

Telma Leticia Reyes López

**Rotafolio Fundado En Los Derechos Nutricionales
De Los Estudiantes De 1º Básico,
Telesecundaria, Santa Fe,
Poptún, Petén.**

Asesora: Licda. Mirna Carolina Pérez Cordero de Velásquez



Facultad De Humanidades

Departamento de Pedagogía

Guatemala, junio de 2,018

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, junio de 2,018.

Índice

Resumen	i
Introducción	ii-iii
Capítulo I: Diagnóstico	1
1.1 Contexto	1
1.1.1 Ubicación Geográfica	1
1.1.2 Contexto Social	1
1.1.3 Contexto Histórico	2
1.1.4 Contexto Económico	2
1.1.5 Contexto Político	2
1.1.6 Contexto Filosófico	3
1.1.7 Competitividad	3
1.2. Contexto Institucional	3
1.2.1. Identidad Institucional	3
1.2.2. Nombre	3
1.2.3. Localización Geográfica	3
1.2.4. Visión	4
1.2.5. Misión	4
1.2.6 Objetivos	4
1.2.6.1 Objetivo General	4
1.2.6.2 Objetivos Específicos	4
1.2.7. Principios y Valores	5
1.2.8 Servicios	5
1.2.9 Metas	5
1.2.10 Políticas	5
1.2.11 Estructura Organizacional	6
1.2.12 Desarrollo Histórico	7
1.2.13 Usuarios	9
1.2.14 Infraestructura	10
1.2.15 Proyección Social	10
1.2.16 Finanzas	11
1.2.17 Política Laboral	11
1.2.18 Administración	12
1.2.19 Ambiente Institucional	12
1.2.20 Metodología Aplicada	12
1.3. Lista de Carencias	13
1.3.1 Nexos	13
1.4 Problematización	13
1.4.1. Hipótesis Acción	15
1.4.2 Acción	17
1.4.3 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	18
1.4.4 Solución a la Propuesta como Viable y Factible	19

1.5. Problema Seleccionado	20
Capitulo II. Fundamentación Teórica	25
2.1 Derechos Humanos Universales	25
2.1.1 Características de los Derechos Humanos	26
2.2 Origen de los Derechos Humanos	29
2.3 Clasificación de los Derechos Humanos	30
2.4 Origen de los Derechos Humanos en Guatemala	34
2.5 Los Derechos Humanos en la Educación de los Adolescentes	37
2.6 Leyes que Amparan la Educación de los Adolescentes	38
2.7 Constitución Política de la República de Guatemala (C.P.R.G.)	40
2.8 Adolescencia	41
2.9 Alimentación	50
2.10 Recreo y Alimentación Saludable	51
2.11 Diferencias entre alimentación, nutrición, dietética y dieta	52
2.12 Historia de la Nutrición	54
2.12.1 Nutrición	55
2.12.2 Tipos de nutrición en el ser humano	57
2.13 Desnutrición	60
2.13.1 Síntomas y Detección de la Desnutrición	61
2.14 Malnutrición	65
2.15 Olla Nutricional	66
2.16 Balance Energético	68
2.17 Menú Nutricional Para Adolescentes	69
2.18 Importancia de la Combinación de Ejercicio y Alimentación Adecuada	71
2.19 Creación de Hábitos Nutricionales Saludables.	71
2.20 Importancia del Consumo de Agua Pura	72
2.21 Combinación del Descanso Deporte y Recreación	74
2.22 Alimentarse adecuadamente permite gozar de una vida plena	79
2.23 Adulto joven: 18 a 40 años	80
Capitulo III: Plan De Acción	82
3.1 Identificación Institucional y del Epesista	82
3.2 Tema Seleccionado	82
3.3 Problema Seleccionado	82
3.4 Localización	83

3.5 Unidad Ejecutora	83
3.6 Características del Proyecto	83
3.7 Justificación	83
3.8 Hipótesis /Acción	84
3.9 Objetivos	84
3.9.1 Generales	84
3.9.2 Específicos	84
3.10 Metas	85
3.11 Actividades	85
3.12 Beneficiarios	86
3.13 Recursos	86
3.13.1 Responsable de Recursos	88
3.14 Presentación de Rotafolio	89
Capítulo IV: Ejecución y Sistematización de la Intervención	114
4.1 Etapa de Diagnostico	114
4.2 Etapa de Fundamentación Teórica	115
4.3 Etapa de Plan de Acción	116
Capítulo V: Evaluación Del Proceso	117
5.1 Evaluación de la Etapa de Diagnóstico.	117
5.2 Evaluación de la Etapa de Fundamentación Teórica	117
5.3 Evaluación de la Etapa Plan de Acción	117
5.4 Evaluación de la Etapa de Ejecución y Sistematización de la experiencia	118
Capítulo VI: Voluntariado	119
Conclusiones	122
Recomendaciones	123
Referencias Bibliográficas	124
Apéndice	139
Anexos	162

Índice de Tablas

Tabla 1. Problematización	14
Tabla 2. Hipotesis- Acción	15
Tabla 3. Viabilidad	18
Tabla 4. Factibilidad	19
Tabla 5. Estudio de Mercado	19
Tabla 6. Estudio Financiero	20
Tabla 7. Estudio Económico	20
Tabla 8. Actividades, Diagnóstico	21
Tabla 9. Tiempo de Realización	87
Tabla 10. Presupuesto	88
Tabla 11. Lista de Cotejo, Evaluación: Diagnóstico	144
Tabla 12. Lista de Cotejo, Evaluación, Fundamentación Teórica	146
Tabla 13. Lista de Cotejo, Evaluación Plan de Acción	147
Tabla 14. Cronograma Actividades de Socialización	148
Tabla 15. Presupuesto de Gastos en Socialización	149
Tabla 16. Diagnostico Comunitario de la Socialización	149
Tabla 17. Lista de Cotejo, para Evaluar la Fundamentación Teórica de la Socialización	150
Tabla 18. Lista de Cotejo, para Evaluar el Plan de Acción de la Socialización	152
Tabla 19. Lista de Cotejo, Ejecución y Sistematización	153

Resumen

EL Informe Final del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS- fue realizado durante los meses de enero a agosto de 2,017. Se inició seleccionando la institución Avaladora elegida para el efecto, la Oficina Municipal de la Auxiliatura de los Derechos Humanos por su relación con la especialidad de la Carrera: Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos y la Avalada, INEB Telesecundaria, Barrio Santa Fe, de Poptún, Petén.

Contiene dos grandes proyectos importantes de beneficio para la Humanidad. el primero: INEB, Telesecundaria de Barrio Santa Fe, considerado apropiado para la intervención del _EPS_, Titulado: **Rotafolio Fundado En Los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes de 1º Básico, Telesecundaria, Santa Fe, Poptún, Petén.** apoyado por profesionales en Derechos Humanos y Nutrición y el segundo: Proyecto de Reforestación, emanado de la comisión de Medio Ambiente de FAHUSAC, Universidad de San Carlos de Guatemala, en respuesta a la emergencia nacional de reforestación del país.

Se organiza con seis capítulos apéndice y anexos con sus respectivas fotografías que evidencian las actividades realizadas, solicitudes, constancias, autorizaciones y demás documentos que le dan soporte y confiabilidad al documento Incluye bibliografías y egrafías, como soporte científico necesario.

Palabras Clave

DERECHO

NUTRICION

CALIDAD

Introducción

La ejecución del Ejercicio Profesional Supervisado-EPS- es la etapa final de la Carrera: Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos, supervisada por la asesora nombrada para el efecto, ejecutada por la estudiante Epesista, para poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la formación profesional, permite su participación directa en la toma de decisiones para la solución de algunos problemas y necesidades de las instituciones patrocinadoras y patrocinadas como aporte directo a la sociedad en que se convive.

El presente informe es la consecuencia de actividades de información e investigación que condujeron a la selección del proyecto titulado:” **Rotafolio Fundado En Los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes De 1º Básico Telesecundaria Santa Fe, Poptún, Petén** en consideración a la importancia que representa una alimentación adecuada en esta etapa de cambios físicos y biológicos de los Adolescentes. Como un aporte social humanístico, dirigido a los estudiantes de 1º Básico de INEB Telesecundaria de Barrio Santa Fe, Poptún, Petén. Se organiza de la siguiente manera:

Capítulo I Diagnóstico de la comunidad beneficiada, con la aplicación de técnicas y métodos de investigación que dieron como resultado la priorización del proyecto y el diagnóstico institucional de la Institución Avaladora; Oficina Municipal de la Auxiliatura de la Procuraduría de los Derechos Humanos.

Capítulo II. Fundamentación Teórica con énfasis en los Derechos Humanos de los adolescentes y su vital importancia en el tema de nutrición.

Capítulo III. Plan de Acción. Aquí se describe cada una de las actividades realizadas en la comunidad seleccionada mediante la ejecución del proyecto titulado:

Rotafolio Fundado en los Derechos Nutricionales de los Estudiantes de 1º Básico, Telesecundaria, Santa Fe, Poptún, Petén.

Capítulo IV. Se refiere a la ejecución y sistematización de experiencias de las etapas desarrolladas.

Capítulo V. Evaluación. Realizado con la finalidad de verificar el cumplimiento de los objetivos y metas propuestas, incluye además conclusiones, recomendaciones, apéndice y anexos en donde se encuentran documentos de soporte y confiabilidad de la ejecución

Capítulo VI Voluntariado. Es donde se realiza el proyecto Macro denominado: “Por un Petén Verde”. Se ejecutó reforestando áreas degradadas en contribución a la recuperación del Medio Ambiente como aporte humanitario a la sociedad y futuras generaciones.

Capítulo I: Diagnóstico

1.1 Contexto

1.1.1 Ubicación Geográfica

El de Poptún, se localiza al Sur, a 100 Km. de la cabecera departamental de Petén. Altitud, 510 MSNM (Metros Sobre el Nivel del Mar) Ubicación 16°19`20", N 89°25`20"0. Cuenta con una extensión territorial de 1,766 km. cuadrados. Con una población urbana de 14, 868, familias haciendo un total de 42,996 habitantes.

Su característica fisiografía en un 95% plana, amplias sabanas, leves ondulaciones y varios riachuelos que circulan por su suelo. Su clima es templado. El municipio se divide en zonas, barrios, colonias y lotificaciones. **(RIC, 2,017)**

Los límites de la presente investigación se circunscriben a Barrio Santa Fe situado en la zona 5 del municipio de Poptún, a 1 kilómetro de distancia del casco urbano, dispone de un clima templado, con temperaturas que oscilan entre los 25° mínimo y máximo de 38°.

Se limita al Norte, con el Instituto de Capacitación Adventista de Petén, -ICAP- Las Lajas, al Sur, con Barrio Ixobel, al Este, con Barrio Morazán al Oeste, Barrio El Centro, cuenta con una población de 1,168 habitantes reunidos en 334 familias Según, Censo poblacional del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPYAS,2013) Amplia extensión territorial, calles y avenidas balastradas, Dentro de sus límites, se localizan varios arroyos y riachuelos. **(RIC, 2,017)**

1.1.2 Contexto Social

Los habitantes de Barrio Santa Fe pertenecen a la etnia Ladina, mayoritariamente, aunque también radican algunas personas pertenecientes a la etnia Queqchí, Kakchikel, Maya Mopán y algunos extranjeros. Sus principales organizaciones están conformadas por instituciones públicas y privadas.

Sus actividades sociales principales son encuentros deportivos y servicios religiosos, celebración de las actividades de independencia patria, en donde se organizan carreras de cintas y festividades danzantes al aire libre **(Aldana, 2,017)**

1.1.3 Contexto Histórico

Los primeros pobladores de Barrio Santa Fe, anteriormente denominado Barrio El Pinal debido a su población del Caribaea Pinus. Morlet. (1,851) se situaron por los años de 1,963 a 1,967 en terrenos pertenecientes a la Primera Colonia Agrícola, provenientes de varios departamentos como Baja Verapaz, Alta Verapaz, Jutiapa, Ciudad de Guatemala, Santa Rosa y Suchitepéquez.

Buscando un espacio apacible y tranquilo para establecer su familia, honrosamente se mencionan a las siguientes familias: Fam, Hernández Pineda, Reyes López, Cano Alba, Sarceño Palencia, Donis Palencia, Veliz Palencia, Luna Sazo, Delgado Cocón, y los últimos en situarse, Familia Velásquez de León.

El origen del nombre de la comunidad se debe a la iniciativa del ciudadano Herculano Velásquez Cortez (QEPD), Proveniente de Suchitepéquez, quien hizo las gestiones correspondientes a la municipalidad de Poptún, para que se nombrara formalmente Barrio Santa Fe a la comunidad. **(Cano, Contexto Historico, 2017)**

1.1.4 Contexto Económico

Los residentes de Barrio Santa Fe, son de nivel económico medio bajo. Muchos de sus habitantes dependen de remesas del extranjero, además de empleados del estado, propietarios de abarroterías, transporte de mototaxis, ventas informales, trabajos de agricultura, albañilería, talleres de herrería, entre otros. **(Sarceño, Contexto Economico, 2017)**

1.1.5 Contexto Político

Barrio Santa Fe está representado políticamente por el Consejo Comunitario de Desarrollo (COCODE) en el año 2,017, integrado por los señores: Jorge Castillo; Presidente, Alexander Aldana; Vicepresidente, Fabio Gómez; Secretario, Domitila Veliz; Tesorera, Mario Garrido; Vocal I, Mario Sarceño; Vocal II, Amanda Albures; Vocal III y Vocal IV, Vicente Cano Chavarría.

Funcionan, además, otras organizaciones como los Comités de Educación, formado por padres de Familia que representan a los tres niveles educativos con que cuenta la comunidad. **(Castillo, Contexto Politico, 2017)**

1.1.6 Contexto Filosófico

Barrio Santa Fe, se caracteriza por profesar diversas religiones protestantes, no existiendo una que lo identifique plenamente. Como actividad social principal y de mayor importancia para el sector, es la celebración de la Semana Mayor, donde el grupo católico, se reúne manifestando su fervor religioso, con cortejos procesionales que transitan por las principales calles y avenidas de la comunidad. **(Reina, 2017)**

1.1.7 Competitividad

La competitividad de Barrio Santa Fe, se determina entre la diversidad de religiones existentes, los negocios de abarroterías y tiendas del sector, compiten entre sí, por ofrecer a sus clientes y seguidores lo mejor de cada cual. **(Veliz, Competitividad, 2017)**

1.2. Contexto Institucional

1.2.1. Identidad Institucional

1.2.2. Nombre:

Oficina Municipal de la Auxiliatura de la Procuraduría de los Derechos Humanos, Poptún, Petén.

1.2.3. Localización Geográfica

La Oficina Municipal de la Auxiliatura de la Procuraduría de los Derechos Humanos se localiza al Sur Oeste, sobre la 4ta.Av. 2-11, Zona 1, del municipio de Poptún, Petén.

1.2.4. Visión

Ser una Institución con amplia credibilidad, con énfasis en la acción preventiva, con alto grado de desarrollo profesional y técnico, con capacidad de intervención pronta, oportuna y efectiva, con enfoque a la atención integral de la víctima, cuyas resoluciones son atendidas, respetadas y acatadas. **(Cohuoj, 2017)**

1.2.5. Misión

Promover y defender el respeto a los Derechos Humanos mediante acciones de promoción, difusión, procuración, mediación, educación y supervisión del Estado, en seguimiento a las normas de carácter interno y en consonancia con Normas Internacionales en materia de Derechos Humanos.

1.2.6 Objetivos:

1.2.6.1 Objetivo General

Atender fiscalizar canalizar y verificar a los entes correspondientes, todas las denuncias que se reciben relacionadas a hechos que hayan atentado en contra del incumplimiento de los Derechos Humanos.

1.2.6.2 Objetivos Específicos

- **Defensa y protección de los Derechos Humanos** – Mejorar la capacidad para la recepción, calificación, atención y solución de las denuncias de derechos vulnerados presentadas por la población.
- **Promoción y Educación en Derechos Humanos** – Incrementar los programas de educación y promoción de derechos humanos en el sistema escolar, desde preprimaria hasta diversificado y otros niveles
- **Supervisión de la Administración Pública** – Supervisar las Instituciones gubernamentales para mejorar el cumplimiento de las normativas en materia de respeto a los Derechos Humanos, atendiendo las resoluciones y lineamientos emitidos por el Procurador de los Derechos Humanos.

- **Fortalecimiento y Desarrollo Institucional.** Mejorar las capacidades institucionales para apoyar la defensa y promoción de los Derechos Humanos en el país. **(Cohuoj, 2017)**

1.2.7. Principios y Valores

Respeto, Servicio, Amistad, Transparencia, Solidaridad Compresión, Consideración, Cooperación y Humanismo.

1.2.8 Servicios

Servicio personalizado con alto grado de humanidad y empatía en el cumplimiento, promoción, fortalecimiento y educación de los derechos establecidos en la Constitución Política de la República de Guatemala y otros Tratados Internacionales de Derechos Humanos inherentes a la persona humana. **(Cohuoj, 2017)**

1.2.9 Metas

Fortalecimiento y desarrollo de los Derechos Humanos en el país, conociendo con especialidad, leyes, convenios, tratados, disposiciones y recomendaciones para la defensa, divulgación, promoción y vigencia de los derechos fundamentales inherentes de la persona, su dignidad, integridad física , psíquica y el mejoramiento de la calidad de vida, así como el logro del bien común para una convivencia pacífica. **(Cohuoj, 2017)**

1.2.10 Políticas

Protección y promoción de los Derechos Humanos con atención especial a la víctima, con el fin de que la sociedad pueda desarrollar nuevas formas de interrelación para alcanzar una nación democrática y en paz dentro de un Estado justo. Para su desarrollo y funcionamiento se plantean cinco ejes de políticas:

- ✓ Fortalecimiento a la institución del Procurador de los Derechos Humanos.
- ✓ Desarrollo del Recurso Humano para una cultura de Paz y Educación en Derechos Humanos.

- ✓ Procuración a los Derechos Humanos.
- ✓ Atención a la víctima.
- ✓ Verificación y seguimiento de los Acuerdos de Paz.

1.2.11 Estructura Organizacional

La oficina Municipal de la Auxiliatura de la Procuraduría de los Derechos Humanos cuenta con una estructura organizacional conformada por:

- **Auxiliar Municipal:** su función es representar al Procurador de los Derechos Humanos, de la misma forma su deber es velar por el cumplimiento del mandato constitucional del Procurador de los Derechos Humanos: acciones de defensa, protección, promoción y divulgación de los Derechos Humanos, así como la fiscalización de las Instituciones que se encuentran dentro de su jurisdicción en materia de Derechos Humanos. **(Noriega, 2017)**
- **Asistente Administrativo:** tiene a su cargo realizar y actualizar el registro y archivo de datos cualitativos y cuantitativos en relación a expedientes, memorandos, proyectos de resoluciones, oficios, solicitudes.
- **Oficial de Procedimientos:** se encarga de recibir las denuncias y darle seguimiento a las mismas.
- **Oficial Analista:** su función es llevar el control de los expedientes aperturados, remitir los expedientes a donde corresponda, revisar proyectos de resolución final, realizar análisis de informes de impacto. Sustituir al Auxiliar en su ausencia dentro de su jurisdicción.
- **Oficial de Defensorías:** Brindar apoyo en lo vinculado a los grupos vulnerables en materia de promoción. Colaborar en investigaciones, estudios o informes vinculados a estos grupos. Solicitar la asistencia de los defensores específicos de cada tema y solicitar a través de la Dirección de Defensorías la coordinación o la asistencia de cualquier otra instancia de la Procuraduría de los Derechos Humanos.
- **Educador:** Sensibilizar a grupos vulnerables de la población guatemalteca, elaborar proyectos de promoción, educación y sensibilización en materia de Derechos Humanos, detectar y realizar diagnósticos de necesidades. **(Noriega, 2017)**

1.2.12 Desarrollo Histórico

La oficina Municipal de la Auxiliatura de la Procuraduría de los Derechos Humanos en el municipio de Poptún ha pasado por lo que pudiese llamarse varias épocas. En su primera época (1,992) surge por las gestiones de Alcalde Municipal el General retirado Benedicto Lucas García, personaje altruista, emprendedor y visionario de los muchos con que cuenta el municipio de Poptún.

Gestionó ante el Procurador de los Derechos Humanos el Doctor Jorge Mario García Laguardia la apertura de una oficina en este municipio. Iniciando con esta responsabilidad el señor Manuel de Jesús Caal Xi por su dominio del idioma Maya Queqchí y por su colaboración en la coordinación del Programa de Educación Radiofónica IGER.

Además de su relación con el Licenciado Rene Linares Araís, Director del Departamento de Educación de la Procuraduría de los Derechos Humanos, quedó con esta responsabilidad. Las primeras actividades se iniciaron en un pequeño apartado del edificio municipal, Debido a los problemas políticos de la época, la Auxiliatura se trasladó a la casa del señor Hugo Emiliano Valle.

Siempre bajo la responsabilidad del señor Caal Xi quien era auxiliado semanal o quincenalmente por un oficial proveniente de la Auxiliatura Departamental de Petén, para la recepción de denuncias y el trámite de expedientes. El Señor Caal Xi debía atender lo que se conoce como Zona Sur de Petén (El Chal, Dolores, Poptún y San Luis) incluyendo el municipio de Sayaxche, Petén.

Subsiguientemente la sede fue trasladada a la 8ª. calle, 2-34 Zona 1, a un costado de Molino San Isidro. Por problemas de tipo administrativo la oficina había sido desatendida temporalmente, por los problemas de la Zona de Adyacencia entre Guatemala y Belice.

Problemas que en ese entonces se habían incrementado notablemente y por la poca atención de las autoridades del gobierno de turno, el entonces sacerdote Salvador Cutzal Mijango, retoma la iniciativa para rehabilitación, fortalecimiento y formalidad de la oficina como una Auxiliatura Municipal del Procurador de los Derechos Humanos con atención a los municipios de Poptún, Dolores y San Luis.

Inicia actividades bajo la responsabilidad de la Licenciada en Psicología Débora Celeste Chan Guerra, dos oficiales, Orfa Edith Cabrera Melchor y Lucrecia Menéndez, como educador el señor Nicolás Pop Caal y como asistente Administrativo y conserje el señor Celso Choc Yaxcal. Podemos llamar a estos logros como Segunda época de la Auxiliatura.

Al renunciar la Licenciada Chan Guerra, entrega el cargo al señor Víctor Sarceño, quien se desempeñaba como oficial y quien sostiene el cargo temporalmente hasta que es nombrada la Trabajadora Social Lilian Marroquín, quien desempeña el cargo por algún tiempo y luego es reubicada en otra Auxiliatura. Posteriormente es nombrado el señor Eliseo Carrillo, quien funge un tiempo como auxiliar, pero es trasladado por las autoridades a otra sede.

En octubre del 2,002, asume el cargo de Auxiliar el Profesor Néstor Gonzalo Palacios Aldana, quien para graduarse como Licenciado en Ciencias Jurídicas y Sociales, desarrolla su Tesis sobre: Los Pobladores de la Zona de Adyacencia. **(Palacios Aldana, 2,017)**

De la 8ª. Calle ,2-34, zona 1, la sede fue trasladada a la casa de la señora Amelia Guerra Castellanos, ubicada en la 4ª, y 4ª, calle zona 1, Barrio el Centro o el Venado como se le conoce, tiempo después fué trasladada a la casa del Señor Manuel de Jesús Valle Castellanos, localizada frente a la sede anterior.

De la propiedad del Señor Valle Castellanos, la Auxiliatura es trasladada al inmueble propiedad del señor Otoniel Mejía Zepeda, en la 5ª, avenida y 8ª, calle zona 1, de donde por deterioro del inmueble es trasladada a la 2ª, av. 7-81, zona 1 Barrio San Isidro, donde permaneció por espacio de dos años, luego se retorna a la propiedad del señor Otoniel Mejía donde se encuentra hasta la fecha.

Por gestiones del Licenciado Palacios Aldana y por la responsabilidad asignada en atender los municipios de Dolores, Poptún y San Luis, el Doctor Sergio Fernando Morales Alvarado, Procurador de los Derechos Humanos emite el acuerdo **SG 005-3003**, de fecha 10 de septiembre de 2,003 donde se eleva a nivel de categoría la Auxiliatura Regional para tener competencia legítima de atender los municipios antes mencionados.

Cabe destacar que durante la administración del doctor Julio Estuardo Arango Escobar y siempre por las gestiones del sacerdote Salvador Cutzal Mijango, se apertura una Auxiliatura móvil en la comunidad de Santa Cruz, San Luis Petén, para atención de la Zona de Adyacencia, a cargo del Licenciado Rolando Noriega, quien, por falta de infraestructura, tenía su sede en la Auxiliatura municipal de Poptún, por lo que dicha Auxiliatura Móvil es cerrada temporalmente. **(Palacios Aldana, 2,017)**

El Licenciado Palacios Aldana, nuevamente agiliza gestiones en el año 2,004y se rehabilita la Auxiliatura en Santa Cruz, San Luis Petén, pero por falta de apoyo económico, solo funcionó aproximadamente durante ocho meses y se cerró. Al cesar actividades en la Auxiliatura de la Procuraduría de los Derechos Humanos, el Licenciado Palacios Aldana expresa que, lamentablemente la oficina ha perdido su función primordial, como lo era la mediación y solución de conflictos relacionados a la transgresión de los Derechos Humanos. En la actualidad, se ha politizado y su función actualmente es solamente un ente receptor y canalizador de denuncias ante las instituciones correspondientes como: el Ministerio Público (MP), Policía Nacional Civil, (PNC), Procuraduría General de la Nación (PGN) La Oficina Municipal de la Auxiliatura de la Procuraduría de Los Derechos Humanos, continúa realizando sus funciones en el presente año 2,017, en la misma dirección a cargo de la Señora Alma Magali Noriega. **(Palacios Aldana, 2,017)**

1.2.13 Usuarios

La oficina Municipal de la Auxiliatura de la Procuraduría de los Derechos Humanos de Poptún, genera sus acciones en relación a la fiscalización del sector público. Orientando las personas de toda etnia, nivel económico, religioso, cultural y social que llegan a esta oficina a presentar sus denuncias, al ente correspondiente, encargado de darle seguimiento y validez a sus Derechos Humanos.

Tales como Ministerio Público, PGN (Procuraduría General de la Nación), Juzgados, Policía Nacional Civil y otras instituciones encargadas de cumplir con lo establecido en la Constitución Política de la República de Guatemala, la Declaración Universal de los Derechos Humanos y otros tratados. De acuerdo a la Constitución Política de la República de Guatemala (CPRG), Capítulo Único, Artículos 1º y 2º. **(Palacios Aldana, 2017)**

1.2.14 Infraestructura

El edificio que ocupa actualmente la oficina Municipal de la Auxiliatura Municipal de la Procuraduría de los Derechos Humanos del municipio de Poptún, departamento de Petén, cuenta con una extensión territorial de 750 metros cuadrados aproximadamente.

El edificio está construido con paredes de concreto, techo de lámina de zinc, piso cerámico, cielo falso de tabla- yeso, ventanas de vidrio, balcones de metal y puertas de madera. Sus instalaciones son reducidas, carece de un espacio adecuado para talleres, charlas y reuniones de trabajo.

Cuenta con seis espacios individuales para oficinas, dispone de bodega, baños y garaje. El horario de atención al público es de lunes a viernes de 8:00 Am. a 16:00 Pm. **(Cohuoj, 2017)**

1.2.15 Proyección Social

La oficina Municipal de la Auxiliatura Municipal de la Procuraduría de los Derechos Humanos del municipio de Poptún, departamento de Petén,

atiende a todas las personas que acuden a solicitar de sus servicios, sin importar aspectos socioculturales y económicos. Brinda capacitaciones, conferencias, talleres, relacionadas con Derechos Humanos a los diferentes niveles educativos del

área sur de Petén (San Luis, Poptún, Dolores y El Chal, incluyendo, además, el municipio de Sayaxche, Petén.

Con el fin de promover y difundir todo lo relacionado en materia de Derechos Humanos, esta Auxiliatura contribuye con los centros educativos de la región, a desarrollar charlas de concientización, promoción y divulgación de los Derechos Humanos. **(Cohuoj, 2017)**

1.2.16 Finanzas

El techo presupuestario disponible para el funcionamiento de la Auxiliatura Municipal de la Procuraduría de los Derechos Humanos del municipio de Poptún, departamento de Petén, proviene del Estado.

Todos los fondos son centralizados, en la ciudad capital. Los fondos asignados disponibles son insuficientes, tomando en cuenta la distancia que existen entre las comunidades que cubre y las necesidades que se necesitan resolver.

Las personas que laboran en esta Auxiliatura pertenecen a la clase activa del Estado. Algunos recursos son proporcionados por la Administración Central, dentro de los que se pueden mencionar boletines, fichas, libros, diplomas, hojas, material y equipo de divulgación y promoción de los Derechos Humanos incluyendo los servicios esenciales como: agua, luz y servicio de teléfono.

Debido al déficit presupuestario persistente en la institución, los empleados de la Oficina Municipal de la Auxiliatura de los Derechos Humanos, se ven en la necesidad de gestionar aportes a otras instituciones, para cubrir gastos importantes y necesarios. **(Cohuoj, 2017)**

1.2.17 Política Laboral

Las estrategias de convocatoria, contratación, inducción e implementación del personal, se basan en reglamentos diseñados para el efecto, por personal especializado, dándole prioridad a mecanismos que permitan el desarrollo profesional

de los empleados. Las personas que laboran en esta oficina, disfrutan de todas las prestaciones establecidas por la ley, pertenecen al Renglón 011. **(Cohuoj, 2017)**

1.2.18 Administración

Los empleados de la Oficina Municipal de la Procuraduría de la Auxiliatura de los Derechos Humanos, establecen metas a corto mediano y largo plazo, que van cumpliéndose proporcionalmente, de acuerdo a las prioridades que permita cada situación.

Se evalúan de la misma manera procurando fortalecer las debilidades existentes, estas actividades están a cargo de personal especializado para la atención de cada defensoría.

Utilizando los recursos y los medios, así como los métodos y técnicas establecidas, manteniendo cuidadosamente en vigencia los principios y valores que identifican a la institución.

1.2.19 Ambiente Institucional

El ambiente institucional se desarrolla dentro del marco de cordialidad y compañerismo, respetando la individualidad de cada persona y contribuyendo activamente en la toma de decisiones y procedimientos, cumpliendo a cabalidad cada objetivo y compromiso, mostrando un servicio humanitario en el reconocimiento y tratamiento de conflictos, poniendo en evidencia la cultura del dialogo. **(Lobos, 2017)**

1.2.20 Metodología Aplicada

Con la finalidad de realizar un diagnóstico profesional para reunir los aspectos cualitativos, se recurrió a la metodología de investigación, e investigación acción, utilizando herramientas simples, sencillas, sin que estas dejaran de ser valiosas para la estructura del presente estudio tales como, observación, registro de documentos, establecimiento del dialogo, entrevistas. Estableciendo una planificación sistemática,

tanto para el diagnóstico institucional como el diagnóstico comunitario, para mantener orden y coherencia con las actividades realizadas. **(Pérez Méndez, 2014)**

1.3. Lista de Carencias

- a. Falta de apoyo, sobre la Importancia Nutricional para los Estudiantes.**
- b.** Inactividad del COCODE en Barrio Santa Fe, Poptún, Peten.
- c.** Insuficiente rendimiento académico.
- d.** Necesidad de orientación vocacional para estudiantes de tercero básico para la elección de una carrera del nivel medio diversificado.
- e.** Baja Autoestima de las adolescentes.
- f.** Indiferencia ante la constante deserción escolar.
- g.** Dificultad para atender la cobertura territorial de la Auxiliatura de los Derechos Humanos.
- h.** Inexistencia de instalaciones propias.
- i.** Necesidad de más personal, específicamente un investigador.
- j.** Escases de personal para educación en Derechos Humanos.
- k.** Falta de charlas educativas y motivacionales para todos los establecimientos del nivel medio que desestiman la educación en Derechos Humanos.
Escases de material pedagógico.
- l.** Insuficiente capacitación al personal de educación y promoción en Derechos Humanos.
- m.** Falta de un encargado especializado para cada Defensoría dentro de la institución.
- n.** Escases de presupuesto para realizar actividades de educación.
- o.** Inexistencia de personal de servicio.

1.3.1 Nexo

La oficina municipal de los Derechos Humanos, tiene conexión e injerencia en el área Sur de Petén, (Poptún, Dolores y San Luis, incluyendo el municipio de Sayaxche, Petén), con las comunidades e instituciones para la promoción, validación y el fortalecimiento de lo relacionado en materia de Derechos Humanos para los habitantes.

1.4 Problematización

Tabla 1. Problematicación

Carencia	Problema
Falta de apoyo, sobre la Importancia Nutricional para los Estudiantes	¿Cómo promover el apoyo para fortalecer los derechos Nutricionales de los Estudiantes?
Inactividad del COCODE en Barrio Santa Fe, Poptún, Peten.	¿Cómo motivar al COCODE para que agilice gestiones en beneficio de Barrio Santa Fe?
Insuficiente rendimiento académico.	¿Cómo incrementar el rendimiento académico de los estudiantes?
Necesidad de orientación vocacional para estudiantes de tercero básico para la elección de una carrera del nivel medio diversificado.	¿Cómo hacer para orientar a los estudiantes para que elijan adecuadamente una carrera del nivel medio diversificado?
Baja Autoestima de las adolescentes.	¿Cómo reforzar el autoestima de las Adolescentes?
Indiferencia ante la constante deserción escolar	¿Cuáles son las razones que propician el abandono escolar?
Dificultad para atender la cobertura territorial de la Auxiliatura de los Derechos Humanos.	¿Cómo solucionar la dificultad de atención de la Auxiliatura en su extensión territorial?
Inexistencia de instalaciones propias.	¿Cómo lograr la adquisición de instalaciones propias para la Auxiliatura de los Derechos Humanos?

Necesidad de más personal, específicamente un investigador.	¿Cómo contribuir para incrementar el faltante de personal?
Escases de personal para educación en Derechos Humanos	¿Cómo lograr que aumenten el presupuesto para las actividades de educación?
Falta de charlas educativas y motivacionales para todos los establecimientos del nivel medio que desestiman la educación en Derechos Humanos	¿Con que periodicidad es conveniente realizar charlas educativas en los establecimientos?
Escases de material pedagógico	¿Qué hacer para solucionar la carencia de material pedagógico?
Insuficiente capacitación al personal de educación y promoción en Derechos Humanos	¿Cómo implementar más capacitaciones al personal de educación?
Falta de un encargado especializado para cada Defensoría dentro de la institución.	¿Qué hacer para que haya un encargado especializado que atienda cada defensoría ?
Escases de presupuesto para realizar actividades de educación	¿Cómo lograr que aumenten el presupuesto para las actividades de educación?
Inexistencia de personal de servicio.	¿Cómo lograr que implementen personal de servicio?

Fuente: Epesista

1.4.1. Hipótesis Acción

Tabla 2. Hipótesis- Acción

Problema	Hipótesis –Acción
¿Cómo promover el apoyo para fortalecer los derechos Nutricionales de los Estudiantes?	<u>Si</u> se implementa un Rotafolio <u>entonces</u> se promoverá los Derechos Nutricionales de los Estudiantes
¿Cómo motivar al COCODE para que agilice gestiones en beneficio de Barrio Santa Fe?	<u>Si</u> los vecinos exigen al COCODE que agilice gestiones, <u>entonces</u> podrán mejorar algunas necesidades de la comunidad
¿Cómo hacer para orientar a los estudiantes para que elijan adecuadamente una carrera del nivel medio diversificado?	<u>Si</u> se implementan estrategias adecuadas, <u>entonces</u> los estudiantes sabrán elegir correctamente
¿Cómo reforzar el autoestima de las Adolescentes?	<u>Si</u> se efectúan estrategias para fortalecer la autoestima <u>entonces</u> , mejorara la seguridad emocional
¿Cuáles son las razones que propician el abandono escolar?	<u>Si</u> se realizan estrategias de prevención <u>entonces</u> se minimizaran los índices de deserción escolar
¿Cómo solucionar la dificultad de atención de la Auxiliatura en su extensión territorial?	<u>Si</u> se descentraliza de los demás municipios, <u>entonces</u> los servicios que presta serán efectivos
¿Cómo lograr la adquisición de instalaciones propias para la Auxiliatura de los Derechos Humanos?	<u>Si</u> se agilizan gestiones ante instituciones como la municipalidad de Poptún, <u>entonces</u> , se lograría adquirir un inmueble propio para la Auxiliatura
¿Cómo contribuir para incrementar el faltante de personal?	<u>Si</u> se presenta una petición al Procurador explicándole las

	necesidades <u>entonces</u> se incrementará el personal
¿Cómo lograr que aumenten el presupuesto para las actividades de educación?	<u>Si</u> se presenta al Procurador la urgencia de apoyo a este departamento. <u>entonces</u> se podrá incrementar las actividades de educación
¿Con que periodicidad es conveniente realizar charlas educativas en los establecimientos?	<u>Si</u> se realizan más charlas educativas en los establecimientos <u>entonces</u> se fortalecerá la calidad humana de los Estudiantes
¿Qué hacer para que haya un encargado especializado que atienda cada defensoría?	<u>Si</u> se envía una deferencia la procurador para que nombre un encargado para cada defensoría <u>entonces</u> se descentralizara la oficina y se extenderán los servicios
¿Cómo lograr que aumenten el presupuesto para las actividades de educación?	<u>Si</u> se presenta al Procurador la necesidad de presupuesto , <u>entonces</u> se podrán incrementar las actividades de educación

Fuente: Epesista

1.4.2 Acción

Implementación de un **Rotafolio Fundado en los Derechos Nutricionales de los Estudiantes de 1ºBásico, Telesecundaria, Santa Fe Poptún, Petén**, con el apoyo de:

- Universidad de San Carlos de Guatemala

- Facultad de Humanidades,
- Extensión 41/Poptún, Petén.
- Departamento de Educación Oficina Municipal de la Auxiliatura de los Derechos Humanos.
- Departamento de Nutrición Área de Salud, Petén Sur Oriente.

1.4.3 Análisis de Viabilidad y Factibilidad

Elaboración e implementación de un Rotafolio fundado en las Leyes establecidas, fomentando los Derechos Humanos y Nutricionales, dirigido a los Estudiantes de 1º Básico, Telesecundaria, Santa Fe Poptún, Petén, optimizando los conocimientos relacionados al derecho a la nutrición y alimentación adecuada, procurando cimentar las bases para determinar hábitos alimenticios apropiados para fortalecer la salud de los jóvenes.

Tabla 3. Viabilidad

Indicador	Si	No
¿Se tiene por parte de la Institución el permiso para hacer el proyecto?	X	

¿Se cumple con los requisitos necesarios para la autorización del proyecto?	X	
¿Existe alguna oposición para la realización del Proyecto?		X
Total	2	1

Fuente: Epesista

Tabla 4. Factibilidad

Indicador	Si	No
¿Está bien determinada la realización del proyecto?	X	
¿El tiempo calculado para la realización del proyecto es el propicio?	X	
¿Se tiene claridad de las actividades que se realizan?	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	
Total	7	0

Fuente: Epesista.

1.4.4 Solución a la Propuesta como Viable y Factible

Tabla 5. Estudio de Mercado

Indicadores	Si	No
¿Están bien identificados los beneficiarios del proyecto?	X	

¿Los beneficiarios realmente requieren la ejecución del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios identifican ventajas de la ejecución del proyecto?	X	
Total	4	0

Fuente: Epesista.

1.5. Problema Seleccionado

¿Cómo promover el apoyo para fortalecer los Derechos Nutricionales de los Estudiantes?

Tabla 6. Estudio Financiero

Indicadores	Si	No
¿Se tiene claridad de cómo obtener los fondos del proyecto?	X	
¿El proyecto se pagara con fondos de la institución/comunidad intervenida?		X
¿Se obtendrán donaciones monetarias de otras instituciones?		X
¿Sera necesario gestionar algún crédito?		X
¿Se obtendrán donaciones de personas particulares?	X	
¿Se realizaran actividades para gestionar de fondos?		X
Total	2	4

Fuente: Epesista.

Tabla 7. Estudio Económico

Indicadores	Si	No

¿Se tiene calculado el valor comercial de todos los recursos requeridos por el proyecto?	X	
¿Sera necesario el pago de servicios profesionales?		X
¿Es necesario contabilizar gastos administrativos?	X	
¿En el presupuesto se 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
Total	7	3

Fuente: Epesista.

Tabla 8. Actividades del Diagnóstico

Referencias: P=Programado (Azul)
E=Ejecutado Verde

R=Reprogramado

(Amarillo)

No.	Actividades	P E R	enero a febrero					Responsable
			2,017					
			1º	2º.	3º	4º	1ºa	
1	Visita a las instalaciones de PDH	P E R						Epesista
2	Reunión con la Auxiliar de PDH	P E R					Epesista	
3	Reunión con el personal de PDH	P E R						
4	Reunión informativa en PDH	P E R						Epesista
5	Reunión informativa de PDH	P E R					Epesista	
6	Presentación solicitud PDH	P E						

		R						
7	Recopilación de datos/diagnóstico comunitario	P					Epesista	
		E						
		R						
8	Recopilación de datos/diagnóstico comunitario	P					Epesista	
		E						
		R						
9	Recopilación de datos/diagnóstico comunitario	P					Epesista	
		E						
		R						
10	Recopilación de datos Institucionales	P					Epesista	
		E						
		R						
11	Recopilación de datos Institucionales	P					Epesista	
		E						
		R						
12	Elaboración de informe comunitario	P						
		E						
		R						
13		P						
		E						

	Elaboración informe comunitario	R					
14	Elaboración informe comunitario	P					
		E					
		R					

Fuente: Epesista

Capítulo II. Fundamentación Teórica

2.1 Derechos Humanos Universales

La Declaración Universal de los Derechos Humanos (DUDH) es un documento declarativo adoptado por la Asamblea General de las Naciones Unidas en su Resolución 217 A (III), el 10 de diciembre de 1,948 en París, Francia, en ésta se recogen en sus 30 artículos los Derechos Humanos considerados básicos, a partir de la carta de San Francisco (26 de junio de 1,945).

La unión de esta declaración y los Pactos Internacionales de Derechos Humanos y sus Protocolos, comprende lo que se ha denominado la Carta Internacional de Derechos Humanos. Mientras que la Declaración constituye, generalmente, un documento orientativo, los Pactos son tratados internacionales que obligan a los Estados firmantes a cumplirlos.

En numerosas convenciones, declaraciones y resoluciones internacionales de derechos humanos se han reiterado los principios básicos de Derechos Humanos enunciados por primera vez en la Declaración Universal de Derechos Humanos, como su universalidad, interdependencia e indivisibilidad, la igualdad, la no discriminación y el hecho de que los Derechos Humanos vienen acompañados de derechos y obligaciones por parte de los responsables y los titulares de éstos.

En la actualidad, todos los Estados Miembros de las Naciones Unidas han ratificado al menos uno de los nueve tratados internacionales básicos de Derechos Humanos y el 80 % de ellos ha ratificado al menos cuatro. Lo que constituye una expresión concreta de la universalidad de la DUDH (Declaración Universal de Derechos Humanos) y del conjunto de los Derechos Humanos Internacionales. **(Bajaj, 2003)**

Historia

En la lenta evolución de los Derechos Humanos en la historia, es a partir del siglo XVII cuando empiezan a contemplarse declaraciones explícitas con base en la idea contemporánea del “derecho natural”. Inglaterra incorpora en 1,679 a su constitución la Habeas Corpus (Ley Hábeas Corpus o presentación personal) y la Bill of Rights (Declaración de Derechos) en 1,689

En Francia como consecuencia de la Revolución francesa, se hace pública, en 1,789, la Declaración de los Derechos del Hombre y del Ciudadano. En 1,927 el Convenio de Ginebra prohíbe la esclavitud en todas sus formas.

Los llamados “Códigos de Malinas” que abarcan la Moral Internacional (1,937), Relaciones Sociales (1,927), Relaciones Familiares (1,951) y el Código de Moral Política (1,957), son intentos parciales de la conciencia pública por regular una seguridad mínima de respeto al individuo, habitualmente ignorado por los Estados miembros. **(Bajaj, 2003)**

2.1.1 Características de los Derechos Humanos

No puede hablarse de división de los Derechos Humanos, pues todos se relacionan entre sí, todos deben ser respetados y garantizados por autoridades y gobernantes. **(Bajaj, 2003)**

a. No negociables

Los Derechos Humanos son bienes pertenecientes, de manera absoluta, a cada ser humano, desde su concepción, durante toda su vida y aun después de la muerte, porque se le dignifica guardando y protegiendo sus restos en un lugar específico, por ello ninguna autoridad puede negociarlos.

b. Inviolables

Nadie puede atentar, lesionar o destruir los Derechos Humanos. Esto quiere decir que las personas y los gobiernos deben regirse por el respeto a los Derechos Humanos. Las leyes dictadas no pueden ser contrarias a éstos y las políticas económicas y sociales que se implementan, tampoco.

Por ejemplo, el derecho a la vida no puede ser violentado bajo ninguna circunstancia, como ocurre frecuentemente en la realidad, ni por la acción de fuerzas policiales o militares, ni por políticas económicas que condenan a la muerte por desnutrición o hambre a la población.

c. Obligatorios

Los Derechos Humanos imponen una obligación concreta a las personas y al Estado de respetarlos, aunque no haya una ley que así lo diga. Es obligatorio respetar todos los Derechos Humanos que existan en las leyes nacionales y también aquellos que no lo están aún.

d. Trascienden las fronteras nacionales

La comunidad internacional puede y debe intervenir cuando considere que un Estado está violando los Derechos Humanos de su población. En este sentido, ningún Estado puede argumentar violación de su soberanía cuando la comunidad internacional interviene para requerir que una violación a los Derechos Humanos sea corregida. **(Bajaj, 2003)**

e. Indivisibles, interdependientes, complementarios y no jerarquizables

Los Derechos Humanos se aplican a todos los seres humanos sin importar edad, género, raza, religión, ideas, nacionalidad. Cada persona tiene la misma dignidad y nadie puede estar excluido o discriminado del disfrute de sus derechos humanos.

e. Universales

Los Derechos Humanos se aplican a todos los seres humanos sin importar edad, género, raza, religión, ideas, nacionalidad. Cada persona tiene la misma dignidad y nadie puede estar excluido o discriminado del disfrute de sus derechos.

f. Irreversibles y progresivos

La consagración de nuevos Derechos Humanos no excluye ni desestima la vigencia de Derechos Humanos antes consagrados y la existencia de viejos Derechos Humanos, no impide que las nuevas condiciones sociales vividas por todos los pueblos, determinen la vigencia de otros Derechos Humanos, como ha sucedido con el HABEAS DATA, el cual busca proteger la intimidad de las personas frente a los sistemas masivos de información y comunicación.

Los avances en la protección de nuevos Derechos Humanos o nuevas formas de un mismo Derecho Humano, se hacen sobre el supuesto de vigencia de todos los Derechos Humanos consagrados. **(Bajaj, 2003)**

g. Indivisibles

Sin separar, ni pensar que unos son más importantes que otros. La negación de algún derecho en particular significa poner en peligro el conjunto de la dignidad de la persona, por lo que el disfrute de algún derecho no puede hacerse a costa de los demás.

Es así, como no se puede, por ejemplo, disfrutar plenamente del derecho a la educación, si la persona no está bien alimentada o si carece de una vivienda adecuada, ni se puede ejercer el derecho a la participación política si se niega el derecho a manifestar o estar bien informados.

2.2 Origen de los Derechos Humanos

Antecedentes Históricos:

Varios autores coinciden en afirmar que los orígenes de los Derechos Humanos se remontan a la Grecia antigua y surgieron con el derecho natural de los hombres. El ejemplo clásico, tomado de la literatura griega, es el de Antígona. Según Sófocles, cuando Creón le reprocha haber dado entierro a su hermano pese estarle prohibido, ella replica que ha actuado según las leyes no escritas e inmutables de los cielos.

Otro lejano antecedente se encuentra en un texto de escritura cuneiforme titulado: Espejo para Príncipes y atribuido a Kaos Ibn Iskanda, príncipe de Gurgan (India) que vivió alrededor del año 1,082 a. de J. C. Se trata del respeto a ciertos derechos de los súbditos como parte de los deberes del gobernante para con su pueblo. **(García Laguardia, 1985)**

La ceremonia de coronación incluía una promesa pública del soberano ante sus súbditos: **“Entre el día en que nací y la noche en que me muera, que se me prive de mi cielo, de mi vida y de mi progenie, si os oprimo a vosotros”**. Pero acaso la primera manifestación explícita de los derechos humanos y de su reconocimiento público es el antiguo texto legal hindú conocido como Código de Manú o Código de las diez libertades humanas esenciales y controles o virtudes necesarias para la vida buena.

El cristianismo, fue el que sentó las bases para el reconocimiento de la igualdad radical de todos los seres humanos, por ser todos hijos de Dios. Pero la misma Iglesia tardó mucho en adoptar enteramente la doctrina de los Derechos Humanos que se desprendía del cristianismo. La Edad Media, por ejemplo, no fue una época favorable a la idea de esos Derechos Humanos ni a su observancia.

Plenamente sometida a la influencia de la filosofía Aristotélica, la del derecho medieval (elemento característico de la cual era, entre otros, el reconocimiento por

parte de Santo Tomás de Aquino como antes lo fuera de Aristóteles de la esclavitud) no reconocía las cualidades humanas que no comprendía, por ende, no buscaba situar la personalidad humana en el centro de las preocupaciones del derecho y de la vida social.

La Carta Magna respecto de la sociedad civil de Occidente, se originó en Inglaterra donde, por primera vez, se establecieron limitaciones jurídicas al ejercicio del poder, tendientes a preservar los Derechos Humanos de los ciudadanos. **(Garcia Laguardia, 1985)**

La Carta Magna (1,215), por la cual el rey Juan I de Inglaterra obligó a respetar las "leyes viejas" y garantizó por escrito los privilegios de los barones feudales, incluía al mismo tiempo el reconocimiento de ciertos Derechos Humanos fundamentales de todos los habitantes del reino: el derecho a la vida, la necesidad de juicio de sus iguales previo al arresto o condena de cualquier noble, seglar o eclesiástico, otros.

Por su parte, el Habeas Corpus votado en 1,679, el Bill of Rights que en 1,689 sentó las bases del nuevo sistema de gobierno británico y los dos tratados del gobierno civil (1,690) que legitimaron la revolución que acababa de poner fin al absolutismo de los Estados, son textos precursores de la actual legislación sobre Derechos Humanos como reconocimiento de los derechos del ciudadano. **(Garcia Laguardia, 1985)**

2.3 Clasificación de los Derechos Humanos

Los Derechos Humanos han sido clasificados de diversas maneras, de acuerdo a su naturaleza, origen, contenido y por la materia que refiere. La denominada Tres

Generaciones, es de carácter histórico y considera cronológicamente su aparición o reconocimiento por parte del orden jurídico normativo de cada país.

a) Derechos de Primera Generación.

b) Derechos de Segunda Generación.

c) Derechos de Tercera Generación. **(Garcia Laguardia, 1985)**

Se entiende por generación al periodo o tiempo en que un movimiento o corriente de opinión sostiene y defiende la vigencia de ciertas facultades de las personas. Es decir, pues, generación significa tiempo de predominio de algo o conjunto facultades que se dieron en esos mismos momentos. **(Garcia Laguardia, 1985)**

a. Derechos De La Primera Generación.

Se les llama así porque fueron los primeros en ser reconocidos por el Estado, también se les conoce como Derechos Civiles y Políticos por que están relacionados con la persona humana, entendida ésta como ser individual, por lo tanto, el ejercicio, aplicación y reconocimiento de estos derechos le corresponde particularmente. Reconocidos, inicialmente, estos derechos se convirtieron después, en normas de Derecho Internacional, a través del cual los estados asumen el compromiso de respetarlos, promoverlos y garantizarlos en su cumplimiento dentro del desenvolvimiento social humano.

Por ello, inclusive, los Estados han suscrito pactos y convenios internacionales, como el Pacto Internacional de los Derechos Civiles y Políticos, del cual es firmante nuestro país en el pacto de San José de Costa Rica, o Convención Americana de Derechos Humanos, de 1,978. **(Garcia Laguardia, 1985)**

Entre los Derechos de Primera Generación se cuentan:

Derecho a la vida, a la libertad y seguridad personal, a la libertad de pensamiento, libertad de conciencia y religión, libertad de opinión, a la libertad de libre circulación, el derecho de elegir y ser elegido, al reconocimiento de la

personalidad jurídica, a la vida privada, el derecho de reunión y asociación, a contraer matrimonio, derechos de la niñez y adolescencia, igualdad en el acceso a funciones públicas, protección contra el destierro, torturas y otros tratos crueles y degradantes, protección contra la esclavitud y al trabajo forzoso; la prohibición de la propaganda de la guerra, al odio racial y religioso, etc.

Todos estos derechos están garantizados y consagrados por la Constitución Política de la República de Guatemala.

b. Derechos de la Segunda Generación.

Los Derechos de la Segunda Generación toman también el nombre de Derechos Económicos, Sociales, Culturales y Políticos, se les llama así porque en el acontecer histórico, aparecen después de los de Primera Generación, como producto de las luchas reivindicativas de la clase obrera frente al desarrollo del capitalismo industrial y agresivo.

Los Derechos de la Segunda Generación están amparados por convenios de carácter internacional como el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales Culturales y Políticos, del cual es firmante nuestro país. Ratificado por Decreto Ley N° 22129 del 28 de marzo de 1,978 en el Pacto de San José de Costa Rica. **(García Laguardia, 1985)**

c. Entre los principales Derechos Económicos, Sociales, Culturales y Políticos tenemos:

Derecho al trabajo, derecho a una remuneración justa y equitativa en el trabajo, derecho a seguridad e higiene en el trabajo, derecho a igualdad de oportunidades para efectos de promoción y ascenso, una jornada laboral justa y limitada (ocho horas diarias), derecho a vacaciones, feriados y descanso remunerados, derecho a la sindicalización, derecho a la seguridad social, derecho a alcanzar un nivel de vida adecuado, derecho a participación en el desarrollo y vida cultural de la sociedad. **(García Laguardia, 1985)**

d. Derechos de la Tercera Generación.

Los Derechos de la Tercera Generación, llamados también de solidaridad, son aquellos que buscan el ordenamiento mundial en base al sostenimiento de la paz como medio fundamental para la preservación de la especie humana. La protección del medio ambiente y el derecho a acceder al patrimonio común de la humanidad. Surgen como consecuencia del análisis y la experiencia que derivan de las grandes conflagraciones mundiales con su secuela de destrucción y muerte, de la quiebra del orden institucional, de la desaparición de personas que hubieran aportado con su concurso, al desarrollo y progreso humano.

Los derechos de la tercera generación, son los siguientes: derecho a la autonomía y libre determinación de los pueblos indígenas y tribales, derecho a la protección del medio ambiente, derecho a la paz, derecho al beneficio del patrimonio común de la humanidad. **(García Laguardia, 1985)**

e. Derechos Sociales Derivados de los Derechos Humanos

Los derechos sociales, se derivan directamente de los Derechos Humanos o naturales; en el sentido que son facultades o derechos inherentes a toda persona humana, por lo tanto, anteceden y prevalecen sobre cualquier otro compromiso, consecuentemente son derechos que ninguno puede perder o conceder.

Así, por ejemplo, Thomas Paine argumenta que el derecho del hombre es un derecho que tiende al beneficio común y que es un derecho natural dado que estos solo pueden vivir en sociedad, Por su parte Edmund Burke argumenta que: Si la

sociedad civil, se ha creado para el avance de los hombres, todos los avances que ha efectuado llegan a ser su derecho humano.

El Hombre hallará en esta Obra todos sus derechos, natural, civil y religioso definidos con mayor perfección y acierto de lo que podía figurarse, dando actividad a su juicio se sentirá animado en la causa universal de la humanidad con aquel fervor, que emana solamente de la reflexión y una recta conciencia.

Mirará con horror a la mano feral de usurpación y despotismo y le acongojara la memoria de las imposiciones en que se dejó enredar por las tramas de pocos hombres alevos y venales. Se congratulará ahora a sí mismo de que haya amanecido la época, en que la luz de la razón saliendo con resplandor, distingue las máximas sanas de las doctrinas erróneas, quedando convencido de la utilidad de las primeras a preferencia de las segundas.

Mirando a su interés, no renunciará aquellos derechos que son inherentes a su naturaleza, ni acordará tampoco privilegios que excedan los límites, sobre los cuales debe ejercer su beneplácito y autoridad. La Verdad y la Razón son atributos del hombre, bajo de ellos puede para siempre manifestarse según dictare su concepto y muy presuntuosos serán aquellos que intentasen ponerle obstáculos.

Pertenece a la libre y esclarecida voz de la Sociedad, la decisión sobre sus derechos y medras; así que perciba ser ellos pervertidos apocados, toca a ella componerlos. La Sociedad saldrá siempre con acierto en toda reforma, por tal que el dictamen general la determine. Pensar de otra suerte, es vanidad; siendo así que el suponer que los hombres juntan sus pareceres para perjudicar la causa común, es lo mismo que tenerlos por faltos de amor propio, discreción y juicio. **(Pons & Pons Belmonte, 2011)**

2.4 Origen de los Derechos Humanos en Guatemala

Los Derechos Humanos en Guatemala, parten de la década de los años 1,944 a 1,954, como principal bastión del incipiente de los mismos, tomando como base que fue en esa época en la que se firmaron los primeros convenios referentes a Derechos Humanos y sobre todo con la conformación de un gobierno democrático que se le dio impulso al cumplimiento de éstos derechos y se culmina en la década de los años 90, con la firma de la paz. Tiene su origen en las diferentes injusticias sociales, la mala distribución de la tierra, situaciones que dieron origen al conflicto armado interno que inicio en la década de los 70 y que duro más de 36 años.

Consecuencias que dieron lugar a que personas de reconocida honorabilidad se volcaran a manifestarse en contra como es el caso del Clérigo Juan José Gerardi y Conedera que dedicó gran parte de su vida a la recopilación de hechos sangrientos ocurridos durante el conflicto armado, mismos que permanecían ocultos ante el conocimiento público.

El 24 de abril de 1,998 Monseñor Gerardi, director general de la Oficina de los Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala y coordinador del Proyecto REMHI (Recuperación de la Memoria Histórica), presento en la Catedral Metropolitana de la Ciudad de Guatemala, en el documento titulado “Guatemala Nunca Más”, que profundizo en los horrendos crímenes cometidos.

Dos días después, el 26 de abril, Gerardi fue brutalmente asesinado en la casa Parroquial. Después de un difícil proceso judicial en el que fueron amenazados jueces, fiscales y testigos, tres militares y un sacerdote fueron condenados a 30 años de cárcel por el crimen. **(Guatemala A. d., 2,003)**

Sin embargo, los autores intelectuales y materiales de este crimen, cuyos autores materiales están marcados por la formación en contrainteligencia y las técnicas de los escuadrones de la muerte , concuerdan con los perfiles de los especialistas en contrainteligencia, jamás han sido identificados, ni llevados a juicio. **(Guatemala A. d., 2,003)**

Según los análisis de” Guatemala a Grandes Trazos” Volumen 3, p.15.

Las violaciones a los derechos humanos se siguen cometiendo en nuestro país, por bandas de terroristas que no han sido controladas por las autoridades, sin embargo, estas no se consideran de la magnitud como las sucedidas durante más de 36 años de conflicto armado interno que dejó lamentables consecuencias y pérdidas de vida de miles de conciudadanos. Durante la década de los años 70, se comenzaron a formar los primeros comités de familias desaparecidas y en el año de 1,979 se formó la Asociación pro Defensa de los Derechos Humanos.

En las décadas de los 80 y principios de los 90, la conformación de diversos grupos, para la representatividad y exigencia del respeto a los Derechos Humanos, fue relevante, de ellos se puede mencionar entre otros a: Coordinadora Nacional de Viudas de Guatemala (CONAVIGUA), Consejo Nacional de Desplazados de Guatemala (CNDPG), Grupo de Apoyo Mutuo (GAM), Familiares de Desaparecidos de Guatemala (FAMDEGUA), Centro de Investigación, Estudio y Promoción de los Derechos Humanos (CIEPRODH), Centro de Acción Legal por los Derechos Humanos (CALDH) Conferencia de Religiosos de Guatemala, Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado, Consejo de Iglesias Evangélicas de Guatemala, Familiares y Amigos contra la Delincuencia y el Secuestro (FADS) entre otras. **(Guatemala A. d., 2,003)**

Estas organizaciones lucharon por buscar la instauración de la defensa de los Derechos Humanos y desde luego que al frente de cada una de ellas, personas con mucha gallardía, tal el caso de la hoy congresista, Nineth Montenegro, la Premio Nobel de la Paz, Rigoberta Menchú Tun, antropóloga Mirna Mack Chan, asesinada en las cercanías de Palacio Nacional.

Este acontecimiento sangriento y cruel motivo a su hermana Hellen Mack Chan, a fundar una asociación en pro de los Derechos Humanos, entre otra innumerable cantidad de defensores de este pensamiento.

Actualmente, la Procuraduría de los Derechos Humanos, vela en defensa que no sean violentados ninguno de los derechos de los ciudadanos del país y cuando esto sucede, luchan para que los responsables sean castigados de conformidad con la ley, situación que desde luego es un camino largo y complicado y sobre todo peligroso,

para los activistas que lidian en esta problemática, pero han contribuido a mejorar grandemente el respeto a los Derechos Humanos en Guatemala.

2.5 Los Derechos Humanos en la Educación de los Adolescentes

Tiene por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana, el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y el fortalecimiento a las libertades fundamentales. Debe sin lugar a dudas comenzar desde la instrucción básica de los individuos porque es en esa etapa donde se aprende a conocer, convivir, ser y hacer, ampliando las pociões humanas, abriendo nuevos horizontes a cada niña y niño, posibilitándolos para el futuro, para que se desarrollen y se realicen en otras dimensiones superiores. **(Congreso de la Republica, 2003).**

Es un conjunto de principios de aceptación Universal. Instrumento internacional que proclaman la necesidad de educar a la niñez y adolescencia en un espíritu de paz, dignidad, tolerancia. Reconocidos en Guatemala el 26 de enero de 1,990, mediante la convención Internacional de Derechos del Niño y el Adolescente. Se entiende por Niño a todo ser humano desde su nacimiento hasta los 13 años de edad.

Salvo que en virtud de la ley que le sea aplicado, haya alcanzado antes la mayoría de edad Recordando que La Declaración Universal de Derechos Humanos de las Naciones Unidas proclamaron que la infancia tiene derecho a cuidados y asistencia especiales El niño por su falta de madurez física y mental, necesita protección y cuidados especiales, incluso la debida protección legal, tanto antes, como después del nacimiento. **(Congreso de la Republica, 2003)**

Artículo 1, parte 1. p.10. Es deber del Estado garantizar y mantener a los habitantes de la Nación en pleno goce de sus derechos y sus libertades, siendo su obligación proteger la salud física, mental y moral de la niñez y la adolescencia, así como regular la conducta de adolescentes que violan la ley penal.

Que el Decreto Numero 78-79 del Congreso de la Republica estima que Código de Menores, ha dejado de responder a las necesidades de regulación jurídica en materia de la niñez y la adolescencia y que es necesaria una transformación profunda de ley para promover a los distintos órganos del Estado y a la sociedad en su conjunto de un cuerpo jurídico que oriente adecuadamente el comportamiento y acciones en favor de tan importante sector social, conforme lo establece la Constitución Política de la Republica. **(Congreso de la Republica, 2003)**

2.6 Leyes que Amparan la Educación de los Adolescentes

Han sido creadas para garantizar la protección y respeto a esta parte de la sociedad, como lo son las niñas, los niños y los adolescentes, en virtud de su vulnerabilidad. Rectificadas y ratificadas por convenios internacionales y Pactos Internacionales que obligan a los Estados firmantes a velar por su cumplimiento

a. Artículo 71 Derecho a la Educación. Se garantiza la libertad de enseñanza y de criterio docente. Es obligación del estado proporcionar y facilitar educación a sus habitantes sin discriminación alguna. Se declara de utilidad y necesidad publica la fundación y mantenimiento de centros educativos culturales y museos.

Inciso a) Es un derecho Inherente a la persona Humana y una obligación del Estado

Inciso b) En el respeto a la dignidad de la persona humana y el cumplimiento efectivo de los Derechos Humanos. En diciembre del año 2,006, con la aprobación de esta Ley, se estableció la obligatoriedad de la Educación Secundaria en todo el país. **(Congreso de la Republica, 2003)**

Esta disposición legal mediante la cual el país define que el mínimo de educación de su población debe ser de trece años en lugar de nueve, implica un desafío muy significativo tanto para la política educativa como para la sociedad en su conjunto.

Es deber del Estado garantizar y mantener a los habitantes de la Nación en pleno goce de sus derechos y de sus libertades, siendo su obligación proteger la salud física, mental y moral de la niñez y la adolescencia, así como regular la conducta de adolescentes que violan la ley penal.

Establecer que la alimentación escolar sea una estrategia para facilitar el ejercicio del Derecho Humano a la Alimentación Adecuada. **(Congreso de la Republica, 2003)**

Ley del Congreso de la República de Guatemala, Artículo 3, Inciso b, pág. 12: Respetar, realizar, proteger y promover que la población Infantil y adolescente pueda ejercer su derecho a la alimentación adecuada.

Ley del Congreso de la República de Guatemala, Artículo 5, Inciso b, pág. 15: El consumo de alimentos nutritivos e ino cuos, culturalmente aceptables en calidad y cantidad, suficientes para lograr un equilibrio energético y el aporte suficiente de micro y macronutrientes para llevar una vida saludable.

Artículo 36, Constitución Política de La República de Guatemala. Derecho a la Educación, Cultura, Deporte y Recreación. Educación Integral Los niños, las niñas y los adolescentes, tienen derecho a recibir una educación integral de acuerdo a las opiniones éticas, religiosas y culturales de su familia.

Esta deberá ser orientada a desarrollar su personalidad, civismo y urbanidad, promover el conocimiento y ejercicio de los derechos humanos, la importancia y necesidad de vivir en una sociedad democrática con paz y libertad de acuerdo a la ley y a la justicia, con el fin de prepararles para el ejercicio pleno de sus deberes y derechos, asegurándoles:

- a) Igualdad de acceso y permanencia en la escuela.
- b) El respeto recíproco y un trato digno entre educadores y educandos.
- c) La formación de organizaciones estudiantiles y juveniles con fines culturales, deportivos, religiosos y otras que la ley no prohíba. **(Congreso de la Republica, 2003)**

Artículo 93, Derecho a la Salud. Constitución Política de la República de Guatemala. (C.P.R.G.) El goce de la salud es un derecho fundamental del ser humano, sin discriminación alguna.

a) Obligación del Estado, El estado velará por la salud y la asistencia social de todos los habitantes. Desarrollará a través de instituciones acciones de prevención, promoción, rehabilitación, coordinación y las complementarias pertinentes a fin de procurarles el más completo bienestar físico mental y social.

Artículo 94, Constitución Política de la República de Guatemala (C.P.R.G.) Obligación de Estado sobre salud y asistencia Social. La salud de los habitantes de la nación es un bien público. Todas las personas y las instituciones están obligadas a velar por su conservación y restablecimiento.

Artículo 99, Constitución Política de la República de Guatemala (C.P.R.G.) Derecho a la Salud y a la Nutrición

El Estado velara porque la Alimentación y Nutrición de su 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.

2.7 Constitución Política de la República de Guatemala (C.P.R.G.)

“Política y Constitución en Guatemala. La Constitución de 1,985 y sus Reformas es “, es un libro que ha tenido muy buena aceptación en nuestro medio y a nivel internacional.

En la primera parte analiza académicamente, la historia constitucional de nuestro país, haciendo importantes reflexiones a la Constitución de 1.945, la de 1,956 y la de 1,966,

En la segunda parte analiza la constitución Política de 1,985 que actualmente se encuentra en vigor. Estos estudios resumen cuarenta años de trabajo científico y académico en el mundo del constitucionalismo guatemalteco, que permiten orientar tanto al estudioso de las ciencias jurídicas y sociales, como al lector en general.

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 1,985, la cual lo hizo en representación del pueblo con el objeto de organizar jurídicamente y políticamente al Estado. Así como, también contiene los derechos fundamentales de los miembros de su población. Igualmente es llamada Carta Magna. **(Garcia Laguardia, 1985)**

2.8 Adolescencia

La adolescencia es un periodo del desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez, comienza con la pubertad. Es un periodo vital entre la pubertad y la edad adulta, su rango de duración varía según las diferentes fuentes y opiniones médicas, científicas y psicológicas, generalmente enmarca su inicio entre los 10 y 12 años.

Anteriormente, la Organización Mundial de la Salud (OMS) consideraba la adolescencia como el período comprendido entre los 10 y 19 años, comprendida dentro del período de la juventud entre los 10 y los 24 años.

La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años.

La adolescencia media y tardía se extiende, hasta los 19 años. A la adolescencia le sigue la juventud plena, desde los 20 hasta los 24 años.

Algunos psicólogos consideran que la adolescencia abarca hasta los 21 años de edad e incluso algunos autores han extendido en estudios recientes la adolescencia a los 25 años.

a. Definición de la adolescencia y sus características principales.

La adolescencia es principalmente una época de cambios. Es la etapa que marca el proceso de transformación del niño en adulto, es un período de transición que tiene características peculiares. Se llama adolescencia, porque sus protagonistas son jóvenes que aún no son adultos pero que ya no son niños. Es una etapa de descubrimiento de la propia identidad (identidad psicológica, identidad sexual) así como la de autonomía individual. **(Fundacion BENGGOA, s/f)**

En el aspecto emocional, la llegada de la adolescencia significa la eclosión de la capacidad afectiva para sentir y desarrollar emociones que se identifican o tiene relación con el amor. El adolescente puede hacer uso de su autonomía , comenzar a elegir a sus amigos y a las personas que va a querer. Hasta entonces no ha escogido a sus seres queridos.

Al nacer conoció a sus padres, tal vez a algunos hermanos y el resto de sus familiares. Después, de alguna manera, sus padres fueron eligiendo sus compañeros de clase y amigos. Pero al llegar a la adolescencia, puede hacer uso de cierta capacidad de elección para poner en marcha uno de los mecanismos más significativos de esta etapa.

Llevando implícita la capacidad para discriminar sus apegos, querer de diferente manera a cada persona que le rodea y personalizar sus afectos.

Esto debido a la llegada del pensamiento abstracto que le permite desarrollar su capacidad para relativizar. La discriminación de simpatías, a través del establecimiento de diferencias en el tipo y la profundidad de sentimientos, le permite la personalización de sus afectos.

El adolescente está en un camino medio entre la edad adulta y la infancia, en lo que hace referencia a la vivencia de sus emociones, estando presente una mezcla singular de sus comportamientos.

Todavía tiene una forma de manifestar sus deseos mediante una emotividad exacerbada o con la espontaneidad propia de la infancia, pero ya empieza a actuar de una manera sutil en las interacciones, o con una cierta represión relativa de sus emociones. **(Fundacion BENGUA, s/f)**

b. Etapas

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, 85 por ciento de ellos viven en países pobres o de ingresos medios, alrededor de 1.7 millones de ellos mueren cada año.

La OMS define la adolescencia como la etapa comprendida entre los 10 u 11 hasta los 19 años y considera dos fases: La adolescencia temprana, de los 10 u 11 hasta los 14 o 15 años y la adolescencia tardía, de los 15 a los 19 años. Sin embargo, la condición de juventud no es uniforme y varía según el grupo social que se considere apto.

c. Características

La adolescencia se caracteriza por el crecimiento físico y desarrollo psicológico, es la fase del desarrollo humano situada entre la infancia y la edad adulta. Esta transición debe considerarse un fenómeno biológico, cultural y social. Muchas culturas difieren respecto a cuál es la edad en la que las personas llegan a ser adultas.

En diversas regiones, el paso de la adolescencia a la edad adulta va unido a ceremonias y/o fiestas, como por ejemplo en el Benei Mitzvá, que se celebra a los 12 años para las niñas y 13 años para los niños (12 Años para los niños ortodoxos).

Aunque no existe un consenso sobre la edad en la que termina la adolescencia, psicólogos como Erik Erikson consideran que la adolescencia abarca desde los doce o trece años hasta los veinte o veintiún años.

Según Erik Erikson, este período de los 13 a los 21 años es la búsqueda de la identidad, define al individuo para toda su vida adulta quedando plenamente consolidada la personalidad a partir de los 20 o 21 años. **(Fundacion BENGOA, s/f)**

d. Maduración sexual

Ciclos de retroalimentación hormonal. 1.- hormona foliculoestimulante - FSH, 2.- hormona luteinizante - LH, 3.- progesterona, 4.- estrógeno, 5.- hipotálamo, 6.- glándula pituitaria, 7.- ovario, 8.- embarazo - hCG (gonadotropina coriónica humana - hCG), 9.- testosterona, 10.- testículo, 11.- incentivos, 12.- prolactina PRL.

En la adolescencia temprana y para ambos sexos, no se manifiestan grandes desarrollos de los caracteres sexuales secundarios, pero suceden cambios hormonales a nivel de la hipófisis, como el aumento en la concentración de gonadotropinas (hormona folículo estimulante) y de esteroides sexuales.

Seguidamente aparecen cambios físicos, sobre todo cambios observados en la glándula mamaria de las niñas, los cambios genitales de los varones y el vello pubiano en ambos sexos. **(Fundacion BENGOA, s/f)**

e. Mujeres

El primer cambio identificable en la mayoría de las mujeres es la aparición del botón mamario. La adolescencia en las mujeres comienza a los 10 o 12 años. Se caracteriza por un agrandamiento en el tejido glandular por debajo de la areola, consecuencia de la acción de los estrógenos producidos por el ovario.

La edad de aparición es después de los 8 años; puede ser unilateral y permanecer así por un tiempo, casi siempre es doloroso al simple roce. **(Fundacion BENGOA, s/f)**

Al avanzar la adolescencia, el desarrollo mamario, además de ser cuantitativo, es cualitativo: la areola se hace más oscura , más grande , sobresale del tejido circundante, aumenta el tejido glandular, se adquiere la forma definitiva, generalmente

cónica y se desarrollan los canalículos. Puede haber crecimiento asimétrico de las mamas.

El vello púbico, bajo la acción de los andrógenos adrenales y ováricos, es fino, escaso y aparece inicialmente a lo largo de los labios mayores, luego se va expandiendo. El vello púbico en algunos casos coincide con el desarrollo mamario y en otros puede ser el primer indicio puberal. Suele comenzar a notarse a los 9 o 10 años de edad. Al pasar los años, el vello pubiano se hace más grueso y menos lacio, denso, rizado y cubre la superficie externa de los labios y se extiende hasta el monte de Venus.

Alcanza la forma triangular característica adulta después de 3 a 5 años (aproximadamente entre los 15 y 16 años de edad). El vello axilar y el vello corporal aparecen más tarde. Los genitales y las gónadas cambian de aspecto y configuración. Los labios mayores aumentan de vascularización y aumenta la cantidad de folículos pilosos, hay estrogenización inicial de la mucosa vaginal, los ovarios y el cuerpo del útero aumentan en tamaño. **(Fundacion BENGOA, s/f)**

Las trompas de Falopio aumentan después de tamaño y aumenta el número de pliegues en su mucosa. Los labios menores se desarrollan, los labios mayores se vuelven luego delgados, se pigmentan y crecen, para cubrir el introito. La vagina alcanza una profundidad de 8 cm y luego, de 10–11 cm. Por efectos estrogénicos, la mucosa se torna más gruesa, las células aumentan su contenido de glucógeno y el pH vaginal pasa de neutro a ácido un año antes de la primera menstruación (conocida con el nombre de menarquia o menarca).

Se desarrollan las glándulas de Bartolino, aumentan las secreciones vaginales, la flora microbiana cambia (aparece el bacilo de Doderlein), la vulva sufre modificaciones en su espesor y coloración. Por último, en las mujeres que nacen con himen, éste se engrosa y su diámetro alcanza 1 cm.

La menarquia o menarca, que es la primera menstruación, aparece precedida por un flujo claro, inodoro, transparente y bacteriológicamente puro que, visto al

microscopio, tiene aspecto de hojas de helecho. La menarquia tiende a presentarse a los 11 o 12 años. Se denomina pubertad precoz cuando aparece de manera anormalmente temprana (8-10 años).

f. Varones

Los testículos prepuberianos tienen un diámetro aproximado de 2.5 a 3 cm, el cual aumenta por la proliferación de los túbulos seminíferos. El agrandamiento del epidídimo, las vesículas seminales y la próstata coinciden con el crecimiento testicular, pero no es apreciable externamente. **(Fundacion BENGEOA, s/f)**

En el escroto se observa un aumento en la vascularización, adelgazamiento de la piel y desarrollo de los folículos pilosos. La espermatogénesis es decir, la producción de espermatozoides se detecta histológicamente entre los 11 y 15 años de edad y la edad para la primera eyaculación o espermarquia es entre los 12 y los 16 años.

El pene comienza a crecer en longitud y también a ensancharse aproximadamente un año después de que los testículos aumentan de tamaño. Las erecciones son más frecuentes y aparecen las emisiones nocturnas. El vello sexual aparece y se propaga hasta el pubis, donde se aprecia más grueso y rizado.

Puede comenzar a aparecer el vello axilar y en ocasiones, en el labio superior (bigote). El vello en los brazos y en las piernas se torna más grueso y abundante entre los 13 y 14 años. Aumenta la actividad apocrina; es decir, de la secreción de las glándulas suprarrenales con la aparición de humedad y olor axilares.

g. El Estirón de la Adolescencia.

Crecer es una característica destacada de la pubertad, el brote o estirón de la pubertad es una de las características fundamentales de la adolescencia. Tiene una duración de 3 a 4 años, con un promedio de 24 a 36 meses.

Está caracterizado por un rápido crecimiento del esqueleto, llamado punto de velocidad máxima (PVM), que se manifiesta por un aumento rápido de la talla o

crecimiento lineal, de aproximadamente 8 cm en la mujer y de unos 10 cm en el varón.
(Fundacion BENGUA, s/f)

Es seguida por una desaceleración o enlentecimiento progresivo del crecimiento lineal, hasta que se detiene por la fusión de las epífisis de los huesos largos, como consecuencia de los cambios hormonales. Actualmente se considera que el incremento en la velocidad de crecimiento es el primer signo de inicio de la pubertad en las niñas, aunque es más fácil de visualizar dicho cambio en el botón mamario.

El crecimiento corporal no es homogéneo, por lo general se aprecia una gradiente distal: proximal, es decir, los pies y las manos crecen antes que las piernas y los antebrazos, éstos lo hacen antes que los muslos y los brazos.

La cadera crece antes que los hombros y el tronco, el cual se acompaña de una epífisis vertebral transitoria. Todos los órganos participan en el estirón del crecimiento, a excepción de la cabeza, el timo, el tejido linfático y la grasa subcutánea.

El inicio del estirón es variable en edad, por lo que los padres o el adolescente puede manifestar preocupación por una supuesta precocidad o retardo en el crecimiento. Las necesidades nutricionales se hacen más intensas, hay disimetría fisiológica que causa cierta "torpeza" motora, aumenta el metabolismo del calcio en el período de crecimiento rápido.

h. Otros cambios físicos

Los cambios biológicos y orgánicos durante la adolescencia marcan de modo casi definitivo el dimorfismo sexual. Estos cambios dependen en gran medida del tipo constitucional, factores genéticos y otros más circunstanciales como la nutrición o la presencia o no, de determinados desbalances hormonales que no necesariamente tienen que ser patológicos.

En ocasiones los adolescentes se preguntan el porqué de la diferencia en el desarrollo y la aparición de los caracteres sexuales entre unos y otros, la respuesta puede encontrarse en cualquiera de los elementos señalados anteriormente.
(Fundacion BENGGOA, s/f)

i. Peso

En las mujeres, durante la pubertad temprana, la ganancia de peso continúa siendo de 2 kg por año, pero luego experimenta una aceleración que llega a un máximo después de alcanzar el punto de velocidad máxima de crecimiento. En los varones, el peso coincide con la talla, es decir, de 100 a 200 gramos por año. El aumento del peso puberal viene a representar el 50% del peso ideal del individuo adulto.

j. Grasa corporal

La grasa corporal total aumenta en la pubertad temprana para ambos sexos. Más adelante, las mujeres depositan grasa de manera más rápida y más extensa que los varones, con predominio en miembros superiores, tronco y parte superior del muslo.
(Fundacion BENGGOA, s/f)

En condiciones no patológicas, en ningún momento de la pubertad se espera que las mujeres pierdan grasa, mientras que los varones en el crecimiento rápido, pierden grasa en los miembros y el tronco. La mujer y el varón prepuberales tienen igual proporción entre masa magra (tejido muscular, huesos y vísceras) y tejido adiposo.

En el varón, el aumento de la masa magra es paralelo al incremento de la talla y del estirón puberal en músculos y huesos, los cuales coinciden con el punto de velocidad máxima (PVM) de crecimiento. Este crecimiento divergente da como resultado que los varones tengan hasta un 45 por ciento de su peso corporal en músculos y que las mujeres hasta un 30 por ciento de su peso corporal en grasa.

Al final de la pubertad, los varones son más pesados que las mujeres. El dimorfismo es muy importante para considerar el sobrepeso en el adolescente, ya que se debe determinar si es a expensas de tejido graso o de tejido magro. Los hombros y el tórax

son más anchos que las caderas en el varón y a la inversa en las mujeres y en relación con el tronco, las piernas son más largas en el varón.

k. Cabeza

La cabeza aumenta muy poco en tamaño, pero la cara se diferencia tomando aspecto de adulto, sobre todo por el reforzamiento mandibular, muy evidente en el varón y por los cambios en la nariz. Bajo las influencias de los andrógenos se establece también una diferencia en la parte anterior del cartílago tiroideos y las cuerdas vocales, que tienen el triple de longitud en los niños que en las niñas. **(Fundacion BENGGOA, s/f)**

l. Crecimiento muscular

El crecimiento muscular es un hecho sobresaliente, especialmente mientras dura el estirón de la estatura, con predominio en el varón, sobre todo por la acción de los andrógenos, que también influyen en la adquisición de la fuerza muscular.

Por supuesto, el tamaño, la fuerza y la habilidad pueden no ser diferentes en un varón y una mujer, en función de la actividad física que desarrollen. El corazón y los pulmones también participan en el estirón del adolescente, más marcadamente en los varones, en quienes aumenta la presión arterial, así como la capacidad sistólica.

m. Dentición

Importa el diagnóstico de las caries y alteraciones mecánicas. En general, se completan 28 piezas durante la adolescencia. **(Fundacion BENGGOA, s/f)**

De 9 a 11 años: 4 premolares

De 10 a 12 años: los segundos premolares

De 10 a 14 años: los caninos

De 11 a 13 años: los segundos molares

De 14 a 18 años las llamadas muelas de juicio, con lo que se completa la dentadura adulta. **(OMS O. M., 2000)**

2.9 Alimentación

La Alimentación es el proceso que ejercen los seres vivos para tomar del medio que los rodea, los elementos necesarios para el funcionamiento del organismo. Es la ingestión de alimentos de parte de los organismos para proveerse de energía, crecer y desarrollarse. Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica denominada hambre.

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud. Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas o Prótidos, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.

a. Alimentación Humana

Los seres humanos al igual que el resto de los seres vivos, para sobrevivir, necesitan además del agua que es vital, una variada y equilibrada alimentación que es fundamental para la vida. Una dieta correcta debe contener adecuadas proteínas, lípidos, glúcidos, vitaminas y minerales.

La alimentación moderna urbana es muy a menudo, desequilibrada, desestructurada y se suele juntar con una vida cada vez más sedentaria. Desde hace 2,400 años se conocía la relación entre alimentación y salud: Hipócrates decía que nuestra alimentación es nuestra medicina.

Es bien sabido que los factores alimentarios están asociadas a enfermedades como: diabetes, osteoporosis, sobre peso, hipertensión, infarto, embolia, algunos tipos

de cáncer y otras más. La ingesta de demasiados ácidos grasos saturados y colesterol, puede provocar arterosclerosis.

En contrapartida, en el siglo XX se demostró el vínculo que hay entre las carencias alimentarias y las enfermedades graves. Estas diferentes formas de malnutrición siguen siendo, aun, ahora, problemas de Salud Pública. **(Fundacion BENGGOA, s/f)**

b. Enfoque biológico

Los animales y otros heterótrofos deben comer para poder sobrevivir, como los carnívoros, que comen a otros animales, los herbívoros comen plantas, los omnívoros consumen tanto plantas como animales, o los detritívoros, que se alimentan de detritos.

Los hongos realizan una digestión externa de sus alimentos, secretando enzimas, y que absorben luego las moléculas disueltas resultantes de la digestión, a diferencia de los animales, que realizan una digestión interna. Las reacciones químicas necesarias para la vida dependen de la aportación de nutrientes.

En los organismos superiores éstos nutrientes son sintetizados por fotosíntesis (vegetales), o elaborados a partir de compuestos orgánicos (animales y setas). Existen otras fuentes energéticas para los microorganismos: por ejemplo, algunas arqueas obtienen su energía produciendo metano o por oxidación de ácido sulfhídrico o azufre. **(Fundacion BENGGOA, s/f)**

2.10 Recreo y Alimentación Saludable

Para que la alimentación se considere saludable debe ser:

Completa, es decir debe aportar todos los nutrientes necesarios para el adecuado funcionamiento del organismo de los jóvenes y niños.

Suficiente, es decir cubrir los aportes energéticos necesarios para cada etapa vital.

Equilibrada, debe contener todos los grupos alimentarios.

Este tipo de alimentación mantiene la correcta nutrición del ser humano, por esta razón se promueve educar a los niños y adolescentes en su práctica, otorgando una importante participación a las instituciones educativas, las cuales pueden educar a través de sus casetas o kioscos, ya que es allí donde muchos de los niños adquieren los alimentos que consumen durante el recreo.

Por esta razón se ha establecido un grupo de alimentos permitidos para la venta en las casetas y cafeterías de las instituciones que concuerdan con la alimentación saludable. Alimentos naturales o poco procesados, como frutas, licuados, alimentos con poca azúcar, grasas saturadas, grasas trans y sodio.

Alimentos que cumplan con lo anterior y que además contemplen la diversidad de la población estudiantil, como celíacos, etc. Basar de modo excesivo la dieta de una persona en una sola fuente de alimento, como en el caso de una alimentación basada casi exclusivamente en la ingesta de maíz o arroz, puede provocar malnutrición. **(Fundacion BENGOA, s/f)**

2.11 Diferencias entre alimentación, nutrición, dietética y dieta

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos son en realidad términos diferentes, ya que la nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingesta de los alimentos,(alimentación) es decir: la digestión, la

absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes y su asimilación en las células del organismo.

Los nutricionistas son profesionales de la salud que se especializan en esta área de estudio y están entrenados para el tratamiento nutricional de enfermedades o la adecuación de la alimentación a diversas situaciones fisiológicas. Por eso, al tratarse la nutrición de un acto orgánico involuntario, es incorrecto hablar de una buena o mala nutrición. El término correcto sería, una buena o mala alimentación.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico (medio ambiente) y determinan, al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida. **(Corbin, 2017)**

a. El término dieta y dietética

La Dieta son hábitos alimenticios de un individuo, esta no tiene que estar enfocada al tratamiento de ninguna patología médica La dietética es la forma de utilizar los alimentos de manera adecuada. Normalmente hablamos de este término en individuos sanos, cuando no utilizamos la dieta para tratar enfermedades, sino para prevenirlas La dieta es sencillamente lo que comemos día a día, creando así nuestros hábitos alimentarios.

Una dieta no necesariamente tiene que ser baja en calorías, aunque así esté establecido en la sociedad de manera generalizada, ya que este tipo de dietas son bajas en calorías y van destinadas a perder peso corporal.

Para mantener un correcto estado nutricional, deberemos incorporar a nuestra dieta una gran variedad de alimentos de forma diaria y semanal ya que no existe ningún alimento que por sí sólo contenga todos los nutrientes necesarios para que nuestro organismo funcione correctamente.

También es importante puntualizar que no hay alimentos tabúes, ningún alimento es malo, el problema viene cuando lo ingerimos en exceso. Por ejemplo, las

grasas son indispensables en nuestro organismo porque juegan un papel muy importante a nivel celular, siendo también el vehículo mediante el cual algunas vitaminas se absorben. Pero si ingerimos grasa en exceso, correremos el riesgo de padecer sobrepeso, colesterol o triglicéridos elevados.

La dietética es la ciencia que utiliza los conocimientos de la nutrición para proporcionar una alimentación saludable que se adecue al individuo y a las diversas situaciones de su vida, como el embarazo, lactancia, ejercicio físico, otros. Previendo así posibles patologías y mejorando su rendimiento en todas sus actividades y calidad de vida(**Sal González, 2013**)

2.12 Historia de la Nutrición

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

Se ha llegado a la conclusión de que este era carroñero , practicaba el canibalismo y competía por sus alimentos con otros animales de hábitos alimenticios similares. En su andar en busca de víveres, se iba encontrando con nuevos tipos a los que se veía obligado a adaptarse.

A medida que la disponibilidad de la caza mayor iba disminuyendo, tenía que alimentarse de la caza menor, de los mariscos (en algunas áreas) y sobre todo de plantas comestibles.

Esta fase adaptativa empezó hace unos 100,000 años. Los últimos seres humanos que sufrieron estas restricciones, hace unos 30,000 años, fueron los habitantes de unas zonas muy determinadas (dos regiones del Oriente Medio).

Sin embargo, en la península Ibérica hace menos de 20, 000 años (Freeman, 1,981) la carne todavía suponía más del 50 % de la dieta habitual. Hace unos 12, 000 años (Cavalli-Sforza, 1,981; Trowell, 1,981) se inicia la primera revolución agrícola. Esto conlleva a la disponibilidad de una nueva fuente fija de proteínas. Debemos tener en cuenta la gran variabilidad en las cifras referidas a lo obtenido en las cosechas. **(EnfermeríaUNPA, 2012)**

El resultado final de las recolecciones se veía muy afectado por el clima, contra el cual era muy difícil luchar. El almacenamiento de sobrantes, en años buenos de producción, tampoco era el más eficaz.

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

El análisis de restos craneales y poscraneales de humanos y de animales del Neolítico, junto con estudios detallados de modificación ósea, han mostrado que el canibalismo, también estuvo presente entre los humanos prehistóricos.

La agricultura se desarrolló hace aproximadamente 10, 000 años en múltiples localidades a través del mundo, proporcionando cereales tales como trigo, arroz y maíz junto con alimentos básicos tales como el pan y la pasta. La agricultura también proporcionó leche y productos lácteos, e incrementó marcadamente la disponibilidad de carnes y la diversidad de vegetales.

La importancia de la pureza de los alimentos fue reconocida cuando el almacenaje masivo condujo a la aparición de casos de contaminación. El cocinar se desarrolló a menudo como una actividad ritualista, debido a la preocupación por su eficiencia y su fiabilidad, requiriendo la adherencia a recetas y procedimientos estrictos en respuesta a la demanda de pureza en el alimento. **(EnfermeríaUNPA, 2012)**

2.12.1 Nutrición

La nutrición es el proceso biológico a partir del cual el organismo asimila las sustancias necesarias que permitan el buen funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales.

Es la ingesta de alimentos con relación a las necesidades dietéticas del organismo. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental. **(Herrera Racionero, 2010)**

a. Características de la Nutrición

La nutrición es la ciencia que estudia los procesos fisiológicos y metabólicos que ocurren en el organismo con la ingesta de alimentos. Muchas enfermedades comunes y sus síntomas frecuentemente pueden ser prevenidas o aliviadas con una determinada alimentación.

Por esto, la ciencia de la nutrición intenta entender cuáles son los aspectos dietéticos específicos que influyen en la salud. El propósito de la ciencia de la nutrición es explicar la respuesta metabólica y fisiológica del cuerpo ante la dieta.

Con los avances en biología molecular, bioquímica y genética, la ciencia de la nutrición se enfoca en el estudio del metabolismo, investigando la relación entre la dieta y la salud desde el punto de vista de los procesos bioquímicos.

El cuerpo humano está hecho de compuestos químicos tales como agua, aminoácidos (proteínas), ácidos grasos (lípidos), ácidos Dextranucleicos (ADN/ARN) y carbohidratos (por ejemplo azúcares y fibra)

b. Una alimentación correcta:

Una alimentación correcta tiene las siguientes características:

Equilibrada: los alimentos deben encontrarse en proporciones recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

Inocua: los alimentos deben tener la limpieza necesaria para no enfermarse.

Suficiente: consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricias. **(Herrera Racionero, 2010)**

Variada: incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requerimos.

Adecuada: que sea adecuada al gusto, costumbres, disponibilidad y accesibilidad de las personas.

Recuerda que para que una comida sea correcta ésta debe incluir alimentos de los tres grupos: frutas y verduras, cereales y tubérculos, así como alimentos de origen animal y leguminosas.

No debemos olvidar que una alimentación correcta no es necesariamente más cara, podemos seleccionar alimentos de temporada que se encuentren en nuestra región y ajustarnos a nuestro presupuesto. Además, debemos recordar que no porque los alimentos sean muy llamativos quiere decir que sean más nutritivos.

Es importante saber que no existen las dietas grupales, sino que como describimos en los puntos de una alimentación correcta, la dieta es individual.

Por esta razón, aquellas personas que requieran de una dieta especial deben acudir con su médico y con un profesional especializado en nutrición para que se determine la dieta correcta. **(ESMestras, 2016).**

2.12.2 Tipos de nutrición en el ser humano

Para los seres humanos, la nutrición es el proceso mediante el cual el organismo aprovecha los nutrientes de los alimentos para que su cuerpo y células se mantengan vivas y dispongan de energía. Sin embargo, no solo los humanos necesitan nutrirse, sino que, por ejemplo, las plantas también lo hacen.

Evolutivamente no existe una sola manera de extraer de los alimentos la materia prima de lo que se necesita construir; es un proceso complejo que ha sido modificado a lo largo de varios millones de años de evolución. Estos procesos pueden ser diferentes, por tanto, pueden clasificarse de distintas maneras en tipos de nutrición.

a. Nutrición autótrofa

La nutrición autótrofa hace referencia a alimentarse de uno mismo, sintetizando sustancias orgánicas. En otras palabras, es la nutrición que llevan a cabo aquellos seres vivos que son capaces de producir su propio alimento. Las plantas son un ejemplo claro, pues se alimentan gracias a la fotosíntesis. Los seres vivos que realizan el proceso de fotosíntesis se llaman fotolitoautótrofos.

b. Nutrición heterótrofa

Este tipo de nutrición es la que emplean los seres vivos que necesitan una fuente ya elaborada de alimentos. Por ejemplo: animales, hongos y la mayoría de microorganismos. Nutrición parásita, en la que el ser vivo habita sobre o dentro de otro organismo al cual perjudica y del que obtiene sus nutrientes por ingestión o por absorción.

Nutrición saprofita, en la que el ser vivo absorbe los nutrientes del medio y los descompone por medio de enzimas para obtener la energía que necesita; y la nutrición **holozoica, que es propia de los seres humanos** y en la que un organismo ingiere los alimentos en forma sólida y posteriormente los digiere para obtener los nutrientes que necesita. **(Corbin, 2017)**

c. Nutrición y salud

Existen seis clases de nutrientes que el cuerpo necesita: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua. Es importante consumir diariamente esos seis nutrientes para construir y mantener una función corporal saludable. Una salud pobre puede ser causada por un desbalance de nutrientes ya sea por exceso o deficiencia.

Además la mayoría de los nutrientes están involucrados en la señalización de células (como parte de bloques constituyentes, de hormonas o de la cascada de señalización hormonal), deficiencia o exceso de varios nutrientes afectan indirectamente la función hormonal.

Así, como ellos regulan en gran parte, la expresión de genes, las hormonas representan un nexo entre la nutrición y nuestros genes, que son expresados en nuestro fenotipo.

La fuerza y naturaleza de este nexo están continuamente bajo investigación, sin embargo, observaciones recientes han demostrado el rol crucial de la nutrición en la actividad, función hormonal y por lo tanto en la salud.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, más que el hambre, el verdadero reto hoy en día es la deficiencia de micronutrientes (vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales) que no permiten al organismo asegurar el crecimiento y mantener sus funciones vitales. **(Pérez Lizaur & Marván Laborde, 2009).**

Reconociendo el potencial inherente a la micro alga *Spirulina (Arthrospira platensis)*, para contrarrestar la mala alimentación y su grave impacto negativo al de múltiples niveles de la sociedad especialmente en los países en desarrollo y los menos desarrollados, la comunidad internacional afirma su convicción uniendo esfuerzos de formar la institución intergubernamental por el uso de esta alga contra la malnutrición

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

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

El exceso de carbohidratos, almidones y azúcares producen ácidos de la placa que se adhieren al esmalte de los dientes, causando así su destrucción. **(Pérez Lizaur & Marván Laborde, 2009)**

2.13 Desnutrición

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 como hipocalórica o hipoproteica. Tiene influencia en las condiciones sociales o psiquiátricos de los afectados.

El representante en Guatemala del Fondo de Naciones Unidas para la Niñez (Unicef), Christian Skoog, dijo hoy que Guatemala ocupa el quinto lugar a nivel mundial en casos de desnutrición crónica infantil y destacó que el problema genera más preocupación en las áreas rurales del país.

“Guatemala tiene los índices más altos de desnutrición crónica de Centro América y me atrevería a decir que el doble de la región. Sin embargo, el panorama es más complicado porque a nivel mundial está entre los primeros cinco lugares y solo es superado por países como Afganistán, Yemen, pero esos países son más pobres debido a que tienen conflictos internos como la guerra”, indicó. Skoog agregó que la desnutrición afecta a los menores de edad en situación de pobreza, pero también a muchos que no tienen problemas económicos, aunque en esos casos se debe a que no consumen alimentos balanceados y eso repercute en las estadísticas

El representante de UNICEF (United Nations Childrens_ Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-) reconoció los esfuerzos que el Estado ha hecho para reducir los casos de desnutrición crónica y aguda en el país.

Por su lado el Secretario de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN) German González, expuso los resultados del estudio que se realizó en los departamentos de Sololá, Chimaltenango, Jalapa, Alta Verapaz, Quiché Totoncapán Suchitepéquez, Guatemala y Chiquimula. “Pese a que el país atravesó un temporal caluroso, la tendencia bajó en un 17 por ciento de desnutrición aguda, que equivalen a tres mil casos menos y en el caso de la desnutrición crónica se redujo en 1.7 por ciento”, agregó.

El funcionario indicó que en 18 meses hallaron varias situaciones que los han llevado a implementar soluciones. “La población percibe que únicamente se necesitan otorgar alimentos, pero lleva más trabajo debido a que a los afectados se les debe evaluar para saber qué tan perjudicados están y posteriormente crear la cultura para distribuir los alimentos porque un niño no puede comer lo mismo que un adulto”, dijo el funcionario.

La SESAN indica que la tasa de desnutrición crónica en menores de cinco años es del 49.8 por ciento, la más alta del continente, una de las más altas del mundo y los departamentos del nororiente del país, son los más afectados, razón por la cual el gobierno creó el programa Pacto Hambre Cero con el que pretenden reducir en 10 por ciento los casos.

Más de 7 mil casos de desnutrición aguda en menores de cinco años se atendieron a nivel nacional en los diferentes hospitales, de los cuales más de 50 casos lamentablemente fallecieron. **(HORA, 2014)**

Según la Secretaría de Seguridad Alimentaria de la Presidencia de la República de Guatemala (SESAN) En el año 2,017, se presentaron en Guatemala 2,777 casos de desnutrición en niños de uno a dos años en siete departamentos de Guatemala. **(Gonzales.G, 2.017)**

2.13.1 Síntomas y Detección de la Desnutrición

Desnutrición el resultado de una dieta deficiente en minerales, vitaminas y nutrientes vitales. A largo plazo o incluso en un corto plazo esto puede conducir a

debilidad severa y daños en las funciones vitales del cuerpo. Los síntomas de desnutrición son fácilmente distinguibles entre adultos y niños. Puede definirse como sigue.

a. Síntomas de desnutrición en adultos

El síntoma más común es la pérdida de peso notable. Por ejemplo, aquellos que han perdido más del 10% de su peso corporal en el curso de tres meses y no están a dieta podrían ser desnutridos. Esto se mide mediante el índice de masa corporal o el IMC. Se calcula por el peso en kilogramos dividido por la altura en metros al cuadrado.

Un IMC saludable para adultos generalmente se encuentra entre 18.5 y 24.9. Aquellos con un IMC entre 18.5 y el 17 podrían ser moderadamente desnutridos, aquellos con IMC entre 16 y 18 años podrían ser moderadamente desnutridos y aquellos con un IMC inferior a 16 podrían ser gravemente desnutridos. **(DR Mandal, 2012)**

b. Otros síntomas incluyen:

- Debilidad de los músculos y fatiga. Los músculos del cuerpo parecen leños de residuos y pueden quedarse sin fuerza suficiente para llevar a cabo sus actividades diarias.
- Muchas personas se quejan de cansancio todo el día y falta de energía. Esto también puede ser debido a la anemia causada por la desnutrición.
- Aumento de la susceptibilidad a las infecciones.
- Retardada y prolongada curación de cortes y heridas incluso pequeñas.
- Irritabilidad y mareos

- La piel y el cabello se convierte en seco. Puede aparecer piel seca y escamosa y cabello puede parecer seco, sin vida, opaco, como paja.
- Algunos pacientes sufren de diarrea persistente o estreñimiento de largo plazo.
- La Menstruación puede ser irregular o ausente completamente en mujeres desnutridas.
- La depresión es común en desnutrición. Esto puede ser tanto una causa como un efecto de la desnutrición. **(DR Mandal, 2012)**

a. Desnutrición crónica

La desnutrición crónica en infantes, niños y adolescentes, es el retraso del crecimiento esperado para una edad dada, reflejado en el peso y la talla del menor. En este retraso en niños o adolescentes en fase de crecimiento, el cuerpo retrasa su crecimiento ante la falta de nutrientes provocándole falencias que lo afectaran en el futuro.

Cuatro de cada diez niños y niñas menores de cinco años presenta desnutrición crónica, condición que provoca menos rendimiento escolar, menor productividad, propensión a adquirir enfermedades y hasta pérdida del coeficiente intelectual, efectos irreversibles durante toda la vida. La desnutrición crónica afecta a ocho de cada diez (80%) de los niños y las niñas indígenas. Hasta la fecha más del 47% de guatemaltecos padecen de desnutrición crónica, lo cual preocupa al Congreso de la República ya que en años no se ha podido combatir. **(Red, 2017)**

Cuatro de cada diez niños y niñas (43.4%) menores de cinco años presenta desnutrición crónica (la que mide la altura en relación a la edad), condición que provoca menos retención escolar, menor productividad, propensión a adquirir enfermedades y hasta pérdida del coeficiente intelectual, efectos irreversibles durante toda la vida.

b. Causas de la Desnutrición

La causa más frecuente de la desnutrición es una mala alimentación, en la que el cuerpo gasta más energía que la comida que consume. Existen patologías médicas que pueden desencadenar una mala absorción o dificultades en la alimentación causando así la desnutrición. Ciertas circunstancias sociales, ambientales o económicas inclusive de carácter religioso pueden arrastrar a las personas a una desnutrición. Estas causas pueden ser: Patologías médicas de la Desnutrición tales como; Anorexia Nerviosa, Bulimia, Celiacía, Coma, Depresión, Diabetes Mellitus, Enfermedad Gastrointestinales.

c. Circunstancias Sociales de la Desnutrición

Hambrunas: Pueden ser ocasionadas por sequías, plagas, razones políticas, guerras, desastres naturales o múltiples motivos

Pobreza: La pobreza es la principal causa de desnutrición en el mundo, según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO,2009) 1.020 millones de personas sufren de hambre a nivel mundial y el mayor porcentaje de esta población vive en países subdesarrollados.

Entre algunas de las causas relacionadas a la pobreza encontramos la inadecuada distribución de los alimentos en la familia, el difícil acceso o escasos servicios de salud, la interrupción de la lactancia materna(destete) a edades muy tempranas,

Introducción tardía e insuficiencia de alimentos complementarios a la leche materna frecuentes: diarreicas y o respiratorias e higiene inadecuada de alimentos
(Red, 2017)

d. Prevención de la Desnutrición:

1. Lograr una buena alimentación variada y nutritiva que se base en: cereales y tubérculos , verduras y frutas de temporada, leguminosas, alimentos de origen animal (pollo, huevo, pescado, carne, leche o queso).

2. Una mujer se debe preparar para cuando sea madre, acumulando reservas de micronutrientes y alimentarse bien.

3. Si una mujer está embarazada: necesita tres comidas principales y dos entrecomidas, variando los alimentos de buena calidad.
4. Preparar los alimentos con higiene, lavar las manos antes de preparar la comida o servirla y luego de ir al baño o cambiar el pañal puede evitar enfermedades.
5. Es muy importante acudir regularmente a un centro de salud durante el embarazo, y controlar regularmente el crecimiento del niño. **(Red, 2017)**

2.14 Malnutrición

El término malnutrición abarca dos grupos amplios de afecciones. Uno es la desnutrición que comprende el retraso del crecimiento (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación (peso inferior al que corresponde a la estatura), la insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias o insuficiencias de micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes)

El otro término es el que se refiere al sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario (cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y cánceres). **(OMS, 2016)**

a. Efectos de la Malnutrición

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, la malnutrición en los primeros dos años de vida es irreversible. Un niño malnutrido crece con un estado de salud y logros educativos menores. En general, sus propios hijos también tienden a ser más pequeños.

Anteriormente, la malnutrición se veía como algo que exacerbaba los problemas de enfermedades como sarampión, neumonía y diarrea. Actualmente, se considera que la malnutrición realmente es la causa de esas enfermedades también, y puede ser fatal por sí misma. **(OMS, 2016)**

b. Consecuencias de la Malnutrición

La malnutrición incrementa el riesgo de infección y de enfermedades infecciosas. Por ejemplo, es un factor de riesgo importante en el comienzo de la tuberculosis activa. En comunidades o áreas en las que se produce ausencia de agua potable apta para el consumo humano, estos riesgos adicionales a la salud presentan un problema crítico.

La disminución de la energía y un funcionamiento dañado del cerebro también forman parte de la espiral restrictiva de la malnutrición, dado que sus víctimas son menos capaces de llevar a cabo las labores necesarias para adquirir alimento, ganar un sueldo o recibir una educación.

c. Causas de la Malnutrición

Entre las principales causas de la malnutrición se encuentran la pobreza y los precios de los alimentos, las malas prácticas alimenticias, las cuestiones de moda y diversos factores culturales contribuyen a la malnutrición.

La malnutrición puede ser también consecuencia de otras cuestiones sanitarias como enfermedades diarreicas o enfermedades crónicas, especialmente la pandemia de VIH/Sida, o la malnutrición clínica, como en el caso de la caquexia.

2.15 Olla Nutricional

La Olla Nutricional es un gráfico diseñado con el fin de indicar en forma simple cuales son los alimentos necesarios en la dieta. Es un diseño de Pirámide Nutricional adaptado a la cultura de Latinoamérica según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y en qué cantidad deben consumirse para lograr una dieta sana y balanceada. La parte ancha representa los alimentos que son fuentes de energía, que hay que consumir en mayor cantidad. **(OMS, 2016)**

En la parte alta están los alimentos necesarios, pero cuyo consumo deberá ser en menor proporción, informó Maritza Méndez de Oliva, oficial de nutrición del Programa Mundial de Alimentos.

Consuma calidad, la especialista indicó que es importante saber escoger la calidad de cada uno de los productos de la olla. “El cereal tiene que ser de preferencia integral, para que conserve sus nutrientes y fibra; los lácteos deben ser bajos en grasa y una mejor opción son los descremados, las carnes tienen que ser de cortes magros y se ha de consumir carne blanca”, concluyó la oficial

La olla de Guatemala es una guía dietética con dos objetivos, ayudar a prevenir enfermedades crónicas y evitar las carencias nutritivas. La olla de Guatemala, guía alimentaria del país, se publicó en el año 1,998 gracias al esfuerzo realizado por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP). (Azurdia & Moreno, 2012) Para lograr acoplarla a las necesidades de Guatemala los expertos profesionales y técnicos recurrieron a herramientas innovadoras y muy creativas.

El objetivo de todas ellas es guiar a la población de distintas nacionalidades para decidir intuitivamente qué tipos de alimentos debe llevar a la mesa familiar para completar las recomendaciones nutricionales. **(Azurdia & Moreno, 2012)**

a. La Olla Nutricional establece las siguientes recomendaciones:

- 1 Incluye en todos los tiempos de comida granos, cereales o tubérculos, porque , son económicos ,nutritivos y sabrosos.
2. Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.
3. Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y contienen vitaminas.
4. Si come todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijól para que ésta sea más sustanciosa.
5. Coma dos veces por semana, por lo menos, un huevo, una porción de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
6. Una vez por semana coma una porción de hígado o de carne para fortalecer su organismo.
7. Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar.

8. Consuma preferentemente frutas y verduras frescas.
9. Procure consumir las frutas y verduras que se cultivan en su región
10. Coma queso en lugar de crema, pues esta contiene una alta concentración de grasa.

2.16 Balance Energético

Es el equilibrio que debe existir entre las calorías que incorporas (ingreso energético) y las que gastas (gasto energético). Para que puedas lograr un balance energético favorable y notar los resultados tanto a nivel físico como en tu ánimo será necesario que tu alimentación cambie y que disminuyas la cantidad de calorías de tu ingesta habitual. Tu plan de alimentación diario va a depender de ciertas características individuales que harán que el valor calórico total (V.C.T.) pueda ser flexible o que deba mantenerse controlado, ya sea por actividad sedentaria o nula o por otros factores. **(Crocco, 2013)**

El ingreso energético se determina a través de una Anamnesis Alimentaria. Es el estudio, realizado por un profesional especialista en nutrición, de la alimentación previa de las personas que están por iniciar un tratamiento para adelgazar. El registro diario personal es otra manera de hacer efectivo el control de lo que comes diariamente. El gasto energético está dado por varios componentes:

Índice de metabolismo basal o de reposo. Representa la mínima cantidad de energía necesaria para la vida cuando el individuo se encuentra en reposo. **(Crocco, 2013)**

La edad. La tasa metabólica es mayor durante la lactancia, disminuye en forma gradual durante la niñez y de manera más lenta –2% por década– durante toda la vida adulta, a partir de los 20 años de edad.

El sexo. El metabolismo basal es menor en las mujeres, probablemente por la menor proporción de masa magra respecto a los hombres. **(Crocco, 2013)**

El momento biológico. En la mujer adulta se registran variaciones en relación con su ciclo menstrual. En la segunda mitad del ciclo el metabolismo aumenta alrededor de 150 calorías por día en promedio. También se incrementa durante el embarazo.

La masa magra. Cuanto mayor es el porcentaje de masa magra, mayor es el índice metabólico. La masa magra contribuye al gasto energético de 3 a 5 veces más que la masa grasa.

El clima. Las personas que viven en climas tropicales tienen un metabolismo hasta un 20% superior al de los habitantes de climas templados.

La temperatura corporal. Por cada grado centígrado superior a los 37°C, el metabolismo basal aumenta en un 10% aproximadamente.

El funcionamiento hormonal. El metabolismo basal se modifica según el estado hormonal de la glándula tiroides y de la actividad del sistema nervioso.

En pacientes hipotiroideos el índice puede decaer de un 30 a un 50%. En casos de hipertiroidismo puede aumentar hasta un 100%.

Actividad física. El gasto calórico ocasionado por la actividad física que realiza el individuo oscila entre un 15 y un 30% del V.C.T.

Obesidad. Una persona con exceso de peso u obesa tiene un mayor gasto energético en comparación con una persona de peso normal. **(Crocco, 2013).**

2.17 Menú Nutricional Para Adolescentes.

Se recomienda mantener los horarios de comidas de un día para otro y no saltarse ninguna toma. Distribuir la alimentación en 4 o 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) **(Zonapediatrica.com, 2009)**

- **El desayuno:** lácteo y cereales (galletas, cereales de desayuno, tostadas, bollería sencilla.). Si además se incluye una fruta o su zumo, mejor aún. **(Zonapediatrica.com, 2009)**

- **Almuerzos y meriendas:** limitar los productos de repostería industrial, snacks, refrescos y golosinas que “llenen” pero que no alimentan (alimentos superfluos con un elevado contenido de calorías, a consumir en pequeña cantidad o esporádicamente) Favorecer la ingesta de bocadillos preparados en casa, frutas y productos lácteos, sin abusar de los embutidos, patés y quesos grasos.

- **La comida:** en nuestra sociedad la comida constituye la principal toma de alimentos del día y es el momento de encuentro que favorece la relación familiar y la enseñanza o aprendizaje de los hábitos de alimentación. Por ello se debe propiciar un clima tranquilo, sosegado, sin interferencias (TV, radio, teléfono, animales.)

Se han de evitar en lo posible la anarquía en los horarios, la preparación de alimentos a última hora, las interrupciones largas entre plato y plato, comer con mucha rapidez. La comida debe ser variada, completa y de acuerdo a las necesidades del adolescente.

Primer plato: arroz, legumbres, pasta, ensaladas, verduras, patatas, en los que esporádicamente puede añadirse para completar, algo de carne o derivados cárnicos, pescado, huevos, etc. El valor nutritivo de este primer plato es el aporte energético, principalmente a expensas de los hidratos de carbono complejos.

Es importante acostumbrar a los adolescentes a tomarlo, porque las necesidades energéticas son las primeras que deben cubrirse si se quiere que las proteínas de los alimentos cumplan en el organismo la función de formar tejidos y favorecer el crecimiento.

Segundo plato: carnes, derivados cárnicos, pescado o huevos. Estos alimentos deben aparecer en cantidades moderadas (el hambre no debe saciarse a base de proteínas)

Pueden acompañarse de una guarnición de ensalada o verduras o de legumbres o patatas (no siempre fritas, también al horno, en puré...) Postres: lo mejor es incluir una fruta y alternar con productos lácteos sencillos y yogur.

- **La cena:** se debería tender a que fuese otro momento de encuentro alrededor de la mesa, en ambiente tranquilo y evitando distracciones. La cena debe ser más ligera que la comida, lo antes posible para que dé tiempo de hacer la digestión y dormir bien. Si se come en el comedor escolar, conviene saber de qué platos están compuestos los menús para adaptar la cena y que la dieta sea equilibrada. **(Zonapediatrica.com, 2009)**

2.18 Importancia de la Combinación de Ejercicio y Alimentación Adecuada.

Los adolescentes requieren de una alimentación correcta que cubra con sus necesidades para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental. Así como es de suma importancia cubrir los requerimientos de energía y nutrientes, es indispensable que su fuente sea adecuada y que el consumo no sea ni deficiente ni excesivo, es decir, tiene que haber un equilibrio.

Para lograrlo, un elemento clave es la familia, ya que proporcionan los alimentos y bebidas que el escolar consume durante el día, es decir, gran parte de las elecciones de alimentos de los niños están fuertemente influenciados por la disponibilidad de alimentos a su alrededor.

Además de la importancia que tiene la familia en la creación de hábitos de alimentación, el medio que los rodea influye de manera directa en las elecciones de alimentos de los escolares. **(Sam, 2017)**

2.19 Creación de Hábitos Nutricionales Saludables.

Si bien es cierto que es en esta edad cuando los niños empiezan a tener mayor acceso a alimentos fuera de casa y se encuentran expuestos a diversas formas de preparación no saludables (como las frituras, que contiene excesiva cantidad de grasa), también es cierto que es posible proporcionarles un marco de referencia para la elección de alimentos más saludables.

Hay que recordar que los hábitos y actitudes tanto alimentarios como de actividad física inician y se forman durante la infancia y generalmente prevalecen a lo

largo de la vida. En esto radica la importancia de enseñar prácticas adecuadas a edades tempranas.

Los escolares son excelentes receptores ya que habitualmente actúan por “imitación”. Esto quiere decir que adoptan conductas del ambiente inmediato que los rodea. Estas conductas adquiridas pueden ser tanto saludables (como llevar una alimentación correcta y realizar actividad física) como no saludables.

Los encargados de los niños y adolescentes, son responsables de seleccionar, comprar, preparar y ofrecer los alimentos que el niño y o el adolescente tendrá disponibles, regular los horarios de alimentación, así como establecer reglas de alimentación y comportamiento a la hora de ingerir alimentos. Por otro lado, son responsables de guiar sobre la cantidad recomendada de consumo, pero no de forzar u obligar. **(Sam, 2017)**

2.20 Importancia del Consumo de Agua Pura.

El agua es un nutriente esencial para nuestro organismo, basta con solo pensar que el agua constituye 50 a 75% del peso corporal, siendo el contenido de esta sustancia mayor en lactantes y en niños. Por sus características físicas y químicas, (Según, Henry Cavendish, 1,871), el agua es una sustancia compuesta por dos átomos de hidrógeno y un átomo de oxígeno representadas en su fórmula H₂O.

El agua tiene varias funciones dentro de nuestro cuerpo, entre las que se citan: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes y oxígeno, sirve como solvente en muchos procesos metabólicos y participa en forma activa como reactivo en muchas reacciones químicas, en la regulación de la temperatura corporal y la eliminación de productos de desecho. Entre los beneficios que trae la ingesta adecuada de agua se pueden mencionar:

1. En el tracto gastro intestinal: ayuda en el proceso digestivo y a mantener un adecuado tránsito intestinal evitando el estreñimiento;

2. A nivel renal y del tracto urinario: previene la formación de cálculos renales, así como también la adecuada eliminación de éstos en personas susceptibles a formarlos y disminuye la posibilidad de desarrollar infecciones urinarias;

3. En el corazón: Reduce el riesgo de problemas cardiacos disminuyendo el índice de problemas cardiovasculares.

4. A nivel osteomuscular: ayuda a mantener lubricadas las articulaciones y los músculos previniendo de esa manera los calambres y evita la fatiga muscular,

5. En la cavidad bucal: aumenta las sustancias para el control de bacterias en la boca y que se encuentran en la saliva; evitando la gingivitis (inflamación de encías), caries y otras enfermedades de la boca.

6. A nivel bronquial y pulmonar: disminuye las probabilidades de infecciones virales como la gripe común o la influenza.

7. A nivel de piel: mantiene la piel suave e hidratada, el brillo en el cabello y las uñas sanas. **(Guioteca, 2012)**

Finalmente, diversos estudios científicos han concluido que la ingesta de agua en cantidades apropiadas, reduce un 45%, el riesgo de colon y a la mitad las probabilidades de desarrollar cáncer de la vejiga; debido a que la deficiente hidratación concentra mayor cantidad de sustancias tóxicas y cancerígenas en esos órganos. Y en estudios realizados en Inglaterra se concluyó que el estar hidratado reduce en un 79% el riesgo de padecer cáncer de seno.

La cantidad de líquido recomendada para los adultos bordea los 2.5 Lts., de los cuales al menos 1.5 Lts. debieran provenir de productos líquidos y el resto de los alimentos los que también son una fuente importante de agua.

Sin embargo, en épocas de verano estas cantidades deberían ser mayores alcanzando los 2.5 a 3.5 Lts/día debido a que el agua se elimina en una gran proporción por la sudoración y por ende se aplica la máxima que “a mayor calor mayor ingesta de líquido”.

Hay que tener en cuenta que las personas con mayores necesidades hídricas, dada su mayor susceptibilidad a la deshidratación son lactantes, niños, embarazadas, ancianos y deportistas.

Finalmente es necesario considerar que el hacer deporte también incrementa las demandas de agua por ello las personas que realizan actividad física deben considerar en su rutina una adecuada hidratación antes, durante y después de ejercitarse. **(Guioteca, 2012)**

2.21 Combinación del Descanso Deporte y Recreación.

La recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada con un nivel de consideración económica que la ubica en situación parecida a la salud, la educación, no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física, en las que se lleva adelante el programa de dichas actividades.

Los jóvenes son el grupo etario al que van dirigido la mayor cantidad de programas, ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad, donde la recreación es un factor necesario en este proceso.

Para programar es muy importante tener en cuenta que en los primeros tiempos hasta los 25 años el joven presenta un marcado interés en lo motor, por actividades que se presten al auto-examen, a la superación y a la competencia, así como se produce un afinamiento de las posibilidades de participación en equipos deportivos.

La práctica sistemática del deporte, la cultura física y la recreación en nuestro medio reviste una actitud de suma importancia para el perfeccionamiento de la salud de los individuos, con la práctica del ejercicio físico es posible lograr un organismo sano, una mente sana y creadora.

La recreación en general y la Recreación Física en particular están entre las prácticas encaminadas a mejorar la salud aportando bienestar e influyendo en el equilibrio biológico, psicológico y social del hombre. **(Cosino, 2,017)**

Representa para el niño y un adolescente el medio a través del cual contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual; para el joven la acción, la aventura, la independencia y para el adulto un elemento higiénico y de descanso activo.

a. Los Objetivos de la Recreación Física se caracterizan por:

1. Contribuir al desarrollo multilateral del individuo.
2. Proporcionar a través de la participación sistemática, un nivel de preparación física general superior.
3. Contribuir a la incorporación de hábitos socialmente aceptables como son el respeto a las reglas establecidas en las actividades, la disciplina, el autocontrol, el colectivismo, el sentido de la responsabilidad, etc.
4. Dar oportunidades por medio de la participación para la formación moral y el desarrollo socio político ideológico.
5. Facilitar durante el desarrollo de actividades, la observación de la naturaleza y la sociedad, la vinculación del conocimiento cultural y técnico en el contexto común que permite la profundización en la concepción científica del mundo.

La recreación puede ser una forma específica de actividad, una actitud o espíritu, fuera del trabajo, una expresión de la naturaleza interna del ser humano, un

sistema social, una fase de la educación, una salida para la necesidad creativa, un medio para levantar las alas del espíritu. Una vez más, es una respuesta emocional personal, una reacción psicológica. **(Cosino, 2,017)**

Estas actividades de tipo recreativas son, entonces, experiencias personales voluntarias de las cuales se deriva un sentido de bienestar personal, disfrute y placer que eventualmente ayuda al desarrollo y logro de un equilibrio en las dimensiones físicas, mentales, emocionales, espirituales y sociales del individuo.

Esta actitud se convierte en esparcimiento para la persona porque despierta en él una respuesta placentera y satisfactoria. Podemos observar, entonces, que la recreación se centraliza en la persona; la actitud de la persona hacia la actividad es todo lo que importa.

La recreación física tiene un marcado objetivo ideológico, como expresión de principios y valores humanos, de fortalecimiento de los sentimientos de pertenencia y de identidad nacional, puestos de manifiesto mediante juegos tradicionales y otras acciones que la inserten en la batalla que hoy libramos frente a la penetración ideológica extranjerizante, la proliferación de vicios y otras acciones principalmente entre la población adolescente y juvenil.

Los objetivos de la recreación física son indudablemente, los gustos y preferencias recreativas de la población en su diversidad de grupos de edades, de géneros ocupacionales, etc.

De modo que no es posible concebir y desarrollar un buen proyecto recreativo si ellos no son tenidos en cuenta, para lo cual el primer paso será un efectivo trabajo de levantamiento, o búsqueda de información en el terreno y un cuidadoso diagnóstico en función de los objetivos planteados.

La tarea más importante que tiene ante sí la recreación física es asegurar la sistematicidad y permanencia de sus actividades para la ocupación del tiempo libre de la población de lunes a domingo y de enero a diciembre. Es decir; en todo momento. **(Cosino, 2,017)**

b. Características de la recreación.

- **Ocurre principalmente en el tiempo libre.** El tiempo de la recreación ocurre fuera de las horas de trabajo, cuando el individuo se encuentra libre para escoger su actividad deseada. Por consiguiente, la recreación se practica durante el tiempo libre (se aparta de las obligaciones diarias).

- **Es voluntaria,** la persona la elige sin compulsión de imaginación. La recreación no es compulsiva, proviene de una motivación intrínseca.

La persona es libre para seleccionar el tipo de actividad que más le interesa y que le provea satisfacción personal.

- **La recreación provee gozo y placer.** Las actividades recreativas se disfrutan a plenitud. La recreación es en esencia una experiencia personal voluntaria a través de la cual se deriva directamente disfrute y satisfacción. El individuo incurre en una actividad recreativa porque recibe satisfacción o placer de las mismas o porque percibe valores sociales o personales.

- **Ofrece satisfacción inmediata y directa.** La única recompensa para el individuo es la satisfacción que proveen las actividades recreativas.

El impulso o deseo que conduce a los participantes en las actividades recreativas proviene del disfrute y placer que se obtiene inmediatamente de la propia actividad.

- **Se expresa en forma espontánea y original.** Es lúdica, ya que incluye expresiones espontáneas e instintivas, la cual ha de ser del agrado de la persona, es decir, que el individuo disfruta de dicha actividad. **(Enriquez Villareal, s.f.)**

c. Los Beneficios de la Recreación.

Hablar de beneficios de la recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. De modo que se impone, primeramente, intenta una aproximación a ambos conceptos. El desarrollo humano es un término absolutamente de moda y se le intenta

explicar desde diversos puntos de vista. En sentido general, desarrollo significa el tránsito de una condición inferior a otra superior.

En lo humano, infiere superiores condiciones desde lo concreto en el campo educacional, cultural, habitacional, laboral, sanitario, poder adquisitivo y acceso a modernas tecnologías, así como otros aspectos que definen la peculiaridad del bienestar (bien-estar, o estar mejor).

Pero también es el perfeccionamiento de la condición humana desde lo espiritual, mediante la potenciación de valores como el sentido de pertenencia, la solidaridad, la honestidad, la aceptación de las diferencias, la sencillez, el amor, y otros aspectos que definen la peculiaridad del bien ser.

En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones.

La lúdica en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones auto condicionadas, ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad, desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida. Como expresara José Martí en su artículo: **Un juego nuevo y otros viejos**: "Los pueblos, lo mismo que los niños, necesitan de tiempo en tiempo algo así como correr mucho, reírse mucho y dar gritos y saltos. Es que en la vida no se puede hacer todo lo que se quiere y lo que se va quedando sin hacer sale así, de tiempo en tiempo, como una locura". **(Enriquez Villareal, s.f.)**

En cuanto a la calidad de vida, tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre este infiera estilos de vida de la mayor calidad.

La modernidad enajenante que caracteriza a las sociedades de consumo, si bien puede ser expresión de determinados niveles de desarrollo desde el bienestar en lo material, conspira contra la calidad de la vida al desencadenar la pérdida de valores,

la devastación ecológica, la degradación moral y la destrucción física de la propia Humanidad. . **(Enriquez Villareal, s.f.)**

d. Particularidades de la recreación física como vía de salud.

Hacer ejercicio es la forma más eficaz de cuidar nuestra salud y mejorar nuestro estado o acondicionamiento físico. Los siguientes son diez de los beneficios más importantes que el ejercicio aporta:

1. Previene la enfermedad coronaria, principal causa de mortalidad.
2. Ayuda a prevenir, controlar y tratar la hipertensión arterial, leve y moderada.
3. Previene la diabetes no insulino dependiente.
4. Controla la osteoporosis.
5. Previene la obesidad en adultos y niños.
6. Ayuda combatir la depresión y la ansiedad.
7. Actúa en la prevención de lesiones lumbares.
8. Ayuda a prevenir la incidencia de accidentes cerebros vasculares.
9. Disminuye la incidencia de ciertos tipos de cáncer.
10. Mejora el descanso nocturno y el sueño. **(Enriquez Villareal, s.f.)**

2.22 Alimentarse adecuadamente permite gozar de una vida plena.

Si durante el transcurso de la vida, se crean hábitos alimenticios saludables, los problemas de salud durante el desarrollo de la misma, serán menores y en caso de que la salud se vea afectada, las soluciones serán simples en comparación de la práctica de hábitos alimenticios no adecuados. Donde la desnutrición, la obesidad, entre otros, ocasionan complicación es en el organismo que son bien difíciles de tratar y en muchos casos conducen a un desenlace fatal.

La ingesta de todos los nutrientes de manera balanceada, fortalece el sistema inmunológico, aporta el calcio necesario a dientes, cabello y huesos, mantiene la hidratación y la lubricación de las articulaciones la tersura de la piel, en fin, todos los beneficios que el organismo puede absorber primordialmente mediante una alimentación adecuada. **(Sam, 2017)**

2.23 Adulto joven: 18 a 40 años.

La juventud constituye un periodo de transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configura un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios.

Según una encuesta llevada a cabo por el MAGA (Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación) gran parte de nuestros jóvenes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos. Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente y equilibrada, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día.

Es importante conocer aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y considerar que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta (actividad física, conductas alimentarias inadecuadas). La nutrición adecuada en este periodo entraña también dificultades por la personalidad más independiente del adolescente y por sus patrones de alimentación sociales, prescindiendo en ocasiones de comidas regladas que se sustituyen con frecuencia por “picoteos” y comidas rápidas, consumidas fuera del hogar.

Por otro lado, merece especial mención la preocupación que tienen los adolescentes en cuanto a su imagen corporal que, en bastantes ocasiones, condiciona a llevar cabo dietas restrictivas para acercarse a un patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento, que puede dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria (anorexia, bulimia y vigorexia)

Por ello, es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos el respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo practicar adecuados hábitos alimentarios y de vida. Si cuentan con un presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (TV, teléfono, lectura, etc.)

Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora, la dieta suele acomodarse a sus exigencias, ritmos de trabajo o estudio y ocio. El consumo de alimentos fuera del hogar, en el sentido de rapidez, por razones de precio y de identidad con su grupo, suele producirse en lugares tales como: casetas, ventas de tacos, hamburguesas, pizza, restaurantes tiendas, ventas callejeras de comidas rápidas saturadas de grasa y condimentos artificiales.

En estos establecimientos, los platos que se sirven son de alto valor de saciedad elevado contenido energético, fundamentalmente a expensas de grasas e hidratos de carbono simples, complementándolos con refrescos o alcohol en sustitución de agua.

Ante dichas situaciones, resulta esencial proponer estrategias con el fin de beneficiar la salud de los jóvenes a través de una alimentación que, siendo agradable y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a promover su salud y prevenirles de determinadas enfermedades en el futuro: cardiovasculares, hipertensión, obesidad, determinados tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes, etc.
(Eroski Consumer, s.f)

Capitulo III: Plan De Acción

3.1 Identificación Institucional y del Epesista

Universidad de San Carlos de Guatemala.

Facultad de Humanidades, Departamento de Pedagogía, Ext.41, Poptùn, Peten.

Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos.

Registro Estudiantil No.201124828.

Epesista: Telma Leticia Reyes López.

3.2 Tema Seleccionado:

“Rotafolio Fundado En los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes de 1º Básico, Telesecundaria, Santa Fe, Poptún, Peten”

3.3 Problema Seleccionado

En consenso con la directora, padres de familia y docentes del establecimiento, se revisó el listado de carencias y se determinó que el desconocimiento sobre hábitos nutricionales saludables en los Estudiantes de 1º Básico de INEB Telesecundaria de Barrio Santa Fe Poptún, Petén, prescribe a promover la implementación de un

instrumento pedagógico titulado” **Rotafolio Fundado en los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes De 1º Básico, Telesecundaria, Santa Fe, Poptún, Petén.”**

3.4 Localización

Instituto Nacional Mixto de Educación Básica de Telesecundaria, Barrio Santa Fe, Poptún, Petén. **(Mayen Enriquez, 2017)**

3.5 Unidad Ejecutora

USAC, FAHUSAC, Departamento de Nutrición, Área de Salud, Peten Sur-Oriente y Oficina Municipal de la Auxiliatura de los Derechos Humanos, directora del establecimiento, orientador pedagógico de 1º grado, padres de familia y Epesista.

3.6 Características del Proyecto

El proyecto es de carácter social humanitario, dirigido a los estudiantes, de 1º Básico de INEB Telesecundaria Barrio Santa Fe, Poptún, Petén para fomentar hábitos nutricionales saludables en los jóvenes estudiantes, tratando de evitar repercusiones en su vida, validando y promoviendo los derechos humanos y nutricionales de los adolescentes.

3.7 Justificación

La eminente amenaza de enfermedades oportunistas, retraso en el crecimiento, falta de concentración en los estudios, poca capacidad de retentiva, obesidad en algunos casos, son unas de las muchas causas producidas por una mala alimentación. Durante la etapa de la adolescencia, en los cambios constantes de procesos naturales como crecimiento y desarrollo, el organismo requiere de elementos básicos nutricionales.

Se ha observado que los estudiantes llegan al centro educativo sin comer y esperan ansiosos la hora del recreo, para ingerir comida denominada chatarra, elaborada bajo dudosas normas de higiene y condimentada con saborizantes

artificiales que atraen mucho su atención, despiertan el apetito, satisfacen el hambre, pero no les nutren, ni les aporta los elementos necesarios. Escenario que merece especial atención de parte de los padres principalmente y motivo de refuerzo por los docentes para cimentar en los jóvenes hábitos nutricionales saludables que les permitan disfrutar de una vida plena y saludable en todas sus etapas.

Por tal situación el presente proyecto titulado “**Rotafolio Fundado en los Derechos Nutricionales de los Estudiantes De 1º Básico, Telesecundaria Santa Fe, Poptún, Petén**”, pretende contribuir al fortalecimiento de los Derechos Humanos en cumplimiento de leyes y acuerdos internacionales, que buscan la supremacía del ser humano: especialmente de los adolescentes en consideración a su vulnerabilidad y en valoración a postergación de condiciones óptimas de vida de las próximas generaciones.

3.8 Hipótesis /Acción

Implementación de un **Rotafolio Fundado En Los Derechos Nutriciones De Los Estudiantes De 1º Básico, Telesecundaria, Santa Fe, Poptún, Petén.**

3.9 Objetivos

3.9.1 Generales

Planificar, seleccionar, elaborar e implementar un Rotafolio para fomentar y fortalecer los Derechos Humanos y Nutricionales de los Adolescentes.

3.9.2 Específicos

- a) Fomentar Los Derechos Nutricionales de los Adolescentes y las leyes que lo decretan.
- b) Contribuir a evitar las consecuencias una mala nutrición durante la adolescencia.
- c) Diferenciar los temas entre alimentación nutrición y mal nutrición
- d) Considerar la importancia de las prácticas deportivas y la importancia del consumo de agua pura.

3.10 Metas

- a) Planificar, elaborar e implementar un Rotafolio ilustrado con apoyo interinstitucional, sencillo que permita especificar e informar lo relacionado al tema “Derechos Nutricionales de los Estudiantes”
- b) Una evaluación diagnóstica sobre los conocimientos previos y una prueba para descubrir los conocimientos adquiridos.
- c) Dos actividades de socialización para Informar sobre la validación de los derechos humanos y derechos nutricionales de los Adolescentes.
- d) Tres Charlas instructivas y educativas sobre cada aspecto relacionado a la nutrición de los Estudiantes, apoyados por las instituciones patrocinadoras.
- e) Una charla de concientización a los padres de familia y a los docentes para que participen en fomentar hábitos alimenticios saludables en los jóvenes
- f) Una reunión de recreación para socialización con los adolescentes.
- g) Una Actividad de cierre y entrega del proyecto a las instituciones patrocinadoras.

3.11 Actividades

- a.** Selección, diseño, elaboración e implementación del Rotafolio Fundado En Los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes De 1º Básico, Telesecundaria Santa Fe, Poptún, Petén
- b.** Entrega de solicitud a la Directora del establecimiento, Instituto Nacional de Educación Básica de Telesecundaria de Barrio Santa Fe Poptún, Petén, para la autorización de las actividades programadas.
- c.** Entrega de solicitud de apoyo a la Nutricionista del Área de Salud Petén Sur Oriente.
- d.** Entrega de solicitud de apoyo al Educador de la Oficina Municipal de la Auxiliatura de los Derechos Humanos.
- e.** Actividad diagnóstica: Lluvia de ideas para descubrir que saben los estudiantes del primer grado del nivel medio básico con relación a la Nutrición

f. Desarrollo de Charlas informativas, educativas y motivacionales. Apoyadas por las instituciones patrocinadoras y Epesista.

g. Actividad de convivencia con docentes, alumnos y padres de familia para compartir

h. Entrega del proyecto a las instituciones patrocinadoras.

3.12 Beneficiarios

Directos: Estudiantes y Orientador Pedagógico de 1º grado Básico del Instituto de Educación Nacional Mixto de Educación Básica, Telesecundaria de Barrio Santa Fe.

Indirectos: Padres de familia, orientadores pedagógicos y estudiantes de 2º y 3º grado, habitantes de la comunidad y demás personas con quienes se interrelacionan.

3.13 Recursos

Recursos Humanos:

USAC, FAHUSAC, Educador de la Oficina Municipal de la Auxiliatura de Derechos Humanos, Nutricionista del Área de Salud, Petén Sur Oriente, Directora del establecimiento Orientador pedagógico de 1º grado básico, orientadores pedagógicos de 2º y 3º grados. estudiantes del 1º grado del nivel medio básico, padres de familia y Epesista.

Recursos Materiales:

Rotafolio Cartoncillo, argollas de plástico, papel bond, cuestionario elaborado en papel bond, invitaciones elaboradas en papel bond, evaluación diagnóstica elaborada en hojas de papel bond, refacción nutritiva, desechables, computadora, proyector, servicio de internet, impresora, tinta para imprimir, combustible para vehículo. Otros.

Recursos Institucionales.

Salón del establecimiento educativo, amplificador de sonido, mobiliario, pizarra, trípode para colocar Rotafolio, mesas, marcadores, borrador, cinta adhesiva, tarjetas elaboradas en cartulina para realizar dinámicas.

Tabla 9. Tiempo de Realización

No.	Actividad	ene	feb	mar	Abr	may	jun	jul	agost
1	Entrega de solicitud a la Oficina de la Derechos Humanos								
2	Reunión con personal de PDH para presentar propuestas								
3	Entrega de solicitud a la Dirección del establecimiento								
4	Entrega de solicitud Nutricionista del Área de Salud								
5	Reunión con estudiantes de primer grado básico								
6	Reunión con padres y docente del primer grado básico								

7	Distribución de invitaciones a padres de familia								
8	Desarrollo de charlas, y convivencia con los Estudiantes								
9	Entrega de proyecto a las instituciones								
10	Agradecimiento a las instituciones por el apoyo brindado.								

Fuente: Epesista.

3.13.1 Responsable de Recursos

En el siguiente cuadro se detalla que un 50% del presupuesto ha correspondido al Epesista y el otro 50% es producto de donación lo que suma un total de Q.2, 485.00

Tabla 10. Presupuesto

No	Descripción	Costo Unitario	Sub Total	Saldo Acumulado
1	Tres Resmas de papel bond	Q.050.00	Q150.00	Q150.00
2	Cuatro frascos de tinta para impresora	Q.025 .00	Q100.00	Q250.00
3	Servicio de Internet	Q.250.00	Q.250.00	Q500.00
4	Impresiones	Q.030.00	Q.100.00	Q600.00
	Material para el Rotafolio	Q.200.00	Q.200.00	Q800.00
5	Elaboración de Rotafolio	Q. 700.00	Q.700.00	Q1,500.00
6	Grabación de Cd.	Q0.50.00	Q.50.00	1,550.00
7	Cinta Adhesiva	Q07.00	Q20.00	Q1570.00

8	Refacción para 50 personas	Q.10.00	Q500.00	Q2,070.00
9	Desechables	Q15.00	Q.15.00	Q2085.00
10	Combustible para vehículo	Q25.00	Q300.00	Q2385.00
11	Imprevistos	Q.100.00	Q.100.00	Q2,385.00
	TOTAL		Q2,485.00	

Fuente: Epesista

3.14 Rotafolio

Presentación

Por ser una herramienta que ilustra los conceptos de manera clara, precisa y relativamente corta, puntualizando e individualizando los artículos de las leyes instituidas en la Carta Magna. Que los respaldan, la presentación del Rotafolio titulado **“Rotafolio Fundado En Los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes De 1º Básico, Telesecundaria, Santa Fe, Poptún, Petén”**, pretende concientizar a los estudiantes del nivel medio básico, sobre la importancia de una alimentación balanceada que reúna los nutrientes elementales que su cuerpo necesita.

Considerando necesario cimentar las bases de hábitos alimenticios saludables y disciplinados que permitan al organismo de los jóvenes en pleno desarrollo biológico e intelectual ejercer normalmente sus funciones, sin alteraciones, excesos o falta de los elementos necesarios llamados nutrientes. Los temas que se han seleccionado

para el contenido del presente documento, muestran las grandes diferencias entre, alimentarse, dieta, dietética nutrición y alimentación, los beneficios del deporte, descanso y recreación, el consumo de agua pura, así como otros conceptos importantes que contribuirán al fortalecimiento de la salud de los jóvenes.

Reconociendo validando y fomentando estos principios en los Derechos Humanos individuales y universales, en obediencia a las leyes establecidas en la Constitución Política de la República de Guatemala, Ley de Alimentación Escolar, creada por el Congreso de la República de Guatemala y otras disposiciones de Estado que custodian los derechos nutricionales del adolescente.

An aerial photograph of a town in Petén, Guatemala. In the foreground, a large, oval-shaped stadium with a dirt track and a green field is visible. The town is densely packed with small houses and buildings, surrounded by lush green vegetation and hills in the background. The text is overlaid in the center of the image.

**Rotafolio Fundado En
Los Derechos Nutricionales
De Los Estudiantes De 1º Básico,
Telesecundaria, Santa Fe,
Poptún, Petén.**

Índice

1	¿Qué son Derechos Nutricionales de los Adolescentes?	1
2	Alimentación	2
3	Adolescencia	2
4	Nutrición	2
5	Desnutrición	3
6	Malnutrición	3
7	Prácticas Alimentarias	3
8	Olla Nutricional	4
9	Balance Nutricional	4
10	Menú Nutricional para Adolescentes	4
11	Combinación de Ejercicio y Alimentación Adecuada	5
12	Importancia del Consumo de Agua Pura	5
13	Importancia del Descanso Deporte y Recreación	6
14	Alimentarse adecuadamente permite gozar de buena salud en la juventud, adultez y vejez	6
15	Anexos	8
16	Dedicatoria	9
18	Guía para la utilización del Rotafolio	12
19	Referencias bibliográficas	20

¿Qué son los Derechos Nutricionales de los Adolescentes?

El derecho a la alimentación se formula por primera vez en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en 1,949 en su Artículo 25; de igual forma hace énfasis en los Artículos 11 y 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1,966); Guatemala es parte de ambos tratados, reconociendo la obligación de respetar, proteger y realizar progresivamente los derechos en ellos establecidos, incluido el derecho a una **alimentación adecuada. (Congreso de la República de Guatemala, Ley de Alimentación Escolar, Constitución Política de la República de Guatemala)**

2. ADOLESCENCIA

Periodo del desarrollo biológico, psicológico, sexual y social inmediatamente posterior a la niñez, inicia con la pubertad a los 9 a 10 años.

Ley PINA 13 a 15 años



<https://www.googletuadolescencia.com>

1. ALIMENTACIÓN

Proceso que ejercen los seres vivos que consiste en tomar del medio ambiente los recursos necesarios para sobrevivir.

Establecido en: Artículo 99º. (CPRG)



<https://Alimenta.com>

3. NUTRICIÓN

Aprovechamiento de sustancia procedente del exterior (nutrientes) para renovar y conservar las estructuras de

Establecido en: Artículo 99º. (CPRG)



Ver Anexo pag 13-15



5. MALNUTRICIÓN

Resultado de una dieta desequilibrada, en la que faltan nutrientes o hay un exceso de ellos o cuya ingesta se da en la proporción errónea.



http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/abc-revista/olla-alimentaria-886567.html



http://quetualimentoseatumedicina.blogspot.com/2008/07/desnutrigin-infantil-imagenes-sin.html



6. PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

Conjunto de prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano, influenciadas por la cultura, la religión o las tendencias, sociales.



https://www.fcnn.org.uk/forums/segunda-ronda-del-discusi%C3%B3n/1-nutrici%C3%B3n-y-sostenibilidad-gu%C3%ADas-alimentarias-basadas-en

7. Olla Nutricional

Guía alimentaria, que orientada a la población sobre como nutrirse saludablemente.

INCAP/OPS



<http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/abc-revista/olla-alimentaria-886567.html>

8. Balance Nutricional

Alimentación adecuada conduce a un buen estado nutricional y este a su vez condiciona, en buena medida, el logro de un estado de salud satisfactorio.



/las-7-claves-de-una-dieta-saludable-

9. Menu Nutricional Para Adolescentes



<https://www.pinterest.es/pin/504543964495211983/>

Ver Anexo,pag.15-16



5

10. Importancia de Combinacion de Ejercicio y Alimentacion Adecuada

Alimentarse correctamente y realizar ejercicio, ayudará a mantener el peso y reducirá los riesgos de contraer enfermedades

Establecido en: Artículo 91°. (CPRG)



<http://cr.emedemujer.com/lifestyle/fitness/para-bajar-de-peso-importa-mas-la-dieta-o-el-ejercicio/>



11. Importancia del Consumo de Agua Pura

Beber suficiente agua hidrata y desintoxica el organismo, El cuerpo humano está constituido por más del 70% de agua

Establecido en: Artículo 127°. (CPRG)



Ver Anexo,pag.17-18



6

<http://tribunaparral.com.mx/secretaria-de-salud-recomienda-evitar-el-consumo-de-bebidas-azucaradas/>

12. Importancia del Descanso, Deporte y Recreación

Promueve estilos de vida saludable proporcionando a los adolescentes experiencias positivas, lo que lleva a un aumento de la actividad física y mejorar la salud mental.

Establecido en: Artículo 91 (CPRG)



<http://www.larevista.ec/orientacion/educacion/descanso-productivo>

13. Alimentarse adecuadamente permite gozar de buena salud en la juventud adultez y vejez

Prestar importancia a la alimentación del adolescente sabiendo elegir los alimentos que garanticen una dieta equilibrada, organizando y estructurando las comidas durante el día, permite el desarrollo saludable en todas las etapas de la vida.



Ver Anexo pag.19

<http://www.espaciosaludtenerife.com/2017/09/17/pequenos-cambios-para-una-alimentacion-saludable/>





ANEXOS



<http://www.caterinadiet.com/blog/como-tener-fuerza-de-voluntad-para-comer-sano/>

<https://sites.google.com/a/unet.edu.mx/el-buen-comer/>

<https://www.onyalife.com/sandwich-wraps/how-to-make-your-banana-bunch-go-further/>



<https://www.onyalife.com/sandwich-wraps/how-to-make-your-banana-bunch-go-further/>



<https://comidaparabajardepeso.com/como-comer-saludablemente-para-bajar-de-peso/>

<https://www.vivirmejor.org/por-que-tenemos-que-comer-saludable>

Fuente:Epesista Telma Reyes



Fuente:Epesista Telma Reyes



Fuente: Epesista Telma Reyes



Fuente:Epesista Telma Reyes



Fuente:Epesista Telma Reyes



Fuente:Epesista Telma Reyes



Fuente:Epesista Telma Reyes



Fuente:Epesista Telma Reyes



Fuente:Epesista Telma Reyes

**GUIA PARA LA UTILIZACIÓN
DEL ROTAFOLIO FUNDADO EN LOS DERECHOS NUTRICIONALES
DE LOS ESTUDIANTES DE 1º. BÁSICO
TELESECUNDARIA SANTA FE,
POPTÚN, PETÉN.**

PRESENTACIÓN

La guía de conceptos para la utilización del Rotafolio Fundado En Los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes De 1º Básico, Telesecundaria Santa Fe, Poptún, Petén, fue elaborada con la finalidad de facilitar el trabajo del expositor y fundamentar con base científica cada uno de los temas que se han diseñado de acuerdo a la importancia que cada uno representa, amparados por las leyes nacionales, internacionales y otros tratados creados para la promoción, validación y cumplimiento; tanto de los derechos humanos, como nutricionales de los adolescentes, por considerar que esta parte de la familia humana se encuentra en situación de vulnerabilidad debido a los cambios que de manera natural enfrentan y por la situación real del entorno a donde pertenezcan. Espero que el documento sea aprovechado al máximo y que los indicadores permitan observar cambios significativos en la vida de los beneficiados directos e indirectos. Queda en la creatividad del docente o del expositor las actividades que desee incrementar para obtener mejores resultados. Humanísticamente: La Autora.

- **¿Qué son los Derechos Nutricionales de los Adolescentes?**

Es un derecho Humano específico para las niñas, los niños y los adolescentes, formulado por primera vez en la declaración Universal de los Derechos Humanos en 1,949 mencionado en su Artículo 25, con énfasis en los Artículos 11 y 12 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales, Culturales y Políticos (1,969) de los cuales Guatemala es parte de ambos tratados, reconociendo la obligación de respetar, proteger y realizar progresivamente los derechos en ellos establecidos, principalmente el derecho a una alimentación y nutrición adecuada.

- **Alimentación:** Proceso que ejercen los seres vivos que consiste en tomar del medio ambiente los recursos necesarios para sobrevivir, crecer y desarrollarse. Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para restablecer la energía, sobrevivir y cubrir una necesidad fisiológica denominada hambre.
- **Adolescencia:** La adolescencia es el período de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social, inmediatamente posterior a la niñez. Comienza con la pubertad, generalmente enmarca su inicio a los 10 a 12 años. La pubertad o adolescencia inicial es la primera fase, comienza normalmente entre los 10 años en las niñas y entre los 11 años entre los niños y llega hasta los 14 a 15 años. Dependiendo de las condiciones de salud, etnia o contexto social en que se desarrollen los individuos.

- **Nutrición:** La nutrición es el proceso biológico, a partir del cual el organismo asimila las sustancias necesarias que permitan el buen funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales del organismo.
Es la ingesta de alimentos en relación a las necesidades dietéticas del organismo en consideración a edad, sexo, actividades, entre otros. Una buena o mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y Mental.
- **Desnutrición:** Se llama desnutrición a un estado patológico de distintos grados de seriedad y diferentes manifestaciones clínicas, causado por la mala absorción de los nutrientes, por causas de una dieta inapropiada a las necesidades del organismo. La desnutrición afecta severamente a niños como adultos. Sus principales síntomas son: debilidad general, fatiga, aumento a las infecciones, piel y cabellos reseca, diarrea persistente, pérdida de peso, en las mujeres la menstruación puede ser irregular o ausente totalmente, entre otras consecuencias.
- **Malnutrición:** El término Malnutrición, abarca dos grupos amplios de afecciones:
Uno es la desnutrición que comprende el retraso del crecimiento, (estatura inferior a la que corresponde a la edad), la emaciación, (peso inferior que corresponde a la estatura), la insuficiencia ponderal (peso inferior al que corresponde a la edad) y las carencias, insuficiencias de micronutrientes.

El otro es el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con el régimen alimentario, tales como: cardiopatía, accidentes cerebrovasculares en donde existe exceso de nutrientes o éstos se dan en la proporción inadecuada.

- **Prácticas Alimentarias:** Conjunto de prácticas sociales relativas a la alimentación del ser humano, realizadas de manera individual, o dentro del seno de la familia. Fuertemente influenciadas por la cultura, la religión o las tendencias, sociales.
- **Olla Nutricional:** Es un gráfico diseñado con el fin de indicar en forma simple cuales son los alimentos necesarios en la dieta. Es un diseño de la Pirámide Nutricional adaptado a la cultura de Latinoamérica según la Organización Mundial de la Salud (OMS) y en qué cantidad deben consumirse los alimentos para lograr una dieta sana y balanceada. La Olla Nutricional d Guatemala, es una guía dietética elaborada con dos objetivos, ayudar en la prevención de enfermedades y evitar las carencias nutritivas. Fue publicada en el año 1,998 gracias al esfuerzo realizado por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP

La Olla Nutricional establece las siguientes recomendaciones.

- Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales y tubérculos (maíz, frijol, arroz, papas, yuca, camote) porque son económicos y nutritivos.

- Coma todos los días hierbas, verduras o frutas (güisquil, chipilín, macuy, acelga, naranjas, bananos) pues le aportaran vitaminas y le producen fibra necesaria y benéfica al organismo.
 - Coma todos los días frijoles y por cada tortilla ponga dos cucharadas de frijoles para que sea más sustanciosa
 - Coma dos veces por semana, por lo menos un huevo o una porción de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
 - Una vez a la semana coma una porción de hígado o de carne para fortalecer su organismo
-
- **Balance Nutricional:** Es el equilibrio que debe existir entre las calorías que incorporas y las que gastas. Para que puedas lograr un balance energético favorable y notar los resultados, tanto a nivel físico o en tu ánimo, será necesario que tu alimentación cambie y que disminuyas la cantidad de calorías de tu ingesta habitual. Tu plan de alimentación diario va a depender de ciertas características individuales. Como la estatura, el peso, la edad, el sexo y las actividades físicas que realices.
-
- **Menú Nutricional para Adolescentes:** Se recomienda mantener un orden estricto en relación a los horarios de comida y no saltarse ninguna toma. Distribuir la alimentación en cuatro o cinco comidas.
 - **Desayuno:** El desayuno es la comida principal del día, nunca debe omitirse o sustituirlo por golosinas Preferentemente leche y cereales (tortilla dorada, galletas de avena o un vaso de Incaparina o atol de maíz) un huevo, dos cucharadas de frijoles, una porción pequeña de queso y dos tortillas
 - **Refacción:** En la refacción se puede comer un tamalito de chipilín, o fruta de la región.
 - **Almuerzo:** Caldo de pollo criollo con verduras, arroz o fideos, tortillas las que deseas.
 - **Refacción de la media tarde:** Pan con frijoles, queso o huevo y fresco de limón.

- **Cena:** proceso de digestión. Frijoles volteados, huevos revueltos, plátano cocido o asado y café o refresco.
 - Los horarios de comida deben transcurrir en un ambiente de cordialidad sin interrupciones ni distractores como televisión, teléfono, otros, es muy importante también practicar hábitos de urbanidad.
 - y buenos modales; tales como, lavarse las manos antes de cada comida, descubrirse la cabeza de gorras o sombreros, sentarse correctamente, no hacer ruido al masticar o tragar, o manipular los cubiertos, no hablar con la boca llena, no estirar los brazos por encima de los demás comensales para alcanzar algún objeto entre otras recomendaciones.
-
- **Importancia de la Combinación de ejercicio y Alimentación Adecuada:** Los adolescentes requieren de una alimentación correcta que cubra sus necesidades nutricionales para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo; tanto físico, como mental. Es indispensable que su fuente alimentaria sea adecuada y que el consumo no sea en exceso ni deficiente. El elemento clave es la familia, ya que proporcionan los alimentos y las bebidas que el escolar consume durante el día, que gran parte de los alimentos que los jóvenes consumen durante el día , están influenciados por los hábitos alimenticios de la familia, las costumbres o la moda , por eso es necesario concederle importancia al mantenimiento de una alimentación adecuada que permita combinar la ejercitación de los jóvenes, mediante juegos, competencias, caminatas, otros, para fortalecer y agilizar los procesos de función internos ,propios e involuntarios del organismo.

-

- **Importancia del consumo de agua pura:** El agua es un elemento esencial para el buen funcionamiento del organismo. Basta con solo pensar que el agua constituye el 50 a 75% de nuestro peso corporal, siendo el contenido de esta sustancia mayor en lactantes y en niños. Según Henry Cavendish (1,871) el agua es una sustancia compuesta por 2 átomos de oxígeno y uno de hidrógeno. (H₂O)

El agua tiene varias funciones dentro de nuestro cuerpo entre las que se citan: el mantenimiento del volumen sanguíneo, el transporte de nutrientes y oxígeno, sirve como solvente en muchos procesos metabólicos y participa como reactivo en muchas funciones químicas, es reguladora de la temperatura corporal y eliminación de productos de desecho, entre otros.

Beneficios de la Ingesta de Agua Pura

- En el tracto gastro intestinal: ayuda en el proceso digestivo y a mantener un tránsito intestinal, evitando el estreñimiento
- A nivel renal y del tracto urinario: previene la formación de cálculos renales y disminuye la probabilidad de infecciones urinarias.
- En el corazón: reduce el riesgo de problemas cardiacos
- A nivel osteomuscular: mantiene la lubricación de las articulaciones y los músculos, previniendo los calambres.
- En la cavidad bucal: aumenta las sustancias para el control de bacterias en la boca que se encuentran en la saliva previniendo la gingivitis, caries y otras enfermedades de la boca.
- A nivel bronquial y pulmonar: disminuye la probabilidad de con traer infecciones virales como la gripe común o la influenza, entre otras.
- A nivel de piel: mantiene la piel suave e hidratada, el brillo del cabello y las uñas sanas.

- **Importancia del Descanso, Deporte y Recreación:** La recreación como un elemento de la cultura del hombre debe ser tratada con un nivel de consideración económica parecido a la salud y la educación.
- Promueve estilos de vida saludables, proporcionando a los adolescentes experiencias positivas que se desean repetir, lo que lleva a un aumento de la actividad física, mejora la salud, física y mental y contribuye a una existencia pacífica y permite la interrelación entre los individuos.

La práctica sistemática del deporte la cultura física, el deporte, la recreación y el descanso, en nuestro medio reviste una actitud de suma importancia para el perfeccionamiento de la salud de los individuos, con la práctica del ejercicio es posible lograr un organismo sano, una mente creadora, influyendo en el equilibrio biológico, psicológico y social.

- **Alimentarse adecuadamente permite disfrutar de una vida plena en la juventud, adultez y vejez.**

Si durante todas las etapas de la vida se crean hábitos alimenticios saludable, se practican deportes, se divierten sanamente en donde haya posibilidades y se descansa adecuadamente, los problemas de salud durante el desarrollo de la misma, serán menores y en caso de que la salud, se vea afectada, las soluciones serán simples.

Referencias Bibliográficas del Rotafolio

- ✓ Alimentación= (Fundacion BENGOA, s/f)
- ✓ Alimentarse adecuadamente permite gozar de una vida plena (Sam, 2017)
- ✓ Balance Energético (Crocco, 2013)
- ✓ Combinación del descanso deporte y recreación . (Cosino, 2,017)
- ✓ Constitución Política de la República de Guatemala
- ✓ Creación de un Manual para la Elaboración de Rotafolios con Fines Didácticos. Por: Edgar Armando Morales Cortéz y Byron Amílcar Ortiz Aguilar. Biblioteca Universitaria Central
- ✓ Importancia de la Combinación de ejercicio y dieta balanceada (Sam, 2017)
- ✓ Importancia del Consumo de Agua Pura (Guioteca, 2012)
- ✓ Ley del Congreso de la República de Guatemala, Artículo 5, Inciso b, pág. 15
- ✓ Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolescencia.
- ✓ Malnutrición (OMS, 2016)
- ✓ Nutrición= (Fundacion BENGOA, s/f)
- ✓ Olla Nutricional (Azurdia & Moreno, 2012) OPS/INCAP
- ✓ Rotafolio-luispena.files.wordpress.com

Capítulo IV: Ejecución y Sistematización de la Intervención

4.1 Etapa de Diagnostico

El día 23 de enero del presente año, luego de recibir la carta de autorización para la ejecución de las actividades correspondientes al Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) a las 09:00 horas, me presente a la oficina Regional de la Auxiliatura de los Derechos Humanos elegida previamente, por corresponder a la especialidad de la carrera, para entrevistarme con la Auxiliar interina de la Oficina de la Procuraduría de los Derechos Humanos, en búsqueda de una institución. que avalara las actividades de la ejecución del –EPS-

Tuve el agrado de conocer a la Licenciada Yesenia del Carmen Chan Liquez, amable y atentamente se prestó para atender y facilitar el apoyo en la realización del debido proceso. Luego de presentarle la solicitud y explicarle mis intenciones, procedió a mi presentación con el personal, quienes, amablemente me brindaron empatía y colaboración.

Durante el tiempo necesario para la realización del diagnóstico de la institución, fue muy importante la ayuda del Educador de la Auxiliatura, el Señor Benjamín Cohuoj, que contribuyo a facilitarme los datos internos y externos relacionados a la organización y las funciones que cada uno de los empleados realiza, su preparación académica, los beneficios que la institución les brinda a las distintas defensorías, proporciono el manual de puestos y funciones, el organigrama de la institución y todos los aspectos necesarios para cumplir con la fase de diagnóstico.

La información se relacionó al área de cobertura de la Oficina de la Auxiliatura de la Procuraduría de los Derechos Humanos, el tipo de denuncias reciben y por supuesto, la finalidad de la oficina, velar por la promoción, validación y cumplimiento de los derechos humanos de las personas sin exclusión de aspectos socio cultural o religioso

Seguidamente inicié a recopilar datos para la elaboración del Diagnostico Comunitario, consultando con vecinos de reconocido espíritu altruista.

Etapa que requirió me más tiempo de lo planeado a consecuencia de que las personas que me brindaron la información, no se encuentran durante el día en sus residencias por cuestiones laborales, por lo que fue necesario, utilizar las horas nocturnas con el riesgo que ello implica.

Afortunadamente, sus vivencias y experiencias defirieron valiosos aportes, contribuyendo a dar forma y estructura al procedimiento inicial importante en todo estudio de investigación. Identificando, las carencias, priorizando las relacionadas a la vida de los adolescentes, concediendo especial atención a los problemas que afrontan en esta etapa de transición, tan natural y normal en la vida de todos los seres humanos, que debe ser atendida con suma responsabilidad, para evitar circunstancias futuras que afecten de manera lamentable la vida de los jóvenes.

Situación que motivo la decisión para la intervención de la Acción, de manera directa e indirecta, situando las bases para fomentar hábitos nutricionales que redunden en beneficio de la salud, el desarrollo próximo y futuro de los pueblos, la juventud. Implementando ideas que fortalezcan la vida de las futuras generaciones de la humanidad.

4.2 Etapa de Fundamentación Teórica

La fundamentación teórica que ampara la presente investigación está cimentada en estudios y leyes, para su elaboración, requirió complicaciones, porque en nuestro medio, carecemos de una biblioteca que permita investigar directamente de obras relacionadas, para la implementación de las Normas APA (Asociación Psicológica Americana)

Fue necesaria la utilización del servicio de internet, la consulta de pequeños folletos, enriqueciendo los temas con algunos manuales, la constitución Política de la República de Guatemala, que respalda las leyes que se mencionan, folletos de tratados internacionales en Materia de Derechos Humanos, utilizados durante el desarrollo de la carrera.

Favorablemente tuve la contribución de profesionales y de instituciones que fortalecieron con sus aportes los temas descritos en la presente fundamentación teórica coherentemente relacionados al Plan de Acción, determinando en este caso, la importancia nutricional de los adolescentes, por considerar que gozar de buena salud, redundará en beneficio de todas las actividades que realiza el ser humano en su ambiente sociocultural. Los temas están intrínsecamente fundados en bibliografías, e-grafías y autores, así como a hechos y realidades que han sido desarrolladas con anticipación a la presente investigación por instituciones que trabajan en relación a los diferentes temas mencionados, datos que fueron recabados inclusive, por programas de radio.

4.3 Etapa de Plan de Acción

Elaborar y desarrollar la Etapa del Plan de Acción, constituyó una experiencia enriquecedora en todos los aspectos. Permitted interactuar con personas de diferentes condiciones socioculturales y económicas, conocer su forma de ver la vida, sus metas y aspiraciones, sus conocimientos empíricos relacionados a la salud y tantas cuestiones propias de las áreas rurales, logrando la unificación de criterios y acciones en pro de la salud, el desarrollo y el beneficio de los jóvenes en la etapa de la adolescencia, que es una de las más complicadas y difíciles de la vida de los seres humanos, validando a la vez, los principios institucionales, internacionales y estatales relacionados a los Derechos Humanos.

Permitted, poner en práctica, los conocimientos adquiridos durante el desarrollo de la formación profesional, de esta carrera especializada en los Derechos del ser Humano. Esta situación, implica un alto grado de humanidad, responsabilidad y compromiso con los semejantes. Proporcionando sentido real y verdadero a esta profesión, que asume sus principios hacia la construcción de la supremacía de condiciones de vida del ser humano, en todos los aspectos en armonía y equilibrio con él, Medio Ambiente. Cimentando las bases de un sendero que conduzcan a la humanidad hacia la realización de la tan anhelada paz en el mundo, y especialmente en nuestro territorio, aportando ideas esenciales y necesarias que darán lugar a que las nuevas generaciones se desarrollen y se fortalezcan.

Capítulo V: Evaluación Del Proceso

5.1 Evaluación de la Etapa de Diagnóstico.

La evaluación de la etapa del Diagnóstico reunió todos los aspectos geográficos, sociales, culturales históricos, económicos y políticos, así como todos los datos importantes relacionados al área investigada; tanto de la comunidad patrocinada o avalada, como de la institución patrocinadora o avaladora.

Se recurrió a la utilización de las técnicas de observación del sitio, a entrevistas con personas que habitan la comunidad desde tiempos remotos, que han sido testigos vivenciales de los cambios y transformaciones de su entorno.

Se describen los diferentes aspectos detalladamente, procurando resaltar los datos más notables con palabras sencillas y claras de manera que sean comprensibles al lector. Para valorar los diferentes fundamentos se utilizó el instrumento denominado Lista de Cotejo.

5.2 Evaluación de la Etapa de Fundamentación Teórica

La evaluación de esta etapa se puede considerar como la más importante, dado el caso que los temas que contiene deben tener orden y coherencia de acuerdo al proyecto. Es en sí, la evidencia de la aprobación y de la funcionalidad de la implementación de la propuesta.

Son las bases que cimientan la investigación científica del propósito y prevalece la especialidad en Derechos Humanos de la Carrera, que se está finalizando, también se utilizó una Lista de Cotejo, por considerar que reúne todos los detalles de cada uno de los elementos que contiene la etapa.

5.3 Evaluación de la Etapa Plan de Acción

Como su nombre lo indica se basa en calificar las acciones que se llevarán a cabo, evaluando los resultados de la implementación del documento pedagógico titulado "Rotafolio Fundado En Los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes de 1º Básico, Telesecundaria Santa Fe, Poptún, Petén".

Expresa y expone la receptividad, valoración y comprensión, en los que tuvieron la posibilidad de estar presentes durante el tiempo de su implementación. Para evaluar esta etapa se utilizó la herramienta de evaluación denominada, Lista de Cotejo.

5.4 Evaluación de la Etapa de Ejecución y Sistematización de la experiencia

La evaluación de la etapa de ejecución y sistematización, reúne los aspectos realizados en las etapas anteriores de una forma sintetizada y resumida, donde se expresa en primera persona las experiencias adquiridas, las dificultades encontradas y las oportunidades que se tuvieron disponibles para realizar las etapas antes descritas en las evaluaciones. Es una aportación personal del estudiante de acuerdo a su proceder y su interpretación de las situaciones que enfrente para desarrollar la investigación. Se utilizó una Lista de Cotejo.

Capítulo VI: Voluntariado

Proyecto de Reforestación

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Coordinadora: Licenciada Dafne Rodríguez

Comisión de Medio Ambiente

Epesista Telma Leticia Reyes López

Registro Estudiantil No.201124828

Ubicación: Finca El Rastro, Barrio Ixobel, Poptún, Petén

Título del proyecto de Reforestación; “Recuperando pedacitos de mi Poptún”

Área reforestada: 1 Mz.

Especies Plantadas: Caoba y Cedro

Antecedentes

El municipio de Poptún, se localiza al Sur del departamento de Petén, dispone de la temperatura considerada más fresca en comparación con los demás municipios del departamento, y esta característica se ha asociado a la existencia de su vegetación, conformada principalmente por Pinos de la Especie Caribaea, por lo que ha sido nombraba “Ciudad de los Pinos” Titulo, que ha quedado en el recuerdo de los que tuvimos la gloria de habitarlo en épocas anteriores a la década del 90. En años posteriores la plaga de gorgojo Dendrophthono Fronthalys ataco masivamente a la población de pinos.

Estos se secaron y hubo necesidad de talarlos de una manera casi absoluta quedando como vestigios de este fenómeno, las amplias sabanas despobladas de su conformación forestal. La falta de atención de las entidades encargadas del mantenimiento del Medio Ambiente, la irresponsabilidad de las autoridades locales, la falta de conocimiento en relación a educación ambiental, los incendios forestales, la expansión de la frontera humana y con ella la extensión agrícola y ganadera, han provocado la elevación de la temperatura hasta grados superiores a los 39 grados.

Reconociendo que este problema está afectando al planeta en general, se han iniciado campañas que mitiguen de alguna manera esta condición que pone en peligro la existencia de la vida de todos los seres vivos.

Poptún, afortunadamente, fue uno de los sitios elegidos para recuperar la cobertura forestal de su territorio y la Universidad de San Carlos de Guatemala, por medio de la Comisión de Medio Ambiente, a través de la Facultad de Humanidades en su Extensión 41 incluyó a los estudiantes del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) para decir presente y poner manos a la obra en la reforestación del municipio

Aunque las plantaciones de este proyecto no sean del representativo Caribaea Pinus, se plantaron especies endémicas del departamento que están en peligro de extinción. 22 estudiantes universitarios del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) acudieron al llamado y cada uno eligió el sitio de su conveniencia para hacer efectivo este proyecto que supera el simple cumplimiento al mandato emanado de la Alma Mater.

Conscientes que, por diversas causas, no todo lo plantado llegara a convertirse en bosques, por lo menos un alto porcentaje si llegara a ser árboles frondosos, generadores de oxígeno, agua y vida.

Descripción de la actividad

Con la finalidad de recuperar espacios degradados de la cobertura forestal de Poptún, se eligió una porción de Finca el Rastro, en el Barrio Ixobel, Poptún, Petén en consideración a la ubicación aledaña del Rastro Municipal y Vertedero de basura de la población que es causante de la proliferación de moscas y otras plagas dañinas para la salud de los habitantes de las poblaciones circunvecinas y el municipio de Poptún, en general.

Inicialmente se acudió al Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación(MAGA) para solicitar el aporte de las platas, luego a solicitar apoyo en condición de darle seguimiento de manejo y sostenibilidad a los árboles plantados, encontrando soporte en la Escuela de Agricultura del Centro Integral Cristiano (EACEIC).

Se procedió a limpiar el terreno de maleza, a la eliminación de plagas como zompopos y otros insectos, a la fumigación para la eliminación de maleza inferior, a marcar el terreno, a ahoyar y a plantar las seiscientas plántulas que nos encomendaron, por último, se le aplicó fertilizante para fortalecer el crecimiento. Se estableció un compromiso de seguimiento de atención al crecimiento de la reforestación con el Director de EACEIC, dejándole los insumos necesarios correspondientes al tratamiento para un año. En intención de que toda la plantación pueda crecer y desarrollarse.

Conclusiones

- Implementar hábitos nutricionales fundados en los Derechos Humanos de los Adolescentes.
- Establecer las bases para que los docentes y padres de familia participen y contribuyan a mejorar la nutrición de los estudiantes.
- Concientizando a los adolescentes en relación a su desarrollo físico e intelectual y la implicación de su nutrición.
- Fomentando la erradicación de la ingesta de comida denominada chatarra.
- Fortaleciendo la salud y el desarrollo de los adolescentes.
- Promoviendo la ingesta de agua pura, en lugar de bebidas comerciales.
- Contribuyendo a tomar conciencia de parte de los padres de familia como principales protagonistas de la salud de sus hijos.
- Despertar el interés en los Orientadores pedagógicos a velar por que se practiquen hábitos alimenticios saludables dentro de los establecimientos.
- Contribuir con la recuperación del Medio Ambiente.

Recomendaciones

- Que los padres de familia se interesen por mejorar la alimentación de sus hijos.
- Consumir alimentos que les provean los nutrientes necesarios.
- Fomentar el consumo de frutas y vegetales disponibles en la región.
- Evitar el consumo de golosinas y comidas consideradas como chatarra.
- Contribuir responsablemente al fortalecimiento del organismo de los adolescentes.
- Preservar y mantener las reglas básicas de higiene en la preparación de los alimentos, para evitar problemas de salud.
- Fomentar el deporte, descanso y recreación como complementos de una vida sana.
- Promoción, fomento y validación de los Derechos Humanos y Nutricionales de los adolescentes
- Incrementar el consumo de agua pura en lugar de bebidas comerciales.
- Contribuir a mejorar la calidad de vida de los habitantes de la comunidad en general
- Intercambiar ideas y conocimientos con personalidades especialistas y profesionales en el tema de nutrición.
- Involucrar a los estudiantes de todos los grados y niveles para que establezcan viveros de plantas que posteriormente sean utilizadas en nuevas reforestaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bajaj, M. (2.003). *Guia de Educacion en Derechos Humanos*. (Buho, Ed.) Santo Domingo, Reoublica Dominicana: Buho.
- Catastral, O. d. (2,017). *Diagnostico Comunitario*. Poptun: Municipalidad de Poptun.
- Garcia Laguardia, J. M. (1985). *Constitucion Politica de la Republica de Guatemala* (Vol. Uno). (P. d. Humanos, Ed.) Guatemala, Guatemala, Guatemala: Imprenta y Fotograbados Llerena S.A.
- Garcia, L. J. (1985). *Constitucion Politica de la Republica de Guatemala* (1985 ed., Vol. uno). Guatemala, Guatemala, Guatemala: Imprenta y fotograbado Llerena.
- Gonzales.G. (17 de mayo de 2.017). Desnutricion. (L. Pellecer, Entrevistador) 95.3. Radio Sonora, Guatemala.
- Guatemala, A. d. (2,003). *Origen de los Derechos Humanos en Guatemala*. Comision Internacional de Derechos Humanos, Guatemala. Guatemala: Desconocido.
- Guatemala, C. d. (2,003). Leyes que amparan la educacion de los adolescentes. *Ley de Proteccion Integral de la Niñez y Adolescencia*. Guatemala, Guatemala, Guatemala: Alenro.
- Guatemala, C. d. (s/f de s/f de 2,003). Leyes que amparan la educacion de los Adoolescentes. *Ley de Proteccion Integral de la Niñez y la Adolescencia*, 108. (C. d. Guatemala, Ed., & R. Telma, Recopilador) Ciudad de Guatemala, Guatemala, Guatemala: ALENRO.
- Guatemala, C. d. (2,007). Leyes que amparan la educacion de los adolescentes. *Ley de Educacion Nacional*. Guatemala, Guatemala, Guatemala: Ediciones ARRIOLA.

- Guatemala, C. d. (2.003). *Importancia de los Derechos Humanos en la Educacion de los Adolescentes*. Congreso de la Republica, Guatemala. Guatemala: Alenro.
- Guatemala, C. P. (1985). *Ley que amparan la educacion de los adolescentes* (4º ed., Vol. unico). (p. d. Humanos, Ed.) Guatemala, Guatemala, Guatemala: Llerena.
- Mayen Enriquez, C. (09 de 06 de 2017). Localización del Centro Educativo, INEB, Telesecundaria, Barrio Santa Fe, Poptún, Petén. (T. L. López, Recopilador) Poptún, Petén, Guatemala.
- Paine, T. (1737). Derechos Sociales. En P. Thomas, *Pacto Internacional de Derechos Economicos Sociales y Culturales* (pág. 25). Guatemala, Petén, Guatemala: Editorial Universitaria.
- PPatzan, M. (2,001). *Nutricion* (1º ed., Vol. 1º). (C. Batres, Ed.) Bogotá, Guatemala: Santillana. Recuperado el 19 de junio de 2.017
- Pérez Méndez, J. (2014). *Investigación, Un Camino por recorrer* (primera edición ed.). (J. B. Pérez Méndez, Ed.) Guatemala, Guatemala: Ediciones Superación.
- Reina, Z. (24 de abril de 2017). Contexto Filosofico. (R. Telma, Entrevistador) Poptún, Poptún, Guatemala.
- RIC, R. d. (2,017). *Diagnostico Comunitario*. Oficina de Registro Catastral. Poptun: Municipalidad de Poptun.
- Rodas, C. (21 de enero de 2,017). Diagnostico Comunitario. (T. Reyes, Recopilador) Poptun, Guatemala.
- Thomas, P. (1737). Derechos Sociales, Derivados de los Derechos Humanos. *Pacto Internacional de Derechos Economicos, Sociales y Culturales*.
- Vicente, C. M. (s.f.). Contexto Social.

E-grafías

- Azurdia, F., & Moreno, R. (30 de 07 de 2012). *Biología, Física y Química 1*. Recuperado el 06 de 06 de 2017, de La Olla Alimentaria, Es una guía de los alimentos que necesitan consumir los guatemaltecos para una buena nutrición: <http://bifiqui1.blogspot.com/2012/07/la-olla-alimentaria-es-una-guia-de-los.html>
- Congreso de la Republica, G. (2003). *Ley de Protección Integral de la Niñez y Adolencia* (2,003 ed.). (C. d. Guatemala, Ed.) Guatemala, Guatemala, Guatemala: Alenro. Recuperado el 11 de 05 de 2017
- Corbin, J. (2017). *Psicología y Mente*. Recuperado el 26 de 05 de 2017, de Los 12 tipos de nutrición y sus características: <https://psicologiaymente.net/nutricion/tipos-nutricion>
- Cosino, L. (21 de JULIO de 2,017). *wikipedia*. Recuperado el 21 de JULIO de 2017, de WIKIPEDIA.
- Crocco, A. (01 de 10 de 2013). *Alimenta tu Vida, by Lic. Alicia Crocco*. Recuperado el 07 de 06 de 2017, de ¿Qué es el balance energético?: <http://aliciacrocco.com.ar/2013/10/que-es-el-balance-energetico/>
- Desconocido. (s.f.). *www*. Recuperado el 2.017, de [www,Cubaencuentro.com](http://www.Cubaencuentro.com).
- DR Mandal, A. (01 de 09 de 2012). *News Medical Life Sciences*. Recuperado el 07 de 06 de 2017, de Síntomas de desnutrición: [https://www.news-medical.net/health/Symptoms-of-malnutrition-\(Spanish\).aspx](https://www.news-medical.net/health/Symptoms-of-malnutrition-(Spanish).aspx)
- EnfermeriaUNPA. (01 de 11 de 2012). *Nutrición*. Recuperado el 27 de 05 de 2017, de HISTORIA DE LA NUTRICION: <http://unpanutricion.blogspot.com/2012/11/historia-de-la-nutricion-desde-la.html>

- Enriquez Villareal, R. (s.f.). *Actividades Físicas Recreativas en los jóvenes, para el tiempo libre*. Recuperado el 21 de 07 de 2017, de Actividades Físicas Recreativas en los jóvenes, para el tiempo libre:
<http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-fisicas-jovenes-tiempo-libre/actividades-fisicas-jovenes-tiempo-libre2.shtml#ixzz4h171WP67>
- Eroski Consumer. (s.f). *Trabajo y Alimentación*. Recuperado el 24 de 07 de 2017, de Cómo alimentarnos según nuestra edad y tipo de trabajo:
<http://trabajoyalimentacion.consumer.es/adolescencia/introduccion>
- ESMestras. (2016). *Investigación para mejorar la salud de la mujer*. (Instituto Nacional de Salud Pública, MX) Recuperado el 25 de 05 de 2017, de Nutrición, La alimentación correcta: <http://www.esmaestras.org/mi-salud/nutricion/alimentacion-correcta.php>
- Fundacion BENGGOA, A. (s/f). *Fundación Bengoa Alimentación*. Recuperado el 12 de 05 de 2017, de ¿Qué es alimentación saludable?:
http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp
- Guioteca. (26 de 12 de 2012). *Guioteca*. Recuperado el 17 de 07 de 2017, de La importancia de consumir agua: Beneficios imperdibles:
<https://www.guioteca.com/nutricion/la-importancia-de-consumir-agua-beneficios-imperdibles/>
- Herrera Racionero, P. (2010). *Del Comer al Nutrir, la Ignorancia del Comensal Moderno*, Plaza y Valdéz. Recuperado el 24 de 05 de 2017, de Del Comer al Nutrir, la Ignorancia del Comensal Moderno, Plaza y Valdéz.
- HORA, D. L. (28 de 11 de 2014). *LA HORA*. Recuperado el 06 de 06 de 2017, de Unicef: Guatemala ocupa el quinto lugar de desnutrición a nivel mundial:
<http://lahora.gt/unicef-guatemala-ocupa-el-quinto-lugar-de-desnutricion-nivel-mundial/>
- L. d. (2,003). *Leyes que amparan la educacion de los Adolescentes*. Congreso de la Republica, Guatemala. Guatemala: Alenro. Recuperado el 24 de AGOSTO de 2,017

- OMS. (01 de 07 de 2016). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 07 de 06 de 2017, de ¿Qué es la malnutrición?:
<http://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
- OMS, O. M. (2000). *Características de la Adolescencia*. educativo, OMS.
 Recuperado el 19 de julio de 2,017
- Organización Mundial de la Salud, O. (s/f). *Organización Mundial de la Salud*.
 Recuperado el 21 de 05 de 2017, de Nutrición:
<http://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- Palacios Aldana, N. (08 de Febrero de 2,017). Reseña Historica. (G. Palacios, Ed.)
Reseña Historica, 02. Recuperado el 08 de 02 de 2017
- Patzan, M. (2,001). *Nutricion* (1º ed., Vol. 1º). (C. Batres, Ed.) Bogotá, Guatemala:
 Santillana. Recuperado el 19 de junio de 2.017
- Pérez Lizaur, A., & Marván Laborde, L. (2009). *Alimentos equivalentes*.
 Recuperado el 06 de 02 de 2017, de Alimentos equivalentes.
- Pons, J., & Pons Belmonte, N. (09 de 07 de 2011). *CONSTITUCION WEB*.
 Recuperado el 24 de 03 de 2017, de Los Derechos del Hombre" Thomas Paine (1791): <http://constitucionweb.blogspot.com/2011/07/los-derechos-del-hombre-thomas-paine.html>
- Red, L. (21 de 04 de 2017). *La Red, Conectados con Voz*. Recuperado el 07 de 06 de 2017, de Más del 43% de los niños en Guatemala sufren de desnutrición crónica.: <https://lared.com.gt/mas-del-43-los-ninos-guatemala-sufren-desnutricion-cronica/>
- Sal González, E. (13 de 02 de 2013). *El blog de la Dieta Equilibra*. Recuperado el 19 de 05 de 2017, de Alimentación - Nutrición - Dietética - Dieta ¿Qué significan? PARTE I:
<http://www.elblogdeladietaequilibrada.com/2013/02/alimentacion-nutricion-dietetica-dieta.html>
- Thomas, P. (1737). Derechos Sociales, Derivados de los Derechos Humanos.
Pacto Internacional de Derechos Economicos, Sociales y Culturales.
- Veliz, J. (02 de Febrero de 2,017). Competitividad. (T. Reyes, Entrevistador)
 Poptun.

Veliz, J. (16 de mayo de 2017). Competitividad. (R. Telma, Entrevistador) Poptún, Poptún, Guatemala.

Vicente, C. M. (s.f.). Contexto Social.

Zonapediatrica.com. (26 de 03 de 2009). *Zonapediatrica.com*. Recuperado el 07 de 06 de 2017, de Ejemplos de Almuerzos y Cenas para niños y adolescentes: <http://www.zonapediatrica.com/ejemplos-de-almuerzos-y-cenas-para-ninos-y-adolescentes.html#resultados#resultados>

Entrevistas

M, C. (19 de enero de 2,017). Contexto social. (R. Telma, Entrevistador) Poptun, Peten, Guatemala.

Aldana, A. (23 de Enero de 2,017). Contexto Social. (R. Telma, Entrevistador) Poptun.

Cano, F. (27 de Enero de 2,017). Contexto Historico. (s. T. Reye, Entrevistador) Poptun.

Castillo, J. (26 de Enero de 2,017). Contexto Politico. (T. Reyes, Entrevistador) Poptun.

Castillo, J. (21 de mayo de 2017). Contexto Politico. (R. Telma, Entrevistador) Poptún, Poptún, Guatemala.

Cohuoj, B. (02 de febrero de 2017). (R. Telma, Entrevistador) Poptún, Petén, Guatemala.

Cohuoj, B. (06 de Febrero de 2,017). Finanzas. (T. Reyes, Entrevistador) Poptun.

Cohuoj, B. (05 de Febrero de 2,017). Servicios. (T. Reyes, Entrevistador) Poptun.

Cohuoj, B. (07 de Fbrero de 2,017). Usuarios. (T. Reyes, Entrevistador) Poptun.

Cohuoj, B. (08 de Febrero de 2,017). Administracion. (T. Reyes, Entrevistador) Poptún.

Cohuoj, B. (09 de febrero de 2017). (R. Telma, Entrevistador) Poptún, Petén, Guatemala.

Lobos, M. (08 de Febrero de 2,017). Ambiente Institucional. (T. Reyes, Entrevistador) Poptún.

Maria Dolores Patzan. (s.f.).

Mayen Enriquez, C. (09 de 06 de 2017). Localización del Centro Educativo, INEB, Telesecundaria, Barrio Santa Fe, Poptún, Petén. (T. L. López, Recopilador) Poptún, Petén, Guatemala.

Noriega, A. M. (09 de febrero de 2017). Estructura Organizacional. (R. Telma, Entrevistador) Poptún, Petén, Guatemal.

Reina, Z. (24 de abril de 2017). Contexto Filosofico. (R. Telma, Entrevistador) Poptún, Poptún, Guatemala.

Rodas, C. (21 de enero de 2,017). Diagnostico Comunitario. (T. Reyes, Recopilador) Poptún, Petén, Guatemala.

Sam Hu, C. (05 de Junio de 2017). (R. Telma, Entrevistador) Poptún, Petén, Guatemala.

Sam Hu, C. (21 de mayo de 2017). Recomendaciones de la Olla Nutricional. (R. Telma, Entrevistador) Poptun, Petén, Guatemala.

Sam, H. C. (11 de junio de 2017). Practicas alimenticias saludables. (R. Telma, Entrevistador) Poptun, Petén, Guatemala.

Sarceño, R. (25 de Enero de 2,017). Contexto Economico. (T. Reyes, Entrevistador) Poptun, Petén, Guatemala.

Sarceño, R. (21 de Enero de 2,017). Diagnostico Comunitario. (T. Reyes, Entrevistador) Poptun, Petén, Guatemala.

Sarceño, R. (25 de Enero de 2017). Contexto Economico. (T. Reyes, Entrevistador) Poptun, Petén, Guatemala. Recuperado el 2017

Veliz, J. (02 de Febrero de 2,017). Competitividad. (T. Reyes, Entrevistador) Poptun.

Veliz, J. (16 de mayo de 2017). Competitividad. (R. Telma, Entrevistador) Poptún, Petén, Guatemala.

Zuleta.Reyna. (02 de febrero de 2,017). Contexto Filosofico. (T. Reyes, Entrevistador) Poptún, Petén, Guatemala.

Proyecto de Reforestación
Una de las especies plantadas Cedro (Cedrella Odorata)



Fuente: Epesista Telma Reyes

Vista previa del área a reforestar.



Fuente: Epesista Telma Reyes

Área cubierta por la maleza.



Fuente: Epesista Telma Reyes

Limpiando la maleza



Fuente: Epesista Telma Reyes



Fuente: Epesista Telma Reyes

Las plantas colocadas en el área de reforestación.



Fuente: Epesista Telma Reyes

Realizando la marcación

Plántula de Caoba.(Switenia Macrophylla)



Fuente: Epesista Telma Reyes

Labores de Campo.



Fuente: Epesista Telma Reyes



Fuente: Epesista Telma Reyes

Las plantas en vivero

Estudiantes de Agricultura Centro Integral Cristiano



Fuente: Epesista Telma Reyes

Entrega del Proyecto de Reforestación a la Representante de la Comisión de Medio Ambiente de la FAHUSAC, Licda. Roberta Solórzano.



Fuente: Epesista Telma Reyes

APÉNDICE

APÉNDICE: PLAN DE SOCIALIZACIÓN

Identificación

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de humanidades

Departamento de Pedagogía

Epesista: Telma Leticia Reyes López

Registro Estudiantil No. 201124828

Título: “Rotafolio Fundado En Los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes De 1º Básico, Telesecundaria, Santa Fe Poptún, Petén “

Ubicación:

INEB Telesecundaria, Barrio Santa Fe, Poptún Petén. 5 Av., 5º calle Zona 5, Barrio Santa Fe, Poptún, Petén.

Objetivos:

✓ General:

Fomentar Hábitos alimenticios fundados en los Derechos Nutricionales de los Estudiantes, que su desarrollo físico e intelectual se realice con normalidad y tengan la posibilidad de disfrutar de una vida plena en todas sus etapas.

✓ Específicos

- Originar hábitos nutricionales saludables a los Estudiantes
- Promover acciones de beneficio para enaltecer la calidad de vida de los Estudiantes
- Contribuir a evitar la ingesta de comida chatarra y bebidas carbonatadas
- Impulsar el consumo de agua pura
- Favorecer al desarrollo normal del organismo de los adolescentes mediante hábitos nutricionales saludables en combinación con deporte, descanso y recreación, promover y validar los derechos fundamentales en los adolescentes.

Metas

- ✓ Desarrollar actividades que permitan reunir a docentes, padres de familia y estudiantes de 1º Básico, INEB Telesecundaria, de Barrio Santa Fe.
- ✓ Implementar un documento pedagógico que mejore los conocimientos relacionados a Derechos Humanos y Nutrición, por medio de charlas interactivas.
- ✓ Presentar el ejemplo de un menú nutritivo para adolescentes y brindárselo para que lo prueben (refacción)
- ✓ Promover los derechos Humanos y Nutricionales en los establecimientos educativos.
- ✓ Contribuir con material Pedagógico a departamento de a las instituciones patrocinadoras, a la directora y docentes del establecimiento.
- ✓ Agradecimiento a la directora del establecimiento y a las instituciones patrocinadoras por el apoyo brindado.
- ✓ Refrigerio y convivencia con los asistentes como actividad final.

Justificación

Debido a que los Estudiantes desconocen sobre sus derechos humanos y nutricionales, como consecuencia, exponen su salud al ingerir alimentos que no reúnen las condiciones de higiene y de nutrición necesarias para que su organismo ejerza las funciones de una manera normal y adecuada a sus necesidades, considerando que las actividades físicas e intelectuales, son más intensas en esta etapa de la Adolescencia.

Propiciando, la formación de hábitos alimenticios saludables adecuados a la edad de los Estudiantes se considera importante implementar un documento sea sencillo de comprender de manera que incremente sus conocimientos y concientice; tanto a los jóvenes como a los padres y docentes, sobre importancia de hábitos nutricionales saludables, fundados, en los artículos de ley creados rectificados y ratificados para velar por el desarrollo positivo de los adolescentes, validando y promoviendo los Derechos Humanos.

El instrumento pedagógico titulado **“Rotafolio Fundado en los Derechos Nutricionales De Los Estudiantes de 1º Básico, Telesecundaria, Santa Fe, Poptún, Petén”** pretende contribuir al fortalecimiento de la salud nutricional de los jóvenes en apoyo de la prevención de enfermedades que les limiten el alcance de sus metas, para que disfruten de una vida plena, productiva y saludable y en cumplimiento estricto de sus derechos Humanos establecidos en las leyes de la República de Guatemala y otros tratados internacionales, específicamente diseñadas para la protección de los adolescentes.

Actividades.

- ✓ Distribución de Invitaciones a las Instituciones patrocinadoras
- ✓ Distribución de invitaciones a la directora y facilitador pedagógico de INEB Telesecundaria Barrio Santa Fe.
- ✓ Distribución de invitaciones a los padres de familia
- ✓ Distribución de invitaciones a los alumnos de 1º Básico.
- ✓ Bienvenida a los participantes.
- ✓ Aplicación de prueba diagnóstica para descubrir que saben los estudiantes relacionado a su nutrición.
- ✓ Presentación del Rotafolio.
- ✓ Participación de las personalidades de las instituciones patrocinadoras.
- ✓ Intervención de la Epesista.
- ✓ Aplicación de Prueba Objetiva para comprobar los conocimientos adquiridos, después de la intervención.
- ✓ Entrega del documento a la Oficina Municipal de los Derechos Humanos y un CD a las demás instituciones.
- ✓ Agradecimiento.
- ✓ Socialización y refrigerio con los participantes.

Recursos:

Humanos: Asesora EPS, Epesista, Directora, padres de familia, alumnos y facilitador Pedagógico Educador de la PDH, Representante del Área de Nutrición Área de Salud Peten Sur Oriente, Directora y facilitador Pedagógico de INEB Telesecundaria padres de Familia, y estudiantes de 1º Básico.

Materiales: Rotafolio proyector, hojas de papel bond, mobiliario, combustible, salón del establecimiento, computadora, impresiones, refacción, desechables, marcadores, tarjetas de cartulina, masking tape.

Recursos Financieros: Epesista 50% donaciones 50%.

Responsables:

USAC, FAHUSAC Departamento de Educación de la Oficina Municipal de los Derechos Humanos, Departamento de Nutrición Área de Salud Peten Sur Oriente docentes, padres de familia y Epesista.

Tiempo: Mes de agosto de 2,017.

Tabla 11. Lista de Cotejo, Evaluación: Diagnóstico

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se presentó el plan para la elaboración del proyecto?	✓		Proporcionado por asesora de EPS.
¿Los objetivos del plan fueron pertinentes?	✓		Cimentaran hábitos saludables.
¿Las actividades para realizar el diagnostico fueron suficientes?	✓		Suficientes.
¿Los instrumentos diseñados fueron apropiados a las técnicas de investigación?	✓		Utilización de técnicas de observación y entrevistas.
¿Las fuentes consultadas fueron suficientes ?	✓		Las apropiadas.
¿Se respetó la caracterización del contexto de la comunidad?	✓		Completamente.

¿Se dispone la descripción del estado y funcionalidad de la institución y de la comunidad?	✓		Se tiene claro.
¿Se detectó el estado de carencias , de la institución y de la comunidad?	✓		Se tomaron diecisiete
¿Fue correcta la problematización de las deficiencias y debilidades?	✓		Totalmente
¿Fue adecuada la priorización del problema a intervenir?	✓		Correcto

Tabla 12. Lista de Cotejo, Evaluación, Fundamentación Teórica

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se tomaron en cuenta los temas correspondientes a la especialidad de la carrera?	✓		Derechos Humanos es la base
¿Se mencionan las características de los Derechos Humanos?	✓		Detallado
¿Se contextualizaron los Derechos Humanos?	✓		Es necesario
¿Se tomaron en cuenta las leyes para la protección de los adolescentes?	✓		Especialmente
¿Se mencionan aspectos relacionados a la salud de los estudiantes?	✓		Prioritario
¿Los temas contienen aspectos de salud y Derechos Humanos?	✓		Derechos Humanos
¿Los conceptos contienen las definiciones adecuadamente?	✓		Apropiado
¿Las ilustraciones son las adecuadas?	✓		Oportunamente
¿El diseño del documento es el adecuado?	✓		Lo mejor posible

Fuente: Epesista

Tabla 13. Lista de Cotejo, Evaluación Plan de Acción

Aspecto	Si	No	Comentario
¿El plan fue diseñado con anticipación?	✓		Previamente
¿Se tomó en cuenta los Derechos Humanos de los participantes?	✓		Necesario
¿Se contextualizaron los Derechos Humanos?	✓		Necesario
¿Los recursos utilizados fueron los adecuados?	✓		Escasamente
¿Se logró integrar a la comunidad tripartita ?	✓		Poca asistencia
¿Los temas tuvieron receptividad de parte de los beneficiarios?	✓		Mostraron interés
¿Los recursos económicos fueron suficientes?	✓		Racionalmente
¿Las instituciones involucradas apoyaron el desarrollo de las charlas?	✓		Totalmente
¿La implementación del documento tuvo alguna complicación?	✓		Ninguna

Fuente: Epesista

Tabla 14. Cronograma Actividades de Socialización

No.	Actividades	Mes de agosto 2,017				
		1	2	3	4	5
1	Distribución de Invitaciones a las instituciones patrocinadoras					
2	Distribución de invitaciones a directora y facilitador pedagógico					
3	Distribución de invitaciones a los alumnos de 1º Básico					
4	Bienvenida a los participantes					
5	Lluvia de ideas como prueba diagnóstica					
6	Presentación del Rotafolio					
7	Participación de las instituciones patrocinadoras					
8	Intervención de la Epesista					
9	Intervención de la directora del establecimiento					
10	Prueba objetiva para evaluar conocimientos					
11	Entrega del documento a las instituciones					
12	Agradecimiento					
13	Socialización y refrigerio					

Fuente: Epesista

Tabla 15. Presupuesto de Gastos en Socialización

No	Descripción	Precio Unitario	Total
1	Alquiler de Proyector	Q.150.00	Q.150.00
2	Impresión de invitaciones	Q.1.00 c/u	Q.40.00
3	Servicio de Internet	Q5.00	Q50.00
4	Elaboración de Rotafolio	Q.1000.00	Q1000.00
5	Grabación de CD	Q50.00	Q.50.00
6	Refacción	Q.10.00 c/u	Q.500.00
7	Combustible para Vehículo	Q200.00	Q.200.00
5	Imprevistos	Q.100.00	Q.100.00
Total			Q. 2090.00

Fuente: Epesista.

Evaluación y valoración de la Socialización

- Lluvia de ideas a los presentes al inicio de la actividad para conocer el grado de conocimiento que tienen los estudiantes, padres de familia y docentes con relación al tema de Nutrición y Derechos Humanos.
- Muestra de un ejemplo de una refacción saludable y nutritiva.
- Lluvia de ideas para descubrir las impresiones de el ejemplo mostrado.
- Prueba Objetiva para evaluar los conocimientos adquiridos.

Tabla 16. Diagnostico Comunitario de la Socialización

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se logró la participación de los estudiantes?	X		Algunas veces
¿Se observó que los estudiantes consumen cualquier clase de comida chatarra?	X		Consumen golosinas
¿Los estudiantes mostraron interés por el tema?	X		Escasamente
¿Los docentes padres de familia, y estudiantes fueron receptivos al tema?	X		No asistieron
¿Estas actividades se realizan constantemente en el establecimiento?		X	Casi nunca

Fuente: Epesista.

Tabla 17. Lista de Cotejo, para Evaluar la Fundamentación Teórica de la Socialización

Aspecto	Si	No	Comentario
¿El tema relacionado a Derechos Humanos se consideró principal?	X		Máxime
¿Los artículos de ley se concretan en los derechos de los adolescentes?	X		Prioritario
¿Se consultaron las fuentes apropiadas?	X		Las disponibles
¿Las expresiones se adaptaron a la comprensión de los adolescentes?	X		Totalmente
¿Se articularon los temas coherentemente?	X		Necesario

Fuente: Epesista.

Tabla 18. Lista de cotejo, para Evaluar el Plan de Acción de la Socialización

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se organizaron previamente las actividades?	X		Oportunamente
¿Se consideraron todos los gastos necesarios?	X		Adecuadamente
¿Fue necesario realizar actividades para recaudar fondos?		X	Donaciones
¿Las instituciones patrocinadoras apoyaron las actividades?	X		Apropiadamente
¿Se lograron las metas propuestas?	X		Totalmente
¿Se consideraron los gastos improvisados?	X		

Fuente: Epesista

Tabla 19. Lista de Cotejo, Ejecución y Sistematización

Experiencia de la Socialización

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se cumplieron los objetivos establecidos?	X		Cabalmente
¿Se logró la participación institucional en el establecimiento?	X		Oportunamente
¿Se logró estimular el interés por el tema en los adolescentes?	X		Afortunadamente
¿Se logró satisfacción personal con estas actividades?	X		Intencionalmente
¿Se pudo contribuir al bienestar de la salud y promover los derechos humanos de los adolescentes?	X		Satisfactoriamente

Fuente: Epesista.

Tabla 20

Cronograma General de Actividades

No	Actividad	Meses de enero a agosto Año 2,017							
		E	f	m	a	m	j	j	a
1	Selección de Institución Patrocinadora								
2	Visita a Oficina Regional de PDH								
3	Reunión con Auxiliar de PDH reconocimiento de funciones individuales								
4	Visita a PDH para intercambio de ideas								
5	Entrevista con fundadores de la comunidad								
6	Revisión con Asesora Diagnostico								
7	Elaboración del diagnostico								
8	Selección y elaboración de								

	Fundamentación Teórica								
9	Revisión con Asesora Fundamentación teórica								
10	Diseño de Plan de Acción								
11	Revisión con asesora Plan de Acción								
11	Selección y elaboración de Proyecto								
12	Revisión con Asesora de Proyecto								
13	Elaboración de ejecución y sistematización								
14	Planeación de actividades de socialización								
15	Distribución de solicitudes a las instituciones para ejecución de socialización								
16	Actividades de socialización								

17	Actividades de Proyecto de reforestación									
18	Elaboración de los diferentes capítulos									
19	Revisión y corrección del informe									
20	Impresión encuadernación y entrega del Informe									

Fuente: Epesista

Reunión con el Educador, Oficina Municipal de los Derechos Humanos.



Escuchando las funciones de la Auxiliatura de los Derechos Humanos.



Fuente: Epesista Telma Reyes

Socializando INEB Telesecundaria Barrio Santa FE



Fuente; Epesista Telma Reyes

Con las Instituciones patrocinadoras y docentes de INEB Telesecundaria.



Fuente; Epesista Telma Reyes

Grupo Beneficiado INEB Telesecundaria.



Fuente; Epesista Telma Reyes

Copia de Asistencia a la Socialización



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Lista de asistentes a la socialización

No.	Nombre	Firma
1	Pedro Pop Quim	
2	Yesi Magal Moran Segura.	
3	Mayra Rosalina Tot Coc.	
4	Leimi Abigail Najera.	
5	Melissa Pajon Sanchez	
6	Cristhanda Pérez	
7	Franklin Barrios.	
8	Marvin Alexander Ramirez.	
9	Gerson Eduardo Lopez Diaz.	
10	Alex Ronaldo Denis Cabrera.	
11	Carlos Humberto Sanchez Zaccarino	
12	Yubisa Elizabeth Nalera	
13	Johana Yoeli Tuche Perez	
14	Helen Pamela Ramirez catalán	
15	Evangelina Del Rosario Mejia Molina	
16	Boris Raymundo Mendoza Piron	
17	Estefany Mariana Sakend cambian	
18	Yesenia Catalina segura Moran.	
19	Leisy Tamara Denis Franco.	
20	Darly Azucapa Duarte Pineda.	
21	Karen Gabriela Ramirez y Rami-	
22		
23		
24		
25		

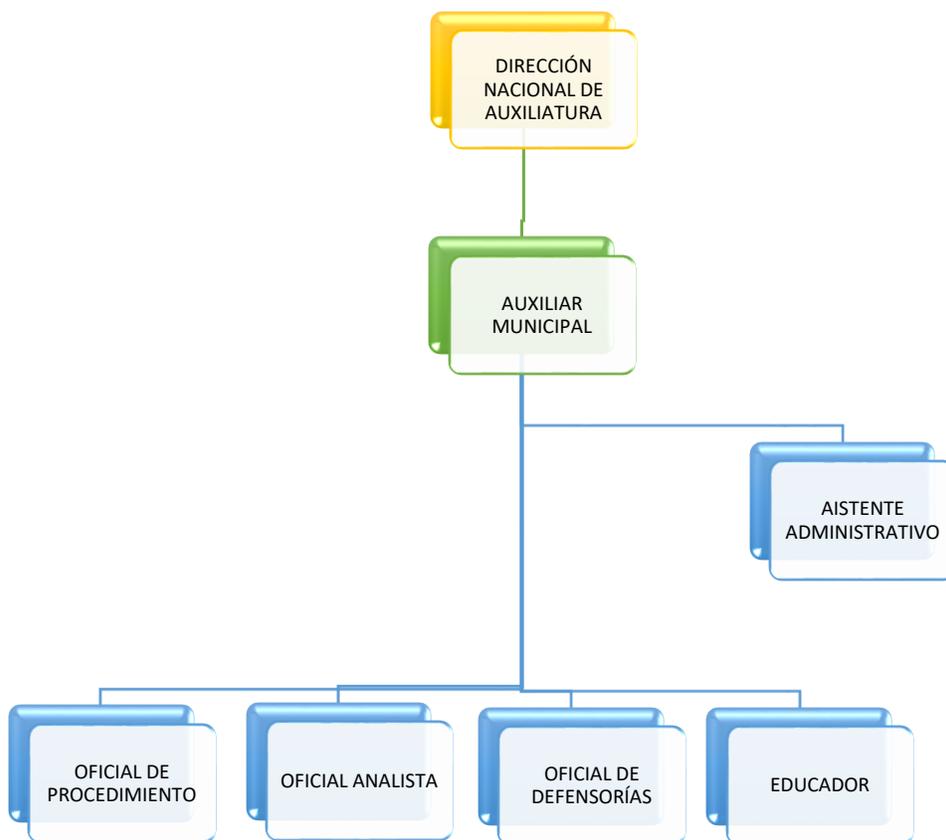
Anexos

Anexos

Figura 1

Organigrama

Oficina Municipal de la Auxiliatura de los Derechos Humanos



Fuente: Oficina Municipal de la Auxiliatura de Derechos Humanos

Ejemplo de una invitación para estudiantes y padres de familia a la actividad de socialización.

INEB Telesecundaria Barrio Santa Fe, Poptùn, Peten agosto de 2,017

Señor(a) _____
Padre o Madre de familia:

Atentamente por este medio:

Epesista de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Procuraduría de los Derechos Humanos, Nutricionista de Área de Salud Peten Sur Oriente, Directora y Facilitador Pedagógico de INEB Telesecundaria de Barrio Santa Fe Poptún, Petén.

Tienen el agrado de invitarle el **día 16 de agosto a las 14:00 horas**. En las instalaciones del establecimiento para escuchar una charla educativa relacionada a los Derechos Humanos y Nutricionales de los Adolescentes, por considerar que una alimentación adecuada es importante para el desarrollo de los jóvenes Estudiantes. Su presencia demostrara la responsabilidad que usted tiene para con sus hijos.

Ejemplo de una prueba de conocimiento después de la Implementación del Rotafolio

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

Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos.

Prueba de Conocimiento INEB Telesecundaria Barrio Santa Fe Zona 5 Poptún, Petén.

Área: Biología I Grado: 1º Básico, Sección Única. **Fecha:** 16/08/2,017

Orientador Pedagógico: Rene Alexander Barrera Ruíz.

Epesista: Telma Leticia Reyes López.

Nombre del alumno _____.

Instrucción: Con tus propias palabras, desarrolla los siguientes temas de acuerdo a lo que hayas comprendido en las charlas que recibiste. Utiliza hojas adicionales.

- 1) ¿Explica que es para ti, la etapa de la adolescencia?
- 2) ¿Qué aprendiste sobre Nutrición?
- 3) ¿Qué diferencia encuentras entre Nutrición y Malnutrición?
- 4) ¿Por qué es importante alimentarse a horarios fijos?
- 5) ¿Qué beneficios recibes al combinar una alimentación adecuada y ejercicio?
- 6) ¿Cuáles son las consecuencias de consumir golosinas y comida chatarra?
- 7) ¿Por qué es necesario el consumo de agua pura?
- 8) ¿Te gustaría practicar algún deporte a nivel profesional, ¿cuál?
- 9) ¿Cómo quieres ser cuando seas adulto?
- 10) ¿Te resulto interesante la charla sobre nutrición y por qué?



Poptún, Petén
20 de abril del 2,017

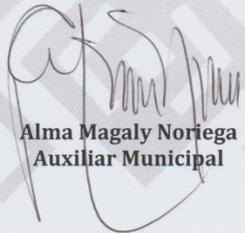
Profesora
Telma Leticia Reyes López
Epesista FAHUSAC Extensión 41-Poptún
Registro Estudiantil No. 201124828

Estimada Epesista:

Reciba un cordial saludo de esta oficina.

Nos complace informarle que como resultado del ejercicio de su -EPS- en esta oficina, no hay ningún inconveniente en que pueda identificar su trabajo "Rotafolio Interinstitucional Fundado en los Derechos Nutricionales del Adolescente", con el logo oficial de esta institución, para responder a las exigencias que la Facultad de Humanidad pide a sus estudiantes en el ejercicio de su -EPS-. Se adjunta el logo en versión electrónica.

Con las muestras de mi estima y consideración.


Alma Magaly Noriega
Auxiliar Municipal





USAC
TRICENTENARIA
 Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Poptún, Peten 16 de julio de 2,017

Lic. Felman Arinel Martínez López.
 Propietario y director
 Centro Integral Cristiano CEIC.
 Presente:

Por este medio le presentamos un cordial y afectuoso saludo, deseándole éxitos y bendiciones en tan prestigiosa institución.

El motivo de la presente es para **SOLICITARLE** su valiosa colaboración como Institución Educativa, la realización del proyecto de reforestación como parte de nuestro Ejercicio Profesional Supervisado "EPS" de la carrera de Pedagogía y Derechos Humanos de la Facultad de Humanidades, extensión 41-Poptún de la Universidad de San Carlos de Guatemala, se ejecutara en Finca el Rastro, ubicada en barrio Ixobel, la que tenemos conocimiento, es el área que la carrera de Perito Agrónomo perteneciente a su institución educativa, utiliza para prácticas de reforestación que contribuyen a la recuperación de la cobertura forestal de Guatemala, como es del conocimiento de todos, se encuentra en condiciones de emergencia. Y para establecer con usted, como centro educativo, el compromiso de darle continuidad a nuestro proyecto de reforestación.

Conocedores de su altruismo, dedicación y esmero al servicio de la sociedad poptuneca, esperamos contar con una resolución positiva a esta petición.

Atentamente

PEM. Teina Leticia Reyes López

PEM. Yanira Carolina Estrada Aguilar



Recibido 17-07-17

ESCUELA DE AGRICULTURA DEL CENTRO EDUCATIVO INTEGRAL CRISTIANO -EACEIC-
Barrio Santa María, Poptún, Petén
Autorizado por Resolución No. 360-1012 Tel. 7927-6209

Poptún, Petén, 05 de julio de 2017

Estudiantes de EPS
Universidad de San Carlos de Guatemala USAC
Poptún, Petén

Respetable Estudiantes de EPS:

Reciba un saludo atento y cordial de este establecimiento.

En respuesta al oficio sin número de fecha 16 de julio de 2017, me permito exponerles lo siguiente:

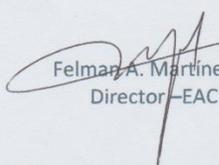
1. Que como escuela de agricultura, los felicitamos por la iniciativa de reforestar para beneficio de nuestro medio ambiente.
2. Que estamos dispuestos a apoyar en el mantenimiento de lo que reforesten, siempre y cuando nos proporcionen los insumos que se necesitan para el efecto. (Herbicidas, insecticidas, fungicidas, entre otros)
3. Es necesario organizar con la Coordinación de la universidad a las futuras generaciones de epesistas para que en lugar de reforestar más, le den mantenimiento a lo reforestado en años anteriores, de lo contrario no se obtendrán los logros esperados ya que una reforestación necesita mantenimiento por lo menos durante 5 años.

En espera de dicha organización,

Me suscribo;

Escuela de Agricultura

Atentamente;


Felmar A. Martínez López
Director -EACEIC-



"Exaltando Valores Eternos"

Poptún, Petén 10 de agosto de 2017

Licda. Alma Magaly Noriega
Auxiliar
Oficina Municipal de la Procuraduría de los Derechos Humanos
Presente:

Por este medio le presento un cordial y afectuoso saludo, deseándole salud y bienestar.

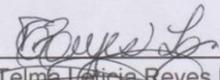
El motivo de la presente es para solicitar su autorización, a efecto que permita al departamento de Educación representado por Alejandro Benjamín Cohuoj Vargas el apoyo en la realización de una charla educativa en INEB Telesecundaria de Barrio Santa Fe Poptún Petén, **el día miércoles 16 del presente mes a partir de las 14 horas en adelante**. Para promover los Derechos Humanos, con enfoque a fortalecer el Derecho a la Nutrición de los Adolescentes. Como institución patrocinadora del proyecto del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) que realiza la Epesista Telma Leticia Reyes López.

Contribuyendo con la promoción y divulgación de los Derechos Humanos en los Establecimientos Educativos.

Agradeciendo su valiosa contribución.

Atentamente:

Auxiliatura Municipal Poptún, Petén
Procurador de los Derechos Humanos
RECIBIDO
10 AGO. 2017
Hora: 14:30 Firma: 3-9

f. 
Telma Leticia Reyes López
EPESISTA.

Poptún, Peten 10de agosto de 2,017

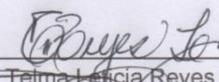
Licda. Corona Mayen Enríquez
Directora
INEB Telesecundaria Barrio Santa Fe Poptún, Peten.
Presente:

Por este medio le presento un cordial y afectuoso saludo, deseándole salud y bienestar.

El motivo de la presente es para solicitar su autorización, a efecto que permita realizar el desarrollo de una charla educativa Promoviendo los Derechos Nutricionales de los de los Adolescentes con el apoyo de la Oficina de la Auxiliatura de los Derechos Humanos y el Departamento de Nutrición del Área de Salud Peten Sur-Oriente y la Epesista de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos Telma Leticia Reyes López de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala Extensión 41, Poptún, Peten, Considerando que su establecimiento reúne las condiciones necesarias para la ejecución de esta actividad programada para el día Miércoles 16 de los presentes a partir de las 14 horas en adelante. Por su apoyo a esta actividad en beneficio de la población educativa le agradecemos de antemano.

Atentamente

f.



Telma Leticia Reyes López
EPESISTA.



*Recibido
mayen
2:30 PM
11/08/2017*

INEB Telesecundaria, Barrio Santa Fe Poptùn, Peten**Poptùn, Petén, 16 de agosto de 2017.**

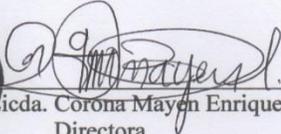
Directora de INEB Telesecundaria, Barrio Santa Fe Poptùn, Peten.
Licenciada Corona Mayen Enriquez

POR ESTE MEDIO HACE CONSTAR

Que da por recibido de la Epesista de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala Extensión 41 Poptùn, Petén, a **Telma Leticia Reyes López**, Registro Estudiantil No. **201124828**, la implementación del Proyecto Educativo dirigido a los estudiantes de 1° grado del Nivel Medio Básico titulado **“Rotafolio Interinstitucional Fundado en los Derechos Humanos de los Adolescentes”**; apoyado por las instituciones patrocinadoras Oficina Regional de la Auxiliatura de los Derechos Humanos, y Departamento de Nutrición del Área de Salud, Petén Sur Oriente en contribución al fortalecimiento de la salud de los adolescentes.

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE A LA INTERESADA CONVENGAN, EXTIENDO, SELLO Y FIRMO LA PRESENTE EN UNA HOJA DE PAPEL BOND TAMAÑO CARTA A LOS 20 DÍAS DEL MES DE AGOSTO DE 2,017




Licda. Corona Mayen Enriquez
Directora



**OFICINA REGIONAL DE LA AUXILIATURA DE LOS DERECHOS HUMANOS
POPTÚN, PETEN**

Poptùn, Petén, 16 de agosto de 2017.

Auxiliar Titular
Oficina Regional de la Auxiliatura de los Derechos Humanos
Licenciada Alma Magaly Noriega,
Por este medio

HACE CONSTAR QUE:

Recibió de la Epesista de Licenciatura en Pedagogía y Derechos Humanos de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Extensión 41 Poptùn, Peten , **Telma Leticia Reyes López, Registro Estudiantil No. 201124828**, El Proyecto Educativo dirigido a los estudiantes del 1º grado del Nivel Medio Básico, en apoyo a esta institución en calidad de Patrocinadora del Ejercicio Profesional Supervisado-EPS- Titulado **“Rotafolio Interinstitucional Fundado en los Derechos Nutricionales de los Adolescentes”** Documento de importante utilidad que promoverá los Derechos Humanos de los Adolescentes cuando se implemente en los establecimientos educativos por el encargado del departamento de Educación.

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE LA INTERESADA CONSIDERE CONVENIENTE, EXTIENDO, SELLO Y FIRMO LA PRESENTE EN UNA HOJA DE PAPEL BOND TAMAÑO CARTA A LOS 20 DÍAS DEL MES DE AGOSTO DE 2,017

(f)


 Alma Magaly Noriega
 Auxiliar Titular





Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 31 de Agosto de 2,017

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

Hago de su conocimiento que la estudiante: **Telma Leticia Reyes López**

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

CUI: 2327514470101

Registro Académico (carné): 201124828

Dirección para recibir notificaciones: 5avª 6ª Calle 07-055 Zona 5 Barrio Santa Fe Poptùn, Peten

No. de Teléfono: **41272487**

Ha realizado informe final de EPS (X) Tesis {}

En el periodo de: (03/ 01 2,017 al 31 /08 /2,017)

Título: **Rotafolio InterInstitucional Fundado en los Derechos Nutricionales de los Adolescentes INEB Telesecundaria, Barrio Santa Fe Poptùn, Peten.**

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

(f.) _____
Mirma Carolina Pérez Cordero de Velázquez.

mygo/sdjda
Educación Superior, Inclusiva y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 2418 8601 24188602 24188620
mailto:mygo@usac.edu.gt





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:

TELMA LETICIA REYES LÓPEZ
201124828

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

Título del trabajo: ROTAFOLIO INTERINSTITUCIONAL FUNDADO EN LOS DERECHOS NUTRICIONALES DE LOS ADOLESCENTES INEB TELESECUNDARIA, BARRIO SANTA FE POPTÚN, PETEN.

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	LIC.	ARNALDO NEFTALI NORMANNS MORALES
Revisor 2	LIC.	HECTOR REYNALDO GÓMEZ AGUILAR

[Handwritten signature]
Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Brijís
Decano

[Handwritten signature]
Lic. Santos de Jesús Davila Aguilar
Director Departamento Extensión



C.C expediente
Archivo.

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





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:

TELMA LETICIA REYES LÓPEZ
201124828

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

Título del trabajo: ROTAFOLIO INTERINSTITUCIONAL FUNDADO EN LOS DERECHOS NUTRICIONALES DE LOS ADOLESCENTES INEB TELESECUNDARIA, BARRIO SANTA FE POPUTÚN, PETEN.

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	LIC.	ARNALDO NEFTALI NORMANNS MORALES
Revisor 2	LIC.	HECTOR REYNALDO GÓMEZ AGUILAR

Lic. Santos de Jesús Davila Aguilar
Director Departamento Extensión

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. 85302 Fax: 85320

Facultad de Humanidades



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:

TELMA LETICIA REYES LÓPEZ
201124828

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

Título del trabajo: ROTAFOLIO INTERINSTITUCIONAL FUNDADO EN LOS DERECHOS NUTRICIONALES DE LOS ADOLESCENTES INEB TELESECUNDARIA, BARRIO SANTA FE POPTÚN, PETEN.

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	LIC.	ARNALDO NEFTALI NORMANNS MORALES
Revisor 2	LIC.	HECTOR REYNALDO GÓMEZ AGUILAR

RECIBIDO
M.A. Hector Reynaldo Gómez Aguilar
USAC Colegiado No. 3262
Colegio Profesional de Humanidades, Guatemala

Lic. Santos de Jesús Davila Aguilar
Director Departamento Extensión


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

C.C expediente
Archivo.

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

Facultad de  Humanidades



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Poptún, Petén 14 de abril de 2018

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

Estimado Director:

Hacemos de su conocimiento que la estudiante: Telma Leticia Reyes López

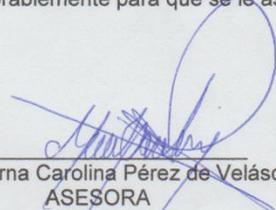
CUI: 2327 51447 0101

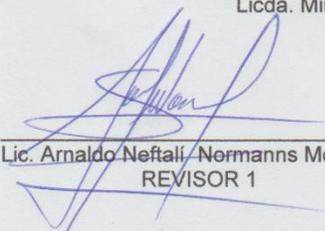
Registro Académico: 201124828

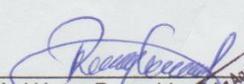
Ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de

EPS (X) TESIS ()

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


Licda. Mirna Carolina Pérez de Velásquez
ASESORA


Lic. Arnaldo Neftalí Normanns Morales
REVISOR 1


M.A. Héctor Reynaldo Gómez Aguilar
REVISOR 2



mygo/sdjda

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, 14 de mayo de 2,018

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

En virtud de haber concluido satisfactoriamente el trabajo de EPS (X)

Titulado: Rotafolio Interinstitucional Fundado en los Derechos Nutricionales del Adolescente de 1° Básico de INEB Telesecundaria Barrio Santa Fe, Poptún, Petén de fecha: agosto de 2,017

Yo, **Telma Leticia Reyes López**

CUI: **2327 51447 0101**

Registro Académico: **201124828**

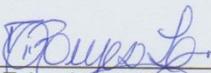
Dirección para recibir notificaciones: **7ª. Av.7-53 Barrio Santa Fe Zona 5 Poptún, Petén.**

Teléfono: **47057787**

Solicito fecha de **EXAMEN PRIVADO**, previo a optar al grado de licenciada en:

Pedagogía y Derechos Humanos.

Atentamente,

(f) 

Telma Leticia Reyes López

mygo/sdjda

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