

Jackie Mariela Mayén Lemus

**Guía Pedagógica de alimentación saludable para primer grado, de la Escuela
Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, Poptún, Petén.**

Asesora: Licenciada Mirna Carolina Pérez Cordero.



FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía.

Guatemala, marzo de 2018.

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

Guatemala, marzo de 2018

ÍNDICE

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo I: diagnóstico	1
1.1 Análisis Comunitario del Barrio Santa María	1
1.1.1 Contexto geográfico.	1
1.1.2 Contexto económico	2
1.1.3 Contexto Social.	4
1.1.4 Contexto político.	9
1.1.5 Competitividad	9
1.1.6 Contexto filosófico.	10
1.2 Contexto Institucional	10
1.2.1 Localización geográfica.	11
1.2.2 Visión.	11
1.2.3 Misión.	11
1.2.4 Objetivos.	11
1.2.5 Principios.	12
1.2.6 Valores	13
1.2.7 Servicios que presta	13
1.2.8 Desarrollo histórico	13
1.2.9 Infraestructura	16
1.2.10 Proyección social	16
1.2.11 Finanzas	16
1.2.12 Política Laboral	17
1.3 Listado de carencias	18
1.4 La problematización	19
1.5 La hipótesis-acción	20
1.6 Priorización del problema.	21
1.7 Solución propuesta seleccionada	22

1.8	Viabilidad y factibilidad	23
	Capítulo II: Fundamentación teórica	25
2.1	Declaración de los derechos humanos universales	25
2.2	Características Fundamentales de los Derechos Humanos	26
2.3	Origen de los Derechos Humanos	27
2.4	Clasificación de los Derechos Humanos	30
2.5	Origen de los Derechos Humanos en Guatemala	32
2.6	Importancia del Derecho a la Salud.	33
2.7	La alimentación.	36
2.8	Nutrición	38
2.9	Higiene y Almacenamiento de los Alimentos	39
2.10	Necesidades Nutricionales	39
2.11	Desnutrición	42
2.12	Malnutrición	43
2.13	Los derechos de los niños	44
2.14	Leyes que protegen el derecho a la Salud.	45
2.15	Constitución Política de la República de Guatemala	50
	Capítulo III: Plan de acción	51
3.1	Problema Seleccionado	51
3.2	Título del proyecto	51
3.3	Hipótesis acción	51
3.4	Ubicación	51
3.5	Ejecutora de la Intervención	51
3.6	Unidad ejecutora	52
3.7	Características del proyecto	52
3.8	Justificación	52

3.9	Objetivos	52
3.10	Metas	53
3.11	Beneficiarios	53
3.12	Actividades	53
3.13	Recursos	54
3.14	Materiales:	54
3.15	Institucionales.	55
3.16	Financieros	55
3.17	Técnicas metodológicas	55
3.18	Responsables recursos	55
3.19	Cronograma de actividades	56
3.20	Fuentes de financiamiento	59
3.21	Guía de Alimentación Saludable	60
	Capítulo IV: Ejecución y sistematización de la intervención	106
4.1	Proceso diagnóstico:	106
4.2	Fundamentación Teórica	108
4.3	Plan de acción	108
	Capítulo V: Evaluación del proceso	109
5.1	Evaluación de la etapa diagnóstica	109
5.2	Evaluación de la etapa de la fundamentación teórica	109
5.3	Evaluación de la etapa del plan de acción	109
5.4	Evaluación de la etapa de ejecución y sistematización	110
	Capítulo VI: El voluntariado	111
6.1	Problema	111
6.2	Localización	111
6.3	Unidad ejecutora	111

6.4	Extensión reforestada	112
6.5	Cantidad	112
6.6	Descripción	112
6.7	Justificación	112
6.8	Objetivos:	112
6.9	Recursos	113
6.10	Conclusiones	113
6.11	Recomendaciones	114
6.12	Cronograma de actividades	114
	Conclusiones	117
	Recomendaciones	118
	Bibliografía	119
	E-grafía	120
	APÉNDICE	121
	ANEXOS	142

Resumen

Este informe tiene como fin primordial contribuir al mejoramiento de la salud en la población estudiantil y docentes de la escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, realizando la investigación acción como solución a la problemática que existe en dicha escuela, con relación a la falta de conocimiento de alimentación saludable, afectando el desenvolvimiento en el proceso educativo por no tener alimentación saludable, la problematización lleva a dar solución a dicho problema, tomando en cuenta que la salud es un derecho fundamental de todo ser humano, por ende se procedió a la elaboración de una “Guía Pedagógica de Alimentación Saludable” para primer grado, permitiendo al docente tener un recurso para la enseñanza del problema antes descrito, con ello mejorando el conocimiento de docentes, alumnos y padres de familia ya que el niño de acuerdo a su aprendizaje da a conocer a su familia las ventajas que tiene una alimentación saludable y lo pone en práctica.

Introducción

El presente informe corresponde al proceso de Ejercicio Profesional supervisado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía Derechos Humanos, de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el fin de contribuir en beneficio de los estudiantes y docentes de la Escuela Oficial Urbana Mixta del Barrio Santa María del municipio de Poptún, departamento de Petén.

El informe es el resultado del proyecto titulado “Guía Pedagógica de alimentación Saludable” para primer grado de la escuela anteriormente descrita, utilizando el proyecto como recurso para su enseñanza, produciendo acciones tanto para el docente como para alumnos en hábitos alimenticios, siendo este un aporte para reconocer el derecho a la Salud.

Dicho informe está estructurado en varios capítulos los cuales se describen a continuación:

Capítulo I: se encuentra toda la información de la comunidad e institución donde se elaboró el proyecto, aplicando las técnicas de investigación y agenciándose de instrumentos para investigación del establecimiento, por medio de ello teniendo el resultado la priorización del proyecto ejecutado.

Capítulo II: se da a conocer la fundamentación teórica, relacionada a derechos humanos, resaltando la opinión de diversos autores.

Capítulo III: en este se describe el plan de acción, la cual las actividades se realizan en base al cronograma previamente elaborado, con el objetivo de lograr las metas que se desean alcanzar en beneficio de la población estudiantil.

Capítulo IV: trata sobre la ejecución y sistematización del proyecto realizado, describiendo las experiencias de las diferentes etapas realizadas.

Capítulo V: Evaluación, fase importante ya que da a conocer si se los objetivos propuestos fueron alcanzados.

Capítulo VI: Voluntariado, describe la ejecución de la plantación de 600 árboles en el Parque Regional “La Enea”

Capítulo I: diagnóstico

1.1 Análisis Comunitario del Barrio Santa María

1.1.1 Contexto geográfico.

Localización.

Se encuentra ubicado de acuerdo al croquis de la Oficina Municipal de Planificación y Catastro Nacional en la zona 3 de la cabecera municipal de Poptún, Departamento de Petén. (Dirección Municipal de Planificación –DMP-, 2016)

Tamaño.

Es el barrio más grande del municipio de Poptún, tiene aproximadamente un área de 4 km² y se caracteriza como la zona 3. Limita al Norte con Colonia La Esperanza, al Sur con Barrio San José, al Este con Zona 1 y al Oeste con la Colonia Lourdes. (Catastro, 2016).

Clima.

Posee un clima cálido con una temperatura máxima promedio anual que oscila entre 240 y 360° centígrados y una mínima entre 120 y 160° centígrados; Los meses más calurosos son: marzo, abril, mayo y junio y los más lluviosos son: julio, agosto, septiembre y octubre. (Instituto Nacional de Sismología, Vulcanología, Meteorología e Hidrología, INSIVUMEH, 2016)

Topografía.

El 99% del terreno es plano y 01% es pendiente, el segundo porcentaje se debe a que en el Sureste del barrio hay un cerro, lo que hace que la topografía varíe en una mínima parte. Los suelos del área son poco profundos, bien drenados y con PH bastante ácido, donde proliferan básicamente las especies como el Pino, el Encino y el Nance. Estos suelos son denominados calíferos y rocosos, tienen una capa de tierra de 20 centímetros de profundidad aprovechable para el cultivo, lo que

permite realizar una serie de actividades agropecuarias o en su defecto tecnificar y utilizar la preparación del suelo (Juárez Delgado, 1996).

Cuenta con dos arroyos llamados Santa María y Esperanza, el primero; algunas personas todavía lo usan para lavar y bañar. El segundo, actualmente se encuentra contaminado pues ahí desemboca una serie de drenajes de los barrios vecinos.

En algunas propiedades aún se cuenta con áreas verdes; además, hay extensiones de terreno en las que se observa plantaciones de pino (*pinus caribaea*), izote pony (*Beaucarnea guatemalensis*) que pertenecen a instituciones privadas o establecimientos educativos. En este lugar también existe un lugar turístico llamado “La Enea”, el cual ya es considerado área protegida.

Para ingresar a este barrio, el punto de ubicación es la Municipalidad o la Iglesia Católica, de ahí parten tres principales vías, la primera, sale de la Iglesia Católica hacia el cementerio general, la segunda vía, camino a la SAT, entrando por Global Humanitaria hacia la Escuela Oficial de este barrio. Y la tercera, que entra por la Academia de Computación Poptún, hacia el Instituto Casa de la Esperanza o la Universidad de San Carlos de Guatemala (CUDEP). En el lugar se registran las redes telefónicas “Tigo y Claro”, asimismo, la extensión de dos cables de televisión que operan en el municipio. M. López (comunicación personal, entrevista, 01 de marzo, 2017)

1.1.2 Contexto económico

Actividades económicas.

Las personas, respaldan su economía con varias actividades, entre ellas, las agrícolas, la crianza de ganado vacuno y la avicultura, en estos dos últimos años se ha incrementado beneficiando en forma individual y organizada a varias familias del municipio, quienes proporcionan productos frescos y de buena calidad,

cumpliendo así las exigencias del mercado local y contribuyendo a mejorar los ingresos económicos y a contrarrestar el desempleo en este municipio. (DMP 2016).

Algunas personas se dedican a la agricultura, cultivando maíz, frijol, piña, tomate y pepitoria, siendo una parte el medio de subsistencia de las familias y la otra parte se comercializa con los intermediarios. Las amas de casa se dedican a la crianza de gallinas, patos, pavos y cerdos para el consumo familiar y como fuente extra de ingreso económico. (DMP, 2016).

Dentro de las pequeñas y medianas empresas se encuentra la productora de izote pony (*Beaucarnea Guatemalensis*) que realiza exportaciones de este producto a países europeos. Cuenta aproximadamente con 200 personas empleadas en dicha actividad beneficiando directamente a las familias que viven aledañas a la empresa. Así mismo, algunas personas se dedican a la extracción y venta de balastro en el sector el cual es utilizado para realizar construcciones y carreteras.

El resto de las personas ejercen una profesión u oficio en instituciones gubernamentales y privadas, tales como peritos contadores, maestros, peritos agrónomos, ingenieros agrónomos, dentistas, médicos forenses, técnicos forenses y enfermeros, quienes pertenecen en trabajos formales. También hay personas que se dedican a trabajos informales, entre ellos existen, los albañiles, comerciantes, herreros, carpinteros, mecánicos, pintores y artesanos, oficios que son muy solicitados por la población debido al constante desarrollo del barrio y del municipio.

La mayoría de la población cuenta con vehículos propios, los más utilizados son las motocicletas y los carros o en su defecto, utilizan el transporte público (taxis y mototaxis) para trasladarse hacia sus hogares o trabajos.

1.1.3 Contexto Social.

En este barrio, conviven 1095 hombres y 1046 mujeres con un total de 2141 habitantes aproximadamente. El 10% de estas personas lo conforman niños y niñas de edad escolar, el 21% entre 10 a 19 años, el 22%, personas comprendidas de los 20 a 29 años y el 47% pobladores entre las edades de 30 a 70 años.

Esta población pertenece en un 67% a la etnia ladina y el 33% a la etnia maya, de los cuales, el 22% hablan el idioma Q'eqchi', el 7% Kakchikel, y el 4% el idioma Mopán.

Instituciones educativas.

Nivel pre-primario.

Hay una escuela oficial donde se imparten en jornada matutina, las etapas Pre-kinder, kínder y preparatoria para niños y niñas de 4, 5 y 6 años respectivamente.

Nivel primario.

Este nivel educativo, funcionan en jornada matutina, la Escuela Especial "Luz en mi vida" la cual su currículo es totalmente diferente a las escuelas que laboran dentro del nivel primario, la escuela Oficial Rural Mixta Barrio Santa María y el establecimiento privado Centro Educativo Integral Cristiano.

Nivel Medio.

En el ciclo básico, funciona, dentro las instalaciones de la Escuela Oficial Rural Mixta el Instituto por cooperativa, en horario vespertino, bajo el subsidio del Estado, la municipalidad y padres de familia. Igualmente en el mismo nivel funciona el Centro Educativo Integral Cristiano como una alternativa para jóvenes que desean una formación en el sector privado.

Se cuenta también con el Instituto Básico Maya Ochoch Hik'é'ek (casa de la esperanza) que es un centro educativo internado, de carácter comunitario y de servicio social, que brinda servicio de educación básica, con pertinencia cultural maya, para jóvenes provenientes de las comunidades rurales de los municipios cercanos. En este centro educativo no se reciben jóvenes del área urbana de Poptún.

Y para el ciclo diversificado, solo se cuenta con el establecimiento privado "Centro Educativo Integral Cristiano" donde se imparten las carreras de Enfermería, Bachiller en Ciencias Y Letras, Bachiller en Medicina, Agronomía y Perito Contador, funcionando en jornada matutina y vespertina de lunes a viernes y domingo.

Nivel superior.

Una de las instituciones educativas que forma parte importante en el desarrollo de este barrio, lo conforma la Universidad de San Carlos de Guatemala, a través del Centro Universitario de Petén, CUDEP; que dentro de sus servicios profesionales ofrece carreras en el plan diario y dominical, en el área jurídico, pedagógico, social y ambiental. Esta institución funcionaba en las instalaciones del Instituto Nacional Mixto de Educación Básica, INEB, de Poptún, pero desde el 2015 se trasladó la sede en el Barrio Santa María, logrando tener un terreno y edificio propio.

Instituciones de salud.

En este barrio solo existe una comadrona que presta sus servicios para atender situaciones de salud de las personas, especialmente mujeres embarazadas, en los casos donde no se requiere asistir a un hospital. Además, existe una clínica privada odontológica al servicio de la población. Es importante mencionar, que en este barrio también se encuentra ubicado el Instituto Nacional de Ciencias Forenses (INACIF).

Vivienda.

El 67% de las familias cuentan con casa propia, el 27% alquila y el 6% son familias que resguardan casas sin hacer un pago económico por alquiler. De estas viviendas, el 70% son construidas de block y lámina, el 14% de madera y lámina, el 13% construidas de block y terraza, el 3% de madera y guano.

Costumbres.

El 12 de diciembre, día de La Virgen de Guadalupe, es una fecha especial para este barrio, especialmente para las personas que profesan la religión católica, pues es la fiesta patronal del barrio Santa María que año con año se celebra con actividades culturales y religiosas.

El 15 de septiembre también es una fecha importante, ya que cada año se realiza la carrera de caballo donde participan personas provenientes de distintos lugares; esta actividad ya es una tradición para las personas del lugar.

Contexto histórico del barrio Santa María.

El vocablo Poooc Tún etimológicamente se deriva de la voz de origen maya, - Poooc- Sombrero, -Jun- Piedra que en español significa Lugar del Sombrero de Piedra, pero con el transcurrir del tiempo, este vocablo se fue transformado quedando oficialmente como Poptún. (Juárez, Delgado 1996)

La población de Poptún se inicia como una Aldea llamada Santa Bárbara muy humilde teniendo como sus primeros pobladores a los Mayas Mopanes procedentes de San Luis, Petén, personas Q'eqchi'es procedentes de Cahabón, Alta Verapaz. Con el tiempo se fue convirtiendo en una ranchería en las que existían de diez a quince familias.

En el año de 1865 los antiguos colonos de una vieja hacienda conocida como Poctún, y otros inmigrantes venidos de San Luis y Cobán, iniciaron la construcción de humildes ranchos de colocché (paredes con varas y lodo revuelto con pino) y techo de guano, en una inmensa llanura, en el municipio de Santa Bárbara, cuya cabecera era Machaquilá a escasos 7 kms. del caserío Poctún, los accesos a las comunidades de ése entonces eran escabrosas veredas que salían por el arroyo Junugüitz que significa Cerro Jorobado, pasando a un lado del Caserío Las Delicias, atrás del cerro La Bruja, hasta llegar al primitivo Machaquilá.

El municipio de Santa Bárbara fue suprimido y anexado como aldea al municipio de San Luis el 24 de noviembre de 1921.

El Doctor Juan José Arévalo Bermejo, Presidente de Guatemala fue quien fundó en la aldea la primera colonia agrícola organizada el 25 de septiembre de 1945 y vino a darle una positiva imagen al lugar.

En ese entonces la colonia agrícola estaba integrada de la siguiente manera: Misión Militar con 50 hombres, Misión Sanitaria con 14 hombres, Equipo de Construcción 46 hombres, Operaciones Topográficas 36 hombres, Equipo de vialidad 230 hombres, Peritos Agrónomos 5 hombres. Se dijo que la Colonia Agrícola de Poctún que así se llamaba en ese entonces se había organizado por cinco causas siendo estas:

- Acrecentar la capacidad económica de la Nación y garantizar la salud biológica de sus habitantes.
- Experimentar nuevos cultivos para diversificar la economía.
- Ofrecer perspectivas a los trabajadores de la tierra mediante la sesión de parcelas cultivables.
- Recuperar o defender mejor las tierras guatemaltecas olvidadas.

En 1948 la aldea Poctún registró notables mejoras en lo poblacional, comercial y político a tal grado que los vecinos de dicho lugar se vieron obligados a solicitar al gobierno central elevar la comunidad a categoría de municipio del

departamento de Petén, lográndose este objetivo el 10 de septiembre de 1966 en tiempos del Presidente Constitucional de la República Licenciado Mario Méndez Montenegro.

Esta situación provocó que las tierras fueran pobladas aún más por miles de inmigrantes procedentes de los cuatro puntos cardinales de la República de Guatemala, por lo que el municipio se vio obligado a dividirse en barrios, caseríos, aldeas, colonias y sectores.

Dentro de los principales barrios que se formaron están: El Venado, El Centro, Chivo Negro, San Isidro, El Reformador, Las Joyas, El Porvenir y el Barrio Santa María, donde en aquel entonces era muy común ver árboles de santa María en el área, por lo que los primeros pobladores decidieron llamar al lugar “Santa María”, en honor a estos árboles.

Los pobladores del Barrio Santa María fueron: Juan Rodríguez y su esposa Adela Del Cid, Fidel Juárez y su esposa Margarita Ventura Sucup, Maura Juárez, Andrés Juárez y Don Simeón Juárez, todos provenientes de San Cristobal, Alta Verapaz. Doña Adela y don Juan llegaron a Poptún en 1968, fueron los primeros en llegar al barrio con chicleros mexicanos, que en ese tiempo el chicle era el principal producto; que se exportaba a Guatemala por vía aérea, ya que aún no existían carreteras.

Y fue así como el barrio Santa María inició su rumbo hacia el desarrollo, conforme han pasado los años, ha ido creciendo en cuanto a población e infraestructura, actualmente hay centros educativos de todos los niveles, tiendas, iglesias y muchas pequeñas y medianas empresas. Constituyéndose como uno de los barrios más grandes y desarrollados del municipio de Poptún. M. López (Comunicación personal, entrevista, 2017)

1.1.4 Contexto político.

Se cuenta con un alcalde comunitario o auxiliar, el cual juega un papel importante en la comunidad, como velar por el orden, resolver problemas, convocar a reuniones de trabajo, notificar nacimientos y defunciones. Todas estas actividades las realiza en su casa de habitación por carecer de un edificio propio. Así mismo se cuenta con el Consejo de Padres de Familia de los diferentes establecimientos educativos públicos que funcionan en el barrio. Es importante resaltar, que desde hace dos años no se ha organizado el COCODE, esto debido a que las personas no tienen mucho interés en participar en organizaciones comunitarias. N. Aldana. (Comunicación personal, entrevista, 22 de enero, 2017).

1.1.5 Competitividad

Sistemas de producción

El municipio de Poptún respalda su economía con varias actividades, entre ellas, las agrícolas, la crianza de ganado vacuno y la avicultura en estos dos últimos años se ha incrementado beneficiando en forma individual y organizada a varias familias del Municipio, quienes proporcionan productos frescos y de buena calidad, cumpliendo así las exigencias del mercado local y contribuyendo también a mejorar los ingresos económicos y a contrarrestar el desempleo en este municipio. (DMP, 2016)

Producción agrícola

Desde el 2005 el 44% de la población económicamente activa, siendo los cultivos más importantes en el aspecto comercial; la caña de azúcar, también destacan el banano y el café.

La población del Barrio Santa María se dedica a la agricultura, cultivando maíz, frijol e izote, piña, tomate, pepitoria, siendo una parte el medio de subsistencia y la otra parte se comercializa con los intermediarios. (DMP, 2016).

Producción pecuaria

Los habitantes del Barrio Santa María no se dedican a la producción pecuaria, debido a la ubicación en el casco urbano; Las amas de casa se dedican a la crianza de gallinas, patos, pavos y de cerdos para su consumo local y como fuente extra de ingreso económico. (DMP, 2016).

1.1.6 Contexto filosófico.

La población presenta diferentes creencias religiosas, siendo éstas las más comunes:

En primer lugar tenemos a la Iglesia Católica Apostólica Romana que cuenta con un porcentaje del 55% del total de la población. Seguidamente vienen el conjunto de Iglesias Pentecostés Evangélicas (entre ellas Asambleas de Dios, Príncipe de Paz, Ministerios El Calvario Internacional) obteniendo un total de 37%, luego está la Iglesia de los Testigos de Jehová con un 4%; también se encuentra la Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días con un 2%, por último se encuentra la Iglesia Adventista con un 2% del total de la población.

1.2 Contexto Institucional

Identidad institucional.

Educativa

Nombre:

Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María

1.2.1 Localización geográfica.

La Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María se encuentra ubicada en la zona 3 de la cabecera municipal de Poptún a un costado del cementerio general, pendiente de la dirección que aparece en el recibo de la luz, nomenclatura.

1.2.2 Visión.

Formar ciudadanos con carácter, capaces de aprender por sí mismos, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral, con principios, valores y convicciones que identifiquen y fundamenten la conducta ante la sociedad como estudiantes egresados de la Escuela del Barrio Santa María.

1.2.3 Misión.

Ser un centro educativo con un equipo de docentes que se preparan y actualizan constantemente, brindando una educación primaria a través del Currículo Nacional Base con una metodología constructivista, activa, dinámica y participativa fortalecida con la práctica de valores morales, sociales y cívicos.

1.2.4 Objetivos.

Objetivo General.

- Brindar educación de calidad del nivel primario contextualizada y actualizada con los nuevos paradigmas y reformas del sistema educativo nacional.

Objetivos Específicos.

- Atender a todos los niños y niñas del barrio Santa María desde primero hasta sexto grado primaria de acuerdo a los requerimientos del Currículo Nacional Base.

- Realizar un proceso de enseñanza-aprendizaje con metodologías, técnicas y materiales didácticos adaptados a la realidad contextual en que se vive.
- Fomentar en la niñez, los valores y actitudes de pluralismo, el respeto a la vida, a las personas y a los pueblos con sus diferencias individuales, sociales, culturales, religiosas y políticas.
- Infundir en los niños y niñas, la tolerancia, la comprensión, la amistad el uso responsable de libertad y el cumplimiento de las obligaciones para el mantenimiento de la paz.
- Concientizar a los estudiantes sobre el cuidado y protección de los recursos naturales y su medio ambiente.

1.2.5 Principios.

- Respeto a la dignidad de la persona humana y el cumplimiento efectivo de los Derechos Humanos.
- Tener al educando como centro y sujeto de proceso educativo.
- Estar orientado al desarrollo y perfeccionamiento integral del ser humano a través de un proceso permanente, gradual y progresivo.
- Ser un instrumento que coadyuve a la conformación de una sociedad justa y democrática.
- Llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje en un entorno multilingüe, multiétnico, y pluricultural en función de las comunidades que la conforman.
- Ser un proceso científico, humanístico, dinámico, participativo y transformativo.

1.2.6 Valores

En la escuela se maneja el Programa Nacional de Valores emitido por el Ministerio de Educación, el cual consiste en que a cada mes del año se le asigna un valor moral y los maestros lo desarrollan en su aula de acuerdo a sus técnicas o dinámicas. Esta actividad se realiza, para que de manera cotidiana el niño empiece a interiorizarse la práctica de los valores como la honestidad, solidaridad, respeto, tolerancia, entre otros.

1.2.7 Servicios que presta

Específicamente, en esta institución se presta el servicio educativo desde primero hasta sexto grado primario basado en una enseñanza-aprendizaje contextual.

1.2.8 Desarrollo histórico

El desarrollo educativo de la población del Barrio Santa María, dio inicio en el año de 1981 con el nivel primario, gracias a personas altruistas las cuales destacan en ser figuras excepcionales tal es el caso de los señores Simeón Juárez, Fidel Juárez, Roberto Rodríguez, Francisco Arreaza, José María Hoíl y don Andrés Juárez quienes tuvieron la inquietud de organizarse ya que como miembros de la comunidad tenían la necesidad de que sus hijos no recorrieran largas distancias para poder estudiar el nivel primario. La primera Maestra que inició clases en el Barrio Santa María fue la Profesora Antonieta Cuellar y Profesora Lilian Palma de Duarte atendiendo los grados de primero a sexto con un número de 72 estudiantes, así fue como dio inicio al desarrollo educativo en el Barrio.

En el año 1995 el señor Simeón Juárez juntamente con el Prof. Jesús Salvador Obando inicia las gestiones para la apertura de un instituto básico por Cooperativa, lo cual gracias a sus gestiones inició labores en el año de 1996. En el año 2001 el Coordinador Técnico Administrativo Prof. Benito Francisco Castellanos Obando,

reubica hacia el establecimiento a las primeras dos maestras de párvulos siendo ellas las profesoras Jocabeth Reyes de Hernández y la Profesora Yessi Hernández Castellanos quienes iniciaron clases con 28 niños para las tres etapas. M. Ventura. (Comunicación personal, 2013).

Usuarios

Número de estudiantes en el año 2017.

Tabla No. 01

Estadística de estudiantes 2017

Grado	Masculino	Femenino	TOTAL
Primero sección "A"	13	11	24
Primero Sección "B"	19	9	28
Primero Sección "C"	14	8	22
Segundo Sección "A"	18	12	30
Segundo Sección "B"	17	16	33
Tercero Sección "A"	14	7	21
Tercero Sección "B"	12	10	22
Cuarto Sección "A"	11	16	27
Cuarto Sección "B"	10	16	26
Quinto Sección "A"	12	7	19
Quinto Sección "B"	11	9	20
Sexto Sección "A"	13	8	21
Sexto Sección "B"	16	6	22
Total	180	135	315

Elaboración propia

Fuente: Director del Establecimiento.

Docentes y grados en los que laboran

Tabla No. 02

Docentes que laboran en el establecimiento

No.	Nombre del docente	Grado y sección
1	Mario Anibal López Tejada	Director
2	Seidy tzac Tista	Primero "A"
3	Salomón Castellanos Aguilar	Primero "B"
4	Ivonne Jeaneth Caal	Primero "C"
5	Karina Guadalupe López	Segundo "A"
6	Susana Ramírez Fernández	Segundo "B"
7	Klerly Nereyda del Cid	Tercero "A"
8	Ingrid Johana Acté Arriaza	Tercero "B"
9	Manuel Antonio Pop Quib	Cuarto "A"
10	Elddi Rustrián	Cuarto "B"
11	María Luisa Catalán	Quinto "A"
12	Beatriz Flores Deras	Quinto "B"
13	Byron Juárez Tez	Sexto "A"
14	Luis Angel Lázaro Ramos	Sexto "B"
15	Josías Caal Bol	Educación Física
16	Lizardo Ronaldo Ventura	Q'eqchi'
17	Maricela Abigail Villalta	Auxiliar

Elaboración propia

Fuente: Director del Establecimiento

La mayoría de estos niños y niñas son del Barrio Santa María y algunos procedentes de los barrios vecinos como el Barrio Pioneros de la Paz y Colonia Lourdes, pues prefieren asistir a esta escuela por buscar un mejor servicio educativo.

Se estima que en total se benefician a 130 familias quienes asumen el compromiso de enviar todos los días a sus hijos a la escuela, así como responder por daños a la infraestructura y mobiliario que pudieran ocasionar.

1.2.9 Infraestructura

Se cuenta con la siguiente infraestructura: 1 oficina que se utiliza para la Dirección de la escuela, 13 salones para impartir clases, 1 salón general que se utiliza para celebrar actividades especiales, 1 espacio de área verde donde juegan los estudiantes, 1 salón para cocina escolar, 1 terreno donde se encuentra un campo de fútbol, 1 cancha de basquetbol, 1 cancha de voleibol, 3 servicios sanitarios (en total hacen 16 letrinas lavables). La construcción es de block y lamina.

1.2.10 Proyección social

A parte del servicio educativo que brinda la institución, también participa y realiza actividades en beneficio del barrio y del municipio. Cada año, docentes y estudiantes se organizan para realizar un tren de aseo en todo el barrio, esto con el objetivo de reducir la contaminación del medio ambiente y de fomentar una educación ambiental en los niños y niñas. Y como ya es costumbre, anualmente los niños y niñas participan en los desfiles alegóricos y folclóricos que se organizan en el barrio y en el municipio de Poptún.

1.2.11 Finanzas

Todo el aporte económico que necesita la escuela para su funcionamiento lo recibe del Estado a través del Ministerio de Educación. Actualmente, el flujo económico se realiza de la siguiente manera:

Tabla No. 03

Apoyo que reciben los docentes el establecimiento del ministerio de Educación.

Programa de ayuda	Cantidad en Quetzales
Gratuidad	Q 20.00 por estudiante
Refacción escolar	Q 1.50 por estudiante
Valija didáctica	Q 250.00 por docente
Útiles escolares	Q 50.00 por estudiante

Elaboración propia Fuente: Director del establecimiento.

El salario de los docentes y del director que laboran en la escuela también proviene del Estado. Cada docente percibe un salario y goza de las prestaciones que la ley establece de acuerdo al renglón presupuestario en el que está contratado.

1.2.12 Política Laboral

La política laboral que se maneja en la escuela cumple con las instrucciones emitidas por el Ministerio de Educación, descentralizando a través de la Dirección Departamental los requerimientos estadísticos, financieros y capacitación, cubriendo las necesidades administrativas y operativas del establecimiento de acuerdo al presupuesto que le sea asignado.

La entidad inmediata a la escuela es la Coordinación Técnica Administrativa Municipal donde se hace llegar todo tipo de información, requerimientos y convocatorias emitidas en las dependencias superiores.

Dentro de la escuela, la administración está a cargo del Director del establecimiento quien es el encargado de velar, dirigir y coordinar con los maestros y/o padres de familia el funcionamiento administrativo y pedagógico de la escuela.

Administración

El control y planeación de todas las actividades se realiza en la dirección. Es la dependencia superior inmediata del resto de docentes. Aquí se guardan todos los documentos importantes de la institución, libro de actas, conocimientos y un estricto inventario de todos los bienes materiales con que cuenta la escuela. También es el encargado de velar la asistencia, horario de ingreso y egreso de los docentes. Y cuando es necesario, de orientar a los docentes sobre la planificación de clase y el uso del CNB.

El ambiente institucional.

Se percibe un ambiente agradable donde prevalecen los valores morales y éticos manteniendo una comunicación de doble vía entre todo el personal.

El director del establecimiento no impone órdenes a los docentes sino por el contrario, se dialoga para buscar solución a cualquier problema que se presente, esto permite que exista una relación armónica entre maestros y maestras.

1.3 Listado de carencias

- 1.) Escases de cátedras para uso docente en la institución
- 2.) Falta de conocimiento sobre alimentación saludable
- 3.) Circulado del predio de la institución en mal estado.
- 4.) Escases de librerías en la institución
- 5.) Ausencia de conocimiento en los niños y niñas sobre hábitos de higiene
- 6.) Los baños se mantienen muy sucios
- 7.) Se detectan casos de niños y niñas con la enfermedad pediculosis (parásitos de piojos)
- 8.) Dificultades en gestionar proyectos para el desarrollo del barrio y la escuela.
- 9.) No hay material audio-visual para realizar charlas o talleres al estudiantado.
- 10.) Tratamiento inadecuado de la basura

1.4 La problematización

Carencias	Problemas
Escases de cátedras para uso docente en la institución	¿Qué hacer para que la institución obtenga suficientes cátedras?
Falta de conocimiento sobre alimentación saludable	¿Cómo mejorar el conocimiento sobre alimentación saludable?
Circulado del predio de la institución en mal estado.	¿Cuáles son las razones por las que el circulado del predio de la institución se encuentra en mal estado?
Escases de librerías en la institución, necesarias para mejorar el orden en el salón de clases.	¿Cómo gestionar para obtener suficientes librerías para la institución?
Ausencia de conocimiento sobre hábitos de higiene	¿Qué hacer para que las personas se informen sobre hábitos de higiene?
Los baños se mantienen muy sucios	¿Qué medidas se pueden adoptar para mantener limpios los baños?
Se detectan casos de niños y niñas con piojos (parásitos)	¿De qué manera se pueden educar a las madres de familia para que mantengan a sus hijos libres de parásitos (piojos)?
Dificultades en la gestión de proyectos para el desarrollo del barrio y la escuela.	¿Cómo se puede facilitar la gestión de proyectos para el barrio y la escuela?
No hay equipo audiovisual para realizar charlas o talleres al estudiantado.	¿De qué manera se puede adquirir un equipo audiovisual para charlas que beneficien al estudiantado?
Tratamiento inadecuado de la basura	¿Qué hacer para clasificar la basura de manera adecuada?

1.5 La hipótesis-acción

Problemas	Hipótesis-acción
¿Cómo mejorar el conocimiento sobre alimentación saludable?	Si se elabora una guía pedagógica entonces se mejorará el conocimiento sobre alimentación saludable.
¿Qué hacer para que la institución obtenga suficientes cátedras?	Si se gestiona y se obtiene cátedras, entonces ayuda al docente en el desarrollo del hecho educativo.
¿Cuáles son las razones por las que el circulado del predio de la institución se encuentra en mal estado?	Si se realiza un diagnóstico del predio, entonces se puede identificar las razones por las que el circulado del predio se encuentra en mal estado
¿Cómo gestionar para obtener suficientes librerías para la institución?	Si se solicitan y se obtienen librerías, entonces se tendrá orden de recursos didácticos en los salones de clases.
¿Qué hacer para que las personas se informen sobre hábitos de higiene?	Si se ejecuta un diplomado para docentes, entonces se minimizará la deficiencia en educación higiénica.
¿Qué medidas se pueden adoptar para mantener limpios los baños?	Si se involucra a los niños en un plan de saneamiento de los baños entonces se puede mantener los baños limpios
¿De qué manera se pueden educar a las madres de familia para que mantengan a sus hijos libres de parásitos (piojos)?	Si se realiza charlas educativas a las madres de familia entonces pueden mantener a sus hijos sanos y limpios
¿Cómo se puede facilitar la gestión de proyectos para el desarrollo del barrio y la escuela?	Si se concientiza a las personas y se organiza un COCODE en el barrio entonces la gestión de proyectos será viable.

¿De qué manera se puede adquirir un equipo audiovisual para charlas que beneficien al estudiantado?	Si se realizan gestiones a las instituciones del sector, entonces se puede adquirir o comprar un equipo audiovisual.
¿Qué hacer para clasificar la basura de manera adecuada?	Si se elaboran basureros para desechos orgánicos e inorgánicos entonces los niños y niñas aprenderán a clasificar la basura.

1.6 Priorización del problema.

Problema seleccionado.

¿Cómo mejorar el conocimiento sobre alimentación saludable?

Opciones de solución al problema planteado.

1. Elaboración de una guía de alimentación saludable
2. Elaboración de un rotafolio de alimentación saludable

INDICADORES	OPCION 1		OPCION 2	
	Guía de alimentación saludable	de	Rotafolio de alimentación saludable	de
	SI	NO	SI	NO
Financieros				
¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?	X			X
¿Se cuenta con financiamiento externo?	X			X

Técnico				
¿Se tiene bien definida la cobertura del proyecto? Insumos, tecnología	X			X
Mercado				
¿El proyecto tiene aceptación en la comunidad?	X			X
Económico	X			X
Estudio financiero	X			X
Social	X			X
¿El proyecto genera conflicto entre los grupos sociales?		x		X
Cultural				
¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región? ¿Responde a las etnias? ¿Está acorde a las religiones?	X			X
Político				
¿La institución será responsable del proyecto?		X		X
Total	8	2		10

1.7 Solución propuesta seleccionada

“Elaboración de una guía Pedagógica de Alimentación Saludable, para primer grado, de la escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, Poptún, Petén”.

Luego de haber realizado el diagnóstico correspondiente y la lista de carencias se priorizó que “Existe falta de conocimiento sobre alimentación saludable, para ello se plantea la siguiente hipótesis-acción **“Si se elabora una guía pedagógica, entonces se mejorara el conocimiento de alimentación saludable”**”

1.8 Viabilidad y factibilidad

Indicador	Si	No
¿Se tiene por parte de la institución, el permiso para hacer el proyecto?	X	
¿Se cumplen con los requisitos necesarios para la autorización del proyecto?	X	
¿Existe alguna oposición para la realización del proyecto?		X
Estudio técnico		
Indicador	Si	No
¿Está bien definida la ubicación de la realización del proyecto?	X	
¿Se tiene exacta idea de la magnitud del proyecto?	X	
¿El tiempo calculado para la ejecución del proyecto es el adecuado?	X	
¿Se tiene claridad de las actividades a realizar?	X	
¿Existe disponibilidad de los talentos humanos requeridos?	X	
¿Se cuenta con los recursos físicos y técnicos necesarios?	X	
¿Está claramente definido el proceso a seguir con el proyecto?	X	
¿Se ha previsto la organización de los participantes en la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene la certeza jurídica del proyecto a realizar?	X	
Estudio de mercado		
Indicador	Si	No
¿Están bien identificados los beneficiarios del proyecto?	X	
	X	

¿Los beneficiarios realmente requieren la ejecución del proyecto?		
¿Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios identifican ventajas de la ejecución del proyecto?	X	

Estudio económico		
Indicadores	Si	No
¿Se tiene calculado el valor en plaza de todos los recursos requeridos para el proyecto?	X	
¿Será necesario el pago de servicios profesionales?		X
¿Es necesario contabilizar gastos administrativos?	X	
¿El presupuesto visualiza todos los gastos a realizar?	X	
¿En el presupuesto se contempla el renglón de imprevistos?	X	
¿Se ha definido el flujo de pagos con una periodicidad establecida?	X	
¿Los pagos se harán con cheque?		X
¿Los gastos se harán en efectivo?	X	
¿Es necesario pagar impuestos?		X
Estudio financiero		
Indicadores	Si	No
¿Se tiene claridad de cómo obtener los fondos económicos para el proyecto?	X	
¿El proyecto se pagará con fondos de la institución/comunidad intervenida?		X
¿Se obtendrán donaciones monetarias de otras instituciones?	X	
¿Se obtendrán donaciones de personas particulares?		X
¿Se realizarán actividades de recaudación de fondos?		X

Capítulo II: Fundamentación teórica

2.1 Declaración de los derechos humanos universales

En 2004, la Organización de las Naciones Unidas (ONU), establece que los derechos humanos pueden definirse como los derechos inherentes a nuestra naturaleza, sin los que no podemos vivir como seres humanos. Los derechos humanos y las libertades fundamentales nos permiten desarrollarnos plenamente y hacer uso de nuestras cualidades humanas, nuestra inteligencia, nuestras aptitudes y nuestra conciencia, así como satisfacer, entre otras, nuestras necesidades espirituales. Los derechos humanos se basan en el deseo, cada vez más extendido en la humanidad, de vivir una vida en la que se respeten y protejan la dignidad y valor inherentes de cada ser humano. La ausencia de esos derechos no sólo constituye una tragedia individual y personal sino que también crea las condiciones de la inestabilidad social y política donde germinan la violencia y los conflictos que se producen entre las sociedades y las naciones y dentro de éstas. (p. 9)

Personajes que aportan sobre los Derechos Humanos dicen que:

Son aquellas «condiciones instrumentales que le permiten a la persona su realización». En consecuencia subsume aquellas libertades, facultades, instituciones o reivindicaciones relativas a bienes primarios o básicos que incluyen a toda persona, por el simple hecho de su condición humana, para la garantía de una vida digna, «sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición». Hernández, (2010)

Los derechos humanos son garantías universales; esto quiere decir que, desde que nacen, todas las personas del mundo tienen derechos y obligaciones. Es obligación de cualquier Estado velar porque se cumplan y respeten esos derechos.

La constitución Política de cada país responde a los lineamientos generales de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, con el objetivo de lograr que todos los habitantes disfruten de los deberes y derechos que se establecen para la humanidad en su conjunto. Hernández, (2010)

El objetivo fundamental de los derechos humanos radica en brindar a todos los seres humanos la posibilidad de la realización plena, ya sea en el campo político, económico, social, religioso, entre otros, sin ninguna represalia por sus ideas. Los derechos humanos como garantías universales, protegen a las personas en cualquier parte del mundo lo que significa que los guatemaltecos tienen iguales derechos que las otras personas del mundo. (Alvares, O.G. (s.f.) pag. 59)

2.2 Características Fundamentales de los Derechos Humanos

Los Derechos Humanos proclamados en la declaración universal de los derechos humanos son las siguientes:

- **Universales.** Propios de la persona humana, sin ninguna condición o distinción.
- **Inviolables:** no admiten ninguna situación para ser violados.
- **Inalienables.** El derecho no se delga a otra persona
- **Imprescriptibles.** Tienen vida propia.
- **Irrenunciables.** No se puede renunciar a los derechos humanos
- **Indivisibles.** No pueden dividirse, por principio humano.
- **Complementarios:** unos a otros necesitan de su accionar y presencia.
- **Irreversibles:** no admiten limitación en su ejercicio. (Parada & Rodríguez, s.f. pag 54)

2.3 Origen de los Derechos Humanos

Existe diversidad de definiciones sobre el origen de los Derechos Humanos que personajes como instituciones dan a conocer

Aseveran que los derechos humanos surgieron con la vida misma, es decir, nacieron con la misma humanidad y han evolucionado de acuerdo a cada época en la medida en que las mujeres y los hombres han ido comprendiendo que estas normas, atributos o características del ser humano, y su vida, no se pueden dejar de respetar. (Instituto Interamericano de Derechos Humanos 1994 pag. 2)

Según Thierry et al. (1986) definen los Derechos Humanos como “facultades inherentes a la persona, irrevocables, inalienables, intransmisibles e irrenunciables. Por definición, el concepto de derechos humanos es universal (para todos los seres humanos) e igualitario, así como incompatible con los sistemas basados en la superioridad de una casta, raza, pueblo, grupo o clase social determinados. Según la concepción iusnaturalista tradicional, son además atemporales e independientes de los contextos sociales e históricos.

En (2009) Según la Amnistía Internacional Catalunya da a conocer que el origen da inicio “Tras la Segunda Guerra Mundial, la necesidad de un organismo internacional que promoviera relaciones internacionales más justas y menos conflictivas era patente. El resultado fue la creación de la Organización de las Naciones Unidas (heredera de la antigua Sociedad de Naciones, fundada en 1919, al final de la Primera Guerra Mundial). Con la firma de la Carta de las Naciones Unidas por parte de 51 estados en San Francisco en 1945, la nueva organización inició su singladura”. (pag. 71)

En la Carta de las Naciones Unidas se hacen ya referencias concretas a los derechos humanos. En el preámbulo se pone de manifiesto la resolución de sus integrantes a " reafirmar la fe en los derechos fundamentales del hombre, en la dignidad y el valor de la persona humana, en la igualdad de derechos de hombres y mujeres".

Y en el primero de sus artículos se menciona como uno de los objetivos de la nueva organización "...el desarrollo y estímulo del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales de todos, sin hacer distinción por motivos de raza, sexo, idioma o religión". (Amnistía Internacional Catalunya (2009) pag. 71)

En la medida que uno de los objetivos fundacionales de las Naciones Unidas era fomentar el respeto de los derechos humanos, en 1946 se creó la Comisión de Derechos Humanos (dentro del Consejo Económico y Social). El primer trabajo de la Comisión fue el encargo de un proyecto de Declaración sobre Derechos Humanos, a un equipo formada por ocho personas, presidido por Eleanor Roosevelt (Estados Unidos) y con René Cassin (Francia) como vicepresidente, el cual tuvo una influencia determinante en el redactado final de la Declaración.

Tras dos años de propuestas y modificaciones, el 10 de diciembre de 1948 se presentó el texto definitivo para su aprobación a la Asamblea General de las Naciones Unidas. La Unión Soviética y algunos países de su área de influencia (más Arabia Saudita y Sudáfrica) se abstuvieron durante la votación, y el texto fue aprobado por gran mayoría (48 votos a favor, 8 abstenciones y ningún voto en contra).

La redacción y aprobación de la Declaración no sólo era consecuencia de los horrores ocurridos durante la Segunda Guerra Mundial, era también el resultado de siglos de lentos avances en materia de derechos humanos. Su precedente más notable sin duda era la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano de 1789. (pág. 72)

Para Sánchez Rubio, David (2007). Existe un importante debate sobre el origen cultural de los derechos humanos. Generalmente se considera que tienen su raíz en la cultura occidental moderna, pero existen al menos dos posturas principales más. Algunos afirman que todas las culturas poseen visiones de dignidad que se plasman en forma de derechos humanos, y hacen referencia a proclamaciones como la Carta de Mandén, de 1222, declaración fundacional del

Imperio de Malí. No obstante, ni en japonés ni en sánscrito clásico, por ejemplo, existió el término derecho hasta que se produjeron contactos con la cultura occidental, ya que estas culturas han puesto tradicionalmente el acento en los deberes. Existen también quienes consideran que Occidente no ha creado la idea ni el concepto de derechos humanos, aunque sí una manera concreta de sistematizarlos, una discusión progresiva y el proyecto de una filosofía de los derechos humanos.

Se comparte el criterio de Remiro, Breton (1998) al referirse a los Derechos Humanos dice:

La universalidad es “inherente a los derechos fundamentales del hombre porque estos son expresiones de la dignidad de todo individuo” y por lo tanto deberían ser aceptados, respetados y garantizados por los Estados no importando el sistema político-ideológico, económico y socio-cultural que expresen. Cuestión que viene a ser un tanto ambigua y complicada debido a las distintas cosmovisiones regionales y localistas.

Las teorías que defienden la universalidad de los derechos humanos se suelen contraponer al relativismo cultural, que afirma la validez de todos los sistemas culturales y la imposibilidad de cualquier valoración absoluta desde un marco externo, que en este caso serían los derechos humanos universales. Entre estas dos posturas extremas se sitúa una gama de posiciones intermedias. Muchas declaraciones de derechos humanos emitidas por organizaciones internacionales regionales ponen un acento mayor o menor en el aspecto cultural y dan más importancia a determinados derechos de acuerdo con su trayectoria histórica.

La Organización para la Unidad Africana proclamó en 1981 la Carta Africana de Derechos Humanos y de los Pueblos, que recogía principios de la Declaración Universal de 1948 y añadía otros que tradicionalmente se habían negado en África, como el derecho de libre determinación o el deber de los Estados de eliminar todas las formas de explotación económica extranjera.

Más tarde, los Estados africanos que acordaron la Declaración de Túnez, el 6 de noviembre de 1993, afirmaron que no puede prescribirse un modelo determinado a nivel universal, ya que no pueden desatenderse las realidades históricas y culturales de cada nación y las tradiciones, normas y valores de cada pueblo. En una línea similar se pronuncian la Declaración de Bangkok, emitida por países asiáticos el 22 de abril de 1993, y la declaración de El Cairo, firmada por la Organización de la Conferencia Islámica el 5 de agosto de 1990.

2.4 Clasificación de los Derechos Humanos

El reconocimiento de los derechos humanos como derechos naturales del hombre, fue una conquista ardua de la humanidad, y llegó a lograrse tras la Revolución Francesa de 1789. Hasta entonces, era el gobernante quien decidía sobre los derechos de las personas, quienes debían aceptar pasivamente sus exigencias, fueran o no justas. Afirmar la existencia de derechos humanos que nacen con el ser humano, tiene importancia, ya que el Estado, entonces, no crea derechos sino que los reconoce. Si los creara podría quitarlos a su antojo, en cambio, si se limita a reconocerlos, y no lo hace, puede exigírsele tal hecho. Clasificar es tomar en cuenta ciertas características de lo que se quiere agrupar, identificando en ellas rasgos comunes. Por eso puede clasificarse los derechos en varias maneras, pero las más conocidas se refieren a su contenido, y a su aparición en el tiempo. Gonzales (2008)

De acuerdo a su contenido podemos hablar de:

Derechos Civiles

Que son aquellos que le corresponden a la persona como individuo, independientemente de su rol social, y que hace a su vida y a su libertad personal. Son exigibles contra cualquiera que ose perturbarlos. Así son derechos civiles el derecho a la vida, a la libertad personal, a ejercer libremente su culto, a reunirse, a asociarse con fines útiles, a la dignidad, al honor, al nombre, etcétera.

Derechos Sociales

Son los que le corresponden a las personas por su rol en un determinado contexto social, por hallarse desprotegidos frente a una situación desigual con otros que podrían abusar de tal circunstancia. Así son derechos sociales fundamentales los referidos al trabajo, ya que la situación de necesidad en que se halla el trabajador, lo coloca en una posición susceptible de ser objeto de abusos, tal como había sucedido durante la revolución industrial, que fue una muestra más que elocuente de lo que pueden hacer los empleadores con sus empleados si no existen leyes que limiten su accionar. Es por ello que la ley toma posición para lograr equidad, estableciendo por ejemplo que las condiciones de trabajo deben de ser dignas, que deben respetarse horarios de trabajo, impide o regula el trabajo de menores, concede vacaciones pagas, un salario mínimo vital, el derecho de agremiarse, el derechos de los gremios a la huelga, a concentrar convenios colectivos de trabajo. Al recurrir a la conciliación y al arbitraje, etcétera. Gonzales (2008).

Gonzales (2008) “En otros casos el Estado interviene para proteger a aquellos miembros del cuerpo social que se hallan en situación de inferioridad y necesitan mayor atención por su estado de salud o por su edad avanzada, concediéndoles seguro social, pensiones y jubilaciones”.

Derechos Patrimoniales

Gonzales (2008) “Son aquellos que tienen un contenido económico, como por ejemplo, el derecho a contratar, el derecho de propiedad, el de comerciar, etcétera”.

Derechos Culturales

Gonzales (2008) “Son los que tiene un contenido que hace a la capacitación del ser humano, con vistas a su perfeccionamiento y es compatible con los derechos sociales: por ejemplo, el derecho de enseñar y aprender”. (Gonzales Hilda 2008)

Derechos Políticos

Son los que le corresponden al ciudadano para participar como miembro activo del poder político en un gobierno democrático, por sí o a través de sus representantes. El derecho de sufragio, a afiliarse a un partido político, a ser elegido para un cargo de gobierno, a participar en la presentación de un proyecto de ley, en un plebiscito, o en una consulta popular. (Gonzales Hilda 2008).

2.5 Origen de los Derechos Humanos en Guatemala

En el (2000) de acuerdo a La comisión de Derechos Humanos Hispano Guatemalteca (CDHHG) comienza a trabajar en España el año 1982 como Sub-Comisión de Derechos Humanos de Guatemala. A partir de 1993, tras 10 años de trabajo en España, se convierte en una ONG española de alcance nacional. La Comisión de Derechos Humanos Hispano Guatemalteca, parte de la experiencia acumulada de la Comisión de Derechos Humanos de Guatemala, en su ardua lucha, por el respeto por los derechos y libertades fundamentales tan vulnerados en Guatemala, a través de la información, denuncia y promoción de los derechos humanos desde febrero de 1982 hasta 2 diciembre de 1993, cuando se constituye en Comisión de Derechos Humanos Hispano Guatemalteca.

En 1980 según La comisión de derechos humanos de Guatemala, fundamentaba su quehacer en los Derechos Civiles y Políticos especialmente el derecho a la vida, que en Guatemala se estaban escribiendo las páginas más negras de su historia durante el conflicto armado interno de carácter no internacional, así lo confirman los diversos informes de organizaciones de Derechos Humanos tanto nacionales como internacionales, dentro de los que se destacan los dos últimos informes uno el de la "Recuperación de la Memoria Histórica" también conocido como (REMHI), realizada por la Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado, que incluso habiéndose firmado ya los Acuerdos de Paz, cuando se presenta el Informe "Nunca Más", tres días después es asesinado Monseñor Juan Gerardi, director de esta oficina.

Los Derechos Human Rights aseguran lo siguiente:

Guatemala, fue el primer país de América Latina que creó, con carácter constitucional la figura del Procurador de los Derechos Humanos, la cual se inspiró en la figura del "Ombudsman", creada en el año 1809 en Suecia y también en el Defensor del Pueblo de España, creado en 1978 en aquella nación europea.

En el caso de Guatemala debe recordarse que tiene una historia marcada por tragedia, dolor, sangre e injusticias de todo tipo. Sólo por cortos períodos de tiempo han habido regímenes democráticos y, como consecuencia, nunca, o casi nunca, se han respetado los derechos humanos de sus habitantes.

Aunque la violación sistemática a los derechos humanos individuales es la más notoria, en Guatemala también hay reiteradas violaciones a los derechos humanos, económicos y sociales, provocando una muerte lenta derivada de la ausencia de satisfactores sociales básicos.

La época de más represión en el país, fue a finales de la década de los 70's y los primeros de la década de los 80's, cuando los gobiernos militares iniciaron acciones de contrainsurgencia que condujeron a una guerra sucia en la que, como siempre, la población fue la más afectada al aportar los muertos, viudas, huérfanos y desarraigados.

2.6 Importancia del Derecho a la Salud.

La salud es un derecho fundamental que todo ser humano posee, una persona con mala salud no podrá desarrollarse efectivamente en sus actividades diarias como lo es trabajo, estudio la cual es de vital importancia.

En (2009) .social and cultural rights describe el derecho a la salud como:

El derecho al “grado máximo de salud que se pueda lograr” exige un conjunto de criterios sociales que propicien la salud de todas las personas, entre ellos la disponibilidad de servicios de salud, condiciones de trabajo seguras, vivienda adecuada y alimentos nutritivos. El goce del derecho a la salud está estrechamente relacionado con el de otros derechos humanos tales como los derechos a la alimentación, la vivienda, el trabajo, la educación, la no discriminación, el acceso a la información y la participación.

El derecho a la salud abarca libertades y derechos.

- Entre las **libertades** se incluye el derecho de las personas de controlar su salud y su cuerpo (por ejemplo, derechos sexuales y reproductivos) sin injerencias (por ejemplo, torturas y tratamientos y experimentos médicos no consensuados).
- Los **derechos** incluyen el derecho de acceso a un sistema de protección de la salud que ofrezca a todas las personas las mismas oportunidades de disfrutar del grado máximo de salud que se pueda alcanzar.

Las políticas y programas de salud pueden promover o violar los derechos humanos, en particular el derecho a la salud, en función de la manera en que se formulen y se apliquen. La adopción de medidas orientadas a respetar y proteger los derechos humanos afianza la responsabilidad del sector sanitario respecto de la salud de cada persona.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) se ha comprometido a incorporar los derechos humanos en los programas y políticas de atención de salud, tanto en los ámbitos nacional como regional, para lo cual tendrá en cuenta los determinantes subyacentes de la salud como parte de un enfoque integral de la salud y los derechos humanos.

Además, la OMS ha reforzado activamente su papel de liderazgo técnico, intelectual y político en lo concerniente al derecho a la salud, lo que supone:

- fortalecer la capacidad de la OMS y de sus Estados Miembros para adoptar un enfoque de la salud basado en los derechos humanos;
- promover el derecho a la salud en el derecho internacional y en los procesos de desarrollo internacionales;
- promover los derechos humanos relacionados con la salud, incluido el derecho a la salud.

Según la Convención de los Derechos del Niño UNICEF Comité Español/19

Salud y servicios médicos Los niños tienen derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud y a tener acceso a servicios médicos y de rehabilitación, con especial énfasis en aquéllos relacionados con la atención primaria de salud, los cuidados preventivos y la disminución de la mortalidad infantil. Es obligación del Estado tomar las medidas necesarias, orientadas a la abolición de las prácticas tradicionales perjudiciales para la salud del niño.

Según la Convención de los Derechos del Niño, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2006) Los niños tienen derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud y a tener acceso a servicios médicos y de rehabilitación, con especial énfasis en aquéllos relacionados con la atención primaria de salud, los cuidados preventivos y la disminución de la mortalidad infantil. Es obligación del Estado tomar las medidas necesarias, orientadas a la abolición de las prácticas tradicionales perjudiciales para la salud del niño. (p. 19).

2.7 La alimentación.

Según Serafin (2012) al referirse de alimentación dice:

“Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales”.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales. (Serafin 2012 p.7).

Los alimentos por su origen se clasifican en tres grupos:

1. Los de origen vegetal: verduras, raíces, frutas, cereales y leguminosas.
2. Los de origen animal: carnes, leche y derivados, huevos, pescados y mariscos.
3. Los de origen mineral: sal y agua.

Elementos que contienen los alimentos.

Proteínas.

Para Serafin (2012) Las proteínas son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.

Las proteína de origen animal (carne, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos. (p.7).

Carbohidratos:

Son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos. Cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera. (Guías alimenticias para Guatemala 2012, p. 10).

Grasas:

Para Serafín (2012) “

Los alimentos que aportan grasas son:

- **Grasa Animal:** grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.
- **Grasa Vegetal:** aceites y margarina o manteca vegetal. (p.9)

Calcio.

Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles.

Ejemplo: Leche y queso, Yema de nuevo Tortillas de maíz tratadas con cal, Nueces y hojas verdes oscuro. . (Guías alimenticias para Guatemala 2012, p. 13).

Vitaminas.

Según Serafín (2012) Las vitaminas, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

Los alimentos ricos en **Vitaminas A** son:

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca

Frutas: mango, durazno.

Animales: hígado, riñón, yema de huevo

Los alimentos ricos en **vitaminas C** son:

Verduras: verduras de hojas verdes, repollo

Frutas: naranja, limón, frutilla, guayaba, melón, piña (p. 9)

Minerales.

Los minerales también se necesitan en pequeñas cantidades y forman parte de los tejidos, tienen funciones específicas en el organismo. Los minerales se encuentran en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal como: leche, huevos, queso, mariscos, vísceras (hígado, riñón) y sal yodada.

2.8 Nutrición

En (2011) Cabrera Calero asegura que la nutrición consiste en el aprovechamiento de las sustancias procedentes del exterior (nutrientes) y, a partir de ellas, renovar y conservar las estructuras del organismo y obtener la energía necesaria para desarrollar la actividad vital.

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.

En 2016 Rodríguez Elizabeth asegura que: Nutrición Se refiere a la utilización o aprovechamiento de los alimentos por nuestro cuerpo en función de vivir, trabajar, crecer, protegernos de enfermedades y desarrollarnos sanamente. Es el proceso de utilización de los alimentos que incluye digestión, absorción, asimilación y el uso de los nutrientes presentes en los alimentos.(pag. 5)

2.9 Higiene y Almacenamiento de los Alimentos

En 2016 Rodríguez Elizabeth dice que:

Una de las características principales de la alimentación saludable y adecuada es la inocuidad de los Alimentos. Esto significa que la comida que ingerimos debe estar libre de contaminantes o materias extrañas que forma parte del alimento y no cause daño al cuerpo, e involucra una selección adecuada de alimentos, la preparación higiénica y un almacenamiento adecuado de los mismos.

Es importante que los alimentos que comemos y el agua que bebemos sean limpios y libres de contaminaciones por microorganismos (bacterias, virus, etc.). Es esencial preparar los alimentos de forma higiénica.

Si los gérmenes (microorganismos patógenos y parásitos) contaminan los alimentos y bebidas, pueden transmitir enfermedades y provocar, por ejemplo, diarrea o vómitos. Las personas con mayor riesgo de enfermar son los niños pequeños, adultos mayores, jóvenes y las personas que ya están enfermas pueden tener mayor complicación en su estado de salud y las consecuencias pueden ser graves.

La higiene se aplica en diferentes niveles:

- Higiene personal.
- Higiene en la manipulación y preparación de alimentos.
- Higiene de local (pag. 19)

2.10 Necesidades Nutricionales

Según Serafín (2012) la primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia. (p.6)

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo. (Serafín 2012, p. 6)

Según Serafín (2012) “Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida”. (p.6)

Importancia de la buena nutrición

En 2010 La nutrición es la clave para tener una buena salud, tener energía y controlar tu peso de manera natural y sin riesgos. Pero, debido a las exigencias de nuestras actividades cotidianas y a la falta de conocimiento en temas de la nutrición es muy difícil lograr una buena, balanceada y completa alimentación.

La mayoría de las personas piensan que para estar sanos deben comer mucho, otros dicen que sólo lo suficiente y un pequeño grupo, sólo lo necesario. Pero lo cierto es que no sólo debemos comer, sino también alimentarnos; y es ese el punto a donde quiero llegar.

La buena alimentación o buena nutrición, es la clave para mantener el cuerpo sano. Diariamente debemos alimentar a tres billones de células que conforman nuestro cuerpo. El buen funcionamiento del cuerpo humano depende de la integridad de nuestras células; ésta se logra a través de una sana alimentación. El problema es que la mayoría de los alimentos de hoy han perdido sus propiedades nutricionales debido a los procesos de transformación que éstos sufren antes de llegar a consumirse.

Nuestro cuerpo necesita alimentos de 3 a 5 veces al día para producir los compuestos que requiere. Gracias a investigaciones, sabemos que necesitamos 114 Nutrientes básicos al día, entre ellos están los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales, aminoácidos).

Los excesos junto con los malos hábitos originan el **70%** de las Enfermedades Actuales, como son diabetes, nervios, gastritis, estreñimiento, migrañas, tumores, problemas hormonales, anemia, obesidad, infecciones virales, bacterianas, entre otras. Esto se soluciona logrando un cambio de hábitos y actitudes con respecto a la nutrición.

La clave para obtener una buena nutrición es saber equilibrar la ingesta de grasas, carbohidratos y proteínas. No sólo es importante no exceder el límite de calorías diarias, sino también observar cuál es su fuente. Todo esto repercute en su peso, ya sea que aumente, disminuya o se mantenga igual. Además requieres de vitaminas y minerales, que se encuentran en los alimentos y en complementos nutricionales.

No todos los alimentos son iguales, y no hay uno que proporcione todo lo que tu cuerpo necesita. Por ello hay que comer de todo, para que nuestro cuerpo obtenga lo necesario y se mantenga en perfecto estado. Los complementos nutricionales son muy útiles, porque son esenciales si no cuentas con una alimentación balanceada, o simplemente no tienes tiempo para comer todos los vegetales, frutas y otros alimentos en una sola comida.

Pero, “comer de todo” no significa que debemos “abusar” en la ingesta de alimentos o complementos nutricionales, hay que saber moderarse. Simplemente, no debemos optar por los extremos. Ni mucha comida, ni muy poca. Esto nos traería con el tiempo, serios problemas de salud, como el sobrepeso o la desnutrición.

Lo ideal es buscar una dieta balanceada, un buen programa de ejercicio con asesoría profesional y considerar la ingesta de algunos suplementos nutricionales.

2.11 Desnutrición

En (2006) según la Organización Mundial de la Salud se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y de distintas manifestaciones clínicas causado por la asimilación deficiente de alimentos por el organismo.

La desnutrición puede ser causada por la mala ingestión o absorción de nutrientes, también por una dieta inapropiada. Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricas de los afectados. Ocurre frecuentemente entre individuos de bajos recursos y principalmente en niños de países subdesarrollados.

La diferencia entre esta y la malnutrición es que en la desnutrición existe una deficiencia en la ingesta de calorías y proteínas, mientras que en la malnutrición existe una deficiencia, exceso o desbalance en la ingesta de uno o varios nutrientes que el cuerpo necesita (ejemplo: vitaminas, hierro, yodo, calorías, entre otros).

En los niños la desnutrición puede comenzar incluso en el vientre materno. Las consecuencias de la desnutrición infantil son:

Niños de baja estatura, pálidos, delgados, muy enfermizos y débiles, que tienen problemas de aprendizaje y desarrollo intelectual. Mayores posibilidades de ser obesos de adultos. Las madres desnutridas dan a luz niños desnutridos y las que padecen anemia o descalcificación tienen más dificultades en el parto con niños de bajo peso.

Síntomas y detección

Para Dr. Tango, Inc. Los síntomas pueden variar de acuerdo a lo que causa la desnutrición, pero se pueden mencionar síntomas generales como fatiga, mareo y pérdida de peso. Se puede detectar mediante valoraciones nutricionales y análisis de sangre.

En los niños con desnutrición se puede observar que no crecen, están tristes, no juegan, no quieren comer, lloran con facilidad, y se enferman muy fácilmente. En medicina se puede detectar la malnutrición o la desnutrición midiendo la talla y el peso y comparando estos con tablas de crecimiento, verificando si hay un desvío de los valores normales de talla y peso para la edad dada del niño.

En (2006), la OMS difundió el nuevo Patrón de Crecimiento Infantil a nivel mundial. Se considera que los niños que siguen el desarrollo dentro de este patrón tienen un crecimiento normal para esa edad. Con este nuevo patrón se demuestra que todos los niños del mundo tienen el mismo potencial para desarrollarse y que las diferencias en el crecimiento hasta los cinco años de edad están relacionadas con una adecuada nutrición, el tipo de alimentación, la atención sanitaria y el medio ambiente, independientemente de los genes o región del planeta a la que pertenece el niño.

2.12 Malnutrición

En (2003). Steven M. Sheffrin dice: La malnutrición es el estado que aparece como resultado de una dieta desequilibrada, en la cual hay nutrientes que faltan, o de los cuales hay un exceso, o cuya ingesta se da en la proporción errónea. Puede tener como causa también la sobrealimentación.

Causas de la malnutrición

Entre las principales causas de la malnutrición se encuentran la pobreza y los precios de los alimentos, las prácticas alimenticias y la productividad agrícola, siendo multitud de casos individuales causados por una mezcla de varios factores. La malnutrición puede ser también consecuencia de otras cuestiones sanitarias como enfermedades diarreicas o enfermedades crónicas.

2.13 Los derechos de los niños

Para Sparrow, Thomas (2013) Los **derechos del niño** son un conjunto de normas jurídicas que protegen a las personas hasta cierta edad. Todos y cada uno de los derechos de la infancia son inalienables e irrenunciables, por lo que ninguna persona puede vulnerarlos o desconocerlos bajo ninguna circunstancia. Varios documentos consagran los derechos de la infancia en el ámbito internacional, entre ellos la Declaración de los Derechos del Niño y la Convención sobre los Derechos del Niño.

La primera declaración de derechos del niño, de carácter sistemática, fue la Declaración de Ginebra del 26 de diciembre de 1924, redactada por Eglantyne Jebb fundadora de Save the Children.

Las Naciones Unidas aprobaron en 1948 la Declaración Universal de los Derechos Humanos que, implícitamente, incluía los derechos del niño, sin embargo, posteriormente se llegó al convencimiento que las necesidades particulares de los niños y niñas debían estar especialmente enunciados. Antes había decidido que el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para los niños (UNICEF) continuara sus labores como organismo especializado y permanente para la protección de la infancia (denominándolo oficialmente Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia).

El 20 de noviembre de 1959 las Naciones Unidas aprobó la Declaración de los Derechos del Niño.

A partir de 1975, con ocasión del Año Internacional del Niño, se comenzó a discutir una nueva declaración de derechos del niño, fundada en nuevos principios. A consecuencias de este debate, en 1989 se firmó en la ONU la Convención sobre los Derechos del Niño y dos protocolos facultativos que la desarrollan, actualizados en 2000:

- Proporcionar a la infancia protección jurídica contra las peores formas de explotación.
- Utilizar los protocolos facultativos para aumentar los instrumentos de derechos humanos.

2.14 Leyes que protegen el derecho a la Salud.

Constitución Política de la República de Guatemala.

Según la Constitución Política de la República de Guatemala:

Artículo 93. Derecho a la salud. “El goce de la salud es derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna.”

Artículo 95. “La salud, bien público. La salud de los habitantes de la Nación es un bien público. Todas las personas e instituciones están obligadas a velar por su conservación y restablecimiento.” (Guatemala, 1985, (Reformada por Acuerdo legislativo No. 18-93 del 17 de Noviembre de 1993))

Artículo 99.- Alimentación y nutrición. El Estado velará porque la alimentación y nutrición de la población reúna los requisitos mínimos de salud. Las instituciones especializadas del Estado deberán coordinar sus acciones entre sí o con organismos internacionales dedicados a la salud, para lograr un sistema alimentario nacional efectivo

Convención sobre los Derechos del Niño Resolución 44/25, 1989.

Según la convención de los Derechos del niño protege la salud en el artículo

Artículo 24

1. Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los Estados Partes se esforzarán por asegurar que ningún niño sea privado de su derecho al disfrute de esos servicios sanitarios.

2. Los Estados Partes asegurarán la plena aplicación de este derecho y, en particular, adoptarán las medidas apropiadas para:

a) Asegurar la prestación de la asistencia médica y la atención sanitaria que sean necesarias a todos los niños, haciendo hincapié en el desarrollo de la atención primaria de salud;

b) Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre, teniendo en cuenta los peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente.

Declaración de los Derechos del Niño

Según la Declaración de los Derechos del Niño:

Principio 4

El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social. Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

Decreto número 90-97 códigos de salud (1,998)

Artículo 1. Del Derecho a la Salud. Todos los habitantes de la República tienen derecho a la prevención, promoción, recuperación y rehabilitación de su salud, sin discriminación alguna.

Artículo 2. Definición. La salud es un producto social resultante de la interacción entre el nivel de desarrollo del país, las condiciones de vida de las poblaciones y la participación social, a nivel individual y colectivo, a fin de procurar a los habitantes del país el más completo bienestar físico, mental y social.

Artículo 3. Responsabilidad de los ciudadanos. Todos los habitantes de la República están obligados a velar, mejorar y conservar su salud personal, familiar y comunitaria, así como las condiciones de salubridad del medio en que viven y desarrollan sus actividades.

Artículo 5. Participación de la comunidad. El Estado garantizará el ejercicio del derecho y el cumplimiento del deber de la comunidad de participar en la administración parcial o total de los programas y servicios de salud. Para fines de este Código, en lo sucesivo la administración comprenderá la planificación, organización, dirección, ejecución, control y fiscalización social.

Artículo 6. Información sobre salud y servicios. Todos los habitantes tienen, en relación con su salud, derecho al respeto a su persona, dignidad humana e intimidad, secreto profesional y a ser informados en términos comprensibles sobre los riesgos relacionados con la pérdida de la salud y la enfermedad y los servicios a los cuales tienen derecho.

Artículo 39. Programas de educación. Los programas de educación e información para la promoción de la salud, deberán ser diseñados para su fácil y adecuada comprensión; en el caso de los grupos étnicos deberán ser realizados en su propio idioma, valorando, respetando y considerando sus creencias, costumbres y prácticas.

Artículo 43. Seguridad alimentaria y nutricional. El Ministerio de Salud, en coordinación con las instituciones del Sector, los otros Ministerios, la comunidad organizada y las Agencias Internacionales, promoverán acciones que garanticen la disponibilidad, producción, consumo y utilización biológica de los alimentos tendientes a lograr la seguridad alimentaria y nutricional de la población guatemalteca.

Capítulo V: Alimentos, establecimientos y expendios de alimentos

Sección I de la Protección de la salud en relación con los alimentos

Artículo 124. Definición. Alimento es todo producto natural, artificial, simple o compuesto, procesado o no, que se ingiere con el fin de nutrirse o mejorar la nutrición, y los que se ingieran por hábito o placer, aun cuando no sea con fines nutritivos.

Artículo 127. Otras Definiciones. Para los efectos de este Código y sus reglamentos, se entiende por:

a) Alimento natural no procesado, el que no ha sufrido modificaciones de origen físico, químico o biológico, salvo las indicadas por razones de higiene o por la separación de partes no comestibles. La definición incluye carnes frescas y congeladas, pescado y mariscos frescos como congelados.

b) Alimento natural procesado, todo producto alimenticio elaborado a base de un alimento natural que ha sido sometido a un proceso tecnológico adecuado para su conservación y consumo ulterior.

c) Alimento artificial, el que ha sido preparado con el objeto de imitar un alimento natural, en cuya composición entran sustancias no existentes en el alimento natural, además del agua o cualquier vehículo natural o procesado.

d) Alimento enriquecido, fortificado o equiparado, todo aquel al que se le han adicionado nutrientes con el objeto de reforzar su valor nutricional, de conformidad con lo estipulado por las normas respectivas.

f) Alimento alterado, el que por la acción de causas naturales o artificiales como la humedad, la temperatura, el aire, la luz, el tiempo o la acción de enzimas y otras causas, ha sufrido cambios sustanciales en sus características normales y deterioro o perjuicio en su composición.

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

h) Alimento adulterado, todo aquel que en forma intencional ha sido privado parcial o totalmente de elementos útiles o característicos del producto, o si estos hubiesen sido sustituidos por otros inertes o extraños al alimento, o bien cuando contenga un exceso de agua o material de relleno según lo señalado por los reglamentos y normas específicas vigentes. Es también alimento adulterado, cuando se le hayan agregado sustancias para disimular las alteraciones de las características físicas nutricionales u organolépticas propias del alimento o haya sido adicionado de sustancias prohibidas por su toxicidad.

i) Alimento falsificado, aquel al que se le atribuyen caracteres ficticios, para pretender apariencia de producto legítimo, sin serlo; o que no procede de fabricantes legalmente autorizados.

Artículo 128. Del Derecho de la población. Todos los habitantes tienen derecho a consumir alimentos inocuos y de calidad aceptable. Para tal efecto el Ministerio de Salud y demás instituciones del Sector, dentro de su ámbito de competencia, garantizarán el mismo a través de acciones de prevención y promoción.

Ley de Protección Integral de la Niñez y la Adolescencia. Decreto No. 27-2003 del Congreso de la República de Guatemala.

Artículo 28. Sistema de Salud: Queda asegurada la atención médica al niño, niña y adolescente a través del sistema de salud pública del país, garantizando el acceso universal e igualitario a las acciones y servicios para promoción, protección y recuperación de la salud. Los niños niñas y adolescente que sufran deficiencia diagnóstica recibirán atención especializada.

2.15 Constitución Política de la República de Guatemala

La **Constitución Política de la República de Guatemala** es la ley suprema de la República de Guatemala, en la cual se rige todo el Estado y sus demás leyes. La Constitución Política de la República de Guatemala actual fue creada por una Asamblea Nacional Constituyente, el 31 de mayo de 1985, la cual lo hizo en representación del pueblo con el objeto de organizar jurídica y políticamente al Estado, así como, también contiene los derechos fundamentales de los miembros de su población.

La Constitución Política de la República de Guatemala es de clase mixta, ya que puede ser reformada una parte por el Congreso de la República de Guatemala y otra parte por la Asamblea Nacional Constituyente. La Constitución Política de la República de Guatemala para ser reformada se basa desde el artículo 277 al Artículo 281 de la misma Ley Suprema.

Capítulo III: Plan de acción

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos
Epesista: Jackie Mariela Mayén Lemus
Carné: 201124814

Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, Poptún, Petén.

3.1 Problema Seleccionado

¿Cómo mejorar el conocimiento sobre alimentación saludable?

3.2 Título del proyecto

Guía pedagógica de Alimentación Saludable para primer grado de la Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, Poptún, Petén.

3.3 Hipótesis acción

Si se elabora una guía pedagógica, **entonces** se mejorara el conocimiento de alimentación saludable”.

3.4 Ubicación

Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, zona 3, Poptún, Petén.

3.5 Ejecutora de la Intervención

Epesista

3.6 Unidad ejecutora

La intervención se llevara a cabo con los Estudiantes de Primer grado de primaria sección “B” de la Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María.

3.7 Características del proyecto

El proyecto es de carácter educativo, ya que es un instrumento pedagógico, basado específicamente para el docente fácil de usar, donde se da a conocer conceptos, definiciones y actividades sobre alimentación saludable.

3.8 Justificación

A raíz de dicha necesidad que se ha evidenciado en la población estudiantil con relación a la falta de conocimiento de alimentación saludable, que si desean desarrollar, no poseen los conocimientos necesarios para poder implementarlo.

Es necesario realizar un estudio que permita identificar los riesgos a los cuales están expuestos los niños y niñas de dicho establecimiento y generar programas enfocados a la problemática.

3.9 Objetivos

Objetivo General:

Contribuir a la educación y la seguridad alimentaria de la población estudiantil de primer grado de la escuela oficial Urbana Mixta Barrio Santa María.

Objetivos Específicos

- Elaborar guía pedagógica para la enseñanza-aprendizaje sobre alimentación saludable.
- Contribuir para que los docentes y niños atiendan sus necesidades básicas de alimentación con responsabilidad.
- Reducir el riesgo de desnutrición.

3.10 Metas

- Resultados de peso y talla de los niños de primer grado.
- Impartir charlas sobre alimentación saludable a docentes y alumnos en el grado de primero primaria en sus secciones “A” “B” y “C”.
- Contrarrestar la mala alimentación en la población estudiantil y docentes de primer grado.
- Dos sesiones de socialización del uso y aplicación de la guía a los docentes de primer grado de primaria y director.
- Entrega de cinco guías pedagógicas sobre alimentación saludable, impresas y en digital.
- Entrega de una guía pedagógica para cada docente de primer grado en sus secciones A, B y C.
- Entrega de dos guía a la dirección del establecimiento.

3.11 Beneficiarios

Directos

Docentes y niños de primer grado de primaria del establecimiento.

Indirectos

Padres de familia y población en general del barrio.

3.12 Actividades

- Entrega de solicitud al director del establecimiento.
- Presentación con las autoridades del barrio (COCODE).
- Diagnóstico de la escuela.
- Diagnóstico del barrio.
- Analizar los problemas sobresalientes.
- Elaboración del plan de acción.
- Reunión con docentes para socializar el tema del derecho a la salud.
- Reunión de estudiantes para peso y talla.

- Entrega de solicitud a la nutricionista del área de salud.
- Elaboración de guía pedagógica.
- Búsqueda de temas para la elaboración de la guía pedagógica.
- Elaboración de actividades de aprendizaje para la guía pedagógica.
- Charlas de alimentación saludable para docentes y alumnos.
- Impresión de las cinco guías pedagógicas.
- Socialización con docentes sobre el uso y aplicación de la guía pedagógica.
- Entrega de las guías pedagógicas una para cada docente de primer grado y 2 para dirección.
- Elaboración del informe.

3.13 Recursos

Humanos:

- Director
- Docentes
- Alumnos de primer grado
- Epesista
- Asesora
- Nutricionista del área de Salud Petén Sur Oriente.

3.14 Materiales:

- Constitución Política de la República de Guatemala.
- Pesa
- Estadímetro
- Afiches
- Frutas
- Cámara fotográfica
- Computadora
- Impresora
- Hojas papel bond.

3.15 Institucionales.

Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María.

Área de salud Petén sur oriente.

FAHUSAC

3.16 Financieros

Los gastos serán gestionados por la epesista.

3.17 Técnicas metodológicas

Observación realizada a los niños en las diferentes aulas, entrevista a los niños, conversación con los docentes y director del establecimiento sobre alimentación, análisis documental para la determinación de aspectos legales y fundamentos sobre el derecho a la salud y por ende a una buena alimentación.

3.18 Responsables recursos

- Nutricionista del Área de Salud de Petén sur oriente ubicado en 7 av. 2-33 zona 1, Poptún, encargada de la ejecución de la charla.
- Director y docentes del establecimiento, quienes darán el apoyo hacia el proyecto realizado.
- Niños de primer grado quienes prestaran atención para el aprendizaje de alimentación.
- Epesista encargada de la realización y ejecución del proyecto.
- Asesora de EPS encargada de revisión y autorización del proyecto
- Municipalidad de Poptún, financiador del proyecto.

3.19 Cronograma de actividades

No.	Actividades a realizar	Responsable	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
1	Presentación con las autoridades del barrio (COCODE).	<u>Epesista</u>							
2	Entrega de solicitud al director del establecimiento.	<u>Epesista</u>							
3	Diagnóstico de la escuela	<u>Epesista</u>							
4	Diagnóstico del barrio	<u>Epesista</u>							
5	Analizar los problemas sobresalientes.	<u>Epesista</u>							
6	Elaboración del plan de acción	<u>Epesista</u>							
7	Reunión con docentes para socializar el tema del derecho a la salud	<u>Epesista y docentes</u>							
8	Reunión de estudiantes para peso y	<u>Epesista y trabajadores</u>							

No.	Actividades a realizar	Responsable	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
	talla. pedagógico	del área de salud.							
9	Entrega de solicitud a la nutricionista del Área de salud para charlas	<u>Epesista</u>							
10	Elaboración de guía pedagógica	<u>Epesista.</u>							
11	Búsqueda de temas para la elaboración de la guía pedagógica	<u>Epesista.</u>							
12	Elaboración de actividades de aprendizaje para la guía pedagógica pedagógico	<u>Epesista</u>							
13	Charlas de alimentación saludable para docentes y alumnos.	<u>Epesista y nutricionista</u>							
14	Impresión de las cinco guías pedagógicas	<u>Epesista</u>							

No.	Actividades a realizar	Responsable	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto
15	Socialización con docentes sobre el uso y aplicación de la guía pedagógica.	<u>Epesista</u>							
16	Entrega de las guías pedagógicas una para cada docente de primer grado y 2 para dirección	<u>Epesista</u>							

Fuente: Elaboración Propia

Tabla No. 05

No.	Descripción	Precio unitario	Precio total
1	Diseño de guía 50 paginas	Q. 300.00	Q .300.00
5	Impresión de guías 50 paginas	Q. 25.00	Q .125.00
5	Encuadernado de guías	Q. 20.00	Q .100.00
50	Bananos	Q. 0.50	Q. 25.00
10	Sandías	Q. 15.00	Q. 150.00
	TOTAL		Q.700.00

Elaboración Propia

3.20 Fuentes de financiamiento

Entidad gubernamental: Dirección de Área de Salud de Petén sur oriente.

- Auxiliatura de personal capacitado en alimentación (nutricionista)
- Donación de afiches

3.21 Guía de Alimentación Saludable

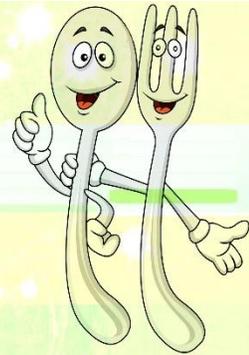


INDICE

Presentación	i
Conoce como es tu guía	1
Salud y Servicios Médicos	2
Frutas y Verduras	3
Leyes que protegen el derecho a la	5
La alimentación saludable	7
ACTIVIDAD 1	8
La alimentación	9
ACTIVIDAD 2	11
Sabías qué...	12
ACTIVIDAD 3	13
¿Cómo podemos alimentarnos mejor?	14
Olla Familiar	15
ACTIVIDAD 4	16
Nutrición	18
ACTIVIDAD 5	20
Necesidades Nutricionales	21
ACTIVIDAD 6	22
Elementos que contienen los alimentos	23
ACTIVIDAD 7	26
ACTIVIDAD 8	29
ACTIVIDAD 9	31
Higiene y Almacenamiento de los Alimentos	32
ACTIVIDAD 10	33
¿En que consiste la limpieza de los alimentos?	34
Importancia de cada comida	35
¿En que consiste un buen desayuno?	36
Almuerzo	37
ACTIVIDAD 11	38
Cena	39
ACTIVIDAD 12	40
Porciones De Alimentos Recomendadas Para Escolares	41
Según Algunas Guía Alimenticias	
Pautas Nutricionales Para La Elaboración De Menús Escolares	42
Referencias Bibliográficas	43



PRESENTACION



Maestros y maestras:

La alimentación es un elemento importante para la buena salud, si se da de una forma balanceada se puede obtener una alimentación saludable. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentaria nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes

La alimentación saludable y adecuada a las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población.

Es necesario enfatizar que el enfoque principal de la guía está dirigido a la prevención, de una malnutrición o más allá a la desnutrición ya que los niños son los más vulnerables a padecer de dichas enfermedades.

Esta guía presenta de forma sencilla los conceptos y definiciones de alimentación saludable, ofrece también diferentes actividades que el docente puede realizar con los alumnos de primer grado de primaria de una manera creativa.

Además se presenta algunas recetas sencillas para los diferentes tiempos de comida, fácil preparación y que pueden servir como elecciones saludables en el momento de elaborar los menús de la merienda y almuerzo escolar para niñas y niños.



Conoce cómo es tu guía

Es una guía pedagógica para docentes, basado en competencias, utilizando la integración de las diferentes áreas que se manejan en primer grado de primaria, para introducir el aprendizaje a los estudiantes, induciéndolos a mejorar o cambiar hábitos de alimentación, es importante aprovechar al máximo la guía y hacer de su utilización una experiencia significativa

Conoce las estrategias

Durante el desarrollo de los temas, se presentan diversas actividades que se pueden realizar de forma individual, en parejas o grupal, dentro o fuera del aula, acompañada de una lámina del cuerpo humano, esto con la finalidad que el niño reconozca las partes del cuerpo que son beneficiadas al consumir determinado alimento. Desarrollando sus habilidades y destrezas, por medio de ello poder alcanzar las competencias propuestas.

Las estrategias son:

- Lectura
- Expresión Oral
- Escritura
- Corporal
- Razonamiento

Competencias:

- Actúa de forma coherente y responsable en hábitos de alimentación saludable.
- Describe la importancia de alimentarse sanamente.
- Identifica los elementos que contienen los alimentos.



Salud y Servicio Médicos

Según la Convención de los Derechos del Niño, Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2006) Los niños tienen derecho a disfrutar del más alto nivel posible de salud y a tener acceso a servicios médicos y de rehabilitación, con especial énfasis en aquéllos relacionados con la atención primaria de salud, los cuidados preventivos y la disminución de la mortalidad infantil. Es obligación del Estado tomar las medidas necesarias, orientadas a la abolición de las prácticas tradicionales perjudiciales para la salud del niño. (p. 19)

Según el Glosario de Nutrición Un recurso para los comunicadores, UNICEF dice:

Necesidades nutricionales: La cantidad de energía, proteínas, grasas y micronutrientes necesarios para que una persona lleve una vida saludable.

Alimentación escolar: Suministro de comidas o refrigerios a los escolares para mejorar su nutrición y promover la asistencia a la escuela. (p.3,9)



Futas y Verduras

En un lugar muy muy lejano, existían seres muy extraños. Seres que eran de color naranja, verde, rojo y amarillo, de nombre frutas y verduras.

Elas sabían que los niños no las querían. Lo que provocaba que por sus mejillas rosadas corrieran lágrimas de tristeza. Un día, las verduras y las frutas decidieron hacer algo para que los niños y las niñas ya no las rechazaran a la hora de la comida. Entonces idearon un plan.

Decidieron ir a visitar a un niño que vivía atravesando la montaña, de nombre Sebastián. Las verduras y las frutas sabían que era peligroso ir, ya que ciertos animales como los conejos se las podían comer. Sin importarles el peligro, decidieron prepararse para tal aventura. Diariamente tomaban de la tierra sus alimentos, bebían mucha agua para mantener su color radiante y hacían ejercicios para tan largo viaje.

El día del viaje llegó; las frutas y verduras estaban contentas por conocer a Sebastián, pues según habían leído en el periódico del pueblo, Sebastián era el niño más bueno de toda la comunidad.

A Sebastián le gustaba comer frutas y verduras, ¡por eso era un niño muy sano e inteligente!

Después de largas caminatas por el bosque, de atravesar ríos y montañas, por fin, las frutas y verduras llegaron a casa de Sebastián.

Al tocar a la puerta, las frutas y verduras se encontraron con una radiante sonrisa. La sonrisa de Sebastián. Este las invitó a pasar y comenzaron a platicar.

Muy preocupadas, las frutas y verduras explicaron a Sebastián que otros niños no se las querían comer; que preferían los dulces y golosinas en vez de una jugosa manzana.

Las frutas y verduras preguntaron a Sebastián: -Sebastián, ¿cuál es el secreto de que a ti te gusten las frutas y las verduras??

Sebastián les respondió lo siguiente: -Mi mamá siempre me las prepara combinando las frutas y las verduras. Por ejemplo, a mí me gustan mucho las zanahorias con limón, chile y sal.

Además siempre las pone en el plato haciendo figuras divertidas; ¡es por eso que me gusta comerlas!

Después de que Sebastián terminó de explicarles; las frutas y las verduras entendieron todo. Las frutas y las verduras pensaron que tal vez los niños y las niñas las rechazaban porque sus sabores solos



no les gustaban, pero que si las combinaban podrían gustarles.

Además, pensaron en la posibilidad de colocar las frutas y verduras de manera divertida en el plato para ser comidas por los niños y las niñas.

Después de hablar con Sebastián, las frutas y verduras sintieron un gran alivio, pues ya tenían la fórmula para que los niños y las niñas no las volvieran a rechazar nunca.

Mientras tanto, a Sebastián se le ocurrió la idea de preparar platillos deliciosos con frutas y verduras para los niños y las niñas que no las habían querido probar o que ya las habían probado y no les habían gustado.

Sebastián tenía un amigo muy cercano al que no le gustaban las frutas y verduras de nombre Jorge. Jorge era un niño muy débil, tenía los dientes picados, no tenía muy buena vista, además de que su cabello no tenía brillo alguno.

Las frutas y verduras pensaron que Jorge era el niño indicado con el cual debían empezar. Así que Sebastián, la mamá de Sebastián, las frutas y las verduras comenzaron a preparar deliciosos platillos.

Cuando terminaron de cocinar, todos juntos decidieron visitar a Jorge y llevarle los platillos que habían preparado. Jorge, al principio, tuvo miedo de probar los platillos, pero en cuanto los comió quedó fascinado.

Desde ese día en adelante, Jorge quedó encantado con las frutas y verduras. Sus dientes comenzaron a ser blancos y sin picaduras, su cabello brillaba con un reflejo impresionante, además se volvió un niño fuerte y con mucha energía.

Después de ver tan buenos resultados, todos juntos y felices decidieron ayudar a otros niños para que se mantuvieran sanos y fuertes. Y colorín colorado este cuento ha terminado. Rodrigue (2012) España

FIN



Leyes que protegen el derecho a la salud

Según la Constitución Política de la República de Guatemala (1985, art.93, 99)

Artículo 93 el derecho a la salud

El goce de la salud es derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna.

Artículo 99 alimentación y nutrición

El estado velara porque la alimentación y nutrición de la población reúna los requisitos mínimos de salud. Las instituciones especializadas del estado deberán coordinar sus secciones entre sí o con organismos internacionales dedicados a la salud, para lograr un sistema alimentario nacional.

Según La convención sobre los derechos del niño (1989, art. 24)

Artículo 24

Los Estados Partes reconocen el derecho del niño al disfrute del más alto nivel posible de salud y a servicios para el tratamiento de las enfermedades y la rehabilitación de la salud. Los Estados Partes se esforzarán por asegurar que ningún niño sea privado de su derecho al disfrute de esos servicios sanitarios.

c) Combatir las enfermedades y la malnutrición en el marco de la atención primaria de la salud mediante, entre otras cosas, la aplicación de la tecnología disponible y el suministro de alimentos nutritivos adecuados y agua potable salubre, teniendo en cuenta los peligros y riesgos de contaminación del medio ambiente;

e) Asegurar que todos los sectores de la sociedad, y en particular los padres y los niños, conozcan los principios básicos de la salud y la nutrición de los niños, las ventajas de la lactancia materna, la higiene

EL DERECHO A LA SALUD

SOY UN DERECHO IMPORTANTE,
NO DEJES DE HACERME CUMPLIR,
¡NUNCA OLVIDES QUE TU VIDA
DEPENDERÁ MUCHO DE MÍ!

¡PROTECCIÓN CUANDO TE ENFERMAS!
CUIDADOS, MEDICACIÓN,
QUE CUALQUIERA SEA ATENDIDO,
NO IMPORTA SU CONDICIÓN.

EDUCACIÓN PARA TODOS,
SOBRE TODO PREVENCIÓN
PARA LOS NIÑOS DEL MUNDO
SIN HACER NI UNA EXCEPCIÓN.

Día de la Salud

La salud es un tesoro
que tenemos que cuidar,
porque en toda nuestra vida
nos tendrá que acompañar.

Debemos comer a diario
alimentos nutritivos
y visitar al doctor
porque él es nuestro amigo.

Bañarnos todos los días,
cepillarnos bien los dientes,
descansar, hacer deportes
y ventilar los ambientes.

Recordando estos consejos,
viviendo con alegría,
en lugar de enfermedad
habrá salud cada día.

Ethel Mabel Irujo



y el saneamiento ambiental y las medidas de prevención de accidentes, tengan acceso a la educación pertinente y reciban apoyo en la aplicación de esos conocimientos.

Artículo 1. Del Derecho a la Salud. Todos los habitantes de la República tienen derecho a la prevención, promoción, recuperación y rehabilitación de su salud, sin discriminación alguna.

Artículo 43. Seguridad alimentaria y nutricional. El Ministerio de Salud, en coordinación con las instituciones del Sector, los otros Ministerios, la comunidad organizada y las Agencias Internacionales, promoverán acciones que garanticen la disponibilidad, producción, consumo y utilización biológica de los alimentos tendientes a lograr la seguridad alimentaria y nutricional de la población guatemalteca. (Decreto código de salud, Guatemala 90-97, art. 1,43)

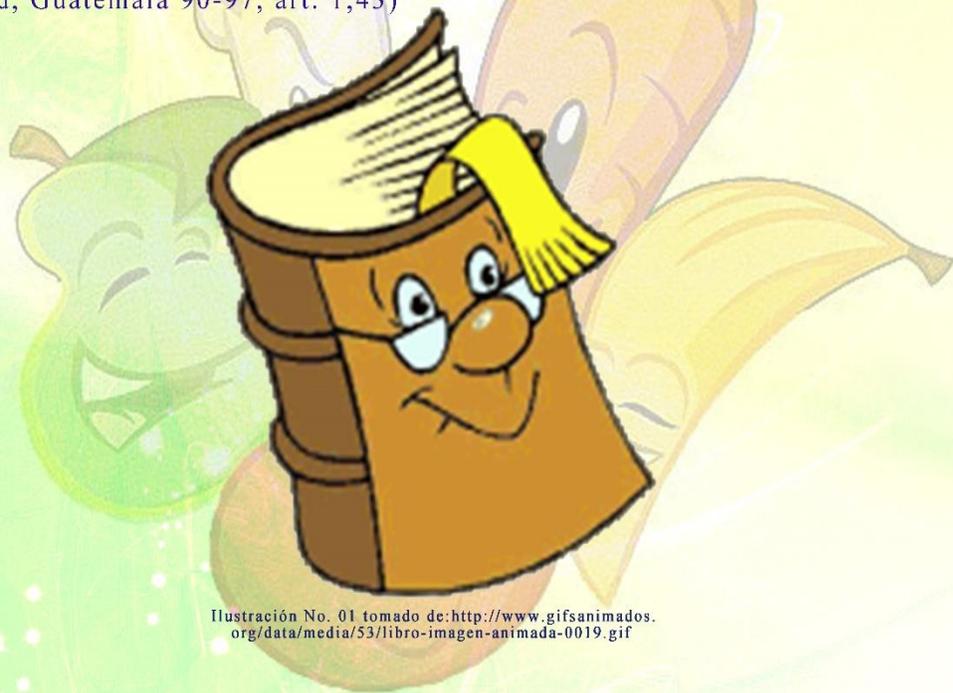


Ilustración No. 01 tomado de: <http://www.gifsanimados.org/data/media/53/libro-imagen-animada-0019.gif>





Una alimentación saludable

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.

¿Por qué ocuparnos de alimentación saludable?

Además que es imprescindible para el buen desarrollo en cada una de las etapas de la vida, es también un derecho humano, establecido en varias leyes que protegen el derecho a la salud.



Ilustración No. 2 tomado de: <https://previews.123rf.com/images/tigatelu/tigatelu1510/tigatelu151000150/45971060-ilustraci-n-de-dibujos-animados-ni-os-comiendo-pastel-aisladas-sobre-fondo-blanco-Foto-de-archivo.jpg>



ACTIVIDAD 1



“CONOCIENDO A NUESTROS ALUMNOS”

DESARROLLO: el docente realiza diversas preguntas orales a los alumnos, sobre alimentación, para socializar el tema.

EJEMPLO:

¿Qué sabes de las frutas?

¿Por qué es importante alimentarse bien?

¿Qué imaginas cuando escuchas ensaladas?

¿Qué alimentos utilizarías para preparar un almuerzo?

Describe algunas verduras que conozcas.



Ilustración No. 03 tomado de: http://4.bp.blogspot.com/-U1BVaqMJpfQ/T75SSsFfw2I/AAAAAAAAAY/b5qNTkkR_hk/s1600/8537829-balance-de-un-salon-de-clases%255B1%255D.jpg



La Alimentación

Según serafín (2012) al referirse de alimentación dice:

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales. (p.7).

Los alimentos por su origen se clasifican en tres grupos:

1. Los de origen vegetal: verduras, raíces, frutas, cereales y leguminosas.
2. Los de origen animal: carnes, leche y derivados, huevos, pescados y mariscos.
3. Los de origen mineral: sal y agua.



Ilustracion No. 04 <https://userscontent2.emaze.com/images/3d61ecc0-1f58-4a8c-991a-fb4a04c73d15/3f0bed154f3ce5c5ed97c459c5c7307f.png>



Según la Organización Mundial de la salud (OMS) “Alimento: sustancia o producto de carácter natural o articula apta para el consumo humano. Es cualquier sustancia que aporta la materia y la energía necesarias para realizar nuestras funciones vitales”

A continuación se mencionan ejemplos de alimentos de consumo habitual.

1. Cereales: maíz, arroz, trigo, avena. Tubérculos: batata.
Derivados de cereales y tubérculos: harina de trigo, panificados, fideos, harina de maíz.

2. Frutas: mango, naranja, mandarina, limón, guayaba, melón, piña, mamón, sandía, banana, pera, manzana, uva, durazno.

3. Verduras: acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja, zanahoria, tomate, lechuga, calabaza, remolacha, repollo, cebolla, pepino, berenjena, ajo, arveja fresca, rabanito, coliflor, brócoli.

4. Leche y derivados: leche, yogur, queso, crema.

5. Carnes: de vaca, de pollo o gallina, de cerdo, de pescado, de animales silvestres, menudencias (hígado, corazón, riñón).

6. Azúcares: azúcar blanca, azúcar morena; o mieles: de caña, de abeja; mermeladas, dulces, jaleas, golosinas, confites y tortas.

7. Grasas: manteca, crema de leche, margarina, mayonesa, manteca vegetal, grasa de cerdo, grasa de vaca, grasa de gallina.

(Alimentación y vida saludable, 2002).



Ilustracion No. 05 Tomada de: <https://us.123rf.com/450wm/shadowstudio/shadowstudio1409/shadowstudio140900008/31661855-ni-a-feliz-comiendo-sand-a.jpg?ver=6>



“RECONOZCO COLORES Y SABORES”

HOJA DE TRABAJO

INSTRUCCIONES: *Dibuja y colorea dos alimentos de cada color y que más te gusten. Distintos a los ejemplos*



Rojo	Amarillo	Verde
		

Ilustracion No. 06 fuente: elaboracion propia



SABIAS QUE...



<http://weclipart.com/gimg/3ACDD872F66E9F50/13847860-sweet-corn-cartoon-with-man-y-expressions-Stock-Vector-vegetable.jpg>

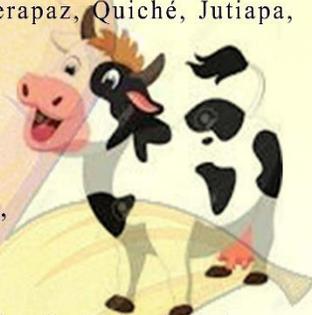
Según Sebastian Rossi (2010) MAÍZ: el cultivo del maíz es el que se encuentra más difundido en nuestro país.

Los beneficios que nos brinda son: funcionamiento cerebral, obtención de energía, fundamentales para la salud capilar y de la piel Además previene enfermedades cardiovasculares

Los departamentos de Guatemala con mayor número de fincas con maíz como cultivo son: Huehuetenango, San Marcos, Alta Verapaz, Quiché, Jutiapa, Chimaltenango, Santa Rosa, Quetzaltenango.

La leche es un alimento muy completo ya que es fuente de calcio, fósforo, magnesio y proteína, los cuales son esenciales para el desarrollo y crecimiento, ayuda a mantener huesos fuertes y dientes sanos..

<https://us.123rf.com/450wm/nyamol/nyamol1506/nyamol150600020/41193608-dibujo-animado-lindo-de-la-vaca.jpg?ver=6>



<https://previews.123rf.com/images/tigatelu/tigatelu1305/tigatelu130500214/19864940-cute-fish-cartoon.jpg>

“El Pescado: en los niños el pescado ayuda a su buen desarrollo y crecimiento, además de fortalecer su sistema inmunológico.”

“ En el departamento de Puerto Barrios es el de mayor producción” (Gómez, 2012)



ACTIVIDAD 3

¿QUÉ DESAYUNO?

MATERIALES A USAR: PIZARRA Y MARCADOR



INTRUCCIONES: Realiza en el pizarrón junto a los alumnos una lista de alimentos que consumieron en sus hogares, antes de llegar a la escuela. Esto ayudará a conocer si los niños desayunan o si obtienen una buena alimentación antes de ir a recibir clases.

EJEMPLO:

- Frijoles con huevos revuelto y una taza con café
- Café con pan
- Café
- Frijoles licuados, con huevo estrellado, plátanos fritos y taza con leche
- Leche con cereal y una manzana
- Plátanos con leche



Ilustración No. 07 tomada de:
<http://cdn5.dibujos.net/dibujos/pintados/201227/maestra-de-matematicas-colegio-pintado-por-jennifer01-9749891.jpg>

"Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; Cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria".
-Proverbio ayurveda



¿Cómo podemos alimentarnos mejor?

Según Dapcich (2004) La mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado es incorporar una amplia variedad de alimentos a nuestra dieta diaria y semanal.

¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación?

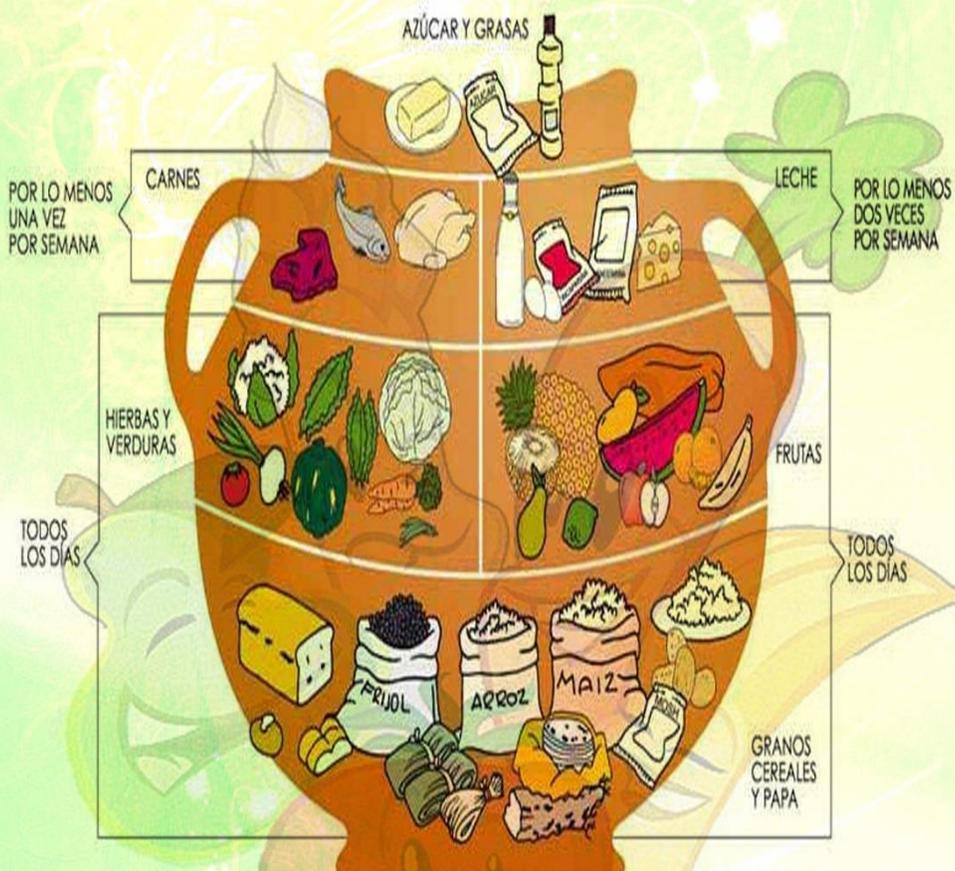
Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada. (p. 10)



Ilustración No. 08 Tomado de: https://st.depositphotos.com/1967477/3574/v/950/depositphotos_35745771-stock-illustration-boy-eating-spaghetti.jpg



Olla Familiar



Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar

Ilustración No. 09 tomada de:
<http://aprende.sheva.com/resources/img/SHEVA-aprende-olla-familiar.jpg>



ACTIVIDAD 4

"DE COMPRAS EN EL MERCADO"

MATERIALES: recortes de diferentes alimentos, mesa.

Recursos Humanos: docente y alumnos



DESARROLLO: el docente será el vendedor del producto y explicara a los compradores (alumnos) las ventajas que tiene consumir los alimentos que compren, darles a conocer las características, donde se cultivan y el precio.



Ilustración No. 10 tomada de: Educación en Nutrición, seguridad alimentaria, y huertos escolares (El Salvador, 2008 pag 25)



[HTTP://STATIC9.DEPOSITPHOTOS.COM/1007989/1112/1/450/DPOSITPHOTOS_11129776-BANANA-MASCOT.JPG](http://static9.depositphotos.com/1007989/1112/1/450/DPOSITPHOTOS_11129776-BANANA-MASCOT.JPG)

Plátano, Los plátanos son ricos en vitamina B, esencial para el sistema nervioso, Cuando sientas agruras, cómete un plátano y sentirás un alivio rápido, natural y relajante. Como todo producto tiene temporadas en las cuales se da la siembra, en la temperatura de invierno. El plátano de suelo es recomendable sembrarlo a partir del 5 de mayo al 22 de agosto.

Departamentos de mayor producción: Escuintla, San Marcos, Suchitepéquez, Izabal. (Producción de plátano en Guatemala 2014)

Según Victor Hugo Choc Cac (2011) Trigo por medio del trigo se hacen diferentes alimentos como: Harina y con esta podemos comer tortillas, pan, tortas, fideos, Avena entre otros.

Beneficios de consumo: nutre la piel, Proporciona energía, Aumenta la salud ocular

Departamentos donde se cultiva: Quetzaltenango, San Marcos y Totonicapán.

<http://media.gettyimages.com/vectors/wheat-cartoon-isolated-on-white-background-vector-id473240428?s=170667a&w=1007>



<http://www.desafiomaterno.com/wp-content/uploads/2016/06/EL-BAILE-DEL-TOMATE.png>

Tomate además que le da un sabor exquisito a la comida nos proporciona vitamina “A” ayuda a no sufrir de enfermedades como el cáncer.

El tomate actualmente es una de las hortalizas de mayor consumo en Guatemala

Departamentos de mayor producción: Jutiapa, Baja Verapaz, Chiquimula, Guatemala, Zacapa, El Progreso, Alta Verapaz, Jalapa.



Nutrición

Se refiere a la utilización o aprovechamiento de los alimentos por nuestro cuerpo en función de vivir, trabajar, crecer, protegernos de enfermedades y desarrollarnos sanamente. Es el proceso de utilización de los alimentos que incluye digestión, absorción, asimilación y el uso de los nutrientes presentes en los alimentos.

Importancia de la buena nutrición

Es necesario que adultos y niños tengan conocimiento sobre la importancia de una buena nutrición. La nutrición es la clave para tener una buena salud, tener energía y controlar tu peso de manera natural y sin riesgos. Pero, debido a las exigencias de nuestras actividades cotidianas y a la falta de conocimiento en temas de la nutrición es muy difícil lograr una buena alimentación. (importancia de la buena nutrición)



Ilustración No. 11 tomado de: Educación en Nutrición, seguridad alimentaria, y huertos escolares (El Salvador, 2008 pg. 12)



La buena alimentación o buena nutrición, es la clave para mantener el cuerpo sano.

Nuestro cuerpo necesita alimentos de 3 a 5 veces al día para producir los compuestos que requiere. Gracias a investigaciones, sabemos que necesitamos 114 Nutrientes básicos al día, entre ellos están los macronutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas), micronutrientes (vitaminas, minerales, aminoácidos); y otros que incluyen: fibras, hierbas y otros factores botánicos. (Importancia de la buena nutrición 2010)



Ilustración No. 12 tomada de: https://st2.depositphotos.com/3440865/9743/v/950/depositphotos_97432924-stock-illustration-girl-love-eating-fresh-vegetable.jpg



ACTIVIDAD 5

“A JUGAR LOTERÍA DE FRUTAS Y VERDURAS”



Elaborar previamente una lotería de frutas, verduras o combinado con diferentes alimentos.

MATERIALES A USAR: Lotería, piedras o maíz.

EJEMPLO

tablero 20 de lotería de frutas y verduras.

 sandía	 zanahoria	 plátanos
 aguacate	 papas	 fresa
 uvas	 durazno	 lechuga
 cacahuete	 elote	 pera

Ilustración No. 13 tomada de:
[http://3.bp.blogspot.com/-9MUfgRQT7bc/T1IYkoOGWGI/AAAAAAAAAMTg/3z3X0PFcd0E/s1600/Loteria+de+frutas+y+verduras+ok-21+\(1\).png](http://3.bp.blogspot.com/-9MUfgRQT7bc/T1IYkoOGWGI/AAAAAAAAAMTg/3z3X0PFcd0E/s1600/Loteria+de+frutas+y+verduras+ok-21+(1).png)



Necesidades Nutricionales

Según Serafin (2012) la primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumidos durante la infancia.

Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo. Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. (p.6)



Ilustración No. 14 tomado de: http://2.bp.blogspot.com/--7_Fr3DWDV8/VE05r7TpMwI/AAAAAABZ7Q/xdLgUNPwms/s1600/sintyo.gif.jpg

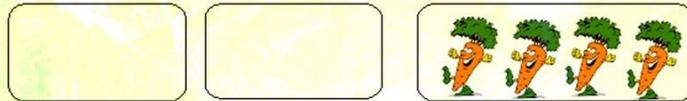


ACTIVIDAD 6

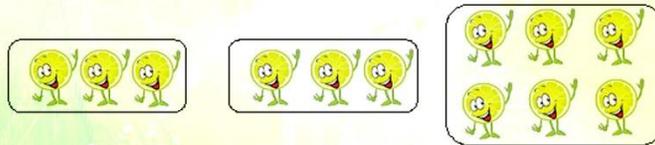
“CUENTA Y COMPLETA”



HOJA DE TRABAJO



$$\boxed{2} + \boxed{2} = \boxed{4}$$



$$\boxed{3} + \boxed{3} = \boxed{6}$$



Elementos que contienen los alimentos

Proteínas

Para Serafín (2012) Las PROTEINAS son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.

Las proteína de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos. (p.7)

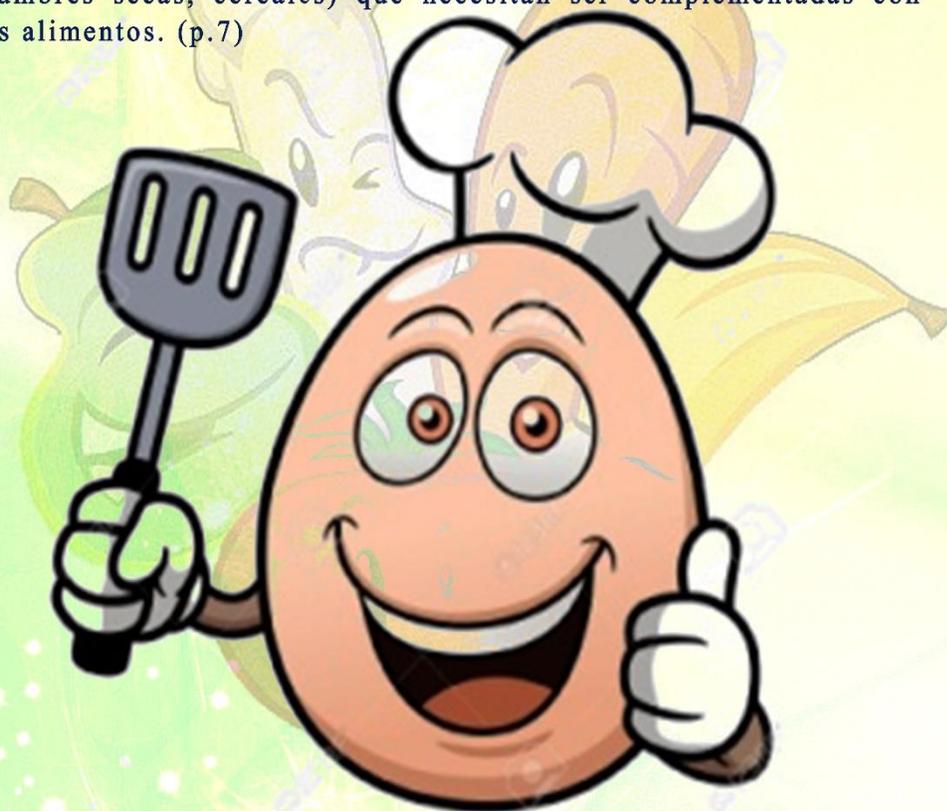


Ilustración No. 15 tomada de: https://st.depositphotos.com/2400497/2973/v/950/depositphotos_29739415-stock-illustration-chef-egg-cartoon.jpg

Carbohidratos

Carbohidratos: son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel, etcétera. (Guías alimenticias para Guatemala 2012, p. 10)



Ilustración No. 16 tomada de: <https://previews.123rf.com/images/tigatelu/tigatelu1303/tigatelu130300171/18821716-Papa-lindo-coCinero-dibujos-animados-Foto-de-archivo.jpg>



Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles

MIEL



Ilustración No. 17 tomada de <http://www.gifss.com/alimentos/miel/miel.jpg>

GRASAS

las grasas son esenciales en el cuerpo pero no en exceso.
Según serafín (2012)



Ilustración No. 18 tomada de: <https://previews.123rf.com/images/tigatelu/tigatelu1311/tigatelu131100021/23462839-Historieta-linda-del-cerdo-Foto-de-archivo.jpg>

Los alimentos que aportan grasas son:

- Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.
- Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal. (p.9)

ACTIVIDAD 7

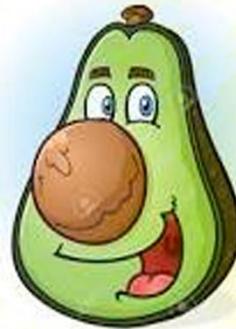


“CONVERSANDO CON MIS COMPAÑEROS”

ACTIVIDAD PARA TRABAJAR EN PAREJAS

Materiales: recorte de diferentes alimentos, masking tape

Desarrollo: el docente pega los alimentos en una parte de la pared y los alumnos conversan entre parejas cuantos alimentos inician con la vocal “a”, cuantos con la consonante “m”, y cuantas letras tienen cada uno de los alimentos. Por ejemplo m-a-n-z-a-n-a. (Inicia con la letra “m” y tiene siete letras).



CALCIO

Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis). Ejemplo: Leche y queso, Yema de huevo, Tortillas de maíz tratadas con cal, Nueces y hojas verdes oscuras. . (Guías alimenticias para Guatemala 2012, p. 13)



Ilustración No. 19 tomada de:
<https://previews.123rf.com/images/musri/musri1501/musri150100025/35172292-Vaca-de-dibujos-animados-lindo-con-la-botella-de-leche-Foto-de-archivo.jpg>

VITAMINAS

Según Serafin (2012) Las VITAMINAS, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

Los alimentos ricos en Vitaminas A son:

Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca

Frutas: mango, durazno.

Animales: hígado, riñón, yema de huevo

Los alimentos ricos en vitaminas C son:

Verduras: verduras de hojas verdes, repollo

Frutas: naranja, pomelo, limón, frutilla,

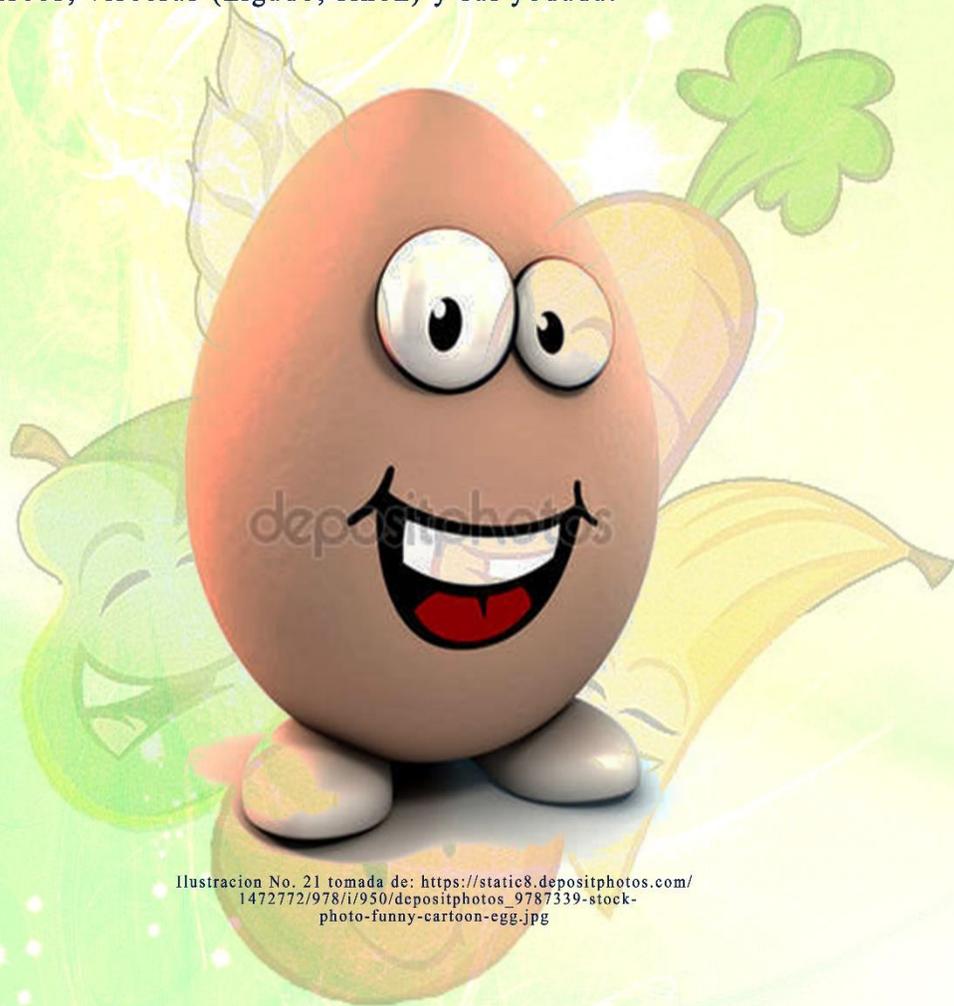
guayaba, melón, piña (p. 9)



Ilustración No. 20
http://www.webquestcreator2.com/majwq/public/files/files_user/12603/19556002-a-happy-orange-waving-its-hands-orange-cartoon-fruit.jpg

MINERALES

Los minerales también se necesitan en pequeñas cantidades y forman parte de los tejidos, tienen funciones específicas en el organismo. Los minerales se encuentran en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal como: leche, huevos, queso, mariscos, vísceras (hígado, riñón) y sal yodada.



Ilustracion No. 21 tomada de: https://static8.depositphotos.com/1472772/978/i/950/depositphotos_9787339-stock-photo-funny-cartoon-egg.jpg



ACTIVIDAD 8



IDENTIFICACION DE PROTEÍNAS, GRASAS Y CALCIO

MATERIALES A UTILIZAR:

3 cartulinas, masking tape, imágenes de alimentos.

DESARROLLO:

1 cartulina identificada con Proteínas, la siguiente con Grasas y la última con Calcio.

El docente pegará las cartulinas en la pared brevemente identificadas y le dará un alimento impreso a cada niño, cada niño deberá colocar el alimento donde corresponda.



Ilustración No. 22 tomada de: <https://previews.123rf.com/images/lenm/lenm1510/lenm151000150/47650373-Stickman-ilustracion-of-kids-making-masks-in-Art-Class-Stock-Illustration.jpg>





Frutas y verduras

Fuente principal de muchas vitaminas y minerales (micro-nutrientes), que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel, entre otros.



Cereales

Proporcionan la energía para tener fuerza y poder desarrollar las actividades diarias: correr, jugar, trabajar, estudiar, bailar. También son fuente de otros nutrientes, aunque en cantidades menores.



Leguminosas y productos de origen animal

Estos alimentos dan al cuerpo las proteínas necesarias para formar o reponer diferentes tejidos como músculos, piel, sangre, pelo, huesos, permitiendo además el crecimiento y desarrollo adecuados. Estas sustancias también ayudan a combatir las infecciones.

Ilustración No. 23 tomada de: [https://1.bp.blogspot.com/-EvxGi0rkBmo/UuWS8zOXx3I/AAAAAAAAApwk/y9f8MYzpoBQ/s1600/Dibujo+sin+t%C3%ABtulo+\(34\).jpg](https://1.bp.blogspot.com/-EvxGi0rkBmo/UuWS8zOXx3I/AAAAAAAAApwk/y9f8MYzpoBQ/s1600/Dibujo+sin+t%C3%ABtulo+(34).jpg)



ACTIVIDAD 9



“APRENDAMOS UNA ADIVINANZA”

DESARROLLO: el docente enseña por medio de repetición una adivinanza



Naranja

Soy un sol naranja
a cualquier hora,
radiante llena de vida
y colorida estoy.
Siempre a tiempo
para refrescarte
aunque a veces
un poco ácida soy
¿Quién soy?



Ilustracion No. 24 tomada de: https://www.educapeques.com/wp-content/uploads/2017/02/Adivinanzas-de-frutas_003-300x212.jpg



HIGIENE Y ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

Una de las características principales de la alimentación saludable y adecuada es la inocuidad de los alimentos. Esto significa que la comida que ingerimos debe estar libre de contaminantes o materias extrañas que forma parte del alimento y no cause daño al cuerpo, e involucra una selección adecuada de alimentos, la preparación higiénica y un almacenamiento adecuado de los mismos.

Es importante que los alimentos que comemos y el agua que bebemos sean limpios y libres de contaminaciones. Es esencial preparar los alimentos de forma higiénica. Si los alimentos y bebidas están contaminados, pueden transmitir enfermedades y provocar, por ejemplo, diarrea o vómitos. Las personas con mayor riesgo de enfermar son los niños pequeños, adultos mayores.

La higiene se aplica en diferentes niveles:

- Higiene personal.
- Higiene en la manipulación y preparación de alimentos.
- Higiene de local



Ilustración No. 25 tomada de: <https://us.123rf.com/450wm/lenm/lenm1402/lenm140200100/26045920-ilustraci-n-de-un-ni-o-lav-ndose-las-manos-con-jab-n.jpg?ver=6>



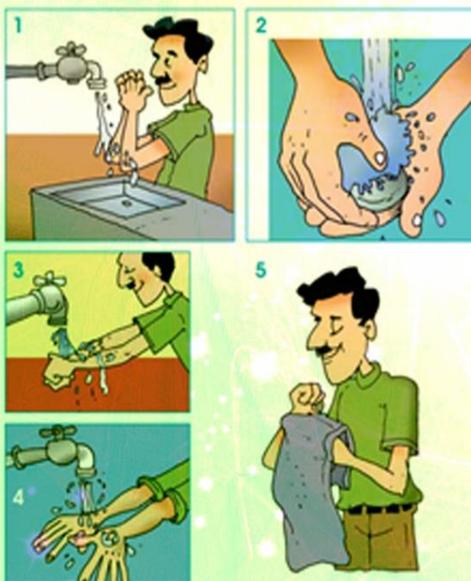
“PRACTIQUEMOS EL LAVADO DE LAS MANOS”

MATERIALES: Agua, jabón líquido para manos o jabón de olor y una toalla limpia.

DESARROLLO: de forma ordenada llevar a los alumnos al área donde hay agua, mostrarles paso a paso el lavado correcto de las manos. Seguidamente los niños deben demostrar lo que aprendieron.



ilustracion NO. 26 tomada de <https://st2.depositphotos.com/1002275/5828/v/950/depositphotos/58287311-stock-illustration-hygiene-boy-washing-hands.jpg>



PASOS:

1. Mojarse hasta el antebrazo.
2. Enjabonarse bien las manos y el antebrazo.
3. Frotar las manos entre sí y entre los dedos, realizar movimientos circulares.
4. Enjuagarse bien, permitiendo que el agua limpia baje de las muñecas a los dedos.
5. Por último, secar con una toalla limpia de uso personal.

Ilustración 27 tomado de: Educación en Nutrición, seguridad alimentaria, y huertos escolares (El Salvador, 2008 pg. 24)



¿En qué consiste la limpieza de los alimentos?

Consiste en eliminar materiales extraños y separar las partes no comestibles de los alimentos.

- Vegetales y frutas; eliminar cáscaras cuando sea necesario, cortar porciones podridas o dañadas.
- Frijoles, cereales (arroz, maíz); quitar basuras, piedras que se encuentran en los granos.
- Productos de origen animal: quitar picos, uñas, escamas, aletas, agallas, huesos, cartílagos, etc.



Ilustración No. 28 tomada de:
<https://camilo45.files.wordpress.com/2010/05/foto-disa-52.jpg>



IMPORTANCIA DE CADA COMIDA

El desayuno

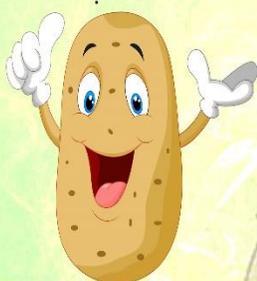


Ilustración No. 29
tomada de: <https://i.pinimg.com/originals/a7/b0/ca/a7b0caa97283faa10e269bc534bdf606.png>

Para Serafin (2012) “Antes de ir a la escuela el desayuno es una de las comidas más importante del día y debería cubrir, al menos, el 20 a 25% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños en edad escolar. Se deben servir alimentos nutritivos como lácteos, frutas y panes que les gusten a las niñas y niños para facilitar que no dejen de comer el desayuno”. (p. 21)

¿Por qué es importante un buen desayuno?

El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario.

Desayunar es algo más que tomar un café, pues el café o las infusiones no nos aportan prácticamente ningún nutriente. Un desayuno completo contribuye a:

- Conseguir unos aportes nutricionales más adecuados.
- Equilibrar las ingestas.
- Puede contribuir a la prevención de la obesidad en los niños.
- Mejora el rendimiento intelectual, físico y la actitud en el trabajo.



Ilustración No. 30 tomada de:
<http://s2.rimg.info/47524c9d4d4177a2bc36ac1b6716c59f.gif>

(Dapcich et. al 2004 p. 27)

¿En qué consiste un buen desayuno?

Para Dapcich et. al (2004) Debemos tener en cuenta la importancia de la triada compuesta por:

1. Lácteos: 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.
2. Cereales: pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno.
3. Frutas o zumo natural



Ilustración No. 31 tomada de: https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSOE1JKPrzeLTchUJcGfOFDAWVUof9hfv_kk8eGCZQH0VqJynow

También se podría complementar en algunas ocasiones con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc. (Dapcich et. al 2004 p. 27)

La Media Mañana o Media Tarde: (merienda)

Según Serafin (2012) “La merienda de la mañana o de la tarde es un tiempo de comida entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la cena. Tiene como objetivo principal hacer con que la niña o el niño lleguen con menos hambre al almuerzo o cena y además para que se pueda distribuir mejor durante el día el consumo de los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y del cuerpo. Debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades nutricionales de las niñas y niños”. (p. 22)

Media mañana

Es recomendable que no pasemos muchas horas sin comer entre el desayuno y la comida.

Ejemplos para media mañana:

Fruta + yogur desnatado.

Café con leche + tostada con tomate y aceite de oliva.

Bocadillo de queso y tomate + zumo de frutas.

Barra de cereales + yogur de frutas.

(Dapcich et. al 2004p. 28)



Ilustración No. 32 tomada de: <http://blogs.elespectador.com/wp-content/uploads/2016/03/8268637-Illustraci-n-de-un-car-cter-naranja-Drinking-algunos-jugo-mientras-dando-un-pulgares-arriba-Foto-de-archivo.jpg>



Almuerzo



Es indispensable que en la comida del almuerzo este combinada y debe ser apetitosa. Para Serafin (2012) dice que “es el momento del día en que se come la comida más consistente y debe cubrir al menos 25 - 35% de las necesidades”

La comida puede estar compuesta por:

- Arroz, pastas, patatas o legumbres: una ración.
- Ensalada o verduras: una ración o guarnición.
- Carne o pescado o huevo alternativamente: una ración.
- Pan: una pieza.
- Fruta: una pieza.
- Agua.

Algunas combinaciones equilibradas de platos...



Ilustración No. 33 tomada de:
<https://us.123rf.com/450wm/marina99/marina991311/marina99131100178/23350248-pescados-de-la-historieta-en-un-plato.jpg?ver=6>

- Ensalada de arroz + pechuga de pollo a la plancha + alcachofa al horno + pan + fruta + agua.
- Paella de mariscos + ensalada con atún y huevo duro + fruta + pan + agua.
- Pescado con patatas al horno + ensalada + pan + fruta + agua.
- Bocadillo de lomo y queso + zumo de fruta + yogur + agua.
- Hamburguesa a la plancha con queso fundido ensalada de tomate y maíz + fruta + pan + agua.

(Dapcich et. al 2004 p. 28)



PREPARO MI ALMUERZO

TAREA PARA REALIZAR EN CASA

MATERIALES cuaderno de uso diario en la escuela, revistas, prensa, Tijera y Resistol.

DESARROLLO: recorta y pega alimentos que puedes comer en la hora de almuerzo. Describiendo y preparando un rico almuerzo de recortes.



Ilustración No. 34 tomada de: https://img-fotki.yandex.ru/get/4420/104166334.98/0_6bb48_4ab9a2f1_XL



Ilustración No. 35 tomada de: <https://i.pinimg.com/474x/b9/10/fe/b910fe1e4312930d55e91fba82a0e9a4.jpg>



Cena



Ilustración No. 36 tomada de: <http://moziru.com/imagenes/mango-clipart-cartoon-6.jpg>

Es importante que todos los niños y niñas hagan la cena ya que es indispensable para un mejor desarrollo para el cuerpo.

Para Serafin (2012) “Se debe promocionar la “cena en familia” y el consumo de alimentos variados para mantener una alimentación saludable. Debe ser consumida no muy tarde para evitar que la proximidad al momento de dormir impida que las niñas y niños duerman bien. Debe cubrir de 25 a 30% de las necesidades nutricionales”. (p.22)

Es generalmente, la última comida del día y debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

Por lo tanto, en la cena podemos incluir:

- Ensalada o verduras cocidas.
- Arroz y pastas integrales, patatas o legumbres: en pequeñas cantidades, ya que pueden producirnos flatulencias.
- Pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne.
- Pan: blanco o integral.
- Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas.
- Lácteos: yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.

(Dapcich et. al 2004. p. 31)



Ilustración No. 37 tomada de: <https://userscontent2.emaze.com/images/99e02cc6-1c10-4b86-b923-1bce09ac1f65/47d7f345-5f2b-4905-96ae-f1fc3b91c667.png>



ACTIVIDAD 12

“APRENDAMOS UN CANTO”



Ilustración No. 38 tomada de: <https://i.pinimg.com/originals/23/04/93/23049338ea58a833dcb496ea98c3279f.jpg>

Materiales: puedes utilizar algún instrumento musical como panderetas

Desarrollo: el docente canta repetidas veces cada estrofa para que el niño vaya memorizando poco a poco el canto, acompañado de algún instrumento musical.

A COMER

Lavarse las manos, sentarse a la mesa,
pedir la comida, así es como se empieza.

Lavarse las manos, sentarse a la mesa,
pedir la comida, así es como se empieza

A comerse la sopa, a comerse el arroz,
a comerse la carne, que mamita preparó

Si no comes no hay merienda ni paseos ni diversión
si no comes no hay amigos ni verás televisión

tiqui tiqui tiqui tiqui los dientitos tiqui van
trititando la comida el niño va a engordar

tiqui tiqui tiqui los dientitos tiqui van
trititando la comida el niño va a engordar

A Comer. A comer



Ilustración No. 39 tomada de: <http://previews.123rf.com/images/lenm/lenm1108/lenm110800146/10327145-Ilustraci-n-de-ni-os-tocando-diferentes-instrumentos-musicales-Foto-de-archivo.jpg>



PORCIONES DE ALIMENTOS RECOMENDADAS PARA ESCOLARES SEGÚN ALGUNAS GUÍAS ALIMENTICIAS

Grupo de Alimentos	Porciones	Cantidad de Alimentos por porción
Leche y Derivados	3 a 4	 <p>1 taza de leche (200ml) 1 yogurt chico (140ml) 1 pedazo chico de queso (30g)</p>
Carne, huevos y Legumbres secas	2	 <p>1 trozo chico de carne, pescado o menudancia (2 cda.-30g) 1 huevo (50g) 1 muñito de ave (30g) 1/4 plato de legumbres (3 cda.-60g)</p>
Verduras	2	 <p>1 tomate chico 1 pedazo de zapallo 1 zanahoria chico 1 hoja de lechuga 1 locote chico</p>
Frutas	3	<p>1 porción = 100g</p>  <p>2 rodajas de piña 1 mandarina chico 1 guayabo grande 1 naranja chico 1 banana 1/2 mandarina 1 pera chico 1 mango chico 1 manzana chico 1 pomelo mediano</p>
Cereales, derivados y tubérculos	4 a 7	 <p>1/2 plato de arroz (50g) 1/2 plato de fideo (50g) 1 batata chico (200g) 1 maní chico mediano (100g) 1 bollo de pan 7 coquitos 5 maquitos 1 galleta mediana</p>
Azúcares o mieles	4	 <p>1 cda. de azúcar (10g) 1 cda. de azúcar (7g) 1 cda. de azúcar (7g)</p>
Aceites o Grasas	3	 <p>1 cda. de aceite (5g) 1 cda. de manteca (7g) 1 cda. de margarina (7g)</p>

Ilustración No. 40 Tomado de: (Serafín 2012 p.14)
Manual de Alimentación Escolar Saludable

PAUTAS NUTRICIONALES PARA LA ELABORACION DE MENUS ESCOLARES

Recomendaciones Nutricionales	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Los menús deben aportar las calorías diarias necesarias en cuanto a: ❑ grasa ❑ vitaminas y minerales ❑ Adecuación a las necesidades según edad y sexo ❑ Consumo de todos los grupos de alimentos de la Olla de la Guía Alimentaria
Variedad de los Menus	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Variedad de los alimentos dentro de los 7 grupos ❑ Variedad de las preparaciones adecuada a la cultura local ❑ Recetas variadas y sencillas basadas en la producción de las huertas escolares o familiares ❑ Oferta de un acompañamiento como panificado o mandioca y agua en todas las comidas
Otras consideraciones en la elaboración y conservación de los menús	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Tiempo y método de conservación del menú desde su preparación hasta el momento de servirlo ❑ Fomento de la participación de las familias en la preparación de los menús y la participación de talleres de alimentación y nutrición

Ilustración No. 41 Tomado de: (Serafin 2012 p.25)
Manual de Alimentación Escolar Saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

(1998). Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA). En Guías alimentarias para Guatemala. Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala,.

(2006). convencion de los derechos del niño. En convencion de los derechos del niño, UNICEF (pág. 19).

<https://saludexitoyfelicidad.wordpress.com/2010/10/25/buena-nutricion/>. (25 de OCTUBRE de 2010). Recuperado el 03 de AGOSTO de 2017

(2012). guias alimenticias para Guatemala . En guias alimenticias para Guatemala (pág. 57). Guatemala .

http://www.elika.eus/consumidor/es/preguntas_beneficios_pescado.asp. (abril de 2012). Recuperado el 02 de agosto de 2017, de http://www.elika.eus/consumidor/es/preguntas_beneficios_pescado.asp.

Rossi, s. (s.f.).

<http://www.vix.com/es/imj/salud/2010/11/21/beneficios-del-maiz>.

Recuperado el 20 de julio de 2017 , de

<http://www.vix.com/es/imj/salud/2010/11/21/beneficios-del-maiz>.

(2012). Glosario de Nutricion Un recurso para los comunicadores . En unicef, Glosario de Nutricion Un recurso para los comunicadores (págs. 3,9).

Verónica Dapcich, G. S. (s.f.). guia de la alimentacion saludable. En G. S. Verónica Dapcich, guia de la alimentacion saludable (pág. 106). Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

Serafin, L.N. (2012) Manual de alimentacion Escolar saludable.

Educacion en Nutrición, seguridad alimentaria, y huertos escolares (El Salvador, 2008)



Capítulo IV: Ejecución y sistematización de la intervención

4.1 Proceso diagnóstico:

Para poder desarrollar un proyecto es necesario realizar un diagnóstico previo para luego ejecutarlo, por ello se realizó la búsqueda de lugares posibles a trabajar, se determinó trabajar en la Escuela Oficial Urbana Mixta del Barrio Santa María del municipio de Poptún, departamento de Petén.

Sin embargo, para ejecución del proyecto era necesario contar con la autorización de manera escrita por parte de la institución y de la comunidad en donde se tenía previsto realizar el proyecto, por ello el 26 de febrero se hizo una visita domiciliar, alcaldesa auxiliar de dicho barrio, la señora Ninfa Lorena Aldana Núñez, se le presento de manera verbal y escrita ideas de lo que se pretendía ejecutar a lo cual ella muy amable respondió respetuosa y atenta, dando a conocer que apoyaría en todo lo que fuera posible para la realización del proyecto, argumentando que únicamente sería ella como apoyo del consejo ya que el barrio estaba desorganizado y no contaba con Consejo Comunitario de Desarrollo (COCODE) siendo ella la única representante del barrio y que por tal razón se le dificultaba apoyar en algunos proyectos educativos.

Seguidamente se realizó la visita a la institución, la Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, estando al Profesor Mario Anibal López Tejada director del establecimiento, de la misma forma se le presento de forma verbal y escrita el objetivo de la visita dándole a conocer cada una de las etapas en qué consistía el Ejercicio Profesional Supervisado EPS, haciéndole entrega de una solicitud para la autorización del mismo. Respondió de forma admirado y agradecido ya que ningún epesista había tomado como opción el establecimiento para realizar proyectos durante los 10 años que el lleva de labor en la institución, lo cual con mucha alegría manifestó la autorización.

Durante la primera semana de marzo se realizó el diagnóstico contextual, donde la alcaldesa auxiliar fue parte fundamental, ya que ella proporcionó datos indispensables del barrio como: sociales, históricos, políticos, económicos entre otros. Se finalizó el diagnóstico contextual y se prosiguió al diagnóstico institucional, realizado en la segunda semana de marzo, el director del establecimiento Profesor Mario Anibal López Tejada fue quien brindó datos importantes sobre la historia, usuarios, infraestructura, avances educativos, avances sociales, finanzas, políticas educativas, entre otros.

Seguidamente se realizó la observación en los diferentes grados y secciones con que cuenta el establecimiento para detectar las carencias con que este se encontraba, tanto de infraestructura como recursos educativos necesarios para impartir clases, a la semana siguiente se realizó una reunión con docentes y director para establecer que carencia era la más necesaria de cubrir, lo cual se determinó que los recursos eran muy útiles para dar una mejor enseñanza en este caso con relación a alimentación saludable, derecho fundamental de todo ser humano, derecho a la salud, de allí salió la importancia de la elaboración de la guía pedagógica para docentes de primer grado especialmente con la sección "B" con el objetivo que desde pequeños tengan hábitos de alimentación saludable y así contrarrestar la desnutrición en la población estudiantil y docentes.

Fue muy satisfactorio recibir el apoyo de la alcaldesa auxiliar del barrio como de docentes y director del establecimiento, es importante destacar que para hacer el cambio hay que actuar y tener iniciativa ya que hay muchos que quieren apoyar pero no se atreven a realizar el primer paso.

4.2 Fundamentación Teórica

Teniendo establecida la hipótesis acción se procedió a la búsqueda de información como documentos, libros, páginas web sobre temas relacionados al proyecto seleccionado. También búsqueda de leyes que amparen el derecho a la salud como parte fundamental del proyecto a ejecutar. La fundamentación teórica está basada en un derecho fundamental que es el derecho a la salud por ende derecho a una alimentación saludable, ya que en Guatemala la desnutrición es consecuencia de una malnutrición y en la actualidad es uno de los problemas más grandes que presenta nuestro país.

Es importante resaltar que este documento se elaboró pasado a la normativa (American Psychological Association), APA especialmente la etapa de fundamentación teórica esto con el objetivo de darles crédito a los autores de cada información planteada en este documento

4.3 Plan de acción

En el proceso de plan de acción se pudieron obtener datos interesantes para la elaboración de la guía pedagógica, la cual por medio de las charlas realizadas por la nutricionista del área de salud se logró socializar con los niños y docentes de primer grado de la Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María con el tema de alimentación saludable basada en la olla familiar y de esa manera incrementar hábitos de alimentación saludable a los niños desde la temprana edad. Entrega de una guía a cada docente de primer grado en sus tres secciones “A” “B” y “C” y en dirección la entrega de dos guías impresas y en digital.

Capítulo V: Evaluación del proceso

5.1 Evaluación de la etapa diagnóstica

La etapa diagnóstica fue evaluada por medio de una lista de cotejo para verificar si las metodologías utilizadas fueron factibles para obtener los datos establecidos, en la institución y la comunidad, se fundamentó por medio de la observación, la entrevista y diálogos con docentes y alumnos, posteriormente se enlistó las necesidades con las que contaba la institución tomando en cuenta la priorización para darle solución por medio del proyecto. Obteniendo un resultado satisfactorio para la investigación realizada. (ver página 69)

5.2 Evaluación de la etapa de la fundamentación teórica

La etapa de fundamentación teórica fue evaluada por medio de una lista de cotejo donde se establece si se aplicó la normativa APA, tomado en cuenta que debe contar con los contenidos establecidos en el proyecto realizado, si los autores son acreditados por el aporte que brinda de acuerdo a sus fundamentos y si la información es verídica. (ver página 70)

5.3 Evaluación de la etapa del plan de acción

En esta etapa la evaluación se realizó por medio de una lista de cotejo, los resultados fueron claros y evidenciaron que la carencia elegida para el proyecto fue efectiva, reconociendo que los objetivos establecidos fueron alcanzados de acuerdo a las actividades planificadas (ver página 71)

5.4 Evaluación de la etapa de ejecución y sistematización

Esta etapa fue evaluada por medio de una lista de cotejo, en donde se valoró el cumplimiento de los objetivos, metas planteadas, alcanzándose lo deseado, todo ello al apoyo de docentes de la Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, a la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se logró conseguir lo propuesto para la ejecución del proyecto. (ver página 72)

Capítulo VI: El voluntariado

ACTIVIDAD DE IMPACTO SOCIAL-AMBIENTAL REFORESTACIÓN PARQUE REGIONAL “LA ENEA”

6.1 Problema

Tala inmoderada de árboles en el Parque Regional “LA ENEA” del municipio de Poptún, departamento de Petén.

6.2 Localización

Parque Regional “LA ENEA”, del municipio de Poptún, departamento de Petén.

6.3 Unidad ejecutora

- Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Facultad de Humanidades –Sede Poptún.
- Licda. Asesora de EPS.
- Epesista de la Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos.
- Asociación del Parque Regional “LA ENEA”.
- Asociación Rescatando Nuestro Petén.
- Municipalidad de Poptún.
- MAGA.
- CONAP.
- Centro de Adiestramiento del Ejército de Guatemala (CAE).
- Instituto Nacional de Educación Básica “Machaquila”
- Instituto de Ciencias Agroforestales de Vida Silvestre (ICAVIS).
- Colegio Shaddai.

6.4 Extensión reforestada

Una manzana aproximadamente, plantadas a 12 metros² entre sí.

6.5 Cantidad

400 árboles de matilisgate

200 árboles de cedro

Siendo un total de 600 árboles

6.6 Descripción

El proyecto consiste en plantar 600 árboles, siendo estos distribuidos en: 400 pilones de matilisgate y 200 pilones de cedro, organizando a los miembros de la asociación del Parque Regional “LA ENEA”, haciéndoles partícipes del mejoramiento ambiental por lo que podrán velar y mejorar el hábitat del parque.

6.7 Justificación

El ambiente natural se desvanece y como humanistas no podemos ignorar la situación que aqueja nuestro municipio, por tal razón incluimos una actividad que coadyuve al mejoramiento natural.

Como profesionales ante una sociedad emergente que demanda de personas a colaborar, estamos conscientes que nuestros ecosistemas deben ser reforzados y con esto poder subsidiar y contribuir parcialmente la restauración, de los recursos naturales de los cuales formamos parte.

6.8 Objetivos:

Objetivo General

- Reforestar con 600 árboles parte del Parque Regional “LA ENEA”, del municipio de Poptún, departamento de Petén.

Objetivos Específicos

- Gestionar en entidades gubernamentales, no gubernamentales, municipales y/o privadas los recursos necesarios para llevar a cabo la actividad de reforestación.
- Entregar a las entidades involucradas el programa de reforestación.
- Plantar los pilones en áreas autorizadas, contando con la asesoría de un técnico forestal.

6.9 Recursos

Humanos

Epesista y los que representan a la unidad ejecutora.

Financieros

Gestión respondida por la Municipalidad de Poptún y Epesistas.

Donación de pilones de la Asociación Rescatando Lo Nuestro Petén, juntamente con MAGA.

6.10 Conclusiones

- Se tuvo el apoyo de diferentes instituciones para realizar la actividad de reforestación, dando plantas, herramientas y mano de obra.
- Replantar un árbol requiere de mucha responsabilidad, por ello se le hizo entrega a la asociación del parque como a la municipalidad, ya que le dará el seguimiento necesario para conservar las plantas y así cuidar el planeta.
- Es importante que se analice y se conozca el área a reforestar, por tal razón se contó con el apoyo de un técnico forestal, al hacerlo sin la debida asesoría puede dar como resultado un impacto negativo a lo que debería de ser un manejo sustentable que generará vida en un futuro. Es por ello que se plantaron especies nativas como el Matilisguate y el Cedro, de esta manera no pondremos en riesgo a otras especies.

6.11 Recomendaciones

- Debemos fomentar en las personas la aventura de plantar, participando en actividades relacionadas con la conservación y preservación del ecosistema., previendo la deforestación.
- Es de vital importancia darle la sostenibilidad adecuada a la plantación para asegurar su máxima sobrevivencia.
- Se debe de verificar el tipo y la calidad del suelo para conocer las especies se puedan plantar, a efectos de contrarrestar equivocaciones en el manejo sustentable.

6.12 Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	JUNIO						JULIO						
	17	20	21	24	26	28	01	03	04	05	06	07	10
Visita al parque La Enea para conocer el lugar.													
Entrega de solicitud a la Municipalidad para la realización del proyecto de reforestación.													
Verificación del área a Reforestar y medición del terreno.													
Investigación sobre el tipo de planta a reforestar.													

Entregas de solicitud para apoyo logístico y medios de comunicación.													
Solicitud de herramientas													
Chapeo del área													
Visita a las instituciones para verificar el apoyo.													
Entrega de solicitud al MAGA													
Traslado de plantas del vivero al parque la "Enea"													
Elaboración de instrumentos a utilizar para el marcaje.													
Marcación del área a reforestar													
Primera fase de Reforestación (1,800 plantas)													
Segunda fase de Reforestación (1,200 plantas) y Entrega del													

proyecto														
Agradecimiento a la Municipalidad por el apoyo brindado y carta que ampara la realización del proyecto.														

Conclusiones

- Al realizar el proyecto se logró educar sobre alimentación saludable, la cual debe de ser balanceada para obtener los nutrientes necesarios en la edad escolar para obtener un desarrollo físico y cognitivo.
- La guía pedagógica fue elaborada para que el docente y la población estudiantil obtengan un mejor conocimiento sobre alimentación saludable. .
- Los niños constituyen uno de los grupos más vulnerables. Por tal motivo, es básico promover en los docentes y niños la adquisición de hábitos alimentarios y estilos de vida correctos.
- La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Aplicando la guía pedagógica se estará bajando la tasa de desnutrición y aún más la mortalidad a causa de la misma.

Recomendaciones

- Que los docentes implemente la guía pedagógica de alimentación saludable en los salones, para que los estudiantes obtengan un mejor conocimiento y pongan en práctica lo aprendido
- Que los docentes y niños promuevan con la población estudiantil del centro educativo los conocimientos obtenidos sobre alimentación saludable
- Que el docente enseñe a los niños que coman y pruebe de todo, evitando que los alimentos se conviertan en un premio o peor aún en un castigo, y así obtener una alimentación saludable
- Que los docentes y los alumnos pongan en práctica los conocimientos obtenidos para evitar la desnutrición

Bibliografía

- (1998). Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA). En *Guías alimentarias para Guatemala. Los siete pasos para una alimentación sana. Guatemala,*.
- (2006). convencion de los derechos del niño. En *convencion de los derechos del niño, UNICEF* (pág. 19).
- (2012). guias alimenticias para Guatemala . En *guias alimenticias para Guatemala* (pág. 57). Guatemala .
- (2012) . Glosario de Nutricion Un recurso para los comunicadores . En unicef, *Glosario de Nutricion Un recurso para los comunicadores* (págs. 3,9).
- Alvares, O. G. (s.f.). Estudios Sociales 1er curso. En *Estudios Sociales 1er curso* (pág. 59). España: SANTILLANA.
- Catalunya, A. I. (2009). Recuperado el 12 de abril de 2017, de Amnistia Internacional Catalunya
- Elizabeth Rodriguez, C. F. (2016). GUÍA DE CAPACITACIÓN EN ALIMENTACIÓN. Nicaragua.
- Parada, P. R. (s.f.). *Estudio sociales 1ro Básico*. Guatemala: Edessa.
- Rubio, D. S. (2007). Repensar derechos humanos. En D. S. Rubio, *Repensar derechos humanos* (pág. 102). Sevilla: MAD.
- Sánchez Rubio, D. (2007). Repensar derechos humanos. . En D. Sánchez Rubio. sevilla : MAD.
- Serafin, L. N. (2012). *habitos de alimentacion escolar saludable* .
- Verónica Dapcich, G. S. (s.f.). guia de la alimentacion saludable. En G. S. Verónica Dapcich, *guia de la alimentacion saludable* (pág. 106). Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
- Constitución Política de la República. Editorial Piedra Santa. Guatemala, C.A. 2006

E-grafía

- (25 de OCTUBRE de 2010). Recuperado el 12 de abril de 2017, de
<https://saludexityfelicidad.wordpress.com/2010/10/25/buena-nutricion/>
- (abril de 2012). Recuperado el 02 de agosto de 2017, de
http://www.elika.eus/consumidor/es/preguntas_beneficios_pescado.asp
- Antonio, F.-G. (01 de 01 de 1999). Wikipedia. Recuperado el 30 de 08 de 2017, de
https://es.wikipedia.org/wiki/Derechos_humanos
- Guatemala, C. P. (16 de 01 de 1985, (Reformada por Acuerdo legislativo No. 18-93 del 17 de Noviembre de 1993)). Gobierno de Guatemala. Obtenido de Gobierno de Guatemala: https://www.oas.org/juridico/mla/sp/gtm/sp_gtm-int-text-const.pdf
- Hilda, G. (10 de 06 de 2008). Recuperado el 14 de 04 de 2017, de
<https://derecho.laguia2000.com/parte-general/clasificacion-de-los-derechos-humanos>
- OMS. (27 de 04 de 2006). Recuperado el 19 de 04 de 2017, de
<https://es.wikipedia.org/wiki/Desnutrici%C3%B3n>
- Rights, D. H. (s.f.). Recuperado el 14 de 04 de 2017, de
<http://www.derechos.org/nizkor/guatemala/pdh/funcion.html>
- rights, s. a. (2009). Recuperado el 16 de 04 de 2017, de
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs323/es/>
- Rossi, s. (s.f.). Recuperado el 20 de julio de 2017, de
<http://www.vix.com/es/imj/salud/2010/11/21/beneficios-del-maiz>
- Sheffrin, S. M. (2003). Recuperado el 19 de 04 de 2017, de
<https://es.wikipedia.org/wiki/Malnutrici%C3%B3n>

APÉNDICE

Plan de socialización

Identificación

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de humanidades

Departamento de Pedagogía

Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos

Título

Guía Pedagógica de Alimentación Saludable

Ubicación del sitio:

Barrio Santa María Poptún, Petén.

Objetivos:

Objetivo General

Dar a conocer a los docentes la importancia que tiene la guía alimenticia

Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos que presentan los niños de alimentación saludable
- Determinar las condiciones en que se encuentra los niños de primer grado con relación a la alimentación.

Metas

- Que los docentes estén informados sobre la importancia de la buena alimentación
- Que los docentes padres de familia modifiquen los hábitos de alimentación.
- Que se implemente los conocimientos aprendidos.

- Entrega de guías a docentes y dirección.

Justificación

Es importante que se capacite a los docentes sobre el uso y aplicación de la guía pedagógica de alimentación saludable ya que les permite brindar una mejor enseñanza a los niños con las diferentes actividades descritas en la guía, y por medio de ellas obtener un aprendizaje significativo, modificando hábitos alimenticios y disfrutando del derecho a la salud.

Actividades

- Bienvenida a director, docentes nutricionista de área de salud.
- Presentación de la guía de alimentación saludable
- Socializar con todos los presentes el uso y aplicación de la guía.
- Entrega de una guía a cada docente de primer grado
- Entrega de dos guías impresas y en digital al director.
- Evaluación del impacto causado ante la socialización de la guía.
- Agradecimiento
- Refrigerio.

Recurso:

Humanos:

- Nutricionista del centro de salud
- Docentes de la Escuela Oficial Urbana Mixta, Barrio Santa María.
- Director de la Escuela Oficial Urbana Mixta, Barrio Santa María.
- Epesista de la universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades.

Materiales

- Guía de alimentación saludable
- Pizarra
- Marcadores
- Almohadilla
- Cartulinas
- Recorte de alimentos
- Frutas

Financieros

Autogestión

Responsable:

Epesista

Tabla No. 5

Presupuesto de lo gastado en el proyecto de Guía Pedagógica.

Cantidad De materiales	Materiales	Precio unitario	Precio total
1	Diseño de guía	Q.350.00	Q. 350.00
5	Impresión de guías	Q.125.00	Q. 625.00
5	Empastado de guías	Q 20.00	Q. 100.00
2	Marcadores	Q. 11.00	Q. 22.00
1	Almohadilla	Q. 10.00	Q. 10.00
3	Cartulinas	Q. 1.50	Q. 4.50
10	Impresiones de imágenes	Q. 0.50	Q. 5.00
15	Bananos	Q. 0.50	Q. 7.50
2	Sandías	Q. 15.00	Q. 30.00
Total			Q1154.00

Fuente: Elaboración propia.

Cronograma de actividades

Tabla No. 06

No.	Actividades	Agosto 2017				
		1	2	3	4	5
1	Presentar Guía a la asesora última revisión					
2	Presentar nota de socialización a dirección del establecimiento.					
3	Socialización de Guía Pedagógica de alimentación saludable.					
4	Entrega de guías de alimentación saludable					

Fuente: Elaboración propia.

Evaluación y Valoración:

A lo largo del proceso de elaboración de las fases del proyecto, se utilizaron listas de cotejo como instrumentos de evaluación, por lo que se describe a continuación

Evaluación del Diagnóstico:

La etapa diagnóstica fue evaluada por medio de una lista de cotejo, con la que se verifica si la información obtenida es la que se encuentra en esta.

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA

Instrumento del proceso de evaluación.

Lista de cotejo, evaluación del diagnóstico.

No.	Aspecto	si	no	comentario
1	¿Se presentó el plan del diagnóstico?	X		
2	¿El informe del diagnóstico fue elaborado en base a los lineamientos establecidos en el instructivo de la facultad?	X		
3	¿El diagnóstico permitió identificar un problema y priorizarlo para darle solución?	X		
4	¿Es completa la identificación de la institución donde se realiza el diagnóstico?	X		
5	¿Se tiene información completa de la institución?	X		
6	¿Se determinó el listado de carencias?	X		
7	¿Los objetivos son correlativos a lo que se desea realizar?	X		
8	¿Fue correcta la problematización de las carencias?	X		
9	¿La hipótesis acción es pertinente al problema a intervenir?	X		

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

Instrumento del proceso de evaluación.

Lista de cotejo, evaluación de la fundamentación teórica.

No.	Aspecto	Si	No	comentario
1	¿La teoría presentada correspondiente al tema contenido en el problema?	X		
2	¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?	X		
3	¿Los contenidos son citados?	X		
4	¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema?	X		
5	¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuente?	X		

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA

Instrumento del proceso de evaluación.

Lista de cotejo, evaluación del plan de acción

No.	Aspecto	Si	no	comentario
1	¿El plan se realizó en base a los recursos disponibles?	X		
2	¿Es completa la identificación institucional?	X		
3	¿El problema es el priorizado en el diagnóstico?	X		
4	¿Los objetivos del proyecto dan respuesta al problema que se priorizó?	X		
5	¿La hipótesis-acción es la que corresponde al problema priorizado?	X		
6	¿El plan de acción fue revisado y aprobado?	X		
7	¿La justificación para realizar la intervención es válida ante el problema a intervenir?	X		
8	¿El proyecto planificado da representa solución al problema?	X		

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA

Instrumento del proceso de evaluación.

Lista de cotejo, evaluación de la sistematización

No.	Aspecto	si	No	comentario
1	¿Se da claridad un panorama de la experiencia vivida en el EPS?	X		
2	¿Los datos surgen de la realidad vivida?	X		
3	¿Las actividades que se programaron para elaboración, reproducción divulgación del proyecto, fueron acertadas?	X		
4	¿Es evidente la participación de los involucrados en el proceso de EPS?	X		
5	¿El cronograma establecido fue cumplido según la programación?	X		
6	¿Valoriza la intervención ejecutada?	X		

PLAN DIAGNOSTICO

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos
Carné: 201124814
Epesista: Jackie Mariela Mayén Lemus

Institución: Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, Poptún Petén.

Plan del diagnóstico de la Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, Poptún Petén.

Ubicación: Barrio Santa María zona 3, Poptún, Petén.

Objetivos

Objetivo General:

- Compilar toda la información necesaria del Barrio Santa María y la Escuela Oficial Urbana Mixta del mismo barrio para la elaboración de etapa diagnóstica.

Objetivos Específicos:

- Determinar las necesidades prioritarias que presenta el establecimiento.
- Identificar los aspectos socioculturales, educativos, salud y económicos de los habitantes del Barrio Santa María.
- Describir los aspectos socioculturales, geográficos, demográficos del Barrio Santa María

- Determinar las necesidades prioritarias que presenta la Escuela Oficial Urbana Mixta del Barrio Santa María y contribuir a la solución de los mismos.

Justificación:

Para elaborar la etapa diagnóstica es necesario realizar un plan que permita establecer las actividades que se realizarán para el análisis profundo de la información recabada y las necesidades presentadas en la institución de la Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María, elaborando planes, selección de técnicas y herramientas donde se determine de forma objetiva la información.

Actividades:

- 1 seleccionar la institución
2. Entrega de solicitud al director del establecimiento
3. realizar el plan diagnóstico
4. Realizar el cronograma de actividades
5. Aplicación de las técnicas
6. listar las carencias
7. Problematizar las carencias
8. Redactar el informe del diagnóstico
9. Entrega del diagnóstico
10. Correcciones del informe

Tiempo:

La etapa diagnóstica se llevará a cabo en un tiempo determinado, dando inicio desde la entrega de solicitud a la institución el 27 de febrero al 31 de marzo.

Cronograma de actividades

	ACTIVIDAD	Febrero				Marzo				
	SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	5
1	seleccionar la institución									
2	Entrega de solicitud al director del establecimiento									
3	Realizar el plan diagnóstico									
4	Realizar el cronograma de actividades									
5	Aplicación de las técnicas									
6	listar las carencias									
7	Problematizar las carencias									
8	Redactar el informe del diagnóstico									
9	Entrega del diagnóstico									
10	Correcciones del informe									

Fuente: Elaboración propia.

Técnicas:

- Observación
- Entrevista
- Análisis de documentos
- Análisis de documentos

Instrumentos:

- Encuestas
- Entrevista
- Lista de cotejo
- Cuestionario de preguntas

Recursos Humanos:

- Epesista
- Director del Establecimiento
- Docentes
- Auxiliar alcaldesa
- Alumnos

Recursos Materiales:

- Computadora portátil
- Impresora
- Hojas de papel bond
- Cámara fotográfica

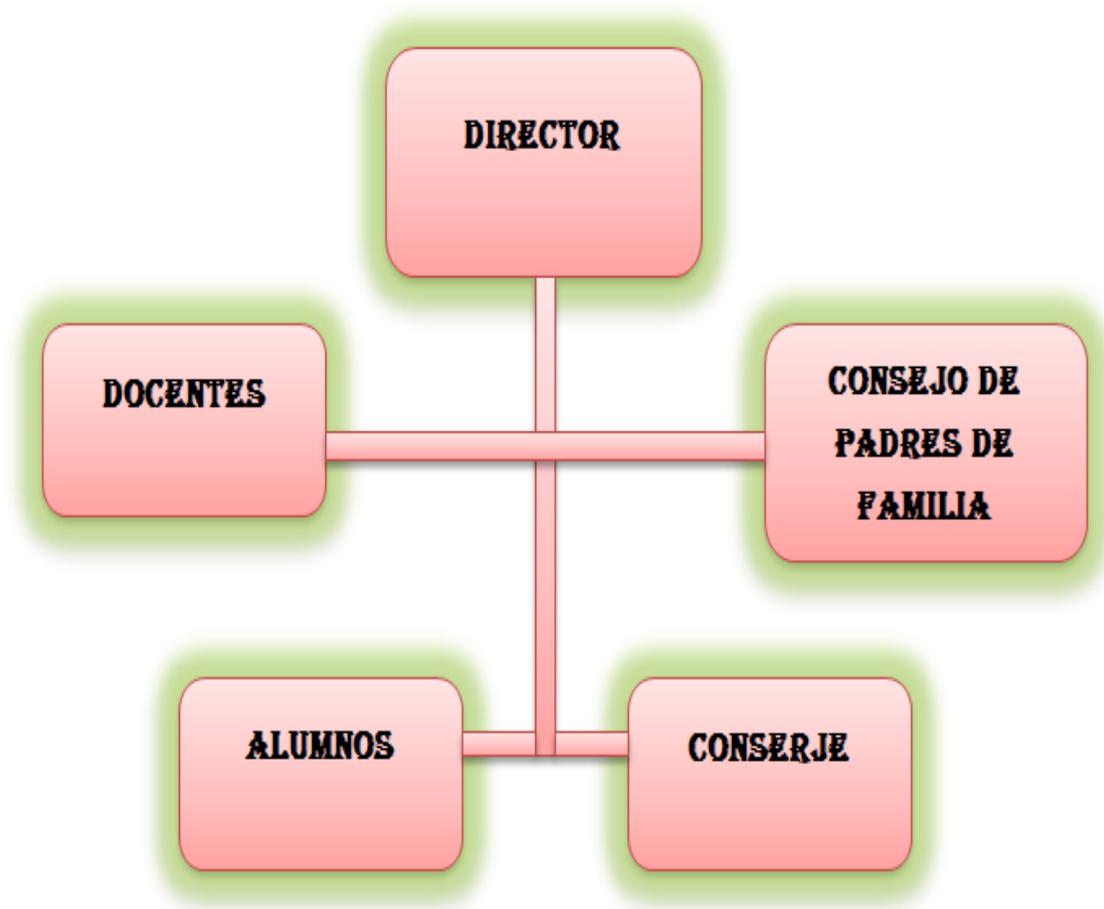
Responsables:

Epesista

Evaluación:

Se realizará por medio de una lista de cotejo basándose a los instrumentos de recolección de información cumpliéndose con los objetivos propuestos.

Organigrama de la Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María.



Elaboración Propia. Fuente: Director del Establecimiento.

Cronograma general de actividades

No.	ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FEB.	MAR.	ABRIL	MAYO	JUN.	JULIO	AGOSTO
1	Presentación con las autoridades del barrio (COCODE)	EPESISTA							
2	Entrega de solicitud al director del establecimiento	EPESISTA							
3	Realizar el plan diagnóstico	EPESISTA							
4	Realizar el cronograma de actividades	EPESISTA							
5	Diagnóstico de la escuela	EPESISTA							
6	Diagnóstico del barrio	EPESISTA							
7	listar las carencias	EPESISTA							
8	Problematizar las carencias								
9	Analizar los problemas	EPESISTA							

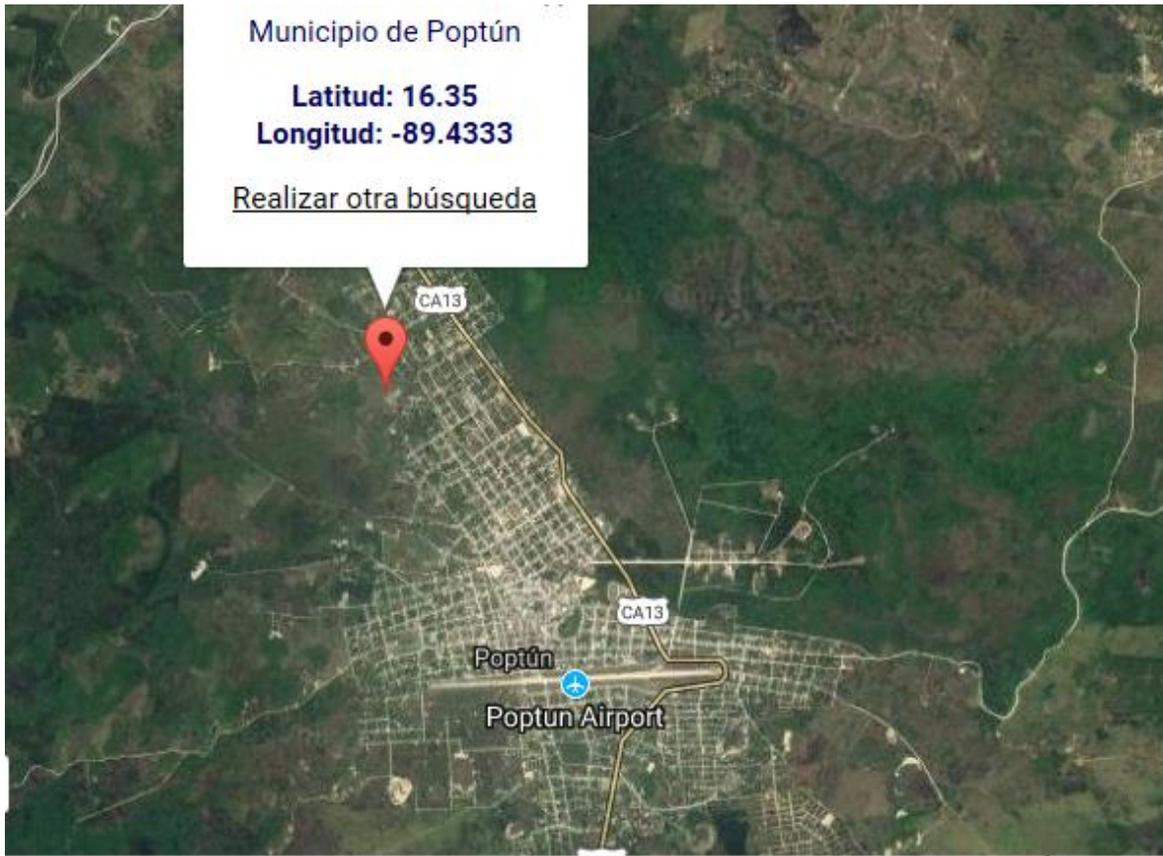
	sobresalientes								
10	Redactar el informe del diagnóstico	EPESISTA							
11	Entrega del diagnóstico	EPESISTA							
12	Correcciones del informe	ASESORA, EPESISTA							
13	Elaboración de la Fundamentación Teórica.	EPESISTA							
14	Revisión de la Fundamentación Teórica.								
15	Entrega de la Fundamentación Teórica.								
16	Elaboración del plan de acción	EPESISTA							
17	Reunión con docentes para socializar el tema del derecho a la salud.	EPESISTA Y DOCENTES							

18	Revisión del plan de acción								
19	Entrega del plan de acción								
20	Reunión de estudiantes para peso y talla.	EPESISTA Y TRABAJADORES DEL AREA DE SALUD							
21	Elaboración de guía pedagógica								
22	Búsqueda de temas para la elaboración de la guía pedagógica								
23	Elaboración de actividades de aprendizaje para la guía pedagógica								
24	Revisión de la guía Pedagógica.								
25	Correcciones de la guía								

26	Entrega de solicitud a la nutricionista del Área de salud para charlas	EPESISTA							
27	Charlas de alimentación saludable para docentes y alumnos.	EPESISTA Y NUTRICIONISTA							
28	Impresión de las cinco guías pedagógicas	EPESISTA							
29	Socialización con docentes sobre el uso y aplicación de la guía pedagógica.	EPESISTA							
30	Entrega de las guías pedagógicas una para cada docente de primer grado y 2 para dirección	EPESISTA							
31	Entrega del informe final								

Fuente: Elaboración propia.

Croquis del municipio de Poptún



Fuente: Municipalidad de Poptún.

ANEXOS

Fotografías de la Institución y grupo Beneficiado

Establecimiento donde se elaboró el proyecto



Fuente: elaboración propia

Área recreativa del establecimiento beneficiado.



Fuente: elaboración propia

Entrega de proyecto al director del establecimiento.



Fuente: elaboración propia

Socialización del proyecto con los docente.



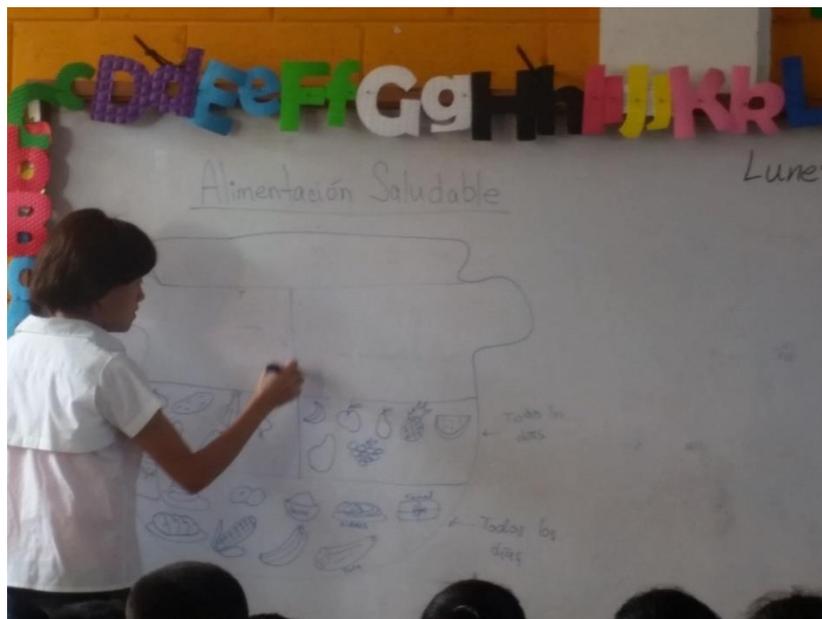
Fuente: elaboración propia

Grupo beneficiado, charla educativa sobre alimentación saludable.



Fuente: elaboración propia

Charla por la Nutricionista del Área de Salud



Fuente: elaboración propia

Grupo Beneficiado



Fuente: elaboración propia

Charla por la Nutricionista del Área de salud



Fuente: elaboración propia

Fotografías del proyecto de reforestación

Grupo colaborador para la reforestación



Fuente: elaboración propia

Plantando en el área elegida a reforestar



Fuente: elaboración propia

Epesista y las plantas con las que se realizara la reforestación



Fuente: elaboración propia

Planta de cedro



Fuente elaboración propia



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

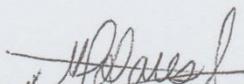
Guatemala, 13 de Enero 2017

Licenciada
MIRNA CAROLINA PEREZ CORDERO
Asesora de EPS
Facultad de Humanidades

Atentamente se le informa que ha sido nombrada como ASESORA que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) que ejecutará la estudiante

JACKIE MARIELA MAYÉN LEMUS
201124814

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Derechos Humanos.


Licda. Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento Extensión




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



C.C expediente
Archivo.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala 20 de Septiembre 2017

Señores
COMITÉ REVISOR DE EPS
Facultad de Humanidades
Presente

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

JACKIE MARIELA MAYÉN LEMUS
201124814

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Derechos Humanos.

Título del trabajo: "GUÍA PEDAGÓGICA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, PARA PRIMER GRADO, DE LA ESCUELA OFICIAL URBANA MIXTA BARRIO SANTA MARÍA, POPTÚN, PETÉN".

Dicho comité deberá rendir su dictamen en un periodo de tiempo que considere conveniente no mayor de tres meses a partir de la presente fecha.

El Comité Revisor está integrado por los siguientes profesionales:

Asesor	LICDA.	MIRNA CAROLINA PÉREZ CORDERO
Revisor 1	LICDA.	DANIA IRACEMA ROLDÁN RAMÍREZ
Revisor 2	LICDA.	REYNA AZUCENA MAZARIEGOS VASQUEZ

Lic. Santos de Jesús Davila Aguilar
Director Departamento Extensión



Walter Ramiro Mazariegos

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



C.C expediente
Archivo.

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 24188602 24188610-20
2418 8000 ext. 85307 Fax: 85370

Facultad de Humanidades



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 31 de agosto de 2017

Licenciado
Santos de Jesús Rávila Aguilar, Director
Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente

Hago de su conocimiento que la estudiante: **Jackie Mariela Mayén Lemus**

De Licenciatura en: **Pedagogía y Derechos Humanos**

CUI: **2124577721712**

Registro Académico (carné): **201124814**

Dirección para recibir notificaciones: **7ª, zona 4 Poptún Petén.**

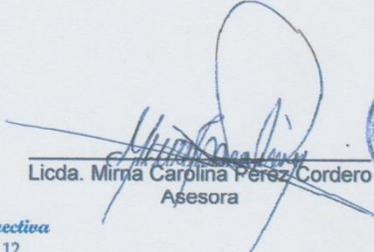
No. de Teléfono: **54731873**

Ha realizado informe final de EPS () Tesis ()

En el periodo de: **23 de enero al 30 de agosto**

Título: **Guía Pedagógica de alimentación saludable, para primer grado, de la Escuela Oficial Rural Mixta barrio Santa María, Poptún, Petén.**

Por lo que se dictamina favorablemente para que le sea nombrada **COMISIÓN REVISORA.**


Licda. Mirna Carolina Pérez Cordero
Asesora



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

Facultad de Humanidades



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 23 de enero del 2017.

Profesor.
Mario Aníbal López Tejada, Director
Escuela Oficial Urbana Mixta Barrio Santa María.
Presente.

Estimado Director

Atentamente le saludo a la vez le informo que la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el objetivo de participar en la solución de los problemas educativos al nivel nacional, realiza el Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, con los estudiantes de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos.

Por lo anterior, solicito autorice el Ejercicio Profesional Supervisado al estudiante **Jackie Mariela Mayén Lemus** carné No. **201124814**. En la institución que dirige.

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

Deferentemente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Licda. Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento de Extensión



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





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 29 de octubre de 2017

Licenciado
Santos De Jesús Dávila Aguilar, Director
Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente

Estimado Director:

Hacemos de su conocimiento que la estudiante: **Jackie Mariela Mayén Lemus**

CUI: **2124577721712**

Registro Académico (carné): **201124814**

Ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de

EPS (X) TESIS ()

Por lo anterior, se dictamina favorablemente para que se le asigne fecha de **EXAMEN PRIVADO**

Licda. Mirna Carolina Pérez Cordero.
ASESOR

Licda. Dania Iracema Roldán Ramírez
REVISOR 1

Licda. Reyna Azucena Mazariegos Vásquez
REVISOR 2

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

Facultad de Humanidades
140



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 31 de agosto de 2017

Licenciado
Santos de Jesús Dávila Aguilar, Director
Departamento de Extensión
Facultad de Humanidades
Presente

Hago de su conocimiento que la estudiante: **Jackie Mariela Mayén Lemus**
De Licenciatura en: **Pedagogía y Derechos Humanos**

CUI: **2124577721712**

Registro Académico (carné): **201124814**

Dirección para recibir notificaciones: **7ª, zona 4 Poptún Petén.**

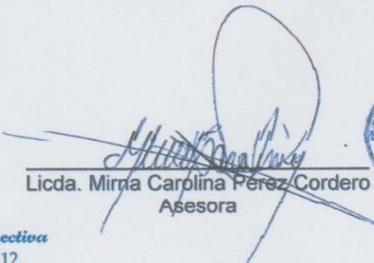
No. de Teléfono: **54731873**

Ha realizado informe final de EPS () Tesis ()

En el periodo de: **23 de enero al 30 de agosto**

Titulado: **Guía Pedagógica de alimentación saludable, para primer grado, de la Escuela Oficial Rural Mixta barrio Santa María, Poptún, Petén.**

Por lo que se dictamina favorablemente para que le sea nombrada **COMISIÓN REVISORA.**


Licda. Mirna Carolina Pérez Cordero
Asesora



Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
2418 8000 EXT. 85301-85302 FAX: 85320
mygo/sdjda

Facultad de  Humanidades