

Elcira Yolanda Gómez López

Guía de aprendizaje sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área en Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, Jorge Rafael Castillo Roblero JM.

Asesor: Lic. Milton Constantino Girón Montiel



FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía

Guatemala, noviembre de 2016

Este informe fue presentado por la autora, como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- previo a obtener el grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, noviembre de 2016

ÍNDICE

CONTENIDO	Página
Introducción	i
CAPÍTULO I. Diagnóstico	1
1. Datos generales de la institución	1
1.1 Nombre de la Institución	1
1.2 Ubicación geográfica	1
1.3 Croquis	1
1.4 Dirección en dónde se ubica.	2
1.5 Niveles educativos que atiende	2
1.6 Ciclos que atiende	2
1.7 No. de estudiantes	2
1.8 Director	2
1.9 Nomina de personal docentes	2
1.10 Personal administrativo	3
1.11 Antecedentes de la institución	3
1.12 Tipo de institución	3
2. Visión	3
3. Misión	3
4. Políticas institucionales	4
4.1 Políticas generales	4
4.2 Políticas transversales	4
4.3 Política de cobertura	4
4.4 Política de equidad	4
4.5 Política de educación bilingüe	5
4.6 Política de modelo de gestión	5
4.7 Política de inversión	5
5. Objetivos	6
6. Metas	6
7. Tipo de instalaciones	6
8. Estructura organizacional	8
9. Perfil de los Integrantes de la comunidad educativa	9
10. Recursos	10
11. Datos personales de la Epesista	10
12. Título del diagnóstico, nombre de la institución y comunidad	10
13. Reseña histórica	11
14. Visión	11
15. Misión	12
16. Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico	12
17. Instrumentos	12
18. FODA de la institución	13
19. Lista y análisis del problema (Análisis del FODA)	14
20. Priorización del Problema	16
21. Verificación de viabilidad y factibilidad	16

22. Problema Seleccionado	18
23. Solución propuesta como viable y Factible	18
CAPÍTULO II. Perfil del proyecto	19
1. Aspectos generales	19
1.1 Nombre del proyecto	19
1.2 Tipo de proyecto	19
1.3 Problema	19
1.4 Localización	19
1.5 Unidad ejecutora	19
2. Descripción del proyecto	19
3. Justificación	20
4. Objetivos del proyecto	21
4.1. General	21
4.2. Específicos	21
5. Metas	21
6. Beneficiarios	21
6.1. Directos	21
6.2. Indirectos	21
7. Fuentes de Financiamiento	22
8. Cronograma de Actividades para la ejecución del Proyecto	23
9. Recursos	24
9.1 Humanos	24
9.2 Físicos	24
9.3 Materiales	24
9.4 Financieros	24
CAPÍTULO III. Proceso de ejecución del proyecto	25
1. Actividades y resultados	25
2. Productos y logros	26
3. Guía de aprendizaje sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades	27
CAPÍTULO IV. Proceso de evaluación	70
1. Evaluación del diagnóstico	70
2. Evaluación del perfil del proyecto	70
3. Evaluación de la ejecución del proyecto	71
4. Evaluación general y final del proyecto	71
CONCLUSIONES	72
RECOMENDACIONES	73
BIBLIOGRAFÍA	74
APÉNDICE	75
ANEXOS	134

INTRODUCCIÓN

El proyecto “Guía de aprendizaje sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos, está estructurado en cuatro fases, que a continuación se describen:

Contiene los datos internos y externos de la institución educativa, así como de la comunidad donde se ubica el mismo; con el objetivo de detectar posibles problemas o necesidades, empleando técnicas e instrumentos para la recopilación de la información, lo que permitió enmarcar y priorizar el problema principal, mediante el análisis de viabilidad y factibilidad; con ello permitió verificar que las alternativas planteadas son: viables, sostenibles y rentables.

Enmarca los datos necesarios para la ejecución del proyecto, así como los elementos descriptivos, tales como: Nombre del proyecto, objetivos, justificación, metas, actividades, recursos, presupuesto, los factores internos y externos, y los resultados proyectados al finalizar el período de duración del mismo. Se describen en forma detallada y ordenada, cada una de las actividades y los resultados obtenidos, previstos en el diseño, estableciendo el tiempo, los costos, productos y logros alcanzados al final del proyecto.

Esta fase permitió comprobar el alcance de los objetivos propuestos en el proyecto, realizándose la Evaluación del Diagnóstico a través de una lista de cotejo, siendo el perfil, lo que orientó a la elaboración de la Guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos. La Evaluación Final, consistió en entrevistar a los beneficiarios para analizar el resultado y aceptabilidad del proyecto y la entrega a la institución beneficiada.

CAPÍTULO I

Diagnóstico

1. Datos generales de la institución

1.1. Nombre de la Institución

Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero”
J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

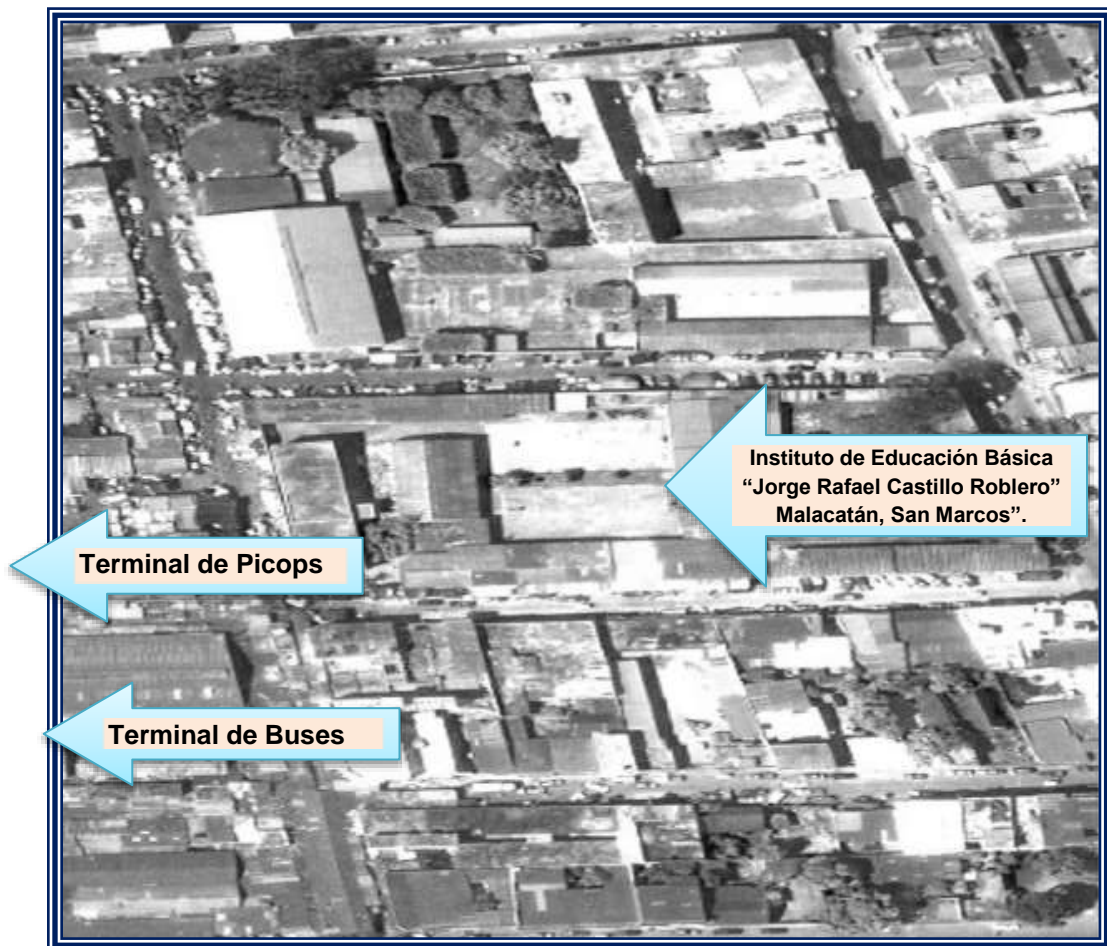
Jornada de Atención al Público

7:30 a.m. a 12:30 p.m.

1.2. Ubicación geográfica

El Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero”
J.M. se encuentra ubicado en la cabecera municipal del Municipio de
Malacatán, Departamento de San Marcos.

1.3. Croquis



1.4. Dirección en donde se ubica

2da. Avenida 2-49 Zona 1, Colonia El Maestro, Malacatán, San Marcos.

1.5. Niveles educativos que atiende

Nivel Medio

1.6. Ciclos que atiende

Ciclo de Educación Básica

1.7. No. de estudiantes

En el Ciclo Escolar 2016 se encuentran actualmente inscritos 648 estudiantes por grados y secciones

GRADOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
Primero: A, B, C, D, E, F	141	105	246
Segundo: A, B, C, D,E	119	89	208
Tercero: A, B, C, D	96	98	194
		Total	648

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría.

1.8. Director

Director del Establecimiento Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

1.9. Nómina del Personal Docente

- 1 Vilma Anabella Barrios Oregel
- 2 Flérida Noemi Barrios
- 3 Elsa Ruth Velásquez
- 4 Kenia Francina de León
- 5 Corina Elizabeth Aguilar
- 6 Shelby Guadalupe Ochoa Barrios
- 7 Elder Chedy González
- 8 Benjamin Ramirez
- 9 Marco Antonio Girón García
- 10 Manuel Efraín Barrios Rabanales
- 11 José Fernando Mazariegos Guzmán
- 12 Carlos Arnulfo Ramos Gramajo
- 13 Glenn Danilo Ixcal Barrios
- 14 Beatriz Izabel Munguía
- 15 Cindy Maritza Santiago
- 16 Carlos Humberto Orellana González
- 17 Juan Carlos Hernández

18 Izlia Ismari Muñoz Barrios
19 Devora Patricia Shaad
20 Cristian Obdulio Rodas
21 Vilma Argentina Rodríguez Chilel

1.10. Personal Administrativo

- Director: Jose Roberto Melgar Echeverría
- Secretaria-oficinista I: Rosalba Marisol Hernández
- Secretario-Contador: César Augusto Pérez Rodríguez
- Secretaria: Ana Munguía Hernández

1.11. Antecedentes de la Institución. Formador del nivel Básico

1.12. Tipo de Institución.

El Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero, J.M. es de carácter público, que genera varias oportunidades de preparación académica a los estudiantes de escasos recursos del área rural y urbana de nuestro municipio.

2. Visión

“Ser una institución educativa que forma a hombres y mujeres armónica e íntegramente desarrollados intelectualmente, capaces de reflexionar acerca de lo que ocurre en ellos y en su entorno cultural, físico, social y emocional; de dialogar con las personas cercanas a ellos y con personajes relevantes de ayer y hoy, que actúen con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida de sus compañeros, familiares y vecinos de la comunidad y en un futuro, para poder superarse ayudándose mutuamente. Practicando valores de gran importancia como la solidaridad en donde se reflejara la convivencia del estudiante y su comunidad, como en el futuro con su país o nación. Como institución educativa nacional velaremos para satisfacer las necesidades educativas de los estudiantes para que ellos desarrollen sus aprendizajes con mucha comodidad, para lo cual se trabajara conjuntamente con la comunidad”.

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

3. Misión

“Somos una institución educativa del nivel medio, con una modalidad innovadora con enfoque constructivista, que se orienta a la formación de ciudadanos con capacidad de participar en un régimen democrático, que amen su nación, honren los símbolos patrios que la representan y que respeten a las demás personas no importando a que cultura, raza, credo o etnia pertenezcan, respetar a los países del mundo, para que todos vivamos en paz, libertad y en completa armonía. Ciudadanos que sean de beneficio para sus comunidades y el país, educándolos en el lugar

apropiado para su mejor aprendizaje, utilizando herramientas tecnológicas para desarrollarse con habilidades científicas en la vida”.

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría.

4. Políticas Institucionales.

4.1. Políticas generales

Entre las políticas generales podemos mencionar:

1. Implementar un modelo de gestión transparente que responda a las necesidades de la comunidad educativa.
2. Ampliar la cobertura educativa incorporando especialmente a jóvenes y señoritas de escasos recursos y problemas especiales.
3. Fortalecer la educación bilingüe intercultural.
4. Justicia social a través de equidad educativa y permanente escolar.
5. Avanzar hacia una educación de calidad.

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

4.2. Políticas transversales.

Entre las políticas generales podemos mencionar:

- Fortalecimiento de la institucionalidad del sistema educativo.
- Descentralización educativa.
- Aumento de la Inversión Educativa.

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

4.3. Política de cobertura.

La Constitución de la República y los compromisos de los Acuerdos de Paz establecen la obligatoriedad de la educación inicial, la educación preprimaria, primaria y ciclo básico del nivel medio.

Asimismo, la responsabilidad de promover la educación diversificada.

La educación que imparte el Estado es gratuita.

4.4. Política de equidad.

Nos proponemos un proceso, bajo el concepto de equidad integral. Siendo para nosotros la equidad en la educación, las posibilidades que todos los niños, niñas, jóvenes y señoritas tengan, en cuanto a las experiencias que demanda el mundo actual, para un pleno desarrollo de sus capacidades.

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

4.5. Política de educación bilingüe

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

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

4.6. Política de modelo de gestión.

Nos proponemos fortalecer sistemáticamente los mecanismos de eficiencia, transparencia y eficacia garantizando los principios de participación, descentralización, pertinencia, que establezca como el centro de Sistema Educativo, la niñez y a la juventud guatemalteca.

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

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

4.7. Política de inversión

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

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

5. Objetivos.

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

- Atender la demanda del ciclo básico, proporcionando el servicio educativo.
- Contribuir a la formación de la personalidad del educando.
- Alcanzar los objetivos y fines de la Educación Nacional.
- Lograr el cambio en la personalidad de los estudiantes, positivamente.

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

6. Metas.

Entre las metas que se consideran alcanzar dentro del establecimiento, podemos mencionar:

- Guiar, orientar, dirigir, y encausar por mejores senderos a los estudiantes de acuerdo al nivel y características específicas del plantel.
- Incentivar a estudiantes capaces de enfrentar el cambio de nuestra era.
- Preparar estudiantes con una visión innovadora, tomando en cuenta la importancia que tiene la buena alimentación para prevenir enfermedades.
- Suministrar a jóvenes y señoritas el aprendizaje con una Educación Solida e integral ofreciendo mayor oportunidad a la población escolar de escasos recursos económicos. Para que puedan superarse en lo profesional, que los estudiantes sean capaces de enfrentarse a nuevos métodos educativos, involucrar a padres de familia en el proceso de formación de sus hijos. Y que puedan seguir brindándoles el apoyo académico y conducta en el hogar.

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

7. Tipo de Instalaciones

El establecimiento está construido en un terreno plano, sus características son: construido de ladrillo y block con techo de teja y un ala de terraza, puertas de metal, cuenta con 16 aulas, dirección, secretaría, sala de maestros, laboratorio de computación, salón de usos múltiples techado, dos tienda, dos canchas, una deportiva y la otra polideportiva, servicios sanitarios, cuenta con un depósito de agua para el servicio general, también servicio de energía eléctrica y cuenta con un salón equipado para el área de Educación para el hogar. Se atiende a cada una de las personas que visitan el establecimiento para información que requieran de sus hijos y público en general.

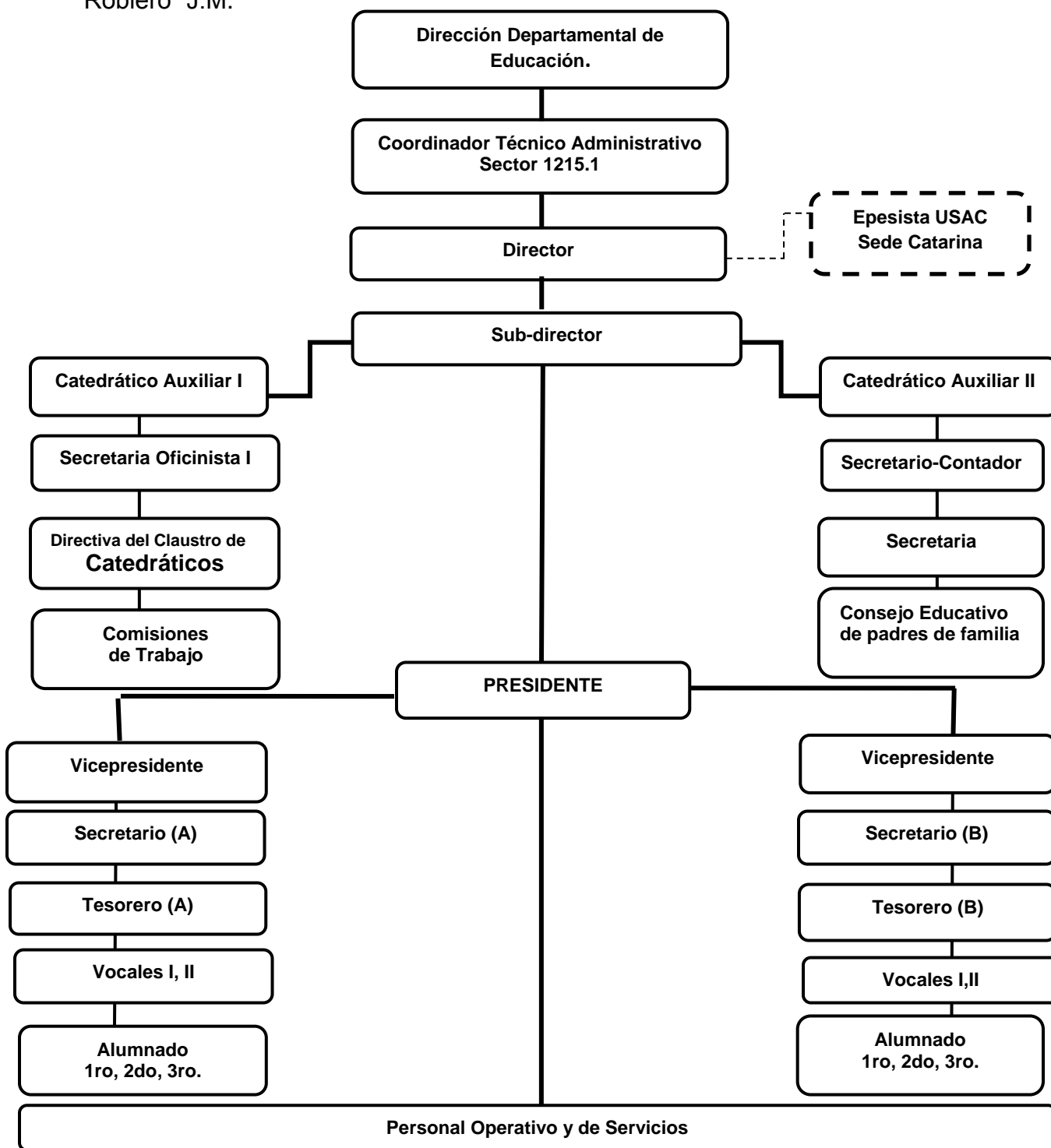
Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

Cuenta con archivos para resguardar documentación importante como:

- Libros de visitas de autoridades
- Libros de actas
- Libro de inventario
- Libro de conocimientos
- Libro de registros financieros
- Libro de control de asistencia docente, administrativo y servicio
- Libro de Control de correspondencia
- Libro Auxiliar
- Archivo general de documentos
- Libros de la comisión de evaluación
- Archivos de expedientes de los estudiantes del establecimiento
- Libros de entrega de expedientes de estudios
- Cartapacio de tarjetas de responsabilidad para los docentes y de servicio.

8. Estructura organizacional.

La estructura organizacional, bajo la cual funciona el establecimiento beneficiado Instituto Nacional de Educación Básica “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M.



Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

9. Perfil de los integrantes de la comunidad educativa.

Dimensión	Perfiles			
	Estudiantes	Docentes	Director	Padres de Familia
Social Socialización con la guía sobre Una Nutrición, El ejercicio Físico y la Prevención de enfermedades .	Con identidad Respetuosos Comunicativos Sociables Responsables Ordenados Honestos Constantes Altruistas Participativos Amigables	Responsables Ordenados Organizados Trabajadores Motivadores Integradores Solidarios Facilitadores Mediadores Proactivos, Democráticos Puntuales,	Respetuoso Amigable Integro Gestor Sociable Solidario Participativo Justo Responsable Disciplinado Educado	Humildes Con iniciativa Colaboradores Participativos Solidarios Organizadores Responsables
Personal-afectiva Rasgos relacionados con el aspecto emocional; autoestima, seguridad, valores, etc.	Responsables Humanistas Conscientes Sensibles Honestos Activos Humildes Respetuosos Confiables Capaces	Tolerantes Justos Equitativos Humanistas Comprensivos Puntuales Democráticos	seguro de sí mismo sincero Versátil Humanista Cortés Coordinador Controlado. Democrático Comprensivo Tolerante Confiable	Futuristas, Altruistas, Democráticos, Comprensivos, Tolerantes, Confiables Promotores, amables
Intelectual (Conocimientos y capacidades mentales; resolución de problemas, inducen al pensamiento crítico y reflexivo)	Eficientes estudiosos autodidactas reflexivos Críticos Creativos inteligentes investigadores Lideres	Idealistas innovadores futuristas ordenados Creativos Actualizados inteligentes eficientes	Universitario investigador con iniciativa capacitador creativo eficiente actualizado disciplinado ordenado	Actualizados con espíritu de solución de conflictos justos participativos perseverantes ordenados
Psicomotora (habilidades y destrezas motoras)	Activos disponibles trabajadores creativos propositivos investigadores innovadores habilidosos	Creativos, participativos Amables Activos perseverantes originales	Flexible Organizador gestor hábil Creativo perseverante propositivo.	Colaboradores generadores de ideas Activos flexibles, participativos constructores creativos

10. Recursos:

Humanos

- Coordinador Técnico Administrativo Sector 1215.1
- Director del Establecimiento Educativo
- Personal Docente
- Estudiantes
- Trabajadores Operativos

Materiales y equipo

- Aulas
- Computadoras
- Escritorios

Financieros

- Fondo de gratuidad
- Esta Institución cuenta con docentes contratados en el renglón presupuestario 011 y 021

11. Datos Personales de la Epesista.

Nombre: Elcira Yolanda Gómez López

DPI: 2212 71732 1219

Dirección: Aldea Tocache, San Pablo, San Marcos.

Celular: 52740980

Carné 201217380

Carrera: Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.

12. Título del Diagnóstico, Nombre de la Institución y Comunidad.

Guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

13. RESEÑA HISTÓRICA

El Instituto Nacional de Educación Básica Jorge Rafael Castillo Roblero es uno de los más antiguos del municipio, consta con Acuerdo Ministerial No. 353 de fecha 13 de marzo de 1969, anteriormente se llamaba Instituto Nacional Mixto de Educación Básica Malacateco, sus primeros docentes fueron: MEPU. Liliana María del sacramento Cruz Armijo, de Morales, MEPU: Marino Eduardo Avendaño Ruíz, MEPU. Mirna Migdalia López Bolaños, MEPU. Wenceslao Xec Coyoy y nombrado como Director y Catedrático, en ese entonces les dio formal posesión reunidos en el despacho del Alcalde Municipal Lic. Walter Almengor, para ese año impartieron Primero y Segundo Básico según el Acta No. 97 de fecha 25 de marzo de 1969. Y luego tomarán posesión en el libro del establecimiento. Por medio del aviso que recibió el Profesor Castillo de parte del jefe del Departamento de Educación Básica Profesor Raúl Aquiles Marroquín. Fue hasta hace 7 años que paso a llevar el nombre de su fundador, Jorge Rafael Castillo Roblero, su jornada de trabajo es matutina y alberga a más de 648 estudiantes, actualmente cuenta con 21 docentes, 06 secciones de primero básico, 04 de segundo y 04 de tercero por la antigüedad que tiene lo hace un establecimiento de gran prestigio, también cuenta con su propio himno. Actualmente su Director es el Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría, se encuentra ubicado en el centro de la ciudad, cuenta con comisiones y consejo de padres de familia. El INEB de Malacatán San Marcos constituye el centro de la acción educativa, pues los fines y procesos de la educación básica están encaminados a su desarrollo, su formación, que logra a través de su proceso de aprendizaje interactivo y Constructivista, por lo que la educación se orienta a la formación de ciudadanos capaces de participar en un régimen democrático, que amen su nación, honren los símbolos patrios que la representan y que respeten a los demás países como parte de la comunidad internacional para que todos vivamos en paz, libertad y justicia. El Instituto se gestionó ya que había salido el Acuerdo Ministerial No. 178-2009 donde establece la formación de Institutos Nacionales, el Instituto pretende formar hombres y mujeres armónica e integralmente desarrollados, capaces de reflexionar acerca de lo que ocurre en ellos y en sus comunidades, tanto físico como social; de dialogar con las personas cercanas y con personajes relevantes, y de actuar con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida propio, familiar y de la comunidad. El instituto se ha caracterizado por Fomentar en los estudiantes el sentimiento y el deber solidario de permanecer en la comunidad con el fin de ayudar a mejorar las condiciones de vida de los habitantes, es decir, **“educar para vivir mejor.”**

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

14. Visión

Ser una institución educativa que forma a hombres y mujeres armónica e íntegramente desarrollados intelectualmente, capaces de reflexionar acerca de lo que ocurre en ellos y en su entorno cultural, físico, social y emocional; de dialogar con las personas cercanas a ellos y con personajes relevantes de ayer y hoy, que actúen con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida de sus compañeros, familiares y vecinos de la comunidad y en un futuro, para

poder superarse ayudándose mutuamente. Practicando valores de gran importancia como la solidaridad en donde se reflejara la convivencia del estudiante y su comunidad, como en el futuro con su país o nación. Como institución educativa nacional velaremos para satisfacer las necesidades educativas de los estudiantes para que ellos desarrollen sus aprendizajes con mucha comodidad, para lo cual se trabajara conjuntamente con la comunidad.

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

15. Misión

Somos una institución educativa del nivel medio, con una modalidad innovadora con enfoque constructivista, que se orienta a la formación de ciudadanos con capacidad de participar en un régimen democrático, que amen su nación, honren los símbolos patrios que la representan y que respeten a las demás personas no importando a que cultura, raza, credo o etnia pertenezcan, respetar a los países del mundo, para que todos vivamos en paz, libertad y en completa armonía. Ciudadanos que sean de beneficio para sus comunidades y el País, educándolos en el lugar apropiado para su mejor aprendizaje, utilizando herramientas tecnológicas para desarrollarse con habilidades científicas en la vida.

Fuente: Director del establecimiento: Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría

16. Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico.

Entre las técnicas que se emplearon para realizar el diagnóstico, podemos mencionar las siguientes:

- Técnicas de observación
- Técnica del FODA.
- Técnica de entrevista.
- Técnica de Encuesta
- Fichas

17. Instrumentos

- Técnica de la encuesta
- Cuestionarios
- Fichas

18. FODA de la institución.

AMBITO	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES	DEBILIDADES	AMENAZAS
Pedagógico	El personal que labora en la Institución es responsable con un buen nivel académico universitario	Estudiantes preparados académicamente	Carece de material didáctico como una Guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades	Falta de conocimiento sobre La Nutrición, El Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades
	Buena experiencia laboral	Jóvenes con principios y valores	No existen suficientes textos pedagógicos para consulta de los estudiantes	Insuficiente apoyo de los padres de familia
	Buenas relaciones humanas	Apoyo de MINEDUC	No hay recursos para capacitación a padres de familia	Falta de conocimientos de los padres de familia sobre el tema.
Institucional	Cuenta con edificio propio.	Brindar un excelente servicio educativo a la comunidad	Deterioro de mobiliario	Falta de interés en la participación de estudiantes para abordar el tema
	La Ubicación del instituto es accesible.	Hay acceso a vehículo a toda hora	El establecimiento Carece de condiciones higiénicas y sanitarias.	Falta de recursos económicos del MINEDUC
Con relación a la proyección a la Comunidad Educativa.	Contar con el proyecto Educativo Institucional y la participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa.	Coordinar y desarrollar con Instituciones para brindar apoyo en actividades para el beneficio estudiantil	Deficiencia en la práctica del tema a la población estudiantil	Falta de interés en programas que propicien espacios y actividades de convivencia social a beneficio de los estudiantes

19. Lista y Análisis del problema (Análisis del FODA)

No	Problemas	Factores que los producen	Soluciones
01	Desactualización de material bibliográfico como una Guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.	Insuficiente fuentes bibliográficas de información para dicho tema	Elaborar una guía de aprendizaje que aborde temas como La Nutrición, El Ejercicio Físico y prevención de enfermedades, para poder enriquecer el aprendizaje de los estudiantes, docentes y padres de familia.
02	Insuficientes textos pedagógicos para consulta de los estudiantes.	Carencia de herramientas didácticas para el proceso de aprendizaje	Capacitación por parte de un profesional versado en la materia, para tener herramientas de aprendizaje
03	Deterioro de mobiliario.	Se da debido a que en el establecimiento funcionan 4 jornadas, por ser un establecimiento público.	Gestionar con autoridades municipales y locales para apoyo de mobiliario.
04	Insalubridad en el establecimiento.	Falta de recursos económicos por el MINEDUC.	Organizar actividades para orientar a los estudiantes en el cuidado de los sanitarios.
05	Deficiencia en la práctica del tema a la población estudiantil.	Falta de interés en programas y actividades de convivencia social a beneficio de los estudiantes.	Buscar apoyo con el supervisor para gestionar programas educativos a beneficio de la comunidad educativa.

20. Priorización del Problema.

De acuerdo con el Análisis de viabilidad y factibilidad, el problema que es de suma importancia es: “Desactualización de material bibliográfico como una Guía de aprendizaje sobre la Nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades”

La implementación sobre ésta guía, permitirá a los estudiantes una formación académicamente integral, y para ello es necesario saber, que la falta de documentación y material pedagógico no favorece en nada a una educación integral, que es la que se persigue en la actualidad dentro de la población escolar por parte del MINEDUC.

21. Verificación de viabilidad y factibilidad.

Opción 1. Elaborar una guía de aprendizaje sobre La Nutrición, el Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

Opción 2. Apoyar en el mobiliario y equipo al establecimiento.

No.	Indicadores	SI	NO	SI	NO
	Financiero				
1.	¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?				
2.	¿Se cuenta con financiamiento externo?	X			X
3.	¿El proyecto se ejecutará con recursos propios?		X		X
4.	¿Se cuenta con fondos extras para imprevistos?		X		X
	Administrativo legal				
5.	¿Se tiene la autorización legal de la administración?	X			X
6.	¿Se tiene estudio del impacto?	X		X	
7.	¿Existe ley que ampare el proyecto?	X			X
8.	¿Se hicieron controles de calidad para la ejecución?	X			X
9.	¿Se tiene definida la cobertura del proyecto?	X		X	
10.	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X			X
11.	¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X			X
	Técnico				
12.	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X			X
13.	¿Se han definido claramente las metas?	X		X	
	Mercadeo				
14.	¿El proyecto cuenta con la aceptación de la institución y de los usuarios?	X		X	
15.	¿Satisface las necesidades de la comunidad educativa?	X		X	
16.	¿Puede el proyecto abastecerse de insumos?	X			X
17.	¿El proyecto es accesible a la población?	X		X	
18.	¿Se cuenta con el personal capacitado para la ejecución del proyecto?	X			X
	Político				
19.	¿La institución se hará responsable del proyecto?	X		X	
20.	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X		X	
21.	¿Considera efectivo el apoyo del Alcalde Municipal?	X		X	
	Cultural				
22.	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?	X		X	
23.	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X	
	Social				
24.	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población?	X		X	
25.	¿Cuenta con el beneplácito de los beneficiarios?	X		X	
26.	¿Se toma en cuenta a los catedráticos en servicio?	X			X
	Total	24	2	13	13

22. Problema seleccionado.

Desactualización de material bibliográfico que aborde temas como: la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.

23. Solución, propuesta como viable y factible.

Después de aplicar el análisis de viabilidad y factibilidad, la opción más Viable y factible es: Elaborar una Guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

CAPÍTULO II

Perfil del Proyecto

1. Aspectos generales

1.1. Nombre del proyecto

Guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M.

1.2. Tipo de proyecto

Proyecto Educativo

1.3. Problema

Desactualización de material bibliográfico y Guía de aprendizaje para el proceso de enseñanza –aprendizaje del área de Ciencias Naturales.

1.4. Localización

Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” pertenece al Municipio de Malacatán, ubicado en 2da. Avenida 2-49 Zona 1, Colonia El Maestro, Malacatán, San Marcos

1.5. Unidad ejecutora

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

2. Descripción del proyecto.

El proyecto consiste en diseñar una Guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

Con su realización se procederá a Socializarlo y a darle sostenibilidad. Así mismo con la presente guía de aprendizaje se pretende concientizar a los estudiantes para que sean ellos los promotores dentro de su comunidad para implementar proyectos de tipo educativo. La cual dará a conocer diferentes temas y los beneficios que serán utilizados en el área de Ciencias Naturales con acompañamiento de los respectivos hábitos de Alimentación para gozar de una vida saludable.

3. Justificación.

El presente proyecto pretende fortalecer y enriquecer el discurso pedagógico en materia de nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, ofreciendo orientación a toda la comunidad educativa sobre los requerimientos nutricionales que deben recibir los jóvenes durante toda su vida.

La condición básica para que se desarrollen de forma adecuada las funciones nutritivas es que la alimentación sea suficiente y equilibrada, la utilización del material ingerido es la consecuencia de la interacción y coordinación de una serie de procesos cuya finalidad es la de absorber, transportar hasta las células y transformar estas sustancias en propias o en energía.

Teniendo en cuenta que el desarrollo integral del niño y del joven se ve afectado debido al escaso aporte nutricional, que se da por la falta de recursos económicos para acceder a alimentos nutritivos, además el consumo de alimentos procesados por la influencia de los medios de comunicación han creado una cultura inadecuada de lo que debe ser una correcta alimentación.

Es por ello que es de suma importancia y una gran necesidad, inculcar en la juventud la Aplicación sobre La Nutrición, el ejercicio físico y la Prevención de enfermedades, para aprovechar al máximo los recursos disponibles con los que cuentan en su comunidad.

Como conocedores de la importancia del desarrollo integral del educando, nos hemos interesado en difundir el mensaje de que todos sin importar condición social, económica, y ubicación geográfica, podemos ser parte importante para ir mejorando nuestro estilo de vida.

Con esta guía se pretende no dejar solo la teoría sobre la implementación de temas como La Nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, sino conducirlos a la práctica para crear buenos hábitos alimenticios y tener una dieta balanceada gozando de una vida saludable.

4. Objetivos del proyecto.

4.1. General.

Contribuir con el desarrollo educativo, en la formación integral de jóvenes estudiantes, con respecto a La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades y que estén dispuestos a construir una sociedad más sana.

4.2. Específicos.

- Motivar a los estudiantes sobre la necesidad de ser responsables en su alimentación y prevenir las enfermedades.
- Enseñar a los estudiantes la manera de alimentarse correctamente.
- Socializar la Guía en la Institución Educativa, Personal Docente, padres de familia y jóvenes estudiantes.
- Capacitar al Director y Personal Docente para realizar el proceso de enseñanza de la Guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

5. Metas.

- Elaborar una Guía en el periodo de cuatro semanas, para dar a conocer las formas y medios sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.
- Presentar la Guía al Director del establecimiento y catedráticos del área de Ciencias Naturales.

6. Beneficiarios.

6.1. Directos.

- Estudiantes
- Docentes del curso de Ciencias Naturales
- Director

6.2. Indirectos.

- Padres de familia
- Personas de la comunidad
- Futuros estudiantes del Centro Educativo

En el momento de realizar el proyecto del problema detectado se beneficiarán las personas, entre los cuales están: alumnos del presente ciclo escolar, padres y futuros estudiantes del establecimiento.

7. Fuentes de financiamiento

El financiamiento del proyecto es por Autogestión, realizada con empresas, personas altruistas y fondos personales.

No.	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Costo Unitario	Costo Total
1.	Impresiones de la guía	1620	Unidades	Q. 1.50	Q.2,430.00
2.	Empastados de la guía	6	Unidades	Q. 50.00	Q 300.00
3.	Copias para realizar encuestas	100	Unidades	0.25	Q 25.00
4.	Tinta de computadora	4	Unidades	Q. 75.00	Q. 300.00
5.	Lapiceros	24	Unidades	Q. 1.00	Q. 24.00
6.	Marcadores	2	Unidades	Q. 6.00	Q. 12.00
7.	Alquiler de cañonera	3	Unidades	Q. 100.00	Q 150.00
8.	Resmas de papel bond	4	Unidades	Q. 48.00	Q. 192.00
9.	Grabación de disco	2	Unidades	Q. 10.00	Q. 60.00
10.	Elaboración e impresión de trifoliales	100	Unidades	Q. 2.00	Q. 200.00
11.	Impresión de invitaciones	3	Unidades	Q. 3.00	Q. 9.00
12.	Pago de sonido	2	Unidad	Q. 300.00	Q. 600.00
13.	Pago a Conferencistas	3	Plática	Q. 200.00	Q. 600.00
14.	Refacciones	50	Unidades	Q. 5.00	Q. 250.00
15.	Gastos de pasajes	15	Unidades	Q. 40.00	Q. 600.00
16.	Elaboración e impresión de Reconocimientos	2	Unidades	Q.150.00	Q. 300.00
Total					Q.6,052.00

8. Cronograma de las actividades de la ejecución del proyecto

No.	ACTIVIDADES	MES Y SEMANA AÑO 2,016																											
		MARZO / ABRIL				MAYO/JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Investigación bibliográfica	■	■	■																									
2	Recopilación e información sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.				■	■	■	■																					
3	Ordenar la información recabada								■																				
4	Seleccionar información									■																			
5	Redacción los temas y subtemas										■	■	■	■															
6	Dosificación de temas por capítulo													■															
7	Elaboración de guía de aprendizaje sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.														■	■	■	■											
8	Reproducción de guías de Aprendizaje sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.																		■	■									
9	Planificar una capacitación de la guía de Aprendizaje.																				■								
10	Selección de la Institución para la realización de la capacitación.																					■							
11	Elaboración de material didáctico para el desarrollo de la capacitación.																						■						
12	Presentación de la Guía al Supervisor, Director y personal docente.																							■	■				
13	Elaboración del documento																									■			
14	Revisión del documento por parte del asesor del Proyecto																										■		
15	Socialización del proyecto con alumnos y docentes																											■	
16	Evaluación y entrega de informe final																											■	

9. Recursos.

9.1. Humanos.

- Supervisor
- Director
- Catedráticos del área de Ciencias Naturales
- Estudiantes
- Capacitadores
- Epesista

9.2. Físicos.

- Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero”
J.M. del municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.
- Oficinas Administrativas

9.3. Materiales.

- Materiales didácticos
- Computadora
- Cámara fotográfica
- Guía de aprendizaje
- CD.
- Cañonera

9.4. Financieros.

El proyecto es por medio de Autogestión

CAPÍTULO III

Proceso de ejecución del proyecto

1. Actividades y resultados

Actividades	Resultados
Elaboración del plan de ejecución	Con la elaboración del plan, el proyecto se ejecutó con certeza.
Organización del cronograma del trabajo	Se estipularon fechas indicadas para su ejecución.
Solicitud a Autoridades Educativas para llevar a cabo el ejercicio Profesional Supervisado en el Centro Educativo Nacional del Nivel Básico.	Se les presentó a las autoridades Educativas la solicitud de autorización del Ejercicio Profesional Supervisado en el Centro Educativo del nivel diversificado.
Visita al Coordinador Técnico Administrativo Sector No. 1215.1 del Municipio de Malacatán, San Marcos para recoger la autorización solicitada	Se visitó al Coordinador Técnico Administrativo Sector No. 1215.1 para recoger la autorización de ejecución.
Solicitud dirigida al Director del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos, para la autorización de socialización de la Guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB.	Se solicitó al Director del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M.
Visita al Director del Instituto Nacional de Educación Básica de Malacatán, San Marcos para recoger autorización para ejecutar el proyecto en el establecimiento.	La solicitud presentada al director fue aprobada para ejecutar la socialización de la Guía de aprendizaje.
Presentación de la guía por unidades, a los docentes y estudiantes del Curso de Ciencias Naturales.	Los docentes y estudiantes del establecimiento quedaron complacidos del contenido del mismo.
Capacitación a los docentes y estudiantes.	Se capacitó al Director, Docentes e indirectos y a todos los estudiantes del área de Ciencias Naturales del INEB J.M. de Malacatán San Marcos.
Investigación Ciencias Naturales.	Se investigaron varias fuentes bibliográficas para la redacción de la guía de aprendizaje.
Clasificación de información.	La información obtenida de las fuentes bibliográficas se clasificó para argumentar la guía de aprendizaje.
Redacción de la guía de aprendizaje sobre La Nutrición, el Ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB.	Se redactó para su reproducción.
Revisión y corrección de la Guía de aprendizaje por el asesor del EPS.	El Licenciado Milton Constantino Girón Montiel, efectuó las correcciones necesarias en el documento.

Aprobación de la guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB, por el asesor del EPS.	El Lic. Milton Constantino Girón Montiel Aprobó la Guía de aprendizaje para su reproducción.
Entrega de la Guía de aprendiza sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB, al asesor.	Fue entregada la guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB, al asesor Lic. Milton Constantino Girón Montiel.
Reproducción de Guías.	Las Guías fueron reproducidas para su socialización con los alumnos y docentes del establecimiento.
Planificar el taller de capacitación con respecto a la Guía de aprendizaje.	Se planificó el taller de capacitación para la socialización de la Guía de Aprendizaje.
Entrega de Guías de aprendizaje al Director del INEB, J.M. del Municipio de Malacatán, San Marcos.	Las Guías de aprendizaje, fueron entregadas al director del Instituto Nacional de Educación Básica, para el área de Ciencias Naturales.

2. Productos y logros.

Productos	Logros
Se redactó la Guía de aprendizajes sobre La Nutrición, el Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades, para estudiantes del INEB. J.M. de la ciudad de Malacatán, San Marcos.	Una completa aceptación por parte de estudiantes y docentes del INEB. J.M., del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.
Se realizó la presentación de las guías de aprendizaje de La Nutrición, El Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades por unidades, a los docentes y estudiantes del establecimiento.	Docentes y Estudiantes del establecimiento quedaron motivados con el contenido de la Guía de aprendizaje sobre la Nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedad, quienes participaron activamente en la ejecución.
Se capacitó a docentes y alumnos del Instituto Nacional de Educación Básica, "JRRCR" con lineamientos sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.	50 participantes en la capacitación.
Se practicaron todas las actividades de la Guía de aprendizaje.	Se realizaron actividades en forma individual y colectiva.
Se divulgó internamente y externamente la elaboración y la ejecución de la Guía de aprendizaje.	Personas de la comunidad mostrando interés en el conocimiento de la Guía de aprendizaje para la aplicación sobre la Nutrición, el Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades.

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



Guía de Aprendizaje sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades , Aplicada al área en Ciencias Naturales del Instituto Nacional Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M.

Epesista

Elcira Yolanda López Gómez

Carné:

201217380

Carrera:

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Asesor

Lic. Milton Constantino Girón Montiel

Catarina, San Marcos, noviembre de 2016

ÍNDICE

CONTENIDO	Página
CAPÍTULO I	29
Historia de la nutrición	2
La nutrición	5
Diferencia entre alimentación, nutrición, Dietética y dieta	6
Nutrición y Salud	10
Controversia de la nutrición	12
Pirámide Alimenticia	12
Balance energético	13
Nutrición en los primeros años de vida	15
Nutrición para niños	17
Nutrición para niños en edad escolar	17
Nutrición para adolescentes	18
Hábitos alimenticios	20
Necesidades Energéticas	20
CAPÍTULO II	51
El ejercicio físico	22
Efectos del ejercicio físico en la salud	25
CAPÍTULO III	57
Prevención de Enfermedades	27
Prolongamiento de vida	27
Sobrepeso y obesidad	27
Sedentarismo	27
Necesidades Nutricionales	27
Enfermedades crónicas	28
El hambre y la mala nutrición	28
Prevención de enfermedades crónicas	29
Diabetes	30
Enfermedades cardiovasculares	30
Cáncer	31
Enfermedades dentales	31
Osteoporosis	32
¿Cómo prevenir las enfermedades?	33
Bibliografía	68

CAPITULO I

NUTRICIÓN



Historia de la nutrición

Desde la aparición del hombre sobre la tierra, el tipo de alimentos que este ha tenido que ingerir para su sustento ha variado a través del tiempo, debido a que siempre se vio obligado a adaptarse a aquellos que tenía más próximos y le era más fácil obtener con las escasas herramientas que poseía. Como por ejemplo, sirva citar los estudios sobre los restos del ser humano más antiguo encontrado hasta la fecha.

Se ha llegado a la conclusión de que este era carroñero y practicaba el canibalismo, y competía por sus alimentos con otros animales de hábitos alimenticios similares. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando con nuevos tipos a los que se veía obligado a adaptarse. A medida que la disponibilidad de la caza mayor iba disminuyendo tenía que alimentarse de la caza menor, de los mariscos y sobre todo de plantas comestibles. Se inicia la primera revolución agrícola. Esto conlleva a la disponibilidad de una nueva fuente fija de proteínas. Debemos tener en cuenta la gran variabilidad en las cifras referidas a lo obtenido en las cosechas; se trata de una alimentación irregular que alterna con épocas de hambre.



[Http://basicadenutricion/cambiatufisico.com](http://basicadenutricion/cambiatufisico.com)

Los humanos han evolucionado como omnívoros cazadores-recolectores a lo largo de los pasados 250 000 años. La dieta del humano moderno temprano varió significativamente dependiendo de la localidad y el clima. La dieta en los trópicos tiende a estar basada preferentemente en alimentos vegetales, mientras que la dieta en las latitudes altas tiende más hacia los productos animales.

La agricultura se desarrolló hace aproximadamente 10 000 años en múltiples localidades a través del mundo, proporcionando cereales tales como trigo, arroz y maíz junto con alimentos básicos tales como el pan y la pasta. La agricultura también proporcionó leche y productos lácteos, e incrementó marcadamente la disponibilidad de carnes y la diversidad de vegetales. La importancia de la pureza de los alimentos fue reconocida cuando el almacenaje masivo condujo a la aparición de casos de contaminación.

El cocinar se desarrolló a menudo como una actividad ritualista, debido a la preocupación por su eficiencia y su fiabilidad, requiriendo la adherencia a recetas y procedimientos estrictos en respuesta a la demanda de pureza y consistencia en el alimento.



[Http://basicadenutricion/cambiatufisico.com](http://basicadenutricion/cambiatufisico.com)

Desde la antigüedad hasta 1800

Anaxágoras declara que la comida es absorbida por el cuerpo humano y por lo tanto contiene componentes generativos, deduciendo por lo tanto la existencia de nutrientes.

Hipócrates dice: «Deja que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu comida».

El científico y artista Leonardo da Vinci compara el metabolismo con una vela ardiendo.

Antoine Lavoisier, el Padre de la Nutrición y la Química, descubre los detalles del metabolismo, demostrando que la oxidación de los alimentos es la fuente del calor corporal.



www.habitosdevidasaludable/gt.

LA NUTRICION

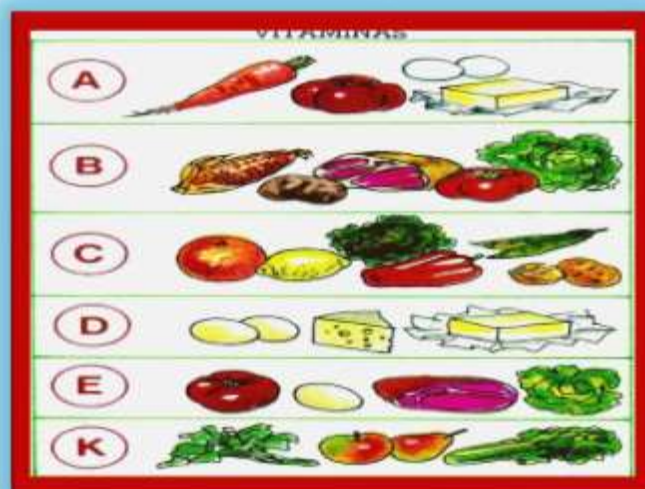
La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales. La nutrición también es el estudio de la relación que existe entre los alimentos, la salud y especialmente en la determinación de una dieta.



www.habitosdevidasaludable/gt.

Los procesos macrosistémico están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Los procesos moleculares o microsistémicos están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas, etc.

Como ciencia, la nutrición estudia todos los procesos bioquímicos y fisiológicos que suceden en el organismo para la asimilación del alimento y su transformación en energía y diversas sustancias.



Http.basicadenutricion/cambiatufisico.com



www.alimentacióndietaynutrición.com

Diferencias entre alimentación, nutrición, dietética y dieta

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos son en realidad términos diferentes:

- La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos, es decir: la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, y su asimilación en las células del organismo. Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio, y están entrenados para el tratamiento nutricional de enfermedades o la adecuación de la alimentación a diversas situaciones fisiológicas.

Por eso, al tratarse la nutrición de un acto orgánico involuntario, es incorrecto hablar de una buena o mala nutrición, cuando se habla de una ingesta adecuada o inadecuada de alimentos. El término correcto sería, una buena o mala alimentación.

- La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.



- La dieta son los hábitos alimenticios de un individuo, esta no tiene por qué estar enfocada al tratamiento de ninguna patología, como la obesidad o ni siquiera a la reducción de peso. Simplemente es lo que come el individuo. Por lo tanto todas las personas llevan a cabo una dieta. La dieta se puede modificar para conseguir diversos objetivos, como por ejemplo el tratamiento de enfermedades como la obesidad, que caso más común en que se utiliza la expresión «estar a dieta», aunque no el único.



www.alimentacióndietaynutrición.com

- La **dietética** es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición para proporcionar una alimentación saludable que se adecue al individuo y a las diversas situaciones de su vida, como embarazo, lactancia y ejercicio físico, previniendo así posibles patologías y mejorando su calidad de vida y su rendimiento.



[Slideshare.aliment.embarazoylactancia](https://www.slideshare.net/aliment.embarazoylactancia)



La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos.

Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación; por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud. El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta. Con los avances

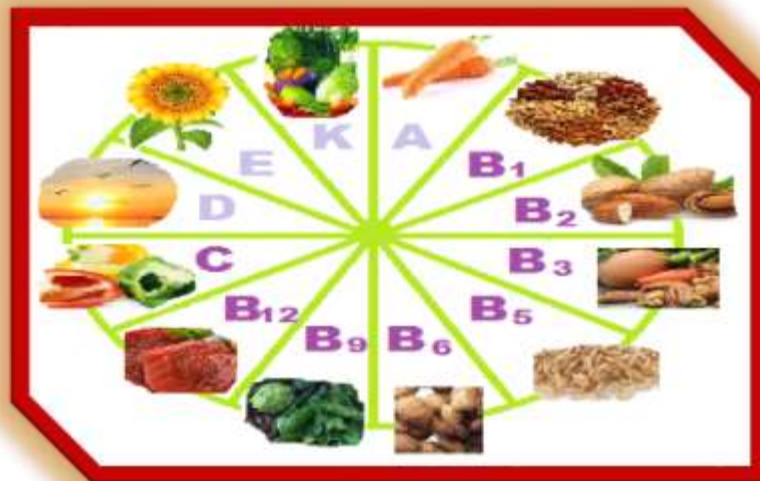
en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición se enfoca en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos. El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos, ácidos grasos, ácidos nucleícos y carbohidratos.

- Los requisitos de energía a través de la metabolización de nutrientes como los carbohidratos, proteínas y grasas. Estos requisitos energéticos están relacionados con el gasto metabólico basal, el gasto por la actividad física y el gasto inducido por la dieta.



www.nutriciónparaeldeporte.gt

- Las necesidades de micronutrientes no energéticos como las vitaminas y minerales.



www.alimentacióndietaynutrición.com

- La correcta hidratación basada en el consumo de bebidas, en especial el agua.



www.alimentacióndietaynutrición.com

Nutrición y salud

Existen seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumir diariamente esos seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable.

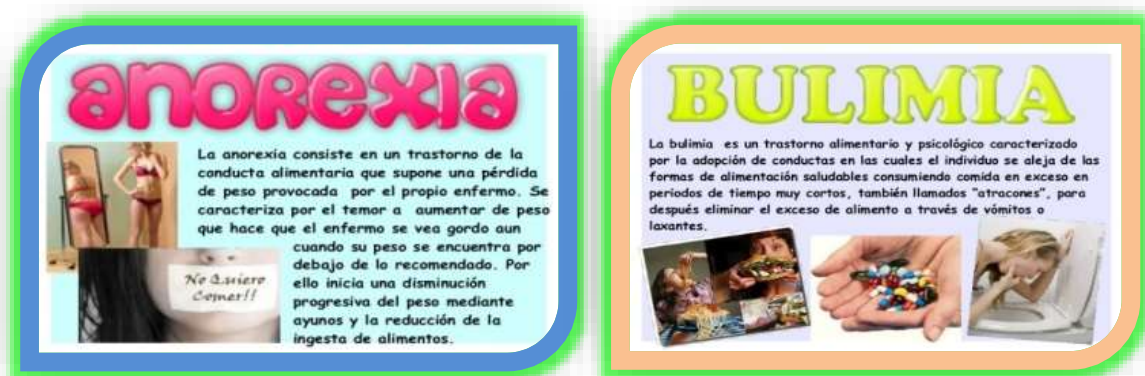


www.alimentacióndietaynutrición.com

Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia. Además la mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización de células como parte de bloques constituyentes, de hormonas o de la cascada de señalización hormonal, deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función

hormonal. Así, como ellos regulan en gran parte, la expresión de genes, las hormonas representan un nexo entre la nutrición y nuestros genes, que son expresados en nuestro fenotipo. La fuerza y naturaleza de este nexo están continuamente bajo investigación, sin embargo, observaciones recientes han demostrado el rol crucial de la nutrición en la actividad y función hormonal y por lo tanto en la salud. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales.

Existen múltiples enfermedades relacionadas o provocadas por una deficiente alimentación, ya sea en cantidad, por exceso o defecto, o por mala calidad: anemia, aterosclerosis. Algunos tipos de cáncer, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, avitaminosis, desnutrición, bocio endémico, bulimia nerviosa, anorexia nerviosa o vigorexia.



www.saludpreventiva/gt.



Una mala alimentación también provoca daños bucales, debido a que en el momento en que el cuerpo deja de recibir los nutrientes necesarios para la renovación de los tejidos, la boca se vuelve más susceptible a las infecciones.

El exceso de carbohidratos, almidones y azúcares producen ácidos de la placa que se adhieren al esmalte de los dientes, causando así su destrucción.

Controversia de la nutrición

Aún no se ha determinado la cantidad recomendada de productos lácteos en la población adulta y su situación en la pirámide de alimentos. Se sabe que los lácteos contienen grasas saturadas no recomendables y que al desnatar la leche, se elimina el calcio y la vitamina D. Tiene sentido que se haga publicidad del enriquecimiento de la leche desnatada con vitamina D o calcio, cuando es obligado dicha suplementación.

Todavía se desconoce cuánta carne y productos animales son recomendables en la dieta. Se sabe que la ingesta de carne no es imprescindible y que puede sustituirse con huevos, leche y pescado. De todos modos la ingesta de proteínas de origen animal es excesiva en los países desarrollados.

Los alimentos funcionales, es decir, aquellos alimentos manufacturados industrialmente enriquecidos con micronutrientes que la ciencia ha demostrado en laboratorio que son beneficiosos para la salud o aquellos alimentos a los que se les elimina los nocivos. Por ejemplo:

Margarinas enriquecidas con Fito estrógenos.

Pan integral «con bajo nivel de colesterol»: su nombre es absurdo, ya que los hidratos de carbono nunca contienen colesterol, excepto si hacen el pan con grasas de origen animal.

Leche «enriquecida con omega 3»: es necesario ingerir varios litros de leche al día para consumir los ácidos grasos esenciales que contiene media sardina.

Yogures con bifidos: ya todo los yogures normales los contienen.

Alimentos transgénicos: se desconoce el efecto de la manipulación por ingeniería genética de los alimentos animales y vegetales.

Utilización de pesticidas y fertilizantes en los cultivos.

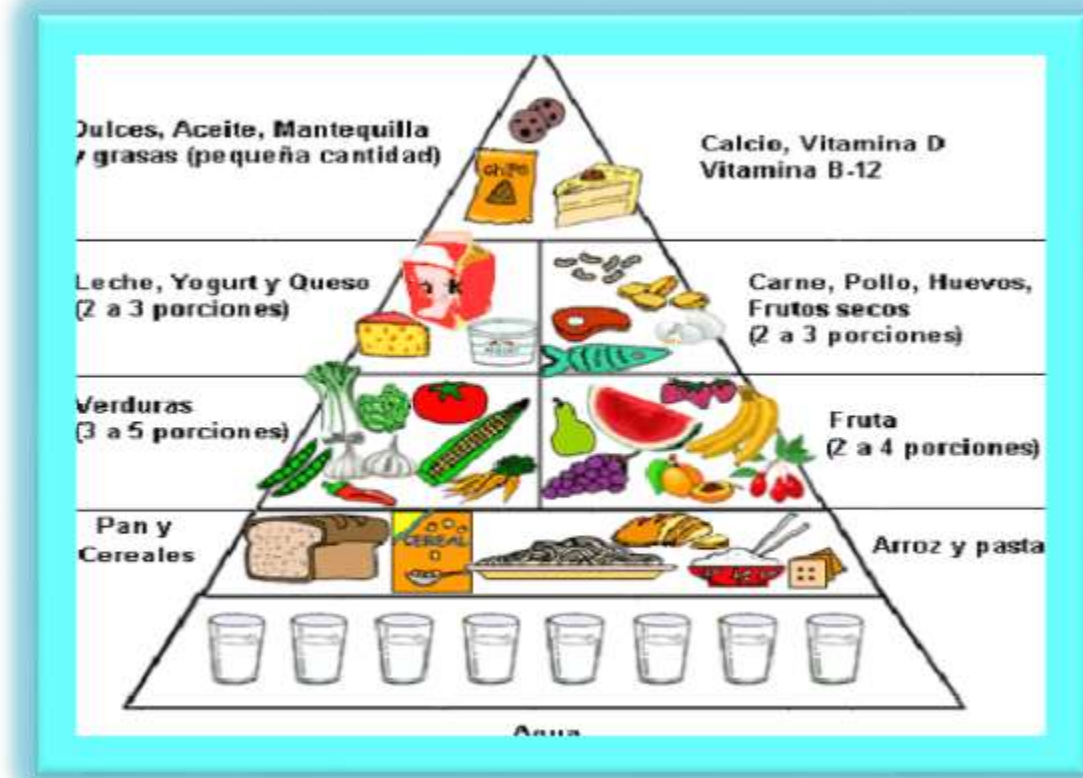
Utilización de hormonas y antibióticos en el ganado.

Suplementarían de la dieta con micronutrientes en forma pura contenida en medicamentos como píldoras, polvos, líquidos: existen varios estudios que contraindican la suplementarían por ejemplo con beta caroteno, pues en lugar de prevenir el cáncer de pulmón, aumenta su incidencia.

Pirámide Alimentaría

La pirámide alimentaría indica que el grupo de alimentos que se encuentran en la base o primer nivel representan el más importante para los consumidores, de forma que el orden de prioridad va de abajo hacia arriba. En la punta de arriba, que es el último nivel, se hallan los alimentos que se deben tratar de evitar o consumir con mucha moderación.

Por ejemplo, la plataforma de la pirámide alimentaría son los hidratos de carbono compuestos. Esto significa que son los más importantes. Las frutas y vegetales están en el segundo nivel de importancia. Es muy importante consumir menos azúcares y grasa. Estos alimentos se encuentran en el tope de la Pirámide alimentaría. La Pirámide alimentaría representa una guía para el consumo variado y equilibrado de los grupos de alimentos y sus nutrientes que requieren diariamente la población general, mayores de 2 años.



www.alimentacióndietaynutrición.com

Como conclusión final, remarcar la importancia de llevar una dieta equilibrada acompañada por ejercicio físico y estar mentalizados para ser constantes durante toda nuestra vida. Porque la realidad que nos rodea deja mucho que desear debido a la continua propaganda a la que somos sometidos sobre la defensa de ciertas malas costumbres como si se tratase de una moda el cuidar o perjudicar nuestro cuerpo. Estamos refiriéndonos, a la moda de estar más delgados y musculosos (a cualquier precio), a comer cualquier cosa por falta de tiempo en horarios estresantes asumiendo que es más fácil comprar un dulce que preparar un desayuno, ingerir comida rápida porque no tenemos tiempo para hacernos de comer, etc. Debemos concienciarnos de que cuerpo no hay más que uno, y si no lo cuidamos nos estamos perdiendo lo mejor de nosotros mismos, porque no podemos olvidar que “somos lo que comemos”

Balance energético

Se entiende por balance energético la relación entre el consumo de energía y el gasto energético. Cuando ingerimos algún alimento estamos obteniendo energía, cuando gastamos la misma cantidad de energía que consumimos en el día, estamos hablando de un balance equilibrado, cuando gastamos menor cantidad de energía de la que consumimos en el día, estamos hablando de un balance positivo, por el contrario si gastamos más energía de la que consumimos, nos referimos a un balance negativo. Existen ciertas situaciones donde es necesario tener un balance positivo, por ejemplo en el embarazo, lactancia, infancia, adolescencia o cuando por algún padecimiento, enfermedad, o lesión hubo una pérdida importante de peso. Por el contrario es de desearse un balance negativo cuando el aumento de peso puede llegar a niveles no saludables.



www.alimentacióndietaynutrición.com

Ejemplo 1: una persona consume una pizza y refresco con un total de 4000 calorías, y lo único que hace es sentarse a hablar por teléfono todo el día con lo que gasta 2000 calorías con lo cual al ser su balance energético positivo aumentará de peso.

Ejemplo 2: una persona consume un plato de cereal con un total de 1000 calorías y al escalar montañas de hielo gasta 3000 calorías con lo que su balanza energética es negativa y baja de peso.

Ejemplo 3: una persona consume una comida de 3000 calorías se va a jugar fútbol y gasta 3000 calorías, el resultado es una balanza equilibrada con lo cual mantiene su peso.

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.



www.alimentacióndietaynutrición.com

Nutrición en los primeros años de vida

Durante los 12 primeros meses de vida, un bebé triplica su peso y su estatura aumenta en un 50 por ciento. Estos incrementos en peso y estatura son los principales índices utilizados para la evaluación de su estado nutricional y se miden a intervalos regulares, comparándolos con curvas de crecimiento estándar. Estas mediciones son herramientas importantes a la hora de evaluar el progreso del niño, especialmente entre los 6 y los 12 meses de vida.

La lactancia materna, según las necesidades del niño, sigue siendo la mejor manera para alimentar a un bebé sano y que haya nacido a término. La leche humana satisface todas las necesidades nutricionales para el crecimiento y el desarrollo del bebé. Además, los 4-6 primeros meses de vida son un periodo de crecimiento rápido, especialmente para el cerebro, y como la leche materna contiene: aminoácidos y ácido graso resulta ideal para satisfacer dichas necesidades. La leche materna contiene también agentes antibacterianos y anti infecciosos, entre ellos las inmunoglobulinas, que tienen una gran importancia en el fortalecimiento del sistema inmunológico. El calostro, que es el fluido que producen las glándulas mamarias durante los primeros días posteriores al parto, es rico en proteínas, vitaminas y minerales. Además, contiene anticuerpos y agentes anti infecciosos, factores antiinflamatorios, factores de crecimiento, enzimas y hormonas que son beneficiosas para el desarrollo y crecimiento del bebé.



[Slideshare.aliment.embarazoylactancia](https://www.slideshare.net/aliment.embarazoylactancia)

La lactancia materna es muy recomendable por motivos psicológicos, fisiológicos y emocionales. No hay ningún motivo por el que el que no se deba continuar con la lactancia hasta los dos años, ya que es beneficioso para la madre y para el niño desde el punto de vista nutricional. No obstante, debido a los cambios en el estilo de vida y a su disponibilidad comercial, a veces se utilizan preparados para lactantes, que son en general seguros, siempre que se utilicen preparados autorizados y en condiciones higiénicas adecuadas. Los preparados para lactantes intentan imitar en lo posible la composición de la

leche materna y su uso debe cumplir con las directrices establecidas por la Unión Europea y la Organización Mundial de la Salud. Los niños alimentados con preparados también deben comer según lo que necesiten, y para un óptimo crecimiento del bebé, deben prepararse siguiendo puntualmente las instrucciones del fabricante. Es preciso poner especial atención a la esterilización de los utensilios utilizados para dar de comer al niño, y reducir así los riesgos de contaminación, ya que los bebés alimentados con preparados no tienen la misma protección inmunológica que los bebés amamantados.

La incorporación de alimentos sólidos complementarios es normalmente un proceso gradual que dura varias semanas o meses, y que debe comenzar en torno a los 6 meses de edad. El momento exacto depende del bebé y de la madre, y refleja el hecho de que aunque la leche materna es suficiente durante los primeros meses, cuando el niño crece ya no aporta por sí sola todos los nutrientes adecuados. La incorporación de alimentos complementarios en torno a los 6 meses es importante para que el niño desarrolle la capacidad de masticar y hablar. Se puede aumentar de forma gradual la calidad, cantidad y variedad de alimentos sólidos, a un ritmo que normalmente impone el propio niño. Los cereales son generalmente los primeros alimentos que se incorporan a la dieta de un lactante (mezclados con leche materna o con preparados), y después se introducen los purés de verduras y frutas, y la carne. Si se amamanta al bebé durante los primeros 4 ó 6 meses de vida, habrá menos probabilidades de que desarrolle alergias. Los alimentos que son más propicios a causar reacciones alérgicas en niños sensibles, como la clara del huevo y el pescado, se incorporan generalmente después de los 12 meses. Para saber más sobre alergias a los alimentos. Debido a los cambios en el estilo de vida, la comida infantil comercializada, tiene una mayor importancia en la dieta de los niños, y por ello debería cumplir con rigurosas normas de calidad y seguridad. Los alimentos que hay en el mercado son prácticos y variados, por lo que son una buena opción para complementar las comidas preparadas en casa. Los alimentos infantiles que se comercializan están hechos con frutas frescas, verduras y carne, no llevan conservantes, y tienen que cumplir normas muy estrictas.



[Http.basicadenutricion/cambiatufisico.com](http://basicadenutricion/cambiatufisico.com)

Nutrición para niños

Durante estos años, el niño comienza a tener su propia personalidad y a demostrar su independencia, a moverse libremente y a escoger los alimentos que quiere comer. Aunque el niño está todavía creciendo, la velocidad con la que crece es menor que en los 12 primeros meses de vida. Al final del tercer año de edad, tanto las niñas como los niños alcanzan el 50 por ciento de su estatura adulta.

Durante esta época, los niños son capaces de beber con una pajita y de comer con una cuchara, y en muchas ocasiones se vuelven "maniáticos" con las comidas. El consumo de alimentos variados permitirá al niño poder escoger entre diferentes sabores, texturas, y colores, que puedan satisfacer su apetito. El factor más importante es que los diferentes alimentos hagan frente a sus necesidades energéticas



www.alimentacióndietaynutrición.com

Su consumo de alimentos estará cada vez más influenciado por los hábitos alimenticios de su familia y de las personas que le rodean. Todas las experiencias alimenticias pueden tener importantes efectos en los alimentos que le gustarán o no y en los hábitos alimenticios de su vida posterior. No se debe ir con prisas en las horas de la comida, sino que hay que darles de comer relajadamente y preparar el terreno para que sus actitudes hacia la comida sean sanas.

Nutrición para niños en edad escolar

Después de los 4 años, disminuyen las necesidades energéticas del niño por kilogramo de peso, pero la cantidad de energía real (calorías) que necesita aumenta conforme el niño se va haciendo mayor. Desde los 5 años hasta la adolescencia, hay un periodo de crecimiento lento y continuado. En ciertos casos, la ingesta alimenticia de algunos niños no contienen las cantidades recomendadas de hierro, calcio, vitaminas A y D y vitamina C, aunque en la mayoría de los casos siempre que los aportes de energía y proteínas sean correctos y consuman alimentos variados, entre otros frutas y vegetales, es

improbable que tengan deficiencias. Comer con regularidad y consumir tentempiés sanos, que incluyan alimentos ricos en carbohidratos, frutas y verduras, productos lácteos, carnes magras, pescado, aves de corral, huevos, legumbres y frutos secos contribuirá a un crecimiento y un desarrollo adecuados, siempre que el aporte energético de la dieta no sea excesivo.

Los niños necesitan beber muchos líquidos, especialmente si hace mucho calor o tienen gran actividad física. Obviamente, el agua es una buena fuente de líquido, y es un fluido que no tiene calorías. Pero la variedad es importante en las dietas de los niños y se pueden escoger otros líquidos que aporten los fluidos necesarios, como la leche y las bebidas lácteas, los zumos de frutas y los refrescos.

Nutrición para adolescentes

Las necesidades nutricionales de los jóvenes se ven influidas por la aceleración del crecimiento que se da en la pubertad. El pico de crecimiento se da generalmente entre los 11 y los 15 años en el caso de las chicas y entre los 13 y los 16 en el de los chicos. Los nutrientes que necesitan los adolescentes dependen en gran medida de cada persona y la ingesta de alimentos puede variar enormemente de un día a otro, de forma que pueden consumir insuficientemente o en exceso un día, y compensarlo al día siguiente. En esta época de la vida, existe el riesgo de que se sufran deficiencias de algunos nutrientes, como el hierro y el calcio.

Hierro

Una de las enfermedades carenciales relacionada con la dieta que es más común entre los adolescentes es la anemia ferropenia.

Los adolescentes son especialmente susceptibles a sufrir una anemia por carencia de hierro, ya que su volumen sanguíneo y su masa muscular aumentan durante el crecimiento y el desarrollo. Esto incrementa la necesidad de hierro para fabricar hemoglobina, el pigmento rojo de la sangre que transporta el oxígeno, y una proteína llamada mioglobina que se encuentra en los músculos. El aumento de la masa corporal magra (LBM), formada por músculo principalmente, es más acusado en los chicos adolescentes que en las chicas. Antes de la adolescencia, la masa magra es más o menos la misma en ambos sexos.



www.alimentacióndietaynutrición.com

Uno de los temas más importantes a tener en cuenta durante la adolescencia es la necesidad de incrementar el consumo de alimentos ricos en hierro, como las carnes magras y el pescado, así como las judías, las verduras de color verde, los frutos secos y los cereales enriquecidos con hierro.

Calcio

El 99% de las reservas de calcio del cuerpo se concentran en los huesos y, durante la aceleración del crecimiento en la adolescencia, el aumento del peso óseo es más rápido. En torno a un 45% de la masa ósea de un adulto se forma durante la adolescencia, aunque continúa creciendo después, hasta aproximadamente los treinta años. Todo el calcio que se necesita para el crecimiento de los huesos debe provenir de la dieta. Los mayores aumentos se dan en la primera adolescencia, entre los 10-14 años en las chicas y los 12-16 en los chicos.

Durante el pico de crecimiento de la adolescencia, el promedio de retención de calcio en las chicas es de 200mg/día y de 300 mg/día en los chicos. El calcio que se absorbe es aproximadamente un 30%, así que es importante que la dieta aporte la cantidad adecuada para densificar al máximo los huesos. Es crucial conseguir un nivel máximo de masa ósea durante la infancia y la adolescencia para reducir el riesgo de padecer osteoporosis más adelante. Si se comen varias raciones de lácteos, como leche, yogur y queso se conseguirán los niveles de calcio recomendados.

Además de un buen aporte de calcio que provenga de la dieta, para fortalecer los huesos se necesitan otras vitaminas o minerales, como la vitamina D y el fósforo. Hacer ejercicio físico es también esencial, y en especial ejercicios en los que se cargue con el peso del cuerpo y que estimulen el fortalecimiento y la conservación de los huesos. Se puede fortalecer la masa ósea si se realizan actividades, como bicicleta, gimnasia, patinaje, juegos de pelota, bailar y ejercicios supervisados de pesas, durante al menos 30-60 minutos al día, de tres a cinco veces por semana. Si los jóvenes adoptan un estilo de vida y una dieta adecuados desde el principio, desarrollarán más fácilmente comportamientos sanos que podrán seguir durante el resto de su vida.



SlideShare la adolescencia y alimentación

Hábitos alimenticios

¿Por qué es tan importante la regularidad en los hábitos alimenticios y tomar tentempiés entre comidas?

Los hábitos alimenticios, que influyen en las preferencias de alimentos, el consumo de energía y la ingesta de nutrientes, se desarrollan normalmente durante la infancia, y en particular durante la adolescencia. El entorno familiar y escolar tiene una gran importancia a la hora de determinar la actitud del niño hacia determinados alimentos y el consumo de los mismos.

Los adolescentes, además de estar expuestos a modas alimenticias pasajeras y a las tendencias a adelgazar, suelen saltarse comidas y desarrollar hábitos alimenticios irregulares. Una de las comidas que se saltan más frecuentemente es el desayuno. Hay estudios que demuestran que el desayuno tiene una importancia vital para proporcionar la energía y los nutrientes necesarios después del ayuno nocturno, y que contribuye a una mayor concentración y rendimiento en el colegio.

Los tentempiés entre comidas forman parte de los hábitos alimenticios de los niños y los adolescentes. Los niños pequeños no son capaces de comer grandes cantidades de una sola vez, así que normalmente tienen hambre mucho antes de que llegue la siguiente hora establecida para la comida. Los tentempiés a media mañana y a media tarde pueden ayudar a satisfacer las necesidades energéticas que requieren a lo largo del día. Los adolescentes, que son activos y crecen rápidamente, tienen importantes necesidades energéticas y nutricionales, pero si se incluyen materias sobre alimentos y nutrición en sus planes de estudios escolares, podrán tener los conocimientos suficientes para tomar decisiones fundamentadas sobre los alimentos que toman a las horas de las comidas principales y entre comidas.

Necesidades energéticas

Normalmente, las necesidades energéticas de los adolescentes suelen depender de su rapidez de crecimiento, y cada uno debe valorar dichas necesidades según su apetito. Como consecuencia, la mayoría de los adolescentes mantiene un equilibrio energético y el consumo de alimentos variados aporta los nutrientes suficientes para que su crecimiento y su desarrollo sean óptimos.

No obstante, la tensión y los trastornos emocionales pueden afectar seriamente el equilibrio energético de los adolescentes, provocando un consumo insuficiente o excesivo de alimentos. Las infecciones leves o graves, el nerviosismo, los problemas menstruales, dentales o cutáneos (acné) son factores que pueden provocar una alteración del apetito, y los adolescentes que consumen dietas pobres son los más vulnerables. El estrés emocional va asociado frecuentemente a manías alimenticias y a la moda de estar delgado, que pueden provocar desórdenes alimenticios como la anorexia nerviosa.

Por otro lado, la prevalencia del exceso de peso y la obesidad en niños y adolescentes se ha convertido hoy en día en uno de los principales problemas nutricionales, ya que es muy probable que continúe afectándoles en la edad adulta. Los adolescentes que están desarrollándose se sienten especialmente preocupados por la imagen de su cuerpo y un exceso de peso puede tener un profundo impacto en su salud emocional y física. Existen varios factores, socioeconómicos, bioquímicos, genéticos y psicológicos que provocan la obesidad, y todos ellos están estrechamente relacionados. Para saber más sobre obesidad y sobrepeso.



WWW.obesidad.com/gt



WWW.obesidad.com/gt

CAPITULO

II

EL EJERCICIO FISICO

La Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) define la salud como un estado del completo bienestar físico, mental y social y no solo como la ausencia de enfermedades.

El ejercicio físico es todo tipo de movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo laboral o en sus momentos de descanso, estos movimientos aumentan el gasto de la energía y la actividad física que estamos realizando y hacen que se consuman más calorías.

La nutrición es el factor fundamental para que todas las personas se encuentren en perfecto estado de salud.

La actividad física y el deporte son muy beneficiosos para nuestro organismo. Si la práctica del deporte se realiza habitualmente ayuda a:

- Regular el peso ideal.
- Prevención de enfermedades cardiovasculares.
- Disminución del riesgo de tener enfermedades del corazón.
- Prevención de la osteoporosis.
- Prevención de dolor de espalda.
- Prevención de la hipertensión arterial.
- Prevención de la diabetes.
- Prevención del estreñimiento.
- Mejora el funcionamiento de los aparatos circulatorios, locomotor, respiratorio, digestivo y del sistema nervioso.
- Mejora del estado de ánimo.
- Controla el estrés y la ansiedad.
- Retraso del envejecimiento.
- Mejora del rendimiento intelectual.
- Mejora de la condición física.
- Asimilación de valores.
- Una mejora de la salud en general.
- Para realizar correctamente una actividad física, hay que tener en cuenta una serie de características:
 - Alimentación suficiente para no sufrir ningún desvanecimiento por lo menos dos horas antes de empezar a realizar ninguna actividad. Debe de ser equilibrada.
 - Uñas de los pies y de las manos deben de ser cortas, rectas y limpias, ya que llevando unas uñas bastante largas, por ejemplo, no se podrá pegarle a un balón con fuerza, ya que se haría un daño.
 - El vestuario deportivo debe de estar limpio, por higiene y sobre todo ser cómodo.



Guía Escolar Box

- Llevar vendajes protectores.
- Calzado cómodo, ajustado. Preferiblemente que no suela ser el que se utiliza para ir por la calle.
- Calentar y estirar los músculos anteriormente.
- Ejecución correctamente de las técnicas deportivas.
- Respetar las instalaciones porque hay que pensar que todo el mundo las quiere tener en buen estado para cuando realicen ellos el deporte.
- Elementos básicos para las primeras curas.
- Ducharse y cambiarse la ropa al acabar la actividad.
- Usar chanclas para no coger infecciones.
- Hacerse revisiones periódicas.

Es muy importante en la práctica de un deporte cuidar la higiene corporal. Ya que esta norma de conducta va encaminada a favorecer la salud y evitar enfermedades. La higiene tiene diversos campos y aspectos en la vida diaria; los más importantes son:

- La higiene corporal es indispensable para mantener la salud y prevenir ciertas enfermedades. Algunos de los hábitos que se han de tener en cuenta son:
- Lavarse las manos antes de comer.
- Limpiarse los dientes.
- Cuidarse la piel.

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones, como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Las acciones motoras pueden ser agrupadas por la necesidad de desarrollar alguna cualidad física como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o la flexibilidad. El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. La actividad física aumentada puede otorgar una vida más larga y una mejoría en la salud. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, aporta más energía y puede ayudar a reducir la ansiedad y tensión. También es una buena manera de cambiar el rumbo del apetito y quemar calorías. Sin embargo es aconsejable la realización de ejercicio físico adecuándolo a la capacidad física de cada organismo, ya que la práctica de deporte comporta también una serie de riesgos para salud. Al iniciar una actividad de ejercicio físico se debe ser consciente de las propias limitaciones físicas y elegir una práctica deportiva que no suponga una sobrecarga para nuestro cuerpo. El ejercicio físico es un elemento básico para la formación de niños y jóvenes y el mejoramiento y mantenimiento de nuestra salud.



Ejerciciofisico.com

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal.



www.guiaescolareducaciónfísica/gt

En el V Congreso de la Sociedad de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Se estima que entre un 9 y un 16 % de las muertes producidas en los países desarrollados, pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

La práctica de ejercicio físico consume energía y requiere por tanto el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico ayudando a prevenir las llamadas enfermedades de la civilización, como la enfermedad coronaria, cardiovascular, diabetes tipo 2 y obesidad.^{1 2} También mejora la salud mental, ayuda a prevenir estados depresivos, desarrolla y mantiene la autoestima, e incluso aumentar la libido y mejorar la imagen corporal. La obesidad infantil es un problema de salud creciente,⁴ y el ejercicio físico es uno de los remedios de primera línea para tratar algunos de los efectos de la obesidad infantil y adulta. Los médicos se refieren a la actividad física como la droga milagro, en alusión a la gran variedad de beneficios probados que proporciona.

Efectos del ejercicio físico en la salud

Las personas que tienen como estilo de vida la gimnasia, generalmente duermen mejor, y muestran menor ansiedad y tensión. Están prácticamente inmunizados contra el estrés.



www.alimentacióndietaynutrición.com

El ejercicio físico es útil para mantener la condición física, y puede contribuir positivamente al mantenimiento de un peso saludable, al desarrollo y mantenimiento de la densidad ósea, fuerza muscular y movilidad articular; promueve numerosos procesos biológicos proporcionando un sistema fisiológico saludable, lo que reduce los riesgos quirúrgicos; reduce los niveles de cortisol causantes de numerosos problemas de salud tanto físicos como mentales.

Realizar actividad física moderada con regularidad es uno de los factores clave en la mejora de salud. Según el especialista en Medicina Interna John Duperly «las personas físicamente activas reducen en un 50 % la incidencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes y tumores relacionados con las hormonas comparadas con las sedentarias». La práctica de ejercicio de moderado a vigoroso activaría cerca de 800 genes, entre ellos algunos capaces de suprimir el crecimiento de tumores, como el de próstata, ovarios, mamas y colón, y reparar el ADN. Una actividad física frecuente y regular ha demostrado ser eficaz para prevenir o tratar enfermedades crónicas graves y potencialmente mortales como la hipertensión, obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, insomnio y depresión.¹¹ Según la OMS la falta de actividad física contribuye al 17 % de las enfermedades del corazón y diabetes, el 12 % de las caídas de los ancianos, y el 10 % de los casos de cáncer de mama y colon.



www.alimentacióndietaynutrición.com

El ejercicio es considerado como un factor protector del cerebro en el envejecimiento. Varios estudios demuestran los beneficios del ejercicio como prevención de enfermedades degenerativas como Parkinson y otras.

Este artículo hace referencia a estudios que más o menos ya conocemos: que enfermedades como el Alzheimer pueden, en cierta medida, prevenirse o retrasar su progresión si la persona mantiene una dieta adecuada, ejercicio suave realizado de forma regular y realiza otras medidas preventivas como puedan ser ejercicios de tipo mental. Al parecer un estudio señala que la práctica de ejercicio aeróbico suave-moderado puede ser útil para retrasar la progresión de los síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

CAPITULO

III

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Veamos ahora la importancia que tiene la nutrición y el ejercicio físico como medicina preventiva en la sociedad moderna en la que vivimos, para poder luchar contra los tres problemas básicos que se aproximan a pasos agigantados, que son:

Prolongamiento De Vida.

Los avances en medicina que disponemos hoy en día hacen que la media de duración de la vida haya aumentado considerablemente. Esto quiere decir que un porcentaje importante de la población vive hasta los 80 años o más, por tanto, hemos de preparar nuestros cuerpos para vivir de la forma más sana posible nuestra tercera edad.

Una gran parte de los achaques que se le atribuyen a la edad son producto de malos hábitos alimenticios y de una pobre o nula actividad física. Estos aspectos deberían fomentarse y potenciarse ya desde las más tempranas edades para adquirir buenos hábitos para el resto de la vida.

Sobrepeso y obesidad.

En general la mayor parte de la población come mal y demasiado, en cantidad de calorías, de lo que realmente se gasta o necesita para la vida diaria. Los porcentajes de proteínas, hidratos de carbono y grasas recomendadas por las directrices internacionales de salud y nutrición no están siendo respetadas. Y el problema se agrava con la confusión que genera la gran cantidad de información que revistas o los medios de comunicación nos ofrecen de forma irresponsable sobre la materia.

Sedentarismo.

Si al proceso de envejecimiento y la inadecuada alimentación le añadimos la inactividad física o motora, esto se convierte en un círculo vicioso muy peligroso: se come mal, esto altera el peso, hecho que induce al sedentarismo, a esto se le suma el envejecimiento, por lo que se potencia la inactividad, se sigue comiendo igual o más, se altera la composición corporal, perdiendo tejido muscular, lo que estimula más la vida sedentaria y, en definitiva, la calidad de vida.

Necesidades Nutricionales

Los diferentes alimentos que componen nuestras comidas tienen que aportarnos la energía y los componentes estructurales necesarios para que nuestro organismo funcione. Pero comer no siempre equivale a nutrir. En el mundo occidental tenemos toda clase de alimentos y, sin embargo, una parte de la población cada vez más numerosa está sobrealimentada y mal nutrida. Los alimentos, además de proporcionarnos la energía necesaria, deben aportarnos ciertas sustancias químicas que se llaman nutrientes. Estos son liberados por los alimentos durante la digestión. Hay que comer de todo tipo de alimentos y el motivo es porque no existe ningún alimento completo en nutrientes por sí solo, excepto la leche materna.

Así, una dieta variada nos asegura que a nuestro organismo le llegan esos distintos nutrientes. Pero además, hay que hacerlo en la cantidad adecuada.

Enfermedades crónicas

Son afecciones de larga duración, no contagiosas y, en gran parte, evitables. Son la primera causa de muerte en el mundo y suponen una lacra para la sociedad, especialmente las enfermedades como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, las enfermedades dentales y la osteoporosis. El ejercicio físico y una mejor alimentación pueden contribuir a reducir el riesgo de padecer dichas enfermedades.

El hambre y la malnutrición

Son los dos problemas que más estragos causan en las naciones más pobres, ya que a menudo provocan discapacidades físicas o mentales, e incluso la muerte. Al mismo tiempo, muchos de estos países han experimentado un aumento de enfermedades crónicas como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, a causa de los rápidos cambios en la alimentación y el estilo de vida de algunos sectores de la población.

Por lo tanto, para luchar contra el déficit nutricional y las enfermedades crónicas se necesita un suministro alimentario adecuado y seguro.

La demanda de productos de origen animal, tales como la carne, se ha incrementado. En un proceso conocido como “transición nutricional”, las dietas ricas en azúcares añadidos y grasas animales están sustituyendo cada vez más a las dietas tradicionales, basadas en alimentos vegetales como los cereales y la patata.



Alzheimer, alimentos para prevenir enfermedades

Esta transición, unida a la tendencia general hacia una vida cada vez más sedentaria, es un factor subyacente en el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Algunos factores, como el aumento de los ingresos y el crecimiento de la población, han propiciado el aumento de la demanda de productos de origen animal, como carne, lácteos y huevos. Estos productos proporcionan proteínas de alta calidad y un buen número de nutrientes

esenciales, aunque consumirlos en exceso puede traducirse en un aporte excesivo de grasa.

Para gozar de buena salud se recomienda una alimentación rica en frutas y verduras. Es necesario introducir cambios en los hábitos alimenticios para hacer frente a la incipiente epidemia de enfermedades crónicas. A la hora de establecer la relación entre la alimentación y el riesgo de padecer enfermedades crónicas, se debe tener en cuenta todo el proceso, desde la producción alimentaria hasta el consumo. Los hábitos se adquieren en la infancia. La alimentación, junto con otros factores como la actividad física y el consumo de tabaco, puede afectar a la salud de por vida. Los retrasos en el crecimiento intrauterino y de la infancia temprana pueden aumentar el riesgo de padecer enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación en etapas posteriores de la vida.

La mayoría de las enfermedades crónicas aparecen en la edad adulta. Por lo tanto, se trata de una etapa de gran importancia a la hora de reducir factores de riesgo como el tabaco, el sobrepeso y la obesidad, la falta de ejercicio, el colesterol, la hipertensión y el consumo de alcohol.

La mayoría de las enfermedades crónicas se producen en mayores de 60 años. Las personas de todas las edades deberían mantener una alimentación saludable, vigilar su peso y hacer ejercicio, ya que el riesgo de padecer enfermedades crónicas se puede reducir a cualquier edad. Los factores de riesgo individuales pueden combinarse con el tiempo para dar lugar a un mayor riesgo global de padecer enfermedades crónicas. Una alimentación poco saludable y determinados hábitos, como abusar de la televisión lo que conlleva una baja actividad física, aumentan el riesgo de padecer enfermedades en la edad adulta temprana.

El estilo de vida ideal para mantener una buena salud a una actividad física, alimentación variada e interacción social. Muchos casos de enfermedades coronarias, diabetes y cáncer podrían evitarse probablemente si se tomaran medidas a lo largo de la vida para reducir los factores de riesgo.

Prevención de enfermedades crónicas

Una alimentación equilibrada puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas. La Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO propone una serie de pautas sobre la contribución de los diferentes grupos de alimentos a un modelo de alimentación equilibra.

Se recomienda una ingesta diaria de, al menos, 400 g de fruta y verdura que, acompañada por el consumo de cereales integrales, debería proporcionar la cantidad necesaria de fibra.

Para gozar de una buena salud cardiovascular, se recomienda a las personas de cualquier edad realizar un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio físico moderado por ejemplo, caminar a paso ligero. Dedicar más tiempo a



www.vidasaludble.com

un ejercicio físico más intenso puede ser aún más beneficioso para la salud, sobre todo en lo referente a la prevención de la obesidad.

A la hora de establecer una intensidad adecuada de ejercicio físico, deben sopesarse los posibles riesgos y beneficios para cada caso concreto.

Diabetes

La insulina regula los niveles de azúcar en la sangre. La diabetes es una enfermedad relacionada con una hormona denominada insulina.

- La diabetes de tipo 1 se produce cuando el cuerpo no es capaz de producir insulina
- La diabetes de tipo 2, mucho más frecuente, se produce cuando el cuerpo no es capaz de responder adecuadamente a la insulina.

Los esfuerzos para prevenir el sobrepeso y las enfermedades cardiovasculares también pueden contribuir a reducir el riesgo de padecer diabetes. Entre las posibles medidas están: mantener un peso saludable; realizar al menos una hora de ejercicio físico moderado por ejemplo, caminar la mayoría de los días de la semana; consumir una cantidad suficiente de fibra procedente de frutas, verduras y cereales integrales, y limitar el consumo de grasas saturadas.



www.vidasaludble.com

Enfermedades cardiovasculares

Los cambios en el estilo de vida están contribuyendo a aumentar la carga mundial de las enfermedades cardiovasculares. En la actualidad, se calcula que un tercio de las muertes que se producen en el mundo se deben a enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Los factores de riesgo, como la mala alimentación, la falta de ejercicio y el consumo de tabaco suelen acumularse con el tiempo, aumentando el riesgo global de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Se ha demostrado que algunas grasas alimentarias, sobre todo las que se encuentran habitualmente en los productos lácteos, la carne y los aceites Hidrogenados como determinados tipos de margarina aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Otras grasas alimentarias, como las presentes en los aceites de soja y girasol, pueden disminuir este riesgo. El aceite de pescado que se encuentra en los pescados grasos también es beneficioso. Un consumo elevado de sal puede aumentar la presión arterial y el riesgo de padecer derrames cerebrales y enfermedades coronarias, mientras que una alimentación rica en fibra y cereales integrales puede reducir el riesgo de padecer enfermedades coronarias. Una dieta rica en fruta, verdura y pescado puede contribuir a una buena salud cardiovascular y reducir el riesgo de padecer algunas enfermedades cardiovasculares. El consumo de alcohol debería limitarse con el fin de prevenir riesgos para la salud.

A fin de prevenir enfermedades cardiovasculares, debería limitarse el consumo de grasas procedentes de la carne, los productos lácteos y algunas grasas

para cocinar. Es recomendable consumir entre 400 y 500 g de fruta y verdura al día, y pescado una o dos veces por semana. Limitar el consumo de sal a 5 g por día y hacer un mínimo de 30 minutos de ejercicio diario también es beneficioso para la salud cardiovascular.

Cáncer

Con el envejecimiento de la población, el cáncer se está convirtiendo en un problema cada vez mayor, y en una de las principales causas de muerte. Además del humo del tabaco, que es la causa demostrada más frecuente de cáncer, hay una serie de factores, tanto identificados como por identificar, que influyen en la aparición del cáncer.

Se calcula que los factores alimentarios están detrás de un tercio de los casos de cáncer en los países industrializados, lo que convierte a la alimentación en la segunda causa de cáncer teóricamente evitable, tan sólo por detrás del tabaco. El riesgo de padecer cáncer puede incrementarse por factores como la obesidad, el consumo elevado de alcohol o carnes en conserva y la falta de ejercicio. El cáncer de estómago y el de hígado son más frecuentes en algunas regiones en vías de desarrollo. El consumo excesivo de alcohol es el principal factor alimentario de riesgo en el caso del cáncer de hígado, mientras que un consumo elevado de alimentos salados en conserva puede aumentar el riesgo de cáncer de estómago. No obstante, se sabe que determinadas infecciones también influyen.

8.4 Ciertos aspectos relacionados con la dieta occidental y la obesidad podrían contribuir a aumentar el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer; por ejemplo, cáncer colon rectal y cáncer de páncreas, de mama y de próstata. Estos tipos de cáncer son más comunes en los países desarrollados.

8.5 Se puede reducir el riesgo de padecer determinados tipos de cáncer por ejemplo manteniendo un Índice de Masa Corporal (IMC) saludable, haciendo una hora de ejercicio diario como caminar rápido, limitando el consumo de alcohol y de sal, consumiendo una cantidad suficiente de fruta y verdura y evitando comer alimentos demasiado calientes.

Enfermedades dentales

La alimentación influye en la salud dental. Las enfermedades dentales, como la caries y las enfermedades de las encías, suponen un costo elevado para los servicios de asistencia sanitaria. Esto preocupa especialmente en los países donde el consumo de azúcar está aumentando y en los que la exposición al flúor podría ser inadecuada.

La alimentación desempeña un importante papel en el riesgo de contraer enfermedades dentales.

La aparición de caries requiere la presencia conjunta de azúcares procedentes de los alimentos y bacterias. Los ácidos de algunos alimentos y bebidas también pueden atacar la superficie de los dientes. El consumo de azúcar es el principal factor que contribuye a la aparición de caries dentales.



www.vidasaludible.com

Una exposición adecuada al flúor es la medida preventiva más eficaz contra las caries dentales. Sin embargo, también es necesario limitar el consumo de azúcar para disminuir en mayor medida este riesgo. El consumo de determinados alimentos, como el queso, puede estimular la producción de saliva, que supone una protección contra la formación de caries. Los bebés amamantados suelen tener menos caries en la primera infancia que los bebés alimentados con preparados para biberón.

Las recomendaciones dietéticas más importantes para reducir el riesgo de contraer enfermedades dentales son: limitar la cantidad y la frecuencia de consumo de azúcares.

Osteoporosis

La osteoporosis, una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo, provoca fragilidad en los huesos con el consiguiente aumento del riesgo de fractura ósea. El riesgo de padecer osteoporosis aumenta con la edad y puede desembocar en enfermedad, discapacidad e incluso muerte prematura. El ejercicio físico, junto con otros factores dietéticos, puede reducir el riesgo, mientras que un bajo peso corporal y un consumo elevado de alcohol lo aumentan.

En las personas mayores, el riesgo de padecer osteoporosis se podría reducir incrementando el aporte de calcio y vitamina D de la alimentación. hacer más ejercicio físico, consumir más fruta y verdura, así como reducir el consumo de alcohol y de sal.



¿CÓMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES?

- Promover la alimentación adecuada de acuerdo a su edad.



<http://memtepreventiva.blogspot.com/>

- Incluir en la dieta alimentos que contengan Yodo y Flúor como sal yodada.



<http://memtepreventiva.blogspot.com/>

- Si el niño presenta alguna enfermedad agregada, como diarrea o infección respiratoria aguda, se le debe seguir alimentando en forma normal.



<http://memtepreventiva.blogspot.com/>

- Estimular a la madre para que complete el esquema de vacunación del niño.



<http://alimentacionsana.blogspot.com/>

- Promover que la madre y su pareja utilicen algún método de Planificación Familiar
- Promover la importancia del control de crecimiento y desarrollo del niño
- Promover la alimentación y nutrientes, utilizando alimentos locales.
- Promover la importancia de las vacunas
- Saneamiento básico: agua segura, eliminación de excretas, higiene de los alimentos, etc.



<http://memtepreventiva.blogspot.com/>

- Prevención de enfermedades propias de la infancia.
- Motivar a la comunidad a que siembre verduras y críe animales (pollos, patos, pavos, etc.).



<http://memtepreventiva.blogspot.com/>

Ingerir una dieta bien balanceada y de buena calidad como:

- Un plato de comida bien vitaminada.



<http://alimentacionsana.blogspot.com/>

➤ Vitaminas.



www.bienestarysalud.com/gt



www.habitosdevidasaludable/gt.



www.habitosdevidasaludable/gt.

Bibliografía

- Cabrera Gallardo, Universidad Rafael Landivar, Facultad de Ciencias naturales, Guatemala enero 2007.

- Mario, Dary Fuentes
Ministerio de ambiente y Recursos Naturales, Guatemala, Centro América. Año 2003.

- Consejos Dietéticos Para el Control del colesterol, Hábitos De Vida Saludables. Fundación Hipercolesterolemia Familiar.

- Nutrición y Deporte. Edema Actualidad. José M. Odriozola. 2005.

- Nutrición y actividad física. Pascual Brumós, Isabel (1998).

- Artazcoz, Lucía. "Gaceta Sanitaria." *Las desigualdades de género en salud en la agenda de salud pública* . scielo.isciii.es, mayo 2004. Web. 22 Apr 2010.

VIRTUAL

1. http://www.mutuanavarra.es/Portals/0/Documentos/nutricion_vida_activa_deporte.
2. http://www.vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Alimentaci%C3%B3n-sana/La-alimentacion-en-la-prevencion-de-enfermedades.aspx
3. Autor: Elisa Blázquez Blanco. Web: www.medicinaintegrativa.com
4. <http://www.botanical-online.com/librosnutricion.htm>
5. <http://www.botanical-online.com/librosnutricion.htm>
6. <https://es.wikipedia.org/wiki/nutrici%C3%B3n>
7. <http://www.eufic.org/article/expid/basics-nutrici%C3%B3n-ni%C3%B1os-adolescentes/>
8. https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico
9. <http://www.globalhealty.com./medidas-para-prevenirenfermedades/?s>
10. <http://mentepreventiva.blogspot.com/>

CAPITULO IV

PROCESO DE EVALUACIÓN

1. EVALUACIÓN DEL DIAGNÓSTICO

La evaluación del Diagnóstico institucional se realizó por medio de la guía de análisis contextual de la institución, la cual permitió recopilar la información necesaria para determinar la problemática en el Instituto Nacional de Educación Básica “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. Analizando los problemas se pudo determinar uno de ellos de manera positiva considerando la factibilidad y disponibilidad de los materiales necesarios para su ejecución, con el fin de presentar propuestas para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje en los estudiantes, en cuanto a la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades para tener una calidad de vida y conservar una buena salud, propiciando así, la prevención de enfermedades por la mala alimentación y la falta de ejercicio físico.

2. EVALUACIÓN DEL PERFIL DEL PROYECTO

La evaluación del perfil del proyecto se realizó por medio de una lista de cotejo la cual permitió evidenciar el alcance de los objetivos del proyecto y la elaboración de la Guía de aprendizaje sobre la Nutrición, el Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades, la cual se desarrolló en base a las investigaciones que se llevaron a cabo durante la etapa de diagnóstico, uno de los problemas priorizados en la comunidad educativa fue la desactualización de material didáctico, que aborden temas de nutrición, ejercicio físico y prevención de enfermedades, para los docentes y jóvenes en el área de Ciencias Naturales. El perfil consistió en definir claramente los elementos que se adaptan al proyecto los cuales están integrados, siendo fundamentales para proceder a la ejecución del mismo.

3. EVALUACIÓN DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO.

La elaboración de la Guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El ejercicio Físico y la prevención de enfermedades, fue de beneficio no solo para los estudiantes sino a todas las personas con quienes ellos se relacionan haciendo conciencia de la importancia que tiene de conservar en óptimas condiciones nuestra salud y que sean ellos los agentes de cambio de la problemática que se vive debido a la mala alimentación tanto en niños como en jóvenes; porque serán ellos mismos los que recibirán los beneficios obtenidos cuando hay una comunidad que valora su cuerpo. La socialización de la Guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El ejercicio Físico y la prevención de enfermedades con los alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación Básica en el área de Ciencias Naturales enriquecerá los conocimientos adquiridos en beneficio de la salud. Se utilizó el instrumento de lista de cotejo para su evaluación.

4. EVALUACIÓN GENERAL Y FINAL DEL PROYECTO.

Los resultados fueron satisfactorios pues, los objetivos se alcanzaron gracias al instrumento de evaluación de lista de cotejo. Se redactó una solicitud la cual fue presentada en el despacho del Supervisor Educativo de Educación Lic. Luis Emilio León Calvillo de la localidad, para que se nos brindara el espacio para ejecutar un proyecto la cual aprobó la solicitud en su momento. Y Para ejecutar el proyecto se procedió a realizar el Diagnóstico Institucional, para evaluar las necesidades de la institución y proceder a seleccionar el problema y darle la respectiva solución; siendo la desactualización de material bibliográfico sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades. Debido a la mala alimentación que se produce en los jóvenes nos permite la elaboración y presentación de la Guía de Aprendizaje sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, a los docentes y estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Malacatán, departamento de San Marcos, en el Área de Ciencias Naturales. El Proyecto ejecutado tuvo gran aceptación por parte de las autoridades educativas y alumnado de la institución beneficiada.

“La concientización fue un gran éxito pues se comprometieron con mucho entusiasmo a darle seguimiento al tema generado.”

CONCLUSIONES

1. Se contribuyó con el desarrollo educativo con una guía sobre “La nutrición, el Ejercicio físico y la Prevención de enfermedades” con los estudiantes y docentes del Instituto Nacional de Educación Básica “Jorge Rafael Castillo Roblero” del municipio de Malacatán San Marcos, a través de la intervención e implementación de nuevos conocimientos, que son de vital importancia en el área de Ciencias Naturales.
2. Se capacito a los docentes y se elaboró una Guía de Aprendizaje, para que puedan implementarla con los estudiantes ya que será de gran beneficio en el proceso de enseñanza-aprendizaje del área de Ciencias Naturales, para que los jóvenes y señoritas puedan tener un estilo de vida saludable.
3. Se socializó La Guía de Aprendizaje sobre La Nutrición, El ejercicio Físico y la prevención de enfermedades a estudiantes y docentes con el fin de facilitar orientación en el régimen alimenticio para prevenir enfermedades crónicas y gozar de buena salud.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda darle seguimiento al proyecto sobre La Nutrición, El ejercicio Físico y la prevención de enfermedades implementado en la institución beneficiada.
2. A la población estudiantil del Instituto Nacional de Educación Básica “Jorge Rafael Castillo Roblero” se les motiva hacer buen uso del recurso didáctico que se les proporcione para poder enriquecer sus conocimientos para la conservación de una buena salud.
3. A los docentes de la institución beneficiada, que como principales pioneros en la enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, contribuyan a orientar, implementar, integrar la guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El ejercicio Físico y la prevención de enfermedades de una manera especial para que puedan comprender, la importancia de cuidar nuestro organismo comiendo saludablemente.
4. A las personas en general, que puedan integrar el informe de la guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades y que juntos se pueda realizar un trabajo eficiente logrando cambios satisfactorios para la sociedad.

Bibliografía

- Cabrera Gallardo, Universidad Rafael Landivar, Facultad de Ciencias naturales, Guatemala enero 2007.
- Mario, Dary Fuentes
Ministerio de ambiente y Recursos Naturales, Guatemala, Centro América. Año 2003.
- Consejos Dietéticos Para el Control del colesterol, Hábitos De Vida Saludables. Fundación Hipercolesterolemia Familiar.
- Nutrición y Deporte. Edema Actualidad. José M. Odriozola. 2005.
- Nutrición y actividad física. Pascual Brumós, Isabel (1998).
- Artazcoz, Lucía. "Gaceta Sanitaria." *Las desigualdades de género en salud en la agenda de salud pública* . scielo.isciii.es, mayo 2004. Web. 22 Apr 2010.

APENDICE

PLAN DE SOSTENIBILIDAD

1. **Identificación:**

Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero”
J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

2. **Nombre del proyecto**

Guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades, aplicada al área de Ciencias Naturales del CNB del Instituto Nacional de Educación Básica, “Jorge Rafael Castillo Roblero”
J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

3. **Justificación**

Se pretende con el siguiente plan, evitar que el proyecto ejecutado se desvanezca y que puedan aprovechar al máximo todos los conocimientos adquiridos con la socialización de la Guía de aprendizaje.

3. **Objetivos**

- Contribuir en la formación integral, capacitando a jóvenes del nivel Diversificado del Instituto Nacional de Educación Básica, Malacatán, San Marcos.
- Contribuir a que los estudiantes de hoy, vivan un mejor mañana y que construyan una sociedad más coherente con la naturaleza y medio ambiente, comprometidas con el desarrollo de su comunidad.
- Que sea un documento de apoyo al Personal Docente del Instituto Nacional de Educación Básica, Malacatán, San Marcos.

4. **Organización:**

La sostenibilidad del proyecto ejecutado, se garantiza a través de la concientización a:

- Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, Malacatán, San Marcos.
- Docentes del Instituto Nacional de Educación Básica, Malacatán, San Marcos.
- Padres de familia de los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, Malacatán, San Marcos.

5. Recursos Humanos:

- Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, Malacatán, San Marcos.

- Docentes del Instituto Nacional de Educación Básica, Malacatán, San Marcos.

- Padres y madres de familia del Instituto Nacional de Educación Básica, Malacatán, San Marcos.

6. Actividades

Socialización a la comunidad con temáticas relacionadas sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.

Visita del proyectista para verificar el amplio conocimiento de cómo aplicar La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.

7. Evaluación

Se llevará a cabo una supervisión constante, para la verificación a través de la técnica de la observación, el buen uso y cuidado del proyecto realizado.

EVALUACION ELABORACIÓN DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

Nombre del Epesista: Elcira Yolanda Gómez López
Asesor: Lic. Milton Constantino Girón Montiel
Sede: Instituto Nacional de Educación Básica “Jorfe Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

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

Aspecto Técnico	Indicadores	Apreciación	
		SI	NO
1. Institución	Se solicita una institución recomendada	X	
2. Diagnóstico	Se diagnosticó en el tiempo estipulado	X	
3. Instrumentos de investigación	Los instrumentos son adecuados a la institución	X	
4. Aplicación de los instrumentos	Permitieron verificar en forma aceptable el diagnóstico	X	
5. Interpreta de forma adecuada los resultados de la investigación.	La estructura del diagnóstico está bien definida	X	
6. Responsabilidad	Cumplió satisfactoriamente con las actividades Programadas	X	
7. Efectividad del Proyecto	Se detectó problemas reales y de interés social	X	
8. Apoyo institucional	La institución facilitó la información veraz	X	
9. Planes y estrategias del Epesista	Se demostró una línea de trabajo a seguir.	X	
10. Comunicación	Es eficiente la relación con las autoridades e instituciones	X	
Total		100%	0%

Observaciones _____

EVALUACION PERFIL DEL PROYECTO

Nombre del Epesista: Elcira Yolanda López Gómez
Asesor: Lic. Milton Constantino Girón Montiel
Sede: Instituto Nacional de Educación Básica “Jorfe Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos
“Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

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

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

Observaciones _____

EVALUACION PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Nombre del Epesista: Elcira Yolanda López Gómez
Asesor: Lic. Milton Constantino Girón Montiel
Sede: Instituto Nacional de Educación Básica “Jorfe Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos
 “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

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

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

Observaciones _____

EVALUACION FINAL DEL PROYECTO

Nombre del Epesista: Elcira Yolanda López Gómez

Asesor: Lic. Milton Constantino Girón Montiel

Sede: 2da. Avenida 2-49 Zona 1, Colonia El Maestro, Malacatán, San Marcos.

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

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

Observaciones _____

PLAN DE ACTIVIDADES PARA LA ETAPA DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

I. IDENTIFICACION

Institución: Instituto Nacional de Educación Básica “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

Ubicación: 2da. Avenida 2-49 Zona 1, Colonia El Maestro, Malacatán, San Marcos.

Proyecto: Guía de aprendizaje sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades. Aplicada al área de Ciencias Naturales del Instituto Nacional de Educación Básica J.M. “Jorge Rafael Castillo Roblero”, Malacatán San Marcos.

Proyectista:

Elcira Yolanda López Gómez

II. Justificación:

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

III. Descripción:

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

IV. Título

Diagnóstico del Instituto Nacional de Educación Básica “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. Malacatán, San Marcos.

V. Objetivos

Generales:

Identificar los problemas que afectan a los Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica “Jorge Rafael Castillo Roblero” del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

Específicos:

- Obtener la autorización para la realización del proyecto por parte de la Dirección del Instituto Nacional de Educación Básica “Jorge Rafael Castillo Roblero, Malacatán, San Marcos.
- Recabar información que permita conocer el área geográfica y administrativa de la institución.
- Identificar la estructura Organizacional de la Institución beneficiada.

VI. ACTIVIDADES

- Identificación de la institución beneficiada.
- Presentación de la solicitud de autorización del proyecto.
- Aplicación de técnicas y métodos de investigación.
- Análisis de información.
- Organización de la información obtenida para el diagnóstico.
- Presentación del diagnóstico (asesor).

VII. METODOLOGÍA

TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA)

TÉCNICAS

Observación

Encuestas

Entrevistas

FODA

Investigación documental y de campo

INSTRUMENTOS

Listas de Cotejo

Libretas de notas

Agendas

Cuestionario

Cintas, videos, graficas

VIII. RECURSOS

HUMANOS

- Director
- Docentes
- Epesista
- Asesor

MATERIALES

Hojas de papel bond

Cuaderno de notas

Computadora y cañonera

Impresora y tinta

Lapiceros

Trifoliales

Cámaras fotográficas

IX. CRONOGRAMA DE LAS ACTIVIDADES DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	MARZO / ABRIL				MAYO/JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. Identificación de la Institución beneficiada	Epesista																												
2. Solicitud de apoyo de la Supervisión Educativa	Epesista																												
3. Realización diagnóstico.	Epesista																												
4. Redacción y aplicación de Encuestas	Epesista																												
5. Análisis de información	Epesista																												
6. Redactar diagnostico general	Epesista / Asesor																												
7. Presentar información (asesor)	Epesista																												

X. EVALUACIÓN

1. Existió apoyo de parte de las autoridades de la Supervisión Educativa de Malacatán, departamento de San Marcos.

SI___

NO___

2. Se recopiló información necesaria con las técnicas aplicadas.

SI___

NO___

3. Hubo colaboración por parte de los miembros de la comunidad del municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos al momento de las entrevistas y encuestas.

SI___

NO___

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

SI___

NO___

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

SI___

NO___

PLAN DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO



1. Datos Generales:

1.1. INSTITUCIÓN: Instituto Nacional de Educación Básica “Jorfe Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos “Jorge Rafael Castillo Roblero” J.M. del Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos.

1.2 Lugar: Malacatán, San Marcos.

1.3. Dirección: 2da. Avenida 2-49 Zona 1, Colonia El Maestro, Malacatán, San Marcos.

2. Título: Ejercicio Profesional Supervisado **EPS**

3. Objetivo General

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

4. Objetivo específico.

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

5. Actividades

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

6. Recursos

Humanos

Personal administrativo
Personal docente
Alumnado
Epesista
Asesor

Materiales

Hojas de papel bond
Cuaderno de notas
Computadora
Tinta de impresora
Impresora
Lapiceros
Cámaras fotográficas.

7. Cronograma de la ejecución de las actividades del Ejercicio Profesional Supervisado

No	ACTIVIDADES	MARZO / ABRIL				MAYO/JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA				SEMANA							
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del Diagnóstico	■	■	■	■	■																							
2	Perfil del proyecto						■	■	■	■																			
3	Ejecución del proyecto										■	■	■	■	■	■	■												
4	Entrega del proyecto																	■	■	■	■	■	■						
5	Elaboración del informe final																							■	■	■	■	■	■

Guía de Análisis Contextual e Institucional
Diagnóstico del Municipio de Malacatán, San Marcos

I. SECTOR COMUNIDAD

ÁREAS	INDICADORES
1. Geográfica	<p>1.1 Localización: El municipio de Malacatán del departamento de San Marcos, se encuentra situado en la parte Oeste del departamento de San Marcos en la región Sur-Occidente. Se localiza en la latitud 14° 54'30" y en la longitud 92° 03'45". Limita al Norte con el municipio de Tajumulco y el Estado de Chiapas(México); al Sur con el municipio de Ayutla, Tecún Umán; al Este con los municipios de San Pablo y Catarina, al Oeste con el Estado de Chiapas(México)</p> <p>1.2 Tamaño: Cuenta con una extensión territorial de 204 Km. Cuadrados. Se encuentra a una altura de 390 mts. Sobre el nivel del mar. Actualmente cuenta con: 83,460 habitantes, el 65% de ellos son alfabetos. Convirtiéndolo en uno de los municipios más grandes del departamento de San Marcos</p>
	<p>1.3 Clima El clima del municipio de Malacatán, es tropical</p> <p>Suelo En su mayoría es fértil, produciendo variedad de especies vegetales. Los cultivos más cosechados</p> <p>Principales accidentes Río Cabúz, Petacalapa, Suchiate, Poza del Guapi, El Naranja, El Negro, Poza de la Tía Chepa, Poza de Tarzán, Cáscada El chorro(Finca La Florida), Cáscada en Finca Montelimar</p> <p>1.4 Recursos Naturales Entre sus recursos naturales cuenta con: recursos hídricos (riachuelos, nacimientos),</p> <p>Flora: las características</p> <p>Ambientales y elevada pluviosidad determinan árboles que alcanzan hasta 40 ms. de altura y diámetro de 1 metro y más. Se cuenta con plantas ornamentales, medicinales e industriales.</p> <p>Fauna: por las características montañosas y por su clima cálido existe diversidad de animales salvajes, domésticos, aves de distintas especies-</p>

<p>2. Histórica</p>	<p>2.1 Primeros Pobladores:</p> <p>Según el Arzobispo Dr. Don Pedro Cortes y Larraz en el año 1,777 Santa Lucía Malacatán contaba con 05 familias integradas por 24 personas. Las familias más antiguas fueron: La familia Velasco, Hermosilla, Sánchez, Bermúdez, Muñoz,</p> <p>2.2 Sucesos Históricos Importantes:</p> <p>En el año 1670 el Dr. Y Abogado Alejandro Díaz Cabeza de Vaca fundó Malacatán.</p> <p>11 de octubre de 1,825, fue ascendido a Municipio con el nombre de Santa Lucía Malacatán, en devoción a la Virgen Mártir de los ciegos y modistillas.</p> <p>Posteriormente que elevada a Villa en el año de 1,925 y de ésta a Ciudad por Acuerdo Gubernativo del 26 de junio de 1,952, durante la gestión Presidencial del Coronel Jacobo Arbenz Guzmán y por gestiones del entonces Diputado al Congreso de la República, por el Departamento de San Marcos, Don Amor Velasco de León.</p> <p>El Primer Alcalde de Malacatán fue el señor Yanuario Díaz y Díaz, originario de Guillén, Estado de Chiapas México.</p> <p>2.3 Personalidades Presentes.</p> <p>Lic. Adrián Hipólito Hernández Reyes, Alcalde Periodo 2016/2020.</p> <p>Sr. Luis Contreras Colindres, Diputado del Congreso</p> <p>Personalidades Pasadas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1, 941-1,944 Joaquín Velasco R. 2. 1, 946 Enrique López H. 3. 1,948 Ernesto García Velasco 4. 1,950 Uchelitt Sánchez Rivadeneira 5. 1,952 Ernesto García Velasco 6. 1,954 Miguel Ángel Barrios 7. 1,956 Enrique López 8. 1,958 José Manuel Rodríguez 9. 1,960 Manuel Sánchez Escobar 10. 1,962 Humberto Bermúdez Cisneros 11. 1,966 Dionisio Eduardo Gutiérrez Fong 12. 1,968 Walter Almengor Álvarez. 13. 1,970 Eduardo Rodríguez Maldonado 14. 1,974 Enrique de Jesús Mérida Argueta 15. 1,978 Carlos Hermosilla Mazariegos. 16. 1,982 Gustavo Orellana Fong. 17. 1,986 Bernardo Chávez Alvarado. 18. 1,990 Rolaman Bernardo Ramírez
----------------------------	--

	<p>19. 1,994 Carlos Eleodoro Pérez 20. 2,000 Eduardo E. De León Reyna 21. 2,004/2012 Héctor Rubén Chávez 22. 2012/2016 Prof. Juan Raúl Fuentes Montes 23. 2016/2020 Lic. Adrián Hipólito Hernández Reyes</p> <p>2.4 Lugares de orgullo local:</p> <p>Parque Central, Salones de Usos Múltiples y Municipal, las principales calzadas, balnearios, Estadio Santa Lucía, cancha municipal, canchas sintéticas</p>
<p>3. Política</p>	<p>3.1 Gobierno Local</p> <p>El Gobierno local es precedido por el ciudadano Alcalde Municipal Lic. Adrián Hipólito Hernández Reyes y su Consejo Municipal.</p> <p>3.2 Organización Administrativa:</p> <p>La Organización Administrativa está conformada por: Nivel Municipal la estructura del Concejo Municipal está presidido por el Alcalde Municipal, Concejales y Síndicos.</p> <p>3.3 Organizaciones Políticas</p> <p>Entre las Organizaciones Políticas (Instituciones Gubernamentales) se encuentran: El MP, El IGSS, Centro de Salud, Policía Nacional Civil, Policía Municipal de Tránsito, Hospital Nacional La Montañita, Ejército de Guatemala, Tribunal Supremo Electoral, Renap.</p> <p>3.4 Organizaciones Civiles Apolíticas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consejo Comunitario de Desarrollo. • Cooperativa “Coosadeco R.L.” • Club de Leones, • ASDESARROLLO • FUNDAP • APROFAM, • Bomberos Voluntarios, • ADEP • Correos, • Colegios privados • Farmacias • Tiendas • Ferreterías

	<ul style="list-style-type: none"> • Restaurantes. • Hoteles • Universidades
<p>4. Social</p>	<p>4.1 Ocupaciones de los habitantes: Agricultura, ganadería, comercio, artesanía, industria, oficios domésticos, profesionales, etc.</p> <p>4.2 Producción, Distribución de productos Café, maíz, arroz, frijol, caña de azúcar, yuca, camote, malanga, banano, naranja, limón, lima, piña, tamarindo, zapote, papaya, aguacate, tabaco, cardamomo, manía, plátano, sandía, ajonjolí, etc. Todo el producto lo distribuyen a mayoristas y menudeo en el mercado.</p> <p>4.3 Agencias Educativas: Escuela Oficial Urbana Mixta, Jornadas Matutina y Vespertina, Colegio de Estudios por Madurez Básico y Diversificado Plan Fin de Semana Escuela para Varones 15 de Septiembre, Instituto Nacional de Educación Básica “Jorge Rafael Castillo Roblero” INEB, INED Jornada Vespertina, Universidad de San Carlos de Guatemala, Instituto Normal Mixto J.M. Universidad de San Carlos de Guatemala plan Diario Intercultural, Instituto Particular Mixto “Práctico Moderno” Jornada Vespertina Escuela Oficial para Niñas “Magdalena Mérida de Morales” , Escuelita de Párvulos “Roberto Guirola Leal”, Colegio Privado Liceo Preparatoria, Colegio Privado Liceo Guatemala, Colegio Privado Mundo Infantil, Colegio Privado El Shadaí, Colegio Privado Mixto Santa Lucía, Colegio Privado Itzamá, Colegio Adventista Modelo, Escuela de Inglés, Instituto Tecnológico Benson, Instituto Privado Malacateco, Universidad Galileo, Universidad Da Vinci, Universidad Rural de Guatemala, Escuela de Enfermería Plan Diario Jornada Vespertina, Colegio Centro Americano, Academias de Corte y Confección, Mecanografía, Computación y Belleza.</p> <p>4.4 Agencias Sociales de Salud y Otros: El Centro de Salud Pública. Sanatorio La Familia Sanatorio La Sagrada Familia Sanatorio Santa Lucía Sanatorio Ramos Sanatorio Esquipulas Sanatorio Los Ángeles Hospital Privado Innovación CERNIM. Policlínica de Especialidades Laboratorio ESMOSA Laboratorio Luis Pasteur</p>

	<p>Laboratorio Genesis Laboratorio de Occidente</p> <p>4.5 Vivienda(Tipos): Block, madera, lámina, Teja, Terraza, pajón</p> <p>4.6 Centros de Recreación: Centro Recreativo El Beneficio Rancho y Piscina “Orizaba” Piscinas “Real Pacifico” Centro Recreativo “Los Cocos” Turucentro Agua Clara Canchas Sintéticas</p> <p>4.7 Transporte: Bicicleta, Motocicletas, Tuc-tuc, Taxis, Microbuses, Buses.</p> <p>4.8 Comunicaciones: Fax, Correros y telégrafos, teléfonos e internet, emisoras locales televisión vía cable Malacatán cuenta con: La Carretera Interamericana, que une a Guatemala con México, carretera asfaltada de la cabecera municipal a la cabecera departamental. Caminos de terracería que comunica a las diferentes comunidades del municipio.</p> <p>4.9 Grupos Religiosos: Entre los Grupos Religiosos tenemos: doctrinas Evangélicas, católicas, adventistas, mormonas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo.</p> <p>4.10 Clubes o Asociaciones Sociales: Club de Leones Asociación de Taxistas Asociación Microbuseros Asociación de Ganaderos Asociación de Mototaxis Asociación de Cafetales Asociación de Comerciantes Asociación de Agricultores Asociación de Apicultores Asociación Pro- Bomberos Voluntarios</p> <p>4.11 Composición Étnica En su mayoría la población es ladina y hablan el idioma Castellano.</p>
--	--

**DETECCION DE PROBLEMAS
I SECTOR COMUNIDAD**

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Hay poca información sobre los fundadores o primeros pobladores del municipio.</p> <p>2. Desinterés administrativo y docente por la gestión de la adquisición del material de guías y módulos para el buen funcionamiento de la enseñanza-aprendizaje</p> <p>3. Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del municipio de Malacatán</p> <p>4. Falta de infraestructura y Recreación</p> <p>5. Mal estado de las vías de acceso por el mercado municipal</p>	<p>1. Libros de información y revistas en mal estado.</p> <p>2. Falta de bibliografía</p> <p>3. Falta de información</p> <p>4. Falta de recursos financieros</p> <p>5. Falta de mantenimiento y orden</p>	<p>1. Promover campaña de información sobre la historia del municipio de Malacatán.</p> <p>2. Elaboración de guía y Concientización del conocimiento sobre Una Nutrición, Ejercicio Físico y la Prevención de enfermedades.</p> <p>3. Buscar y Promover campañas de información con los historiadores sobre el municipio de Malacatán</p> <p>4. Gestionar a Instituciones públicas los recursos financieros</p> <p>5. Gestionar ante el Gobierno central municipal para el mantenimiento de los alrededores del instituto.</p>

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
I. SECTORCOMUNIDAD**

PROBLEMA No.	Hay poca información sobre los fundadores o primeros pobladores del municipio		Desinterés administrativo y docente por la gestión de la adquisición del material de guías y módulos para el buen funcionamiento de la enseñanza-aprendizaje		Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del municipio de Malacatán		Falta de infraestructura y Recreación		Mal estado de las vías de acceso por el mercado municipal	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2. Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X	X		X			X		X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X			X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X	X			X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	

7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X	X		X		X			X
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones ONG`S para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	5	5	9	1	7	3	4	6	4	6
PRIORIDAD	3		1		2		4		5	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 3. “Falta de conocimientos sobre Guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades”

II SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

ÁREAS	INDICADORES
<p>1. Localización Geográfica</p>	<p>1.1 Ubicación: Municipio de Malacatán, Departamento de San Marcos</p> <p>1.2 Vías de acceso: Cinta asfáltica Ruta Nacional, carretera hacia Guatemala; Carretera asfaltada de la Cabecera municipal al Departamento; Carretera Internacional</p>
<p>2. Localización Administrativa</p>	<p>2.1 Tipo de Institución: Oficial Renglón 011 y 021 Área Urbana</p> <p>2.2 Región: No. VI Área: Urbana Distrito: No. 1215.1</p>
<p>3. Historia de Institución</p>	<p>1.1 Origen</p> <p>El Instituto Nacional de Educación Básica Jorge Rafael Castillo Roblero, es el más antiguo del municipio y del Sector Oficial, anteriormente se llamaba INMEB y fue hasta hace 7 años que recibió el nombre de su fundador, su jornada de trabajo es matutina y alberga a más de 648 estudiantes, actualmente cuenta con 21 docentes, 6 Secciones de Primero Básico, 4 de Segundo y 4 de Tercero, por la antigüedad que tiene lo hace un establecimiento de gran prestigio, en el Departamento de San Marcos, donde sobre salen estudiantes que actualmente desempeñan cargos importantes en las Instituciones Estatales y Privadas, también cuenta con su propio Himno. Actualmente</p>

	<p>su Director es el Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría, dicho establecimiento se encuentra ubicado en el centro del Municipio, cuenta con comisiones y patronato de padres de familia. El INEB de Malacatán San Marcos constituye el centro de la acción educativa, pues los fines y procesos de la Educación Básica están encaminados a su desarrollo, su formación, que logra a través de su proceso de aprendizaje interactivo y Constructivista, por lo que la Educación se orienta a la formación de ciudadanos capaces de participar en un régimen democrático, que amen su Nación, Honren los Símbolos Patrios, que respeten a los demás Países como parte de la Comunidad Internacional para que todos vivamos en paz, libertad y justicia.</p> <p>3.2 Fundadores u Organizadores: El Instituto se gestionó ya que había emitido el Acuerdo Ministerial No.353 de fecha 13 de Marzo de 1969, donde establece la formación de Institutos Nacionales, el cual pretende formar hombres y mujeres armónica e integralmente desarrollados, capaces de reflexionar acerca de lo que ocurre en ellos y en sus comunidades, tanto físico como social; de dialogar con las personas cercanas y con personalidades relevantes, y de actuar con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida propia, familiar y de la comunidad.</p> <p>El Instituto se ha caracterizado por Fomentar</p>
--	--

<p>4. Edificio</p>	<p>en los Estudiantes el sentimiento y el deber solidario de permanecer en la comunidad con el fin de ayudar a mejorar las condiciones de vida de los habitantes, es decir, “Educar para vivir mejor.”</p> <p>3.3 Épocas Especiales:</p> <p>Bienvenida a los nuevos, Día del Cariño, Carnaval, Día de la Madre, Día del Padre, Aniversario, Desfile 15 de Septiembre, Despedida y Clausura de los Estudiantes egresados de Tercero Básico.</p> <p>4.1 Área Construida: El área de la institución es de 35 metros x 50= 2,450 ms. Cuadrados.</p> <p>4.2 Área descubierta: El estado de Conservación: las Instalaciones se encuentran en regular estado.</p> <p>4.3 Estado de Conservación: Las condiciones son regulares.</p> <p>4.4 Locales disponibles: cuenta con 14 aulas y actualmente alberga 07 coordinaciones municipales</p> <p>4.5 Condiciones y usos: regulares y se utilizan como salones de clases para los cursos que se imparten, tomando el corredor como sitio de espera o reuniones.</p>
<p>5. Ambiente y Mobiliario</p>	<p>5.1 Salones específicos: Laboratorio de computación el ambiente es agradable y cuenta con el mobiliario necesario para atender a los estudiantes, pero con equipo</p>

	<p>de cómputo insuficiente, salón de usos múltiples, salón de docentes.</p> <p>5.1 Oficina: Cuenta con una oficina regular, el Sub-director no cuenta con oficina propia, los secretarios cuentan con oficina propia.</p> <p>5.2 Cocina</p> <p>5.3 Corredor</p> <p>5.4 Servicios Sanitarios</p> <p>5.5 Biblioteca</p> <p>5.6 Bodegas</p> <p>5.7 Salón de usos múltiples.</p> <p>5.8 Talleres: cuenta con 2 talleres: Orientación Industrial y Educación para el hogar.</p> <p>5.9 Canchas: cuenta con 2 canchas.</p> <p>5.10 Salones de clase ocupados por otros establecimientos: Por tratarse de un establecimiento de jornada triple y el funcionamiento de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Plan fin de semana se ésta deteriorando el mobiliario y equipo, actualmente se encuentran ubicadas las siete coordinaciones educativas.</p>
--	---

**DETECCIÓN DE PROBLEMAS
II SECTOR INSTITUCIONAL**

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Insuficiente equipo de cómputo.</p> <p>2. Poco conocimiento sobre La nutrición, el Ejercicio Físico y la prevención de Enfermedades.</p> <p>3. Falta de ambientes Adecuados para la alimentación.</p> <p>4. Falta de talleres</p> <p>5. No existen oficinas y Salón de catedráticos.</p>	<p>1. Falta de recursos financieros.</p> <p>2. Falta de bibliografía que traten temas sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades aplicada al área de Ciencias Naturales.</p> <p>3. Falta de recursos financieros.</p> <p>4. Falta de recursos financieros.</p> <p>5. Falta de recursos Financieros.</p>	<p>1. Gestionar ante las autoridades la donación de las mismas.</p> <p>2. Elaboración de una Guía de Aprendizaje Sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades aplicada al área de Ciencias Naturales.</p> <p>3. Gestionar ante las autoridades municipales y MINEDUC.</p> <p>4. Agilización gestiones ante La municipalidad y MINEDUC</p> <p>5. Gestionar a las autoridades que correspondan.</p>

**CUADRO DE ANALISIS DE VIABILIDAD
II. SECTOR INSTITUCIÓN**

PROBLEMAS No. INDICADORES	Insuficiente equipo de cómputo.		Carencia de bibliografía sobre La nutrición, el Ejercicio Físico y la prevención de enfermedades		Falta de ambientes adecuados para alimentación.		Falta de talleres		No existen oficinas y Salón de catedráticos	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X		X	X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4.¿¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X			X		X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X	X			X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X	X			X	X			X
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las	X		X		X		X		X	

necesidades prioritarias de las instituciones?										
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OGS y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
TOTAL	5	5	8	2	6	4	4	6	4	6
PRIORIDAD	3		1		2		4		5	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 1. Carencia de bibliografía sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.

III SECTOR FINANZAS

ÁREAS	INDICADORES
1. Fuentes de Financiamiento	1.1. Presupuesto de la Nación: MINEDUC
2. Costos	<p>2.1 Salario: Lo que corresponde a salarios del personal Administrativo, (Director), Personal Técnico, (Docentes y de Servicio), corresponden al renglón 011, 021.</p> <p>2.2 Materiales y Suministro El costo para materiales y suministros es mínimo y se calcula en base a lo que adjudican en los fondos de gratuidad.</p> <p>2.3 Servicios Profesionales: Se brindan servicios en el Nivel Medio, con formación altamente calificada.</p> <p>2.4 Reparaciones y Construcciones: Se realizan de acuerdo a las necesidades que se presentan y de acuerdo a las posibilidades.</p> <p>2.5 Mantenimiento: Lleva a cabo el patronato de padres de familia y el apoyo del padres del alumnado en general, claustro de docentes y la Dirección.</p> <p>2.6 Servicios Generales: No se cuentan con todos, pero sí con los básicos: aulas, electricidad, agua potable, servicios sanitarios.</p>
3. Control de Finanzas	<p>3.1 Estados de Cuentas: Se manejan libros autorizados por la Contraloría General de Cuentas.</p> <p>3.2 Disponibilidad de fondos. Se recibe en una sola oportunidad, los cuales se mantienen disponibles para la compra de materiales e insumos para lo administrativo, mantenimiento y funcionamiento.</p>

	<p>3.3 Auditoría Interna y Externa: Auditoría Interna: La realiza el Director, Coordinador Educativo Auditoría Externa: La realizan personeros del MINEDU, y Contraloría General de Cuentas.</p> <p>3.4 Manejo de Libros Contables:</p> <ul style="list-style-type: none">• Libro de Caja• Inventario• Libro Auxiliar• Libro de Gratuidad• Libro de Almacén• Libro Comisión de Finanzas
--	--

**DETECCION DE PROBLEMAS
III SECTOR FINANZAS**

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Insuficiencia del presupuesto de la nación.	1. Falta de recursos financieros.	1. Gestionar ante las autoridades el aumento de presupuesto a este sector.
2. Insuficiencia de materiales y suministros.	2. Falta de recursos financieros.	2. Gestionar ante las autoridades de la municipalidad los fondos de compra de materiales y suministros.
3. Salarios inadecuados para los empleados de la institución	3. Falta de recursos financieros.	3. Gestionar ante la autoridades de la municipalidad los fondos necesarios para este rubro.
4. Falta disponibilidad de fondos dentro de la institución.	4. Falta de recursos financieros	4. Agilización de la disponibilidad de fondos ante las autoridades competentes
5. Falta de situados.	5. Falta de recursos financieros.	5. Gestión ante las autoridades correspondientes.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
III. SECTOR FINANZAS**

PROBLEMAS	Insuficiencia del presupuesto de la nación.		Insuficiencia de materiales y suministros.		Salarios inadecuados para los empleados de la institución		Falta disponibilidad de fondos dentro de la institución.		Falta de situados	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
INDICADORES										
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X	X		X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4.¿¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	

7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X			X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`s para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	5	5	7	3	5	5	4	6	4	6
PRIORIDAD	2		1		3		4		5	

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

IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

AREA	INDICADOR
1. Personal Operativo	<p>1.1 Total de laborantes: 25</p> <p>1.2 Total de laborantes fijos e interinos: 25</p> <p>1.3 Porcentaje de Personal que se incorpora o retira anualmente: No se da porque todos los que actualmente laboran pertenecen al renglón presupuestario 011 y 021</p> <p>1.4 Antigüedad del Personal: laboran desde 1,993 y los más recientes son año 2,009</p> <p>1.5 Tipos de laborantes: Todos cuentan con títulos de profesionales que los acredita para desempeñarse en dicho nivel.</p> <p>1.6 Asistencia del Personal: Se controla por medio de un libro: la entrada y la salida.</p> <p>1.7 Residencia del Personal: el personal en su mayoría reside en la cabecera municipal y otros de lugares aledaños</p> <p>1.8 Horarios: El horario en el que se desarrollan las actividades: Jornada: Matutina de 7:30 a.m. a 12:30 p.m.</p>
2. Personal Administrativo	<p>2.1 Director</p> <p>2.2 Sub-Director</p> <p>2.3 Oficinistas</p>
3. Usuarios	<p>3.1 Cantidad de Usuarios: Se le presta el servicio de educación y formación en el Nivel Medio, específicamente en el ciclo básico a los 648 estudiantes, quienes comparten de lunes a viernes, entre sí mismos y con el claustro de docentes y director.</p>

	<p>3.2 Comportamiento Anual de Usuarios: Regular</p> <p>3.3 Clasificación de usuarios por Sexos, Edad y por procedencia.</p> <p>3.4 Situación Socioeconómica: La Mayoría de estudiantes vienen del área rural, por la situación económica que actualmente se vive y no cuentan con los recursos necesarios para asistir a establecimientos privados.</p>
4. Personal de Servicio:	4.1 Cuenta con 2 personal de servicio

DETECCIÓN DE PROBLEMAS IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de remozamiento en el establecimiento.	1. Políticas de autoridades en función	1. Gestionar a ante autoridades, cambiar sus políticas.
2. Falta de constante Capacitación al personal de institución	2. Falta de recursos financieros	2. Presentar una propuesta de capacitación a las autoridades, para su personal.
3. Insuficiente Material didáctico para la institución.	3. Falta de recursos financieros	3. Gestionar ante las autoridades para que incrementen el personal.
4. Insuficiente personal administrativo	4. Falta de asignación de recursos financieros a estos establecimientos	4. Gestionar ante las autoridades para que incrementen el personal
5. Carencia de personal operativo	5. Políticas de cobertura del MINEDUC	5. Gestionar ante las autoridades ante el MINEDUC para que incrementen el presupuesto.

CUADRO DE ANALISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de remozamiento en el establecimiento		Falta de Capacitación al personal docente de la institución		Insuficiente material didáctico para la institución		Insuficiente personal administrativo		Carencia de personal operativo	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X		X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X		X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X	X		X	X		X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X	X			X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X	X		X			X
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y no ONG`s para la ejecución del proyecto?	X			X	X			X		X
TOTAL	7	3	6	4	10	0	5	6	4	6
PRIORIDAD	2		3		1		4		5	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Insuficiente material didáctico para la institución.

V. SECTOR CURRICULUM

ÁREAS	INDICADORES
<p>1. Plan de Estudios Servicios</p>	<p>1.1 Nivel que atiende: Ciclo básico</p> <p>1.2 Área que cubre: Plan Diario-Regular en Jornada Matutina</p> <p>1.3 Programas Especiales: Currículum Nacional Base, Programa “Leamos Juntos” emitido el MINEDUC</p> <p>1.4 Actividades Curriculares: Todas las que se contemplan en el CNB.</p> <p>1.5 Tipo de Acciones que realiza: Actividad docente propiamente dicha, en la formación de jóvenes y señoritas.</p> <p>1.6 Tipos de servicios: Servicios Educativos</p> <p>1.7 Procesos Productivos: todos los contemplados en el CNB, en cada uno de los grados con sus áreas y sub-áreas</p>
<p>2. Horario Institucional</p>	<p>2.1 Tipo de Horario: Uniforme Jornada Matutina: 7:30 a.m. a 12:30 p.m.</p> <p>2.2 Maneras de Elaborar el Horario: se imparten períodos de treinta y cinco minutos cada uno.</p> <p>2.3 Horas de Atención para los usuarios: Se contempla un horario de atención de cinco horas hábiles, para la atención al público en general.</p> <p>2.4 Horas Dedicadas a las actividades normales. Con el horario de cinco a seis horas y media hora para el programa de lectura.</p> <p>2.5 Horas Dedicadas a Actividades Especiales: No hay número exacto de horas contempladas, ya que se utiliza de acuerdo a la actividad y necesidad del establecimiento.</p> <p>2.6 Tipo de Jornada: Matutina</p>
<p>3. Material Didáctico</p>	<p>3.1 Número de Docentes de Confeccionan su Material. Los 21 Docentes elaboran su material de apoyo.</p>

	<p>3.3 Número de docentes que utilizan textos: Todos los docentes utilizan textos en su trabajo educacional.</p> <p>3.4 Tipo de Texto que utiliza: Módulos del MINEDUC y textos elaborados de acuerdo al CNB.</p> <p>3.5 Frecuencia con que los estudiantes participan en la elaboración del material didáctico: Se elaboran con base a las actividades que sugiere el CNB.</p> <p>3.6 Materia y materiales utilizados: Almohadillas, marcadores, pizarrón, cuadernillos de asistencia, cuadros de resultados, pliegos de papel de colores, cartulinas, Papel bond Carta y oficio, tinta para impresora, lapiceros y lápices, cuadernos, Laptop, USB, cds.</p> <p>3.7 Fuentes de Obtención de los materiales: A través del fondo de gratuidad que designa el MINEDUC, y fondos personales.</p>
<p>4 Métodos, técnicas y procedimientos.</p>	<p>4.1 Metodología utilizada por los docentes: Las que contempla el CNB, las cuales forman al estudiante activo y constructivista.</p> <p>4.2 Criterios para agrupar a los estudiantes: En base a las actividades sugeridas asignadas en el CNB, tomando en cuenta el contenido a impartir, siendo estas participativos, individuales y colectivos.</p> <p>4.3 Frecuencia de visitas o excursiones con los estudiantes: Se realiza una excursión durante el ciclo escolar o por el aniversario del establecimiento.</p> <p>4.4 Tipos de Técnicas Utilizadas. participativos, individuales y colectivos.</p> <p>4.5 Planeamiento: Por Bloques y Plan Diario con base al CNB.</p> <p>4.6 Capacitación: Las actividades planificadas por la Dirección Departamental de Educación, por el</p>

	<p>Coordinador Técnico Administrativo, y por el Director del establecimiento convocando a los docentes.</p> <p>4.7 Inscripciones o membresía: Son las que se realizan a inicio del ciclo escolar.</p> <p>4.8 Convocatoria: El Establecimiento no tiene la base legal para convocatoria y para asignación de personal.</p>
<p>5 Evaluación</p>	<p>5.1 Criterios utilizados para evaluar en general: A través de la utilización de herramientas e instrumentos de evaluación que permiten observar el progreso o avance de los estudiantes en base al CNB.</p> <p>5.2 Tipos de Evaluación: Autoevaluación Coevaluación Heteroevaluación</p> <p>5.3 Características de los criterios de evaluación: Se elabora una evaluación formal previamente autorizada por el Director y Comisión de Evaluación</p> <p>5.4 Controles de calidad(eficiencia-eficacia)</p>

**DETECCION DE PROBLEMAS
V SECTOR CURRICULUM**

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Faltan materiales bibliográficos sobre La Nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.</p>	<p>No existe biblioteca con materiales que traten Temas sobre La Nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades</p>	<p>Elaboración de Guía de Aprendizaje sobre La Nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades</p>
<p>2. Falta de presupuestado</p>	<p>Falta de política de cobertura.</p>	<p>Agilizar solicitud al MINEDUC</p>
<p>3. Escaso personal Docente para todos los estudiantes</p>	<p>Falta de eficacia en políticas</p>	<p>Solicitar al MINEDUC</p>
<p>4. Insuficiencia de CNB Para el ciclo que se atiende</p>	<p>Escaso presupuesto del MINEDUC</p>	<p>Solicitar a donde corresponde</p>

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

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de material bibliográfico sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.		Falta de presupuesto.		Escaso personal docente para todos los estudiantes		Insuficiencia de CNB para el Ciclo que se Atiende.	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1.¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2.¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3.¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4.¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X
5.¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6.¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7.¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8.¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X	
9.¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10.¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`S para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	5	5	4	6
PRIORIDAD	1		2		3			

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. "Falta de material bibliográfico sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades.

IV. SECTOR ADMINISTRATIVO

ÁREAS	INDICADORES
<p>1. Planeamiento</p>	<p>1.1 Tipo de planes: Corto: Planificación de las diferentes comisiones organizadas en la institución.(Plan diario, semanal)</p> <p>Mediano: Plan de bloques, diferentes capacitaciones organizadas por la dirección, Plan Operativo Anual,</p> <p>Largo plazo: Plan de lectura, Proyecto Educativo Escolar, Planes de contingencia,</p> <p>1.2 Competencias de los planes: Competencias, contenidos, actividades e indicadores de logros. Comisión de evaluación.</p> <p>1.3 Forma de implementar los planes: En el proceso educativo, se aplican los lineamientos del CNB. Y evaluaciones periódicas en la ejecución de las actividades.</p> <p>1.4 Bases de los planes: Se realiza con base a las políticas educativas y lineamientos del CNB.</p>
<p>2. Organización</p>	<p>2.1 Niveles Jerárquicos de Organización:</p> <p>Director Sub-director Oficinistas Docentes Trabajadores Operativos Patronato de Padres de Familia Estudiantes Padres de Familia</p> <p>2.2 Organigrama: Lineal- Vertical</p> <p>2.3 Nombre y cargo del personal que labora:</p> <p>Director:</p> <p>1 Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría</p> <p>Secretarios:</p> <p>1 PEM. César Augusto Pérez Rodríguez</p> <p>Personal Docente:</p> <p>1 Vilma Anabella Barrios Oregel 2 Flérida Noemi Barrios 3 Elsa Ruth Velásquez 4 Kenia Francina de León 5 Corina Elizabeth Aguilar 6 Shelby Guadalupe Ochoa Barrios 7 Elder Chedy González</p>

	<p>8 Benjamín Ramírez 9 Marco Antonio Girón García 10 Manuel Efraín Barrios Rabanales 11 José Fernando Mazariegos Guzmán 12 Carlos Arnulfo Ramos Gramajo 13 Glenn Danilo Ixcal Barrios 14 Beatriz Izabel Munguía 15 Cindy Maritza Santiago 16 Carlos Humberto Orellana González 17 Juan Carlos Hernández 18 Izlia Ismari Muñoz Barrios 19 Devora Patricia Shaad 20 Cristian Obdulio Rodas 21 Vilma Argentina Rodríguez Chilel</p> <p>Trabajadores Operativos: 1 Sandra Patricia Santos 2 Alvino Enrique Díaz</p>
3. Coordinación	<p>3.1 A través del Director: Escrito y Verbalmente de la vía personal.</p> <p>3.2 Informativos internos: A través de murales informativos.</p> <p>3.3 Documentos: Utilización de documentos escritos, comunes.</p>
4. Control	<p>4.1 Del personal de la Institución: A través del libro de asistencia y observación en la jornada de trabajo.</p> <p>4.2 Del estudiantado al que se le presta el servicio: A través de los cuadernos de asistencia y observación en el transcurso de la jornada.</p>
5. Supervisión	<p>5.1 Dentro de la Institución: Diariamente a cargo del Director de la Institución.</p> <p>5.2 La Institución propiamente dicha: La realiza el Coordinador Técnico Administrativo del Sector No. 1215.1 periódicamente.</p>

**DETECCION DE PROBLEMAS
VI SECTOR ADMINISTRATIVO**

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Inestabilidad Laboral del director	Por estar en trámite su Expediente para ocupar la plaza de director titular	Solicitudes al MINEDUC
2. Recargo de trabajo	Porque desempeña los dos cargos de Director y sub-director	Solicitudes al MINEDUC
3. Carencia de equipo de computación	Porque no existe una asignación presupuestaria para el mantenimiento del equipo de cómputo	Solicitudes al MINEDUC
4. Falta de recursos propios para Secretaría y Dirección	No hay presupuesto para sufragar las necesidades	Solicitud a la Comisión de Finanzas

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

VI. Sector Administrativo

PROBLEMAS No. INDICADORES	Inestabilidad laboral del Director		Recargo de trabajo		Carencia de equipo de cómputo		Falta de recursos propios para Secretaría y Dirección	
	1		2		3		4	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?		X	X			X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X	X		X	X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?		X		X	X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`S para la ejecución del proyecto?		X		X	X			X
TOTAL	4	6	5	5	7	3	5	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 3 tiene prioridad 1: Carencia de material de cómputo.

VII SECTOR DE RELACIONES

ÁREA	INDICADOR
1. Institución Usuarios	<p>1.1. Institución-Usuarios: Estado, forma de atención a los usuarios: la atención que se les presta a los usuarios va de acuerdo a sus necesidades e intereses.</p> <p>1.2. Intercambios Deportivos: se dan internamente y con otros establecimientos.</p> <p>1.3. Actividades Sociales: Bienvenida a los estudiantes del primer ingreso, Día del Cariño, Aniversario del establecimiento, Día de las Madres, Día del Padre, El 15 de Septiembre, Despedida a los estudiantes de tercero básico y Clausura del ciclo escolar.</p> <p>1.4. Actividades Culturales: Concursos de: poesía, canto, bailes folklóricos, gimnasia, dibujo, oratoria.</p> <p>1.5. Actividades Académicas: Específicamente de docentes programadas para con los estudiantes.</p>
2. Institución con otras	<p>2.1. Institución con otras instituciones: Cooperación: siempre se da por parte de esta institución, ya que se mantienen buenas relaciones.</p> <p>2.2. Culturales: esta institución planifica las actividades posibles a desarrollar en el transcurso del ciclo escolar.</p>
3. Institución con la comunidad	<p>3.1. Institución con la Comunidad: Se mantiene estrecha relación con la comunidad.</p> <p>3.2. Asociaciones Locales:</p> <p>3.3. Proyección: la institución se da a conocer ante la comunidad en las diferentes actividades humanitarias.</p>

**DETECCION DE PROBLEMAS
VII SECTOR DE RELACIONES**

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Falta de Instalaciones deportivas</p> <p>2. Falta de Implementos deportivos</p> <p>3. Falta de entusiasmo en los alumnos</p> <p>4. Inseguridad en los trayectos</p>	<p>Se cuenta con predio propio.</p> <p>No se cuenta con el presupuesto necesario</p> <p>Por la falta de recursos</p> <p>Delincuencia que impera en la zona.</p>	<p>Solicitar a la comunidad</p> <p>Solicitud a instituciones. Especialmente al Ministerio de Cultura y Deportes.</p> <p>Propiciar fuentes de trabajo</p> <p>Campañas de concientización.</p>

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

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

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

VIII SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO, LEGAL

ÁREA	INDICADOR
1. Filosofía de la Institución	<p>Prestar un buen servicio a la Comunidad Educativa y mantener buenas relaciones con otras instituciones</p> <p>Visión: Institución democrática formadora de ciudadanos, con carácter y capaces de aprender por sí mismos, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral, con principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta.</p> <p>Misión: Hacer de la actividad educacional o de la Educación propiamente dicha, un proceso participativo e incluyente, para que responda con criterios modernos, a las necesidades de desarrollo integral de la población social, cultural y lingüísticamente diferenciada.</p>
2. Políticas de la Institución	<p>Objetivos: Contribuir a la formación de la personalidad del educando. Alcanzar los objetivos y fines de la Educación Nacional. Promover el desarrollo integral mediante el uso del Currículo Nacional Base así como la filosofía y políticas actuales en el marco de proceso de la Reforma Educativa.</p>
3. Aspectos Legales	<p>Aspectos Legales. El Instituto Nacional de Educación Diversificada de la cabecera municipal de Catarina San Marcos, presta sus servicios por resolución, emanado del MINEDUC, la cual se guarda en los archivos del establecimiento.</p>

DETECCION DE PROBLEMAS
VIII SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
No se detectaron Problemas	No existen porque no se detectaron problemas	No se plantea ningún tipo de solución, porque no se detectaron problemas.

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
VIII SECTOR FILOSOFICO, POLITICO Y LEGAL

PROBLEMAS	No existe problema		No existe problema		No existe problema	
	1		2		3	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO
No.						
INDICADORES						
No se plantean indicadores porque no se detectaron problemas.						



**Coordinación Técnica Administrativa
Sector No. 1215.1
Malacatán, San Marcos**

Malacatán, San Marcos Octubre de 2,016

Licenciado: Milton Constantino Girón Montiel
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Estimado Licenciado:

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

El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que el estudiante: **Elcira Yolanda López Gómez con Carné No. 201217380** de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, hizo entrega de la **Guía de Aprendizaje sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades**. Proyecto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó en esta Institución Beneficiada.

Por lo que dicha herramienta será de beneficio para la población estudiantil del nivel medio, ciclo diversificado.

Agradeciendo de manera especial el apoyo a esta institución educativa me suscribo.

(f) _____
Lic. Luis Emilio León Calvillo
Coordinador Técnico Administrativo
Sector No. 1215.1 Malacatán, San Marcos.



**INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA
"JORGE RAFAEL CASTILLO ROBLERO" J.M.
MALACATÁN, SAN MARCOS**

Malacatán, San Marcos, Octubre de 2016.

Lic. Milton Constantino Girón Montiel
Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

CONSTANCIA

Se hace constar por este medio que: **Elcira Yolanda López Gómez, con carné No. 201217380** , estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, con sede en Catarina, San Marcos, quien realizó su Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa en el Instituto Nacional de Educación Básica "Jorge Rafael Castillo Roblero" J.M., Malacatán, San Marcos, agradeciéndole el aporte a esta Institución, a la vez, manifestó que participó en el Proyecto con responsabilidad en las diferentes actividades que desarrolló.

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

Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría
Director

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



Malacatán, San Marcos, septiembre de 2016.

Licenciado:

Luis Emilio León Calvillo
Supervisor Educativo Sector 1215.1
Malacatán, San Marcos

Distinguido Supervisor:

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

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

Por éste medio participo a usted para que el día 08 de septiembre del presente año a las 8:00 A.M en la Dirección del Instituto de Educación Básica de este municipio, el Director del Instituto Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría con el fin de socializar los contenidos de la Guía de Aprendizaje sobre La nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades para estudiantes del nivel medio, ciclo Básico, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) _____

PEM. Elcira Yolanda López Gómez
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

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



Malacatán, San Marcos septiembre de 2016

Lic. Jose Roberto Melgar Echeverría
Director INEB “Jorge Rafael Castillo Roblero”
Malacatan, San Marcos

Distinguido Director:

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

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

Por este medio participo a usted, para que el día 08 de septiembre a las 8:00 A.M en la dirección que está a su digno cargo, tendremos una reunión de trabajo con el Supervisor Educativo sector 1215.1 y la catedrática del Área de Ciencias Naturales para socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades para los estudiantes del nivel medio, ciclo Básico el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciendo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) _____

PEM. Elcira Yolanda López Gómez
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de pedagogía
Id y Enseñad a todos.



Malacatán, San Marcos septiembre de 2016

Profesora: Beatriz Izabel Munguia Hernández
Docente del Area de Ciencias Naturales
INEB, Malacatán, San Marcos

Distinguido Docente:

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

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

Por este medio, participo a usted para que el día 08 de septiembre a las 8:00 A.M en la Dirección del INEB, en donde usted labora, cabecera municipal de Malacatán, San Marcos, donde tendremos una reunión de trabajo, con el Supervisor Educativo Sector 1215.1 Lic. Luis Emilio León Calvillo, el Director del Instituto antes mencionando, con el fin de socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje sobre La Nutrición, El Ejercicio Físico y la Prevención de Enfermedades para los estudiantes del nivel medio ciclo básico; el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente,

(f) _____

PEM. Elcira Yolanda López Gómez
EPS de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

ENTREVISTA AL DIRECTOR EDUCATIVO

Lic. Luis Emilio León Calvillo

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas.

1. ¿Cuál es la filosofía que utiliza la Institución que usted dirige?

Brindar a los jóvenes de Malacatán los conocimientos teóricos y prácticos que le ayuden a desenvolverse por ellos mismos.

2. ¿Para lograr una buena administración bajo que principios se basa como autoridad educativa?

Una buena organización del personal, planificaciones, apego a la Guía Curricular Base actualizada.

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

Director, Catedráticos, Alumnos y Padres de familia.

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

Curriculum Nacional Base

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

Reuniones Continuas con el personal docente, excelente atención a los estudiantes y comunicación con los padres de familias.

6. ¿A quiénes recurre en la toma de decisiones?

Al Supervisor, a los docentes y padres de familia

7. ¿Cómo cree que debe ser el perfil de un empleado?

Tener buenas relaciones humanas, buena presentación, responsabilidad en el trabajo, puntualidad y ser una persona culta y eficiente

ENTREVISTA DIRIGIDO AL PERSONAL DE LA INSTITUCIÓN

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

1. ¿Considera que el instituto, cumple con sus funciones de acuerdo a las leyes y reglamentos establecidos?
SI _____ NO _____
2. ¿Existen buenas relaciones humanas con sus compañeros?
SI _____ NO _____
3. Ha recibido capacitaciones constantes sobre Proyectos nutricionales?
SI _____ NO _____
4. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas para brindar un buen servicio a los usuarios?
SI _____ NO _____
5. ¿se considera un profesional digno de la institución?
SI _____ NO _____
6. ¿Mantiene buenas relaciones laborales con el jefe de esta institución?
SI _____ NO _____
7. ¿Se siente bien de ser parte de esta institución?
SI _____ NO _____
8. ¿Le brindan todas sus prestaciones de acuerdo a la ley?
SI _____ NO _____
9. ¿Considera que hay discriminación por parte del MINEDUC por el hecho de pertenecer del renglón 021?
SI _____ NO _____
10. ¿Considera que todos los catedráticos planifican sus actividades docentes?
SI _____ NO _____

ENTREVISTA A PADRES DE FAMILIA

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

1. ¿Considera que la institución cumple con sus funciones?
SI _____ NO _____
2. ¿Cree usted que el personal de esta institución es el idóneo?
SI _____ NO _____
3. ¿Cree usted que el servicio que presta esta institución debe mejorar?
SI _____ NO _____
4. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas a las necesidades de los usuarios?
SI _____ NO _____
5. ¿Cree que el ambiente es agradable?
SI _____ NO _____
6. ¿Conoce usted al director?
SI _____ NO _____
7. ¿Cree que la educación que se imparte es de calidad?
SI _____ NO _____
8. ¿Cree que es importante abordar temas, sobre La nutrición, El ejercicio Físico y la Prevención de enfermedades?
SI _____ NO _____
9. ¿Cree que se cumple con el horario de la jornada?
SI _____ NO _____
10. ¿Considera que existe armonía entre el personal docente y el director?
SI _____ NO _____

**Entrevista a Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica,
Malacatán, San Marcos.**

Responsable: Epesista

Instrucciones: Responda SI o NO y justifique su respuesta

- 1.- ¿Considera que es de gran importancia el tema sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

- 2.- ¿Cree que la alimentación de los jóvenes debe ser adecuada y con higiene?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

- 3.- ¿Existirá conocimiento en los guatemaltecos con respecto al cultivo de alimentos sanos?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

- 4.- ¿Sabe de instituciones que se preocupen por la Capacitación de jóvenes para tener un estilo de vida saludable?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

5. ¿Le gustaría que en el establecimiento exista una Guía que contenga temas sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

ANEXOS



Al inicio de la capacitación los estudiantes estaban emocionados por los temas a tratar

La nutrióloga dio a conocer a los estudiantes la información sobre la nutrición, el ejercicio físico y la prevención de enfermedades



Se compartió con los estudiantes la importancia que tiene consumir alimentos nutritivos.



Se generó cambios positivos en los estudiantes, ellos tenían inquietudes sobre cómo prevenir las enfermedades, las cuales se respondieron con claridad.



Los estudiantes mostraron interés en el tema desarrollado y fueron muy participativos

Al finalizar la capacitación cada estudiante recibió un trifold para estar informado del consumo de alimentos, para una buena nutrición.

