.5 Base de los planes: Políticas, estrategias, objetivos y actividades. Según los ejes de trabajo</p> <p>1.6 Planes de Contingencia: Se diseña junto a CONRED y a otras instituciones.</p>
2. Organización	<p>2.1 Niveles jerárquicos de organización: Concejo Municipal Alcalde Gerentes, Directores, Secretarías, Jefes de Dependencias</p> <p>2.2 Organigrama: Adjunto</p> <p>2.3 Funciones, cargos/nivel: Según el manual de funciones.</p> <p>2.4 Existencia o no de manuales de funciones: Manual Municipal de Funciones</p> <p>2.5 Régimen de trabajo 011, presupuestado 031 planilla 022 por contrato.</p> <p>2.6 Existencia de manuales de procedimiento: Manual de funciones.</p>

<p>3. Coordinación</p>	<p>3.1 Existencia o no de informativos internos: Los archivos de información se encuentran en el interior del edificio municipal.</p> <p>3.2 Formularios para las comunicaciones escritas: A través de memoriales y oficios circulares.</p> <p>3.4 Tipos de comunicación: Escrita y oral.</p> <p>3.5 Periodicidad de reuniones técnicas de personal: Quincenal o semanal.</p> <p>3.6 Reuniones de reprogramación: Semanal.</p>
<p>4. Control</p>	<p>4.1 Normas de control: Según el reglamento Interno de la Municipalidad de Senahú y el manual de funciones.</p> <p>4.2 Registros de asistencia: Se revisan los libros de control de asistencia de labores periódicamente.</p> <p>4.3 Evaluación del personal: Evaluación de desempeño como lo estipula el reglamento interno.</p> <p>4.4 Inventario de actividades realizadas: Al finalizar el año se pide a cada gerencia la memoria de labores para identificar las actividades realizadas durante el año.</p> <p>4.5 Actualización de inventarios físicos de la institución: Se realiza cada 12 meses por los encargados del inventario institucional.</p> <p>4.6 Elaboración de expedientes administrativos: Por cada dependencia según su función.</p>
<p>5. Supervisión</p>	<p>5.1 Mecanismos de supervisión: Observación</p> <p>5.2 Periodicidad de supervisión: Mensual</p> <p>5.3 Personal encargado de la supervisión: Sección de Personal de Recursos Humanos</p> <p>5.4 Tipos de supervisión, instrumentos de supervisión</p>

CARENCIAS Y DEFICIENCIAS DETECTADAS

1. Falta de supervisión de la labor del personal
2. Falta de registro de entrada y salida de visitantes
3. Los trabajadores no ejecutan al 100% el manual de puestos, funciones y procedimientos.
4. La institución no cuenta con un reglamento interno.

VII. SECTOR DE RELACIONES

1.Institución/Usuario	1.1 Estado/forma de atención a los usuarios. <p>La atención es tan importante como saber hablar y expresarse, es escuchar correctamente y mantener una actitud adecuada para que el vecino quede satisfecho del esmero que brindan las gerencias.</p> 1.2 Intercambios deportivos. <p>La municipalidad realiza encuentros deportivos dentro de las dependencias y con comunidades del área rural.</p> 1.3 Actividades sociales. <p>Se realizan las elecciones de Señorita Senahù, Ritenamit Rab'in Nauq', novia del ganadero, señorita deportes, reinas Infantiles. Bailes de Gala.</p> 1.4 Actividades culturales. <p>➤ Festival Folklórico Municipal</p> <p>En Senahù Alta Verapaz, las creencias y costumbres de los indígenas constituyen una herencia de raíces profundas que, al correr el tiempo, en vez de desaparecer, se han enriquecido para mostrar una autentica manifestación de la autóctona cultura maya q'eqchi`.</p> <p>Esto quizá inspira a un grupo de senahutecos a conservar el legado histórico de nuestros antepasados,</p>
------------------------------	---

	<p>principalmente en lo que se refiere a los trajes típicos, que poco a poco se estaban perdiendo por falta de una entidad que se preocupara por preservarlos.</p> <p>Inquietos por la palabra festival que se escucha en otras latitudes, en diferentes eventos que se realizan, un grupo de personas crea y organiza el Primer Festival Folclórico senahuteco, organizado así:</p> <p>Elección de Rab'inNauq' y K'ululUla'</p> <p>Elección de Ritenamit</p> <p>Elección de Señorita Senahú este evento es considerado Patrimonio Cultural Intangible del municipio.</p> <p>La feria del Patrono de Senahú, Santo San Antonio de Padua se celebra del 9 al 13 de Junio, culminando con el Paab'ank' que consiste en una ceremonia y baile de Venado y culminando con el almuerzo típico del Kak'ik' (caldo de chunto/pavo).</p>
<p>2.Institución con otras instituciones</p>	<p>2.1 Cooperación: La Asociación de Amigos del Desarrollo y la Paz, -ADP.PROMUDEL-JTZ.</p> <p>2.2 Culturales: Ninguno</p>
<p>3. Institución con la comunidad.</p>	<p>3.1 Con agencias locales y nacionales (municipales y otros).Instituto Nacional de Educación Básica (INEB), Instituto Nacional Por Cooperativa (IMEBCE), Telesecundarias, colegios y otros.</p> <p>3.2 Asociaciones locales (clubes y otros)Con cooperativa Cobán MI COOPE.</p> <p>3.3 Proyección: La institución se proyecta con los servicios de gestión para beneficio de la comunidad.</p> <p>Entre sus objetivos esta :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fomentar el talento artístico y su desarrollo en los jóvenes del municipio de Senahú.

	Crear una actividad que se convierta en tradición y sea un atractivo turístico para visitar el municipio.
--	---

Carencias, deficiencias detectadas
<ol style="list-style-type: none"> 1. No se cumple con los aportes municipales para el funcionamiento de los Institutos por cooperativa. 2. Se carece de relaciones con otras instituciones y organizaciones locales.

VIII. SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO, LEGAL.

<p>1. Filosofía de la institución</p>	<p>1.1 Principios filosóficos de la institución.</p> <p>1.2 Visión:</p> <p>"Ser una Municipalidad ejemplar en su coordinación, planificación y ejecución de obras, actividades, recaudaciones, y atención al pueblo en general, utilizando los recursos necesarios eficientemente con transparencia y las gestiones necesarias para la obtención de recursos para el desarrollo del pueblo de Senahú Alta Verapaz."</p> <p>1.3 Misión</p> <p>"Somos una entidad Municipal que impulsa el Desarrollo de cada centro Poblado y de cada habitante que integra el entorno del Municipio con la correcta planificación de la ejecución de Obras y la eficiente respuesta a las necesidades que surge, implementado con ello la atención de cada uno con claridad, amabilidad y respeto a las decisiones tomadas, al mismo tiempo los manejos correctos de los fondos públicos."</p>
--	---

<p>2. Políticas de la institución</p>	<p>Políticas institucionales:</p> <p>De acuerdo al código municipal se debe promover las siguientes políticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> k) Desarrollo integral del municipio l) Administración de los recursos en beneficio general y no particular. m) Coordinación para el cumplimiento de los deberes del Estado n) Personal profesional como funcionarios o empleados municipales o) Prestar servicios públicos eficientes p) Administración efectiva del Gobierno Municipal q) Organización interna municipal para promover el desarrollo local r) Promover la participación y organización comunitaria s) Administración financiera del presupuesto municipal transparente t) Ordenamiento territorial de acuerdo a las demandas del desarrollo urbano y rural <p>2.2 Estrategias.</p> <p>2.3 Objetivos o Metas.</p> <p>“Ser responsable del eficaz funcionamiento y manejo de los recursos humanos, financieros y materiales, con el propósito de prestar los servicios públicos bajo el concepto de eficacia y eficiencia y el deber de regularlos, mantenerlos y mejorarlos administrativamente”</p> <ul style="list-style-type: none"> e) Para el año 2015 los proyectos ejecutados a nivel urbano y rural operaran con un 90% de eficiencia y eficacia en la ejecución problemática y financiera. f) Para el año 2015, la administración de los diferentes
--	--

	<p>ingresos municipales se realizará con un 100% de transparencia.</p> <p>g) Para el año 2015, el 100% de trabajadores municipales serán capacitados para mejorar la calidad de atención y eficiencia laboral.</p> <p>h) Para el año 2015, se elaborará un manual de funciones y atribuciones que permita al 100% de los trabajadores municipales un desempeño laboral de alta calidad.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>f) Cumplir y velar los fines y deberes del Estado.</p> <p>g) Ejercer y defender la autonomía municipal conforme lo establecido en la Constitución Política de la República y el Código Municipal.</p> <p>h) Impulsar permanentemente el desarrollo integral del municipio.</p> <p>i) Velar por su integridad territorial, el fortalecimiento de su patrimonio económico y la preservación de su patrimonio natural y cultural.</p> <p>j) Promover sistemáticamente la participación efectiva, voluntaria y organizada de los habitantes, en la resolución de los problemas locales.</p> <p>k) Que cada empleado municipal conozca y realice sus acciones en el marco del Plan de Gobierno Municipal 2012-2016</p>
<p>3. Aspectos legales</p>	<p>3.1 Personería Jurídica.</p> <p>3.2 Marco Legal. Que abarca a la institución (leyes generales, acuerdos reglamentos, otros:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Código de Trabajo • Ley de Servicio Municipal • Reglamento Interno de Personal

	<ul style="list-style-type: none">• Reglamento de la Policía Municipal• Reglamento de la Policía Municipal de Tránsito• Manual de Funciones del empleado municipal. <p>3.3 Reglamentos internos: Reglamento Interno de Personal</p>
--	--

Carencias, deficiencias detectadas
<ol style="list-style-type: none">1. Las personas que laboran en las diversas dependencias de la municipalidad desconocen la filosofía de la institución, únicamente conocen los criterios que manejan dentro de la dependencia donde se desarrollan.

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía.
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)



ENTREVISTA
SECTOR COMUNIDAD

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Dependencia: _____

1. ¿Cuáles son las principales características geográficas del municipio en cuanto a localización y tamaño?

2. ¿Con qué tipos de recursos naturales cuenta la comunidad?

3. ¿Qué tipo de clima y suelo se identifican en la comunidad?

4. ¿Cuál es la fecha de fundación del municipio?

5. ¿Cuáles son las principales características de los primeros pobladores de la comunidad?

6. ¿Cuáles han sido los sucesos históricos más relevantes en la comunidad?

7- ¿Dentro de la memoria histórica de la comunidad quiénes han sido sus personajes presentes y pasados que han sobresalido en las artes y valores?

8. ¿Con qué lugares turísticos cuenta la comunidad?

9. ¿Cómo es la estructura política de la comunidad?

a. Gobierno local: _____

b. Organización administrativa: _____

c. Organizaciones políticas existente: _____

d. Organizaciones civiles apolíticas: _____

10. ¿Cuáles son las actividades económicas más sobresalientes en la comunidad?

11. ¿Con qué tipos de instituciones educativas cuenta la comunidad, jornadas, niveles y planes?

12. ¿Con qué tipos de centros de servicio comunitario cuenta la comunidad?

13. ¿Qué tipo de materiales sobresalen en la construcción de las viviendas en la comunidad?

14. ¿Las familias cuentan con los servicios básicos (agua, luz, servicios sanitarios,

15. ¿La construcción de las viviendas están regularizadas en tema de seguridad familiar y del medio ambiente?

16. ¿Cuenta la comunidad con áreas verdes para el esparcimiento de los vecinos?

17. ¿Cómo es el servicio de transporte colectivo en la comunidad?

18. ¿Cuáles son las principales vías de acceso a la comunidad?

19. ¿Cómo son los espacios en la comunidad para el paso peatonal?

20. ¿Qué tipo de congregaciones religiosas existen en la comunidad?

21. ¿Qué tipo de clubes sociales, deportivos, culturales y artísticos existen en la comunidad?

22. ¿Qué grupos étnicos componen la comunidad?

23. ¿Qué idiomas se hablan en la comunidad?

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía.
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)



ENTREVISTA
SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Dependencia: _____

1. ¿Cuáles son las vías de acceso hacia la institución?

2. ¿Cómo está clasificada la institución, de tipo estatal, privada o de otra índole?

3. ¿A qué región pertenece la institución?

4. ¿A qué área pertenece la institución?

5. ¿Cuál es el distrito al que pertenece la institución?

6. ¿En qué momento se originó la institución?

7. ¿Cuánto mide el edificio de la institución?

a) Área construida aproximada _____

b) Área descubierta aproximada _____

8. ¿Con cuántos de los siguientes ambientes cuenta la institución?

a) Salón de sesiones _____

b) Oficinas _____

c) Cocina _____

d) Comedor _____

e) Servicios sanitarios _____

f) Biblioteca _____

g) Bodega _____

h) Salón de multiusos _____

i) Salón de talleres _____

j) Otros. _____

9. ¿Cuenta con el mobiliario y equipo adecuado para cada ambiente según la Pregunta No. 8?

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía.
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)



ENTREVISTA
SECTOR FINANZAS

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Dependencia _____

A. Fuentes de Financiamiento:

1. ¿Qué presupuesto asignó la nación a la institución, para el año 2015?

2. ¿Qué ingresos percibe la institución por parte de la iniciativa privada?

3. ¿Qué ingresos percibe la institución de las cooperativas locales?

4. ¿Qué cantidad de ingresos económicos obtiene la institución anualmente por Prestación de servicios y rentas?

5. ¿Qué tipo de donaciones recibe la institución anualmente?

B. Costos:

6. ¿Cuánto invierte la institución mensualmente en el pago de salarios y servicios profesionales?

7. ¿Cuál es el gasto mensual de la institución en cuanto a la adquisición de materiales y suministros?

8. ¿Cuál es la inversión que la institución realiza en la construcción, reparación y mantenimiento de obras públicas?

9. ¿Cuánto invierte la institución en gastos de servicios generales, tales como: agua potable, electricidad, teléfono, entre otros?

C. Control de Finanzas:

10. ¿Qué tipo de control financiero interno y externo maneja la institución, para el manejo de los recursos?



ENTREVISTA
SECTOR RECURSOS HUMANOS

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Dependencia: _____

1. ¿Cuál es el total de trabajadores en la institución?

a) Personal Operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

2. ¿Cuál es la cantidad de trabajadores fijos?

a) Personal Operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

3. ¿Cuál es la cantidad de trabajadores interinos?

a) Personal Operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

4. ¿Cuántos trabajadores se incorporan anualmente?

a) Personal operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

5. ¿Cuántos trabajadores se retiran anualmente?

a) Personal operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

6. ¿Cuál es el mayor tiempo de servicio que tienen los trabajadores?

a) Personal operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

7. ¿Con qué tipo de personal cuenta la institución? (profesionales, técnicos).

a) Personal Operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

8. ¿Qué método se utiliza para el control de asistencia de los trabajadores?

a) Personal operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

9. ¿Cuántos trabajadores residen en la comunidad?

a) Personal Operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

10. ¿Cuál es el horario establecido para los trabajadores?

a) Personal operativo: _____

b) Personal Administrativo: _____

c) Personal de Servicio: _____

11. ¿Cuál es la cantidad de usuarios que atienden diariamente? _____

12. ¿En qué medida aumenta o disminuye anualmente la cantidad de usuarios?

13. ¿Cuál es el porcentaje de los usuarios según el sexo?

14. ¿Cuál es el porcentaje de los usuarios según la edad?

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía.
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)



ENTREVISTA
SECTOR CURRICULUM

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Dependencia: _____

A. Plan de Estudios / Servicios

1. ¿De qué forma apoya la institución a los Centros Educativos?

2. ¿A qué Centros Educativos apoya la institución?

B. Horario Institucional

3. ¿A qué horario acuden los beneficiarios de los Centros Educativos apoyados por la institución?

4. ¿Qué tipo de programas educativos en plan fin de semana apoya la institución?

C. Material Didáctico

5. ¿Qué tipo de material educativo brinda la institución?

D. Procedimientos

6. ¿Qué dependencia de la institución es la encargada de la atención a los programas educativos?

7. ¿En qué forma se involucra la institución en aspectos relacionados con la educación de la comunidad?

8. ¿Qué accesibilidad tiene la institución para atender los requerimientos solicitados por los Centros Educativos?

E. Evaluación

9. ¿Cómo controla la institución el apoyo o recursos brindados a los Centros Educativos?

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía.
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)



ENTREVISTA
SECTOR ADMINISTRATIVO

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Dependencia: _____

1. ¿Qué departamento de la institución se encarga de la planificación?

2. ¿Qué tipos de planes se ejecutan para beneficio de la comunidad?

3. ¿Cuáles son los elementos estructurales que conlleva la elaboración de un plan?

4. ¿Cómo se implementan los diferentes planes?

5. ¿Cuál es la base fundamental para la elaboración de un plan?

6. ¿Qué elementos se toman en cuenta para priorizar los planes? _____

7. ¿Cómo está establecida la línea jerárquica en la institución?

8. ¿Cómo se establecen los puestos y funciones en las diferentes dependencias?

9. ¿Cuáles son los instrumentos técnicos que se utilizan para hacer fluir la información dentro de la institución?

10. ¿Con qué frecuencia se realizan las reuniones técnicas de trabajo?

11. ¿De qué forma se rigen los trabajadores dentro de la institución?

12. ¿Cómo se evalúa el desempeño del personal?

13. ¿Qué instrumentos se utilizan para el registro de actividades de cada dependencia?

14. ¿De qué forma se actualiza el inventario de bienes de la institución?

15. ¿Cómo lleva la institución el control de expedientes administrativos?

16. ¿Qué mecanismos se utilizan para la supervisión del personal?

17. ¿Quiénes son los encargados de la supervisión de los trabajadores?

18. ¿Cuál es el tipo de supervisión que se implementa en la institución?



ENTREVISTA
SECTOR DE RELACIONES

Nombre de la Institución: _____
Fecha de aplicación: _____
Nombre del Entrevistado: _____
Dependencia: _____

1. ¿De qué forma organizan la participación de la comunidad, en encuentros deportivos dentro y fuera del municipio?

2. ¿Qué tipo de actividades se realizan durante la feria patronal?

3. ¿Qué tipo de actividades se realizan durante el año?

4. ¿De qué forma incentiva la institución las actividades académicas del municipio?

5. ¿Qué tipo de apoyo recibe la institución del sector industrial?

6. ¿Cómo es la relación de la institución con las cooperativas locales?

7. ¿De qué forma la institución promueve el turismo del lugar?

8. ¿De qué manera la institución promueve las actividades culturales del municipio?

9. ¿Qué tipo de apoyo recibe la institución de parte del INGUAT?

10. ¿En qué consiste el apoyo que brinda la institución para favorecer el intercambio comercial del municipio?

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía.
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)



ENTREVISTA
SECTOR FILOSÓFICO

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Dependencia: _____

1. ¿Cuáles son los principios filosóficos en que se fundamenta la institución?

2. ¿Cuál es la visión de la institución?

3. ¿Cuál es la misión de la institución?

4. ¿Cuáles son las políticas institucionales que se implementan durante este período de gestión?

5. ¿Cuáles son los objetivos trazados por la actual administración?

6. ¿Cuáles son las estrategias que le ayudan a lograr sus objetivos?

7. ¿Qué leyes amparan el funcionamiento de la institución?

8. ¿Cuenta con algún reglamento interno, que le permite regir sus actividades?

9. ¿Cómo está estructurado el Reglamento Interno?

Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía.
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)



ENTREVISTA
SECTOR MEDIO AMBIENTE

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Dependencia: _____

1. ¿Con qué tipos de recursos forestales cuenta la comunidad?

2. ¿Qué impacto ha tenido el descuido de los recursos forestales?

3. ¿Cuáles son las fuentes que fortalecen los recursos hídricos?

4. ¿Qué tipo de suelos tiene la comunidad?

5. ¿Cómo es el aprovechamiento de la vocación del suelo?

6. ¿Qué tipos de cultivos se dan en la comunidad?

7. ¿Cuáles son los beneficios económicos de la producción agrícola?

8. ¿Cuál es el clima que predomina en la comunidad?

9. ¿Cómo es el proceso de recolección y manejo de la basura?

10. ¿De qué forma contribuye la institución en la conservación de los ríos?

11. ¿Con qué tipos de recursos se cuentan para la protección forestal?

12. ¿Qué mecanismos se utilizan para la organización del ornato comunitario?

13. ¿Qué sectores vulnerables existen en la comunidad ante los efectos naturales?

14. ¿Qué control sanitario existe en el manejo de aguas negras?

15. ¿De qué forma se regula el uso de productos químicos?

16. ¿Cómo se realiza el proceso de folleo del agua?

17. ¿Qué proyectos se implementan a corto, mediano y largo plazo en la institución en materia ambiental?

18. ¿Cuáles han sido los avances significativos en el tema ambiental?

19. ¿Con el apoyo de qué otras instituciones se cuenta en la política ambiental?

20. ¿Qué impacto ha tenido en la comunidad la política ambiental?

21. ¿Cómo se aplican en la comunidad las leyes ambientales existentes?

22. ¿Con qué tipos de programas de contingencia se cuenta ante los desastres naturales?

23. ¿Cuál es el porcentaje anual de inversión presupuestaria para el tema ambiental?

PLAN DE CAPACITACIÓN

Dirigido a los alumnos de sexto primaria sección “A”, de la Escuela Oficial Urbana Mixta “Oscar Ovalle Samayoa”, Barrio El Centro, Senahù Alta Verapaz.

1. IDENTIFICACIÓN

Lugar: Barrio El Centro Senahù Alta Verapaz

Fechas: 19 de mayo de 2015.

Hora: 8:00 a 10:00 horas

Responsable: Epesista Ana María Cristina Caal Cac.

2. JUSTIFICACIÓN

Este plan ha sido diseñado con el fin de dar a conocer a los docentes, estudiantes y padres de familia del centroeducativo la importancia de una alimentación saludable y el aprovechamiento de los productos locales para la preparación de alimentos nutritivos.

3. OBJETIVOS

a. GENERAL

Capacitar a las docentes, estudiantes y padres de familia sobre la alimentación adecuada y nutritiva, a través de la olla alimenticia Guatemalteca y del aprovechamiento de los productos locales para la preparación de alimentos saludables y que estén a la alcance de la población.

b. ESPECÍFICOS

- Instruir a los docentes sobre la importancia de la inclusión de los productos locales en la preparación de alimentos saludables, balanceados y nutritivos.
- Orientar a los estudiantes con recetas de alimentos que se pueden preparar utilizando los productos de los huertos escolares, familiares o caseros.

4. DESARROLLO DEL PLAN

Este plan se desarrollará según lo establecido en el siguiente programa.

- Palabras de bienvenida
- Presentación de la estudiante Epesista
- Presentación del Objetivo
- Dotación de material para apuntes
- Dinámica
- Taller
- Elaboración de menús
- Palabras de agradecimiento
- Sensibilización

6. RECURSOS

Materiales

- Fotocopias
- Marcadores
- Hojas
- Pizarrón
- Pupitres y sillas
- Cámara fotográfica
- USB
- Cañonera
- Computadora
- Bocinas
- Ejemplo de productos cosechados de los huertos (frutas, verduras y otros).

Humanos

- Capacitador
- Docentes, estudiantes y representantes de padres de familia.

7. EVALUACIÓN

Por medio de participación de estudiantes, padres de familia y docentes con preguntas orales.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
INSTRUMENTO PARA LA EVALUACION DEL DIAGNOSTICO



INSTRUCCIONES: Después de leer cada aspecto descrito, califique en escala de uno a cinco cada indicador.

ESCALA DE VALORES

Escala de Valoración

1. Deficiente
2. Malo
3. Regular
4. Bueno
5. Muy bueno

No.	DESCRIPCIÓN	1	2	3	4	5
1	Se alcanzaron los objetivos trazados para el Diagnostico comunitario.					X
2	Se detallaron los aspectos geográficos de la comunidad en el Diagnóstico.					X
3	La comunidad educativa de la E.O.U.M. "Oscar Ovalle Samayoa", aportó la información necesaria a la Epesista para la Elaboración del Diagnóstico.					X
4	La municipalidad de Senahù proporcionó información para la ejecución del diagnóstico.					X
5	Durante el proceso de diagnóstico se identificaron los tipos de organizaciones existentes en el municipio.					X
6	Existe implementación de programas forestales en el municipio de Senahù alta Verapaz.					X
7	Durante la realización del Diagnóstico se tuvo apoyo por parte de la comunidad educativa y la municipalidad de Senahù Alta Verapaz.					X
8	Se tomo en cuenta la necesidad de una educación ambiental para la población estudiantil.					X

9	Se utiliza técnicas e instrumentos adecuados para la ejecución del diagnóstico.					X
10	Se detectaron los problemas y necesidades de la comunidad durante el proceso de diagnóstico.					X
Total						50



LISTA DE COTEJO

No.	ACTIVIDAD	A	B	C	D
01	El nombre elegido para el proyecto es el adecuado.	X			
02	La comunidad educativa elegida es la adecuada según el tipo de proyecto.	X			
03	La justificación plantea la importancia del proyecto a realizar.	X			
04	Los objetivos planteados en el plan de acción son alcanzables.	X			
05	Las metas planteadas en el plan de acción son accesibles.	X			
06	El tipo de cronograma utilizado facilita el orden lógico de las actividades.	X			
07	Los recursos financieros estimados son suficientes para cubrir el costo del proyecto.	X			
08	Las actividades planificadas conllevan al logro de los objetivos planteados en el plan de acción.	X			
09	El tiempo estipulado para cada actividad es el adecuado	X			
10	Los recursos humanos estimados son los adecuados	X			

Referencias

- A. Muy bueno
- B. Bueno
- C. Aceptable
- D. Necesita mejorar



INSTRUMENTO PARA LA EVALUACION DE LA EJECUCION

ESCALA DE VALORES

No.	ASPECTOS A CALIFICAR	Califique cada aspecto evaluativo de 1 a 5 puntos				
		5	4	3	2	1
1	Participación de la Comunidad educativa, en la ejecución del proyecto.	X				
2	Los objetivos propuestos dentro del proyecto fueron alcanzados.	X				
3	Gestión ante instituciones para la adquisición de los pilones para el área a reforestar.-	X				
4	Aceptación del proyecto por las personas beneficiadas en la comunidad.	X				
5	El área a reforestar cuenta con las condiciones adecuadas para llevar a cabo la siembra de los árboles.	X				
6	La reforestación ayuda en la protección y conservación de los nacimientos de agua.	X				
7	La siembra se hará en el tiempo adecuado de la reforestación.	X				
8	Se contará con la asesoría técnica adecuada para la siembra de los árboles.	X				
9	La reforestación forma parte del desarrollo comunitario.	X				

10	Los comunitarios se comprometen al cuidado del área reforestada.	X				
TOTAL		50				

ESCALA DE VALORACION

1. Deficiente
2. Malo
3. Regular
4. Bueno
5. Muy bueno



Evaluación de la ejecución del proyecto

No.	Actividades		Mayo 2015				Junio 2015				Julio 2015					Agosto 2015			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4
01	Preparación de condiciones.	P																	
		E	X																
02	Investigación de Temas y Contenidos de la Guia	P																	
		E	X																
03	Gestión para la adquisición de fondos.	P																	
		E	X																
04	Clasificación y ordenamiento de la información relacionada a los alimentos	P																	
		E		X															
05	Estructura, Diseño y Redacción de la Guia	P																	
		E		X															
06	Planificación de Talleres y Convocatoria a los participantes.	P																	
		E			X														
07	Realización de los Talleres sobre socialización de la Guía	P																	
		E			X														

08	Realización de una práctica de cocina	P																		
		E			X															
09	Visita y fortalecimiento de Huertos Familiares y escolares	P																		
		E				X														
10	Solicitud a las autoridades municipales para la autorización del terreno a reforestar	P																		
		E					X													
11	Visita del área a reforestar y presentación del proyecto a los comunitarios	P																		
		E					X													

No.	Actividades		Mayo 2015				Junio 2015				Julio 2015				Agosto 2015			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
12	Gestión de arbolitos para proyecto de reforestación	P																
		E					X											
13	Limpia del área a reforestar con el apoyo directo de líderes de la comunidad	P																
		E						X	X									
14	Acarreo de arbolitos al área indicada	P																
		E								X	X							
15	Capacitación impartida por Técnico Forestal sobre proceso de plantación de arbolitos	P																
		E										X						
16	Plantación de arbolitos de pino maximinoi con la asesoría del Técnico Forestal Municipal	P																
		E											X	X	X			
17	Entrega de área reforestada y firma de compromiso de sostenibilidad del proyecto	P																
		E													X			
18	Entrega de guías didácticas de motivación alimentaria a estudiantes, padres de familia y autoridades locales.	P																
		E														X		

INDICADORES:

P: Planificado



E: ejecutado



UNIVERSIDAD DE SA CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGIA
INSTRUMENTO PARA LA EVALUACION FINAL



Instrucciones: Después de leer cada indicador. Marque con una X, en las opciones sí o no.

LISTA DE COTEJO

No.	INDICADORES	Si	NO
1.	El plan se realizó en base a los recursos planteados en la institución.	X	
2.	Los objetivos y las metas del plan de acción concuerdan con las necesidades de la institución.	X	
3.	El tiempo para la elaboración del plan de acción del proyecto fue suficiente.	X	
4.	El perfil del proyecto se basó en el formato de EPS establecido por la Facultad de Humanidades	X	
5.	Los objetivos del proyecto dan respuesta al problema que se eligió.	X	
6.	El plan de acción del proyecto fue de acuerdo al tiempo programado en el cronograma.	X	
7.	El plan de acción del proyecto que se elaboró fue revisado y aprobado.	X	
8.	El proyecto se realizará con éxito.	X	
9.	El proyecto planificado representa una solución al problema priorizado.	X	
10.	Se determinó la cantidad y calidad de recursos humanos, materiales y financieros necesarios	X	

Anexos

Guatemala, 10 de febrero de 2015

Señor:
Néstor Caal Cac
Alcalde Municipal
Senahú, A. V.

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 al (la) estudiante **Ana María Cristina Caal Cac**, *carne* No. **201023688**. 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 ENSEÑAN A TODOS”


Lic. Guillermo Arnoldo Gaitan Monterroso
Director, Departamento de Extensión

ALCALDIA MUNICIPAL

Febrero 2015

MUNICIPIO DE SAN ANTONIO SENAHU
DEPTO. ALTA VERAPAZ

meog/gagm.

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320



Facultad de Humanidades



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 10 de febrero de 2015

Señor:
Lic. Jaime Arnoldo Reiche del Valle
Director EOUM Oscar Ovalle Samayoa
Senahú, A.V.

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 al (la) estudiante **Ana María Cristina Caal Cac**, carné No. **201023688**. 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 Geytan Monterroso
Director, Departamento de Extensión

Recibido y autorizado
[Signature]
100215
08:00 H/V



meog/gagm.

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 ext. 85301-85302 Fax: 85320





Ministerio de Educación
Escuela Oficial Urbana Mixta "Oscar Ovalle Samayoa"
Distrito Escolar 16-08-13
Senahú, Alta Verapaz

EL INFRASCrito DIRECTOR DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA "OSCAR OVALLE SAMAYOA" DEL MUNICIPIO DE SENAHU DEL DEPARTAMENTO DE ALTA VERAPAZ, CERTIFICA: QUE PARA EL EFECTO TIENE A LA VISTA EL LIBRO AUXILIAR DE ACTAS No. 01, EN DONDE A FOLIOS Nos. 26 y 27, APARECE EL ACTA No. 02-2015, LA QUE COPIADA LITERALMENTE DICE: =====

"Acta No. 02-2015.-"En el municipio de Senahú de departamento de Alta Verapaz, siendo las ocho horas del día viernes catorce de agosto de dos mil quince; reunidos en la Dirección de la Escuela Oficial Urbana Mixta "Oscar Ovalle Samayoa"; la Profesora Ana María Cristina Caal Cac, Estudiante de la FAHUSAC y el Lic. Jaime Arnoldo Reiche del Valle, Director de la Escuela; para dejar constancia de lo siguiente: -----

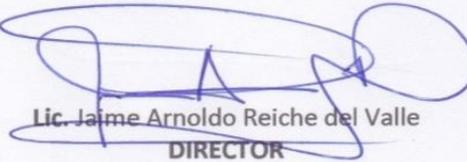
Primero: la señorita Caal Cac se hizo presente a ésta Dirección el martes diez de febrero del año en curso, trayendo consigo el oficio dirigido al Lic. Jaime Arnoldo Reiche del Valle, Director de EOUM Oscar Ovalle Samayoa; en la que su parte conducente dice: solicito autorice el Ejercicio Profesional Supervisado, al (la) estudiante Ana María Cristina Caal Cac, carné No. 201023688. En la Institución que dirige. Deferentemente, Lic. Guillermo Arnoldo Gaytan Monterroso, Director Departamento de Extensión (aparece el sello respectivo). -----

Segundo: el Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta "Oscar Ovalle Samayoa", manifiesta su complacencia al recibir dicho oficio y a la señorita Profesora Caal Cac y le autoriza realizar el Ejercicio Profesional Supervisado en éste Establecimiento Educativo; por lo que se le dan las recomendaciones respectivas para su estancia en la realización del su Ejercicio. -----

Tercero: la señorita Profesora, agradece al Lic. Reiche del Valle, Director del Establecimiento Educativo, la aceptación de su Ejercicio y manifiesta que iniciará con el Diagnóstico, seguirá la Ejecución y culminará con la Evaluación. En tal virtud manifiesta que se incorporará de inmediato a las actividades que le corresponden para encontrar en la brevedad posible el Proyecto a desarrollar. -----

Cuarto: después de haber realizado la Etapa de Diagnóstico y de acuerdo a las carencias y necesidades que se tienen en éste Establecimiento Educativo, se eligió el Proyecto: Guía Didáctica de Motivación Alimentaria para alumnos de Sexto primaria, Sección A de la EOUM Oscar Ovalle Samayoa, del municipio de Senahú del departamento de Alta Verapaz. Lo que se Ejecutó satisfactoriamente previo a la Evaluación que se realizó el viernes 14 de agosto de dos mil quince, alcanzando los objetivos previstos previamente en beneficio de los niños de dicho grado y sección, y la Epesista. Culminando con la entrega de la Guía para implementarla con grupos venideros y demás grados y secciones. El Lic. Reiche del Valle, Director del Establecimiento Educativo, agradece a la Universidad de San Carlos de Guatemala, a la Facultad de Humanidades por el trabajo que hacen, especialmente con el envío de los Epesistas que vienen a contribuir en una educación integral de los niños del Establecimiento Educativo, e insta a seguir adelante a la señorita Profesora Caal Cac. Y para ratificación de su contenido, firmamos y sellamos los que en ella intervenimos el mismo día y fecha cuando son las diez horas. Damos fe. (Aparecen las firmas ilegibles de los presentes y el sello respectivo de la Dirección del Establecimiento). -----

Y, PARA A DONDE CORRESPONDE EXTIENDO, FIRMO Y SELLO LA PRESENTE EN EL MISMO LUGAR Y FECHA EN UNA HOJA DE PAPEL BOND TAMAÑO OFICIO. =====


Lic. Jaime Arnoldo Reiche del Valle
DIRECTOR



cc.a.



**MUNICIPALIDAD DE SAN ANTONIO SENAHU
DEPARTAMENTO DE ALTA VERAPAZ
GUATEMALA, C. A.**

**EL INFRASCRITO ALCALDE MUNICIPAL, DEL MUNICIPIO DE SAN ANTONIO
SENAHÚ, DEPARTAMENTO DE ALTA VERAPAZ.-----**

HACE CONSTAR:

Que la señorita **Ana María Cristina Caal Cac**, estudiante epesista de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, quien se identifica con el carne No. 201023688, participó en la siembra de 630 plántulas de especie pino maximinoi en un área de 0.57 hectáreas, del Cementerio de este Municipio, recuperando un área degradada en su totalidad con el alumnado participante de 6.27 hectáreas.-----

**Y, PARA REMITIR A DONDE CORRESPONDE, EXTIENDO, SELLO Y FIRMO LA
PRESENTE CONSTANCIA, EN SENAHÚ ALTA VERAPAZ, A DIEZ DIAS DEL MES DE
AGOSTO DEL AÑO DOS MIL QUINCE.-----**


Néstor Caal Cac
ALCALDE MUNICIPAL





USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

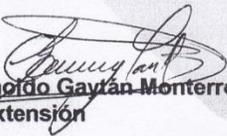
Guatemala, 3 de febrero de 2015

Licenciado (a)
BAUDILIO LUNA
Asesor (a) de Tesis o EPS
Facultad de Humanidades

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

ANA MARÍA CRISTINA CAAL CAC
201023688

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


Lic. Guillermo Arnaldo Gaytán Monterroso
Departamento Extensión


Bo. Lic. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

C.C expediente
Archivo.

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 24188602 24188610-20
2418 8000 ext. 85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala 28 de Marzo 2016

Señores
COMITÉ REVISOR DE TESIS O EPS
Facultad de Humanidades
Presente

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

ANA MARÍA CRISTINA CAAL CAC
201023688

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa

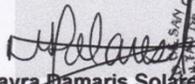
Título del trabajo:

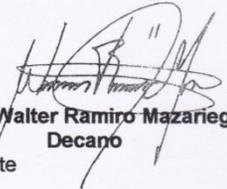
"GUÍA DIDÁCTICA DE MOTIVACIÓN ALIMENTARIA PARA ALUMNOS DE SEXTO PRIMARIA SECCIÓN "A" DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA "OSCAR OVALLE SAMAYOA", BARRIO EL CENTRO, SAN ANTONIO SENAHÚ, ALTA VERAPAZ".

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

El Comité Revisor está integrado por las siguientes personas:

Asesor LIC. BAUDILIO LUNA
Revisor 1 LICDA. CONCHITA ISABEL SIERRA DE PONCE
Revisor 2 LICDA. MARIA DEL CARMEN CASTAÑEDA BALDIZÓN

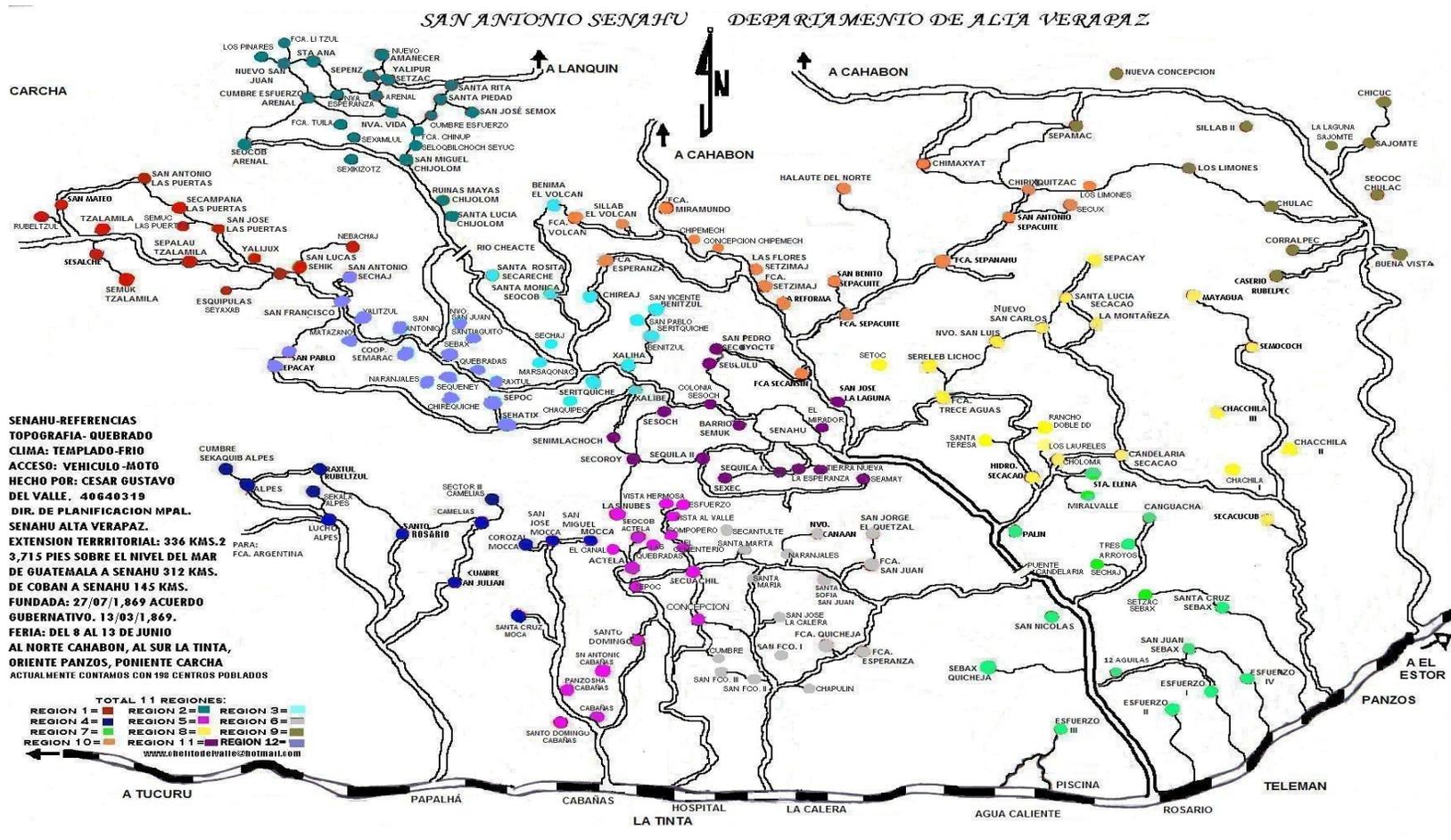

Licda. Mayra Pamaris Solares Salazar
Directora Departamento Extensión

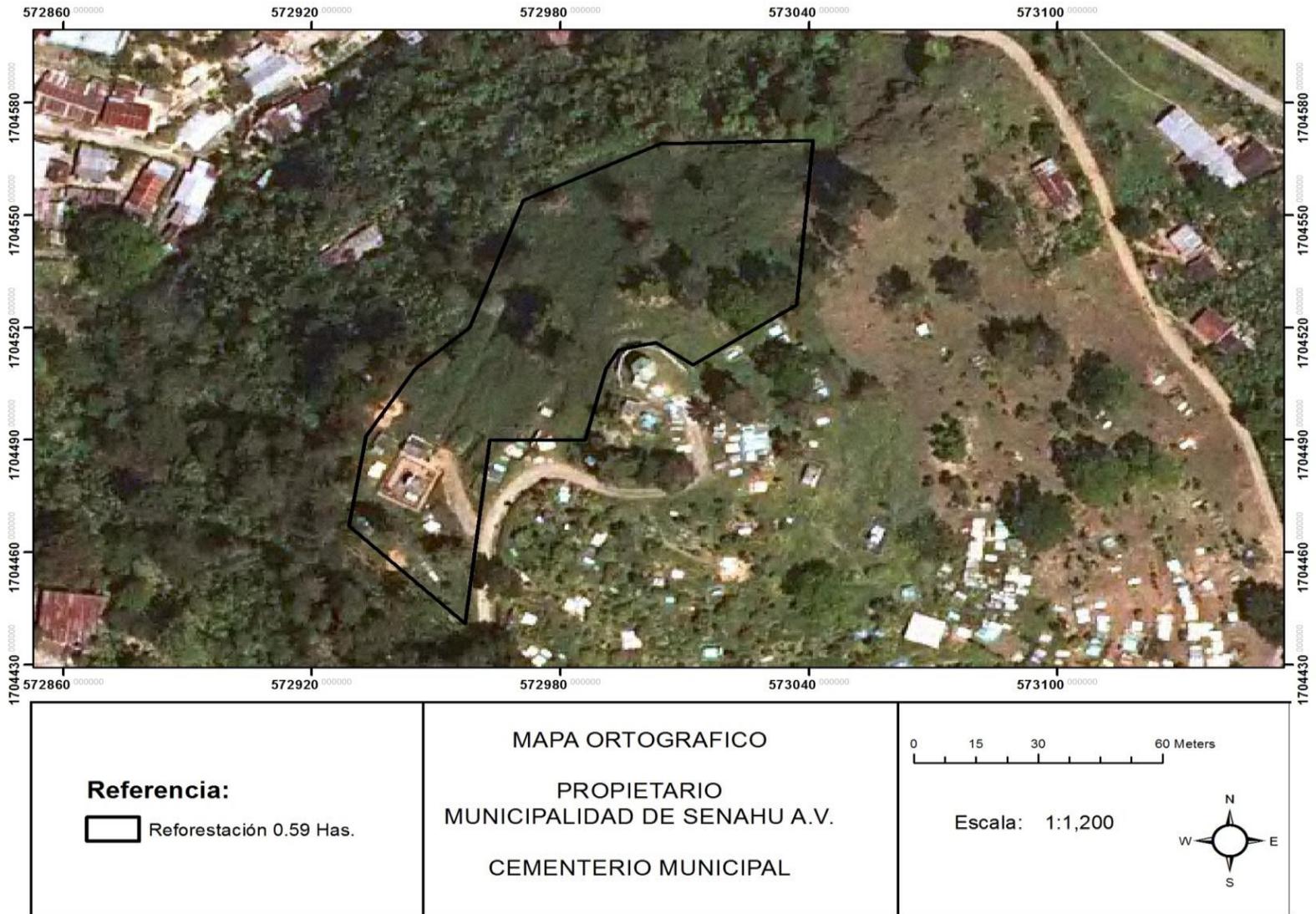

Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

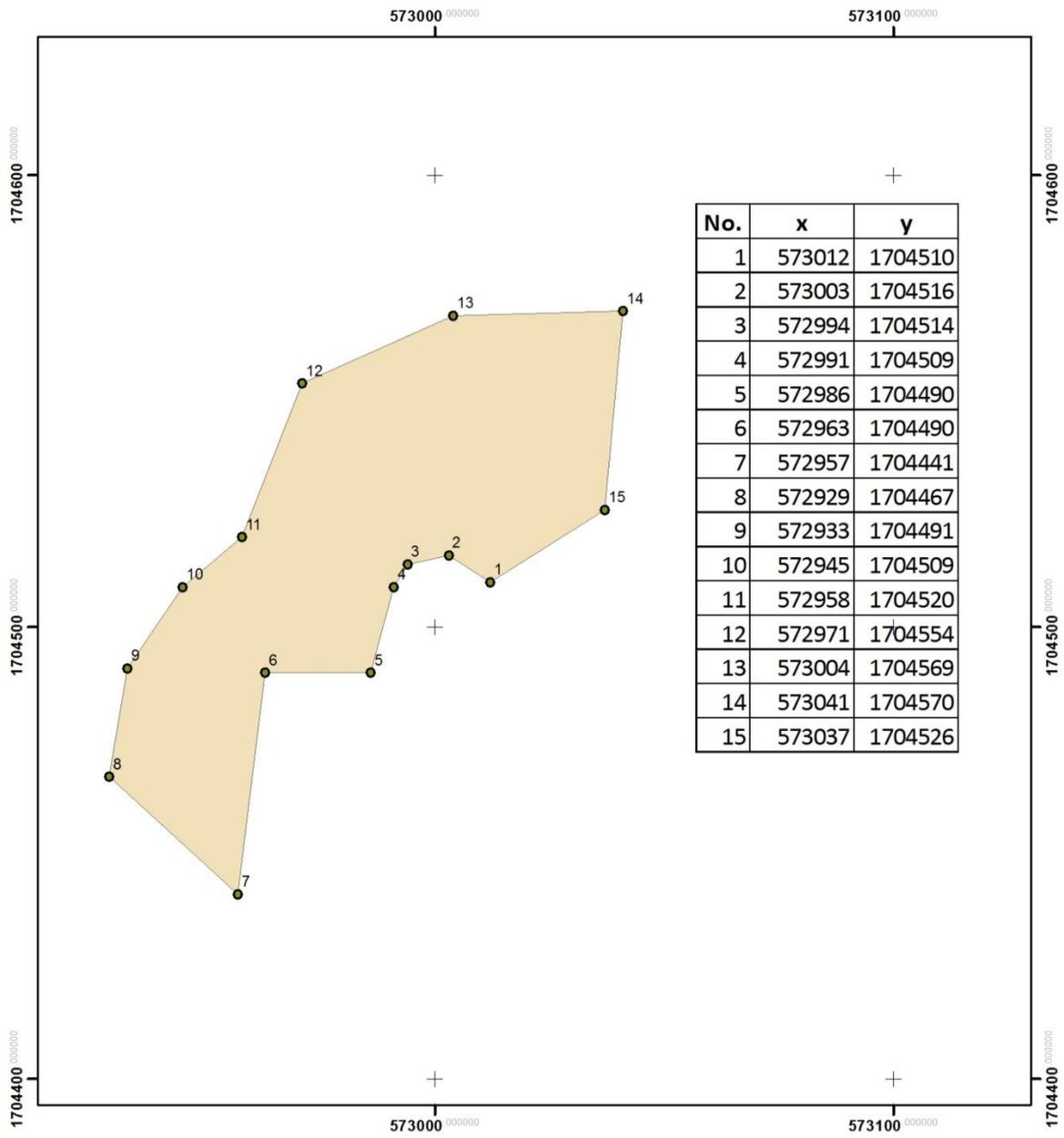
C.C expediente
Archivo.

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 24188602 24188610-20
2418 8000 ext. 85302 Fax: 85320

Facultad de  Humanidades







<p>LEYENDA</p> <ul style="list-style-type: none"> ● vertices ■ Reforestacion. 0.59 Has. Pino Maximinoi 	<p>MAPA DE REFORESTACION</p> <p>CEMENTERIO MUNICIPAL SENAHU ALTA VERAPAZ</p>	<p>ESCALA:1:1,200</p> <p>0 5 10 20 Meters</p>
---	--	---