

Ilka Noemi Fuentes López

Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

Asesor: Lic. Miltón Constantino Girón Montiel



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

Guatemala, Noviembre de 2016.

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

Guatemala, noviembre 2016

ÍNDICE

Introducción	i
CAPÍTULO I. DIAGNOSTICO	1
1.1 Datos generales de la institución	1
1.1.1 Nombre de la Institución	1
1.1.2 Tipo de Institución	1
1.1.3 Ubicación geográfica	1
1.1.4 Visión	1
1.1.5 Misión	2
1.1.6 Objetivos	2
1.1.7 Metas	2
1.1.8 Políticas institucionales	3
1.1.9 Estructura organizacional	7
1.1.10 Recursos	9
1.2 Técnicas utilizadas para realizar el diagnóstico	9
1.3 Lista y análisis del problema (Análisis del FODA)	12
1.4 Análisis de Viabilidad y Factibilidad	13
1.5 Problema Seleccionado	16
CAPÍTULO II. PERFIL DEL PROYECTO	18
2.1 Aspectos generales	18
2.1.1 Nombre del proyecto	18
2.1.2 Problema	18
2.1.3 Localización	18
2.1.4 Unidad ejecutora	18
2.2 Descripción del proyecto	19
2.3 Justificación	20
2.4 Objetivos del proyecto	21
2.4.1 General	21
2.4.2 Específicos	21
2.5 Metas	21
2.6 Beneficiarios	22
2.7 Fuentes de Financiamiento	22
2.8 Cronograma de Actividades para la ejecución del Proyecto	23
2.9 Recursos	27
CAPÍTULO III. PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO	29
3.1 Actividades y resultados	29
3.2 Productos y logros	31

CAPÍTULO IV. PROCESO DE EVALUACIÓN DEL PROYECTO	112
4.1 Evaluación del diagnóstico	112
4.2 Evaluación del Perfil	112
4.3 Evaluación de la Ejecución	112
4.4 Evaluación Final	113
CONCLUSIONES	114
RECOMENDACIONES	115
BIBLIOGRAFÍA	116
APÉNDICE	118
ANEXOS	178

INTRODUCCIÓN

El proyecto sobre “Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos”. Está estructurado en cuatro fases, mismas, que a continuación se describen:

Capítulo I: Diagnóstico;

Contiene el conocimiento interno y externo de la institución educativa y comunidad donde se ubica el mismo, con el objetivo de detectar problemas o necesidades, utilizándose técnicas e instrumentos para recopilación de la información y a su vez, priorizar el problema principal a través del análisis de viabilidad y factibilidad, lo que permitió verificar que una de las alternativas planteadas es viable, sostenible y rentable.

Capítulo II: Perfil del Proyecto;

Enmarca un resumen de qué es lo que se quiere con el proyecto, así como los elementos importantes, tales como: nombre del proyecto, objetivos, justificación, metas, actividades, recursos, presupuesto, los factores internos y externos y los resultados esperados al culminar el proyecto.

Capítulo III: Proceso de Ejecución del Proyecto;

En esta fase se encuentran las actividades y resultados, describiéndose en forma detallada y ordenada la secuencia de cada una de las actividades previstas en el diseño, estableciendo el tiempo, los costos, productos y logros alcanzados al final del proyecto.

Capítulo IV: Proceso de Evaluación del Diagnóstico, del Perfil, de la Ejecución y Evaluación Final;

Esta fase permitió comprobar el alcance de los objetivos propuestos en el proyecto, realizándose la Evaluación del Diagnóstico a través de una lista de cotejo, siendo el perfil, lo que orientó a la elaboración de la guía de aprendizaje sobre “Guía aprendizaje para la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad aplicado al área de

Biología dirigida a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos”

La Evaluación Final, consistió en entrevistar a los beneficiados para analizar el resultado del impacto y aceptabilidad del proyecto y la entrega a la institución beneficiada.

Además, este informe lleva conclusiones de acuerdo a los objetivos específicos del perfil; las recomendaciones pertinentes, para los que hagan uso de ella; bibliografía utilizada; el apéndice, que es el material escrito por la epesista; los anexos y todo lo recabado como apoyo del mismo.

CAPÍTULO I

DIAGNÓSTICO

1.1. Datos Generales de la Institución

1.1.1. Nombre de la institución:

Instituto Nacional de Educación Diversificada.

1.1.2. Tipo de Institución

El Instituto Nacional de Educación Diversificada, es una Institución laica y gratuita que genera oportunidades de preparación a todas las personas que desean hacerlo.

1.1.3. Ubicación Geográfica:

El Instituto Nacional de educación Diversificada se encuentra ubicado en la 2ª. Avenida 2-26 zona 1 de la cabecera municipal del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

1.1.4. Visión

El Instituto Nacional de Educación Diversificado es una institución democrática, formadora de ciudadanos con carácter, capaz de aprender, orgullosos de ser guatemaltecos, empeñados en conseguir su desarrollo integral con principios, valores y convicciones que fundamenten su conducta.

Prepara a los estudiantes conforme lo establece la Reforma Educativa y el CNB/FID para que se proyecten con eficacia en su comunidad y ante los retos de la globalización. Se trabaja con una comunidad educativa integrada, para fortalecer el proceso de aprendizaje y el nuevo paradigma de gestión.

1.1.5. Misión:

Transformar el sistema educativo nacional en forma participativa, en cumplimiento de los Acuerdos de Paz, en el marco del proceso de la Reforma Educativa y del Pacto de Gobernabilidad.

Hacer de la actividad educacional o de la Educación propiamente dicha, un proceso participativo e incluyente, para que responda con criterios modernos, a las necesidades de desarrollo integral de la población social, cultural y lingüísticamente diferenciada.

1.1.6. Objetivos

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

- ✓ Contribuir a la formación de la personalidad del educando.
- ✓ Alcanzar los objetivos y fines de la Educación Nacional.
- ✓ Promover el desarrollo integral mediante el uso del Currículo Nacional Base así como la filosofía y políticas actuales en el marco de proceso de la Reforma Educativa.
- ✓ Lograr el cambio en la personalidad de los estudiantes.
- ✓ Provisión de insumos para el desarrollo de evaluaciones de impacto de políticas y programas.

1.1.7. Metas

- Guiar, orientar, dirigir, y encausar por mejores senderos a los estudiantes de acuerdo al nivel y características específicas del plantel.
- Graduar bachilleres capaces de enfrentar el cambio de nuestra era.
- Preparar bachilleres con una visión innovadora, tomando en cuenta la importancia que tiene el ejercicio de la ciudadanía Guatemalteca y la aplicación de valores, como un beneficio para toda la humanidad.

1.1.8. Políticas Institucionales

➤ Políticas generales

- Implementar un modelo de gestión transparente que responda las necesidades de la comunidad educativa.
- Ampliar la cobertura educativa incorporando especialmente a los Jóvenes y señoritas de extrema pobreza y de segmentos Vulnerables.
- Fortalecer la educación bilingüe intercultural.
- Justicia Social a través de equidad educativa y permanente escolar.
- Avanzar hacia una educación de calidad.

➤ Políticas Transversales

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

➤ **Política de Cobertura.**

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

Asimismo, la responsabilidad de promover la educación diversificada. La educación que imparte el Estado es gratuita.

➤ **Política de Equidad**

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

Equidad, implica también, el acceso de la mujer guatemalteca, históricamente marginada a la educación, en todos los niveles, atendiendo a las poblaciones del área rural, hablese especialmente de los pueblos indígenas quienes han permanecido olvidados. Se garantizará la prestación del servicio en todas las regiones del país, con énfasis a la educación en el Idioma Materno y bilingüe.

➤ **Política de Educación Bilingüe**

Nos proponemos fortalecer la Educación Bilingüe Intercultural, a través del incremento de su presupuesto y la discusión con los representantes de las

Organizaciones indígenas del modelo de la EBI en el país, respetando su

Cosmovisión, sus textos, materiales y recursos de enseñanzas, incrementando el número de contratación de maestros y maestras bilingües en todos los niveles y modalidades de educación, mejorando las condiciones laborales establecidas en la ley de generalización de la educación bilingüe intercultural.

Además, apoyar programas desde la perspectiva de los pueblos mayas, garífuna, xincas y ladinos en un marco que tenga un triple eje: la ciudadanía multicultural que responda a la identidad local, en el contexto de la ciudadanía guatemalteca que constituye el segundo eje y un tercer eje vinculado a la ciudadanía centroamericana y cosmopolita.

➤ **Política de modelo de gestión**

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

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

Será necesario establecer alianzas con otros actores que hacen educación en Guatemala, tales como: los gobiernos locales, partidos políticos, las universidades, los centros de formación agrícola y capacitación técnica, organizaciones empresariales y sociales.

➤ **Políticas transversales**

Aumento de la inversión educativa

Política de inversión

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

El aumento en la inversión debe ir acompañado del buen uso, racionalidad y transparencia.

➤ **Descentralización Educativa**

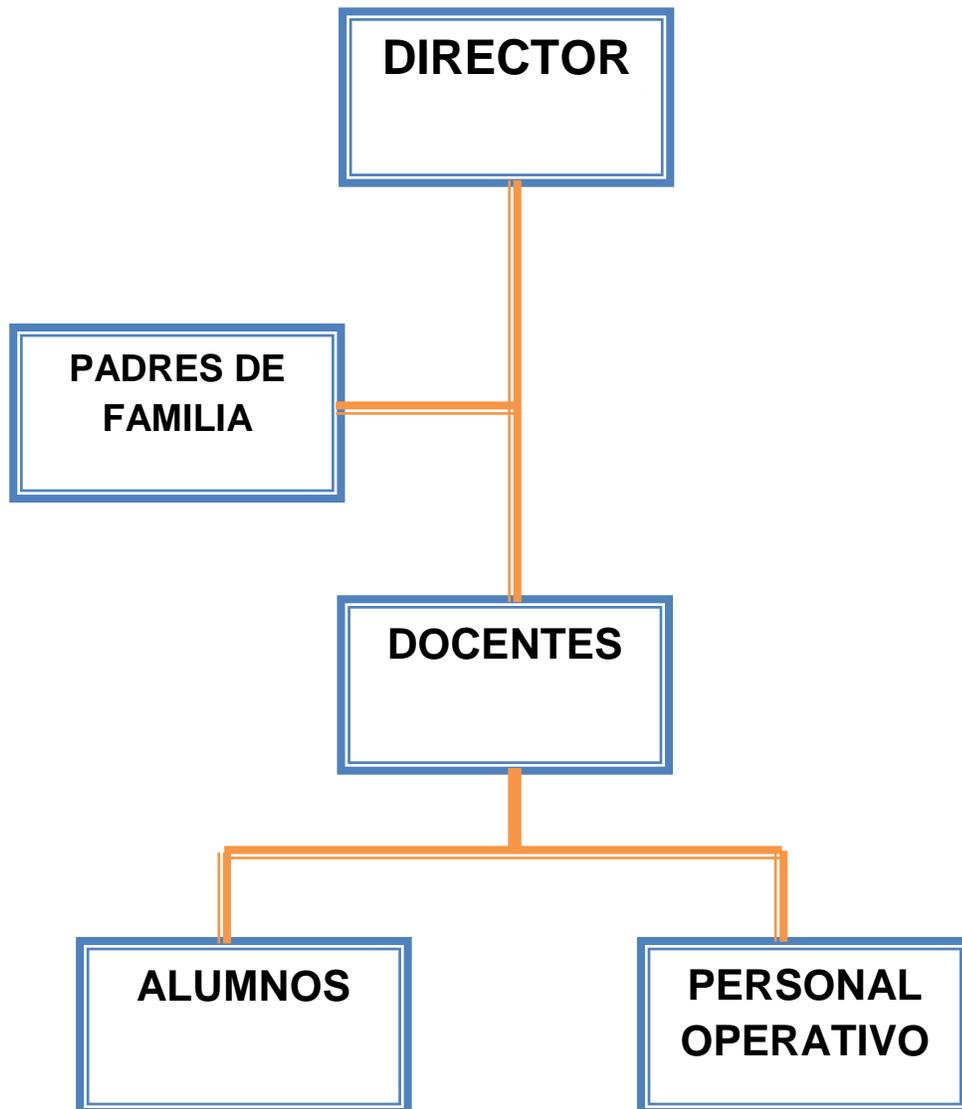
Política de Descentralización Educativa

Se pretende privilegiar al ámbito municipal, para que sean los gobiernos locales los rectores orientadores del desarrollo del municipio, así como el sustento de los cuatro pilares en los que debe fundamentarse la implementación de la estrategia nacional: a) El respeto y la observancia de la autonomía municipal, b) El fortalecimiento institucional de las municipalidades, c) La desconcentración y descentralización como instrumentos de desarrollo; y, d) La democracia y participación ciudadana.

Política de Fortalecimiento Institucional

Fortaleceremos la institucionalidad del Sistema Educativo escolar. Como parte de esta política promoveremos la instalación íntegra y funcionamiento del Consejo Nacional de Educación, con la participación de los distintos sectores de la sociedad, así como el fortalecimiento de los Concejos Municipales de Educación.

1.1.9. Estructura Organizacional.



PERFIL DE LOS INTEGRANTES DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Dimensión	Perfiles			
	Estudiantes	Docentes	Director	Padres de Familia
Social (Relación con los demás, en la práctica de vida saludable aprovechando los recursos Alimenticios de su comunidad.)	Responsables, honestos, constantes, altruistas, participativos, Respetuosos, sociables, Con identidad.	Responsables, facilitadores, mediadores, proactivos, puntuales, organizados, trabajadores, motivadores, integradores, solidarios.	Justo Responsable, disciplinado, respetuoso, amigable, íntegro, gestor, Solidario. participativo	Participativos, solidarios, organizadores, responsables, humildes. Con iniciativa y colaboradores
Personal-afectiva (Rasgos relacionados con el aspecto físico, emocional; autoestima, seguridad, etc.)	Activos, respetuosos, confiables, atentos, Capaces, solidarios, responsables, conscientes, sensibles, honestos.	Comprensivos, puntuales, democráticos, tolerantes, equitativos, Con inteligencia emocional, despiertan confianza, humanistas.	Democrático, comprensivo, confiable, seguro de sí mismo, sincero, humanista, gentil, Cortés, coordinador.	Futuristas, altruistas, democráticos, comprensivos, tolerantes, confiables promotores, amables.
Intelectual (Conocimientos y capacidades mentales; resolución de problemas, Inducen al pensamiento crítico y reflexivo)	Inteligentes, investigadores, líderes, sintéticos, estudiosos, autodidactas, reflexivos, analítico-sintéticos. Creativos.	Actualizados, inteligentes, eficientes, idealistas, innovadores, futuristas, ordenados. Creativos.	Eficiente, disciplinado, ordenado, con preparación académica adecuada, investigador, con iniciativa, capacitado. Creativo.	Idealistas, participativos, perseverantes, ordenados, actualizados, con espíritu de solución de conflictos.

Psicomotora (habilidades y destrezas motoras)	Activos, participativos, disponibles, creativos, propositivos, investigadores, innovadores, inteligentes, Habilidadosos.	Activos, perseverantes, originales, creativos, participativos, de ambiente agradable.	Activo, flexible, capacidad de organización, gestor, creativo, perseverante, propositivo.	Activos, flexibles, participativos, constructores, creativos, colaboradores, generadores de ideas, propositivos.
--	--	---	---	--

1.1.10. Recursos

Humanos:

- Coordinador Técnico Administrativo 1216.1
- Director del Establecimiento educativo
- Personal Docente
- Alumnos
- Conserje

Materiales y Equipo

- Computadoras
- Pupitres
- Cátedras
- Bibliografía de la Institución.
- Aulas

Financieros:

- Fondo de gratuidad
- Esta institución cuenta con docentes contratados por el renglón 021

1.2. Técnica (s) utilizada(s) para realizar el diagnóstico

Guía de los VIII Sectores Técnicas de observación

- Técnica de análisis documental
- Técnica del FODA
- Técnica de entrevista.

Instrumentos

- Observación
- Cuestionario
- Fichas

FODA del Instituto Nacional de Educación Diversificada, del municipio de Catarina, San Marcos.

AMBITO	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES	DEBILIDADES	AMENAZAS
Pedagógico	Personal docente Capacitado y activo Docentes proactivos Jóvenes participativos	Apoyo del MINEDUC con capacitaciones a docentes. Extensión Universitaria USAC. Catarina.	Carencia de material bibliográfico que aborde temas de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.	Estudiantes sin información y orientación. Jóvenes con bajo nivel físico y mental. Jóvenes sin oportunidades de un nivel superior.
Institucional	Liderazgo y trabajo en equipo. Ubicación del instituto accesible	Organizaciones de madres y padres de familia Gestionar con otras instituciones diferentes tipos de apoyo	No cuenta con edificio propio. Carece de condiciones higiénicas y sanitarias Predio escolar deforestado.	Desinterés en la participación de padres de familia Falta de recursos económicos de los padres y madres de familia.

<p>Con relación a la proyección a la Comunidad Educativa.</p>	<p>Contar con el proyecto Educativo Institucional.</p> <p>Contar con la participación de los diferentes sectores de la comunidad educativa.</p> <p>Apoyo de la Coordinación Técnica Administrativa.</p>	<p>Programas y proyectos de desarrollo en el sector educativo.</p> <p>Coordinar con Instituciones para brindar apoyo en actividades para el desarrollo comunitario.</p>	<p>Deficiencia en las prácticas y fomento para una vida saludable.</p> <p>Poca comunicación con otros centros educativos del municipio.</p>	<p>Desatención de programas que propicien espacios y actividades para una buena salud para poder desarrollarse correctamente en su comunidad.</p> <p>Índice de analfabetismo.</p> <p>Desinterés en máximos dirigentes de la comunidad.</p>
--	---	---	---	--

1.3. Lista y Análisis de Problema (Análisis del FODA)

No.	Problemas priorizados	Factores que originan	Soluciones que requieren
1	Carencia de material bibliográfico que aborde temas sobre una vida saludable adecuada.	Insuficiente presupuesto interno	Gestión ante autoridades de salud, Doctores, Nutricionista, enfermeras para el apoyo con guías sobre las prácticas de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.
2	Carece de mobiliario adecuado para el nivel que se atiende.	Poco ingreso económico	Gestionar con autoridades municipales y locales para apoyo de mobiliario.
3	No cuenta con edificio propio.	Insuficiente presupuesto del MINEDUC para infraestructura.	Aumento de presupuesto
4	Carece de condiciones higiénicas y sanitarias.	Insuficientes para los tres niveles.	Gestionar la construcción de servicios sanitarios para cada nivel.
5	Predio Escolar deforestado	Falta de interés de los alumnos y docentes	Gestionar a instituciones para reforestar el área.
6	Deficiencia en la práctica y fomento de una vida saludable.	Pocas actividades con alumnos y docentes para el fomento de una vida saludable.	Organizar actividades de convivencia en donde participen todos los alumnos.
7	Poca comunicación con otros centros educativos del municipio	Distancia entre los diferentes centros educativos.	Gestionar medios de transporte

1.4. Análisis de factibilidad y viabilidad

Problemas No. INDICADORES	Carece de material bibliográfico que aborde temas de promoción de prácticas de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad		Carece de mobiliario adecuado para el nivel		No cuenta con edificio propio		Carece de condiciones higiénicas y sanitarias		Predio escolar deforestado		Deficiencia en la práctica y fomento de valores para una convivencia estudiantil		Poca comunicación con otros centros educativos	
	1		2		3		4		5		6		7	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X		X		X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X			X	X			X	X		X		X	
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X			X	X		X			X	X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?	X		X		X		X			X	X		X	
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización de jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X		X		X	

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

Priorización del Problema:

El problema seleccionado es, "Carencia de material bibliográfico que aborde temas sobre la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad", el cual aparece como número uno en la lista de análisis. Es de saber, que, la falta de documentación y material pedagógico no favorece en nada a una educación Saludable. Para la formación de jóvenes en esta rama del saber, se necesita bibliografía básica, lo cual redundará en reconstruir una vida sana.

Análisis de Viabilidad y Factibilidad

Opción 1. Elaborar una guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

Opción 2. Realizar charlas para docentes, estudiantes y padres de familia.

Opción 1

Opción 2

No.	Indicadores	SI	NO	SI	NO
1.	¿Se cuenta con suficientes recursos financieros?	X			X
2.	¿Se cuenta con financiamiento externo?	X			X
3.	¿El proyecto se ejecutará con recursos propios?	X			X
4.	¿Se cuenta con fondos extras para imprevistos?	X			X
	Administrativo				
5.	¿Se tiene la autorización legal de la administración?	X		X	
6.	¿Se tiene estudio del impacto?	X		X	
7.	¿Existe ley que ampare el proyecto?	X			X
8.	¿Se hicieron controles de calidad para la ejecución?	X			X
9.	¿Se tiene definida la cobertura del proyecto?	X		X	
10.	¿Se tienen los insumos necesarios para el proyecto?	X			X
11.	¿Se tiene la tecnología apropiada para el proyecto?	X		X	
12.	¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	X			X
13.	¿Se han definido claramente las metas?	X		X	
	Mercadeo				
14.	¿El proyecto cuenta con la aceptación de la institución y de los usuarios?	X		X	
15.	¿Satisface las necesidades de la comunidad educativa?	X		X	

16.	¿Puede el proyecto abastecerse de insumos?	X			X
17.	¿El proyecto es accesible a la población?	X		X	
18.	¿Se cuenta con el personal capacitado para la ejecución del proyecto?	X			X
	Político				
19.	¿La institución se hará responsable del proyecto?	X		X	
20.	¿El proyecto es de vital importancia para la institución?	X		X	
21.	¿Considera efectivo el apoyo del Alcalde Municipal?	X		X	
	Cultural				
22.	¿El proyecto responde a las expectativas culturales de la región?	X		X	
23.	¿El proyecto impulsa la equidad de género?	X		X	
	Social				
24.	¿El proyecto beneficia a la mayoría de la población?	X		X	
25.	¿Cuenta con el beneplácito de los beneficiarios?	X		X	
26.	¿Se toma en cuenta a los catedráticos en servicio?	X			X
	Total	26		15	

1.5. Problema Seleccionado

Al terminar el diagnóstico institucional se listaron y jerarquizaron los problemas y necesidades, priorizando básicamente, el de la carencia de material bibliográfico que aborde temas sobre prácticas de vida saludable.

Solución Propuesta como Viable y Factible

Después de aplicar el análisis de viabilidad y factibilidad, la opción más viable y factible es: elaborar una “Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos”. Y de esa manera, prepararlos responsablemente.

Problema seleccionado	Solución
Carencia de material bibliográfico que aborde temas sobre la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.	Elaborar una “Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos. Y de esa manera prepararlos responsablemente.

CAPITULO II

PERFIL DEL PROYECTO

2.1. Aspectos generales

2.1.1. Nombre del proyecto

Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

2.1.2. Problema

Carencia de Materiales y Guías Didácticas para el proceso de enseñanza – aprendizaje del área de Biología cuarto y quinto Bachillerato en Ciencias y Letras del Instituto Nacional de Educación Diversificada.

2.1.3. Localización

El Instituto Nacional de Educación Diversificada pertenece al Municipio de Catarina, ubicado en Calle principal de Catarina, San Marcos.

2.1.4. Unidad ejecutora

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

2.1.5 Tipo de proyecto

De Producto educativo

2.2. Descripción del proyecto

El proyecto consiste en diseñar una Guía de aprendizaje de producto educativo sobre: la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos”, la cual contendrá, temas como: **Proposición de hábitos que contribuyen a mantener la salud por ejemplo: Establecer un programa de actividades físicas para la vida, modificar su dieta alimenticia, manejo adecuado de salud emocional y mental, Descripción de la relación entre metabolismo y peso ideal, Identificación de las características de desórdenes alimenticios: Bulimia, Obesidad y Anorexia y sus consecuencias en la salud, Formulación de propuestas de dietas saludables que contribuyen a mantener la salud en general.** Analizaremos y Reflexionaremos sobre el significado y el valor de tener una dieta adecuada y saludable para así poder servirle de una mejor manera a nuestra familia y sociedad sin ninguna complicación de salud, tomando en cuenta la ingesta adecuada de los alimentos y un ejercicio balanceado y poder evitar una descompensación ya que a una dieta no balanceada el cuerpo tiende a descompensarse y para evitar ello deben de practicar actitudes positivas, se trata de seguir las indicaciones de la dieta balanceada, que sean necesarias y adecuadas a nuestro nivel de vida.

Socializando la presente guía de aprendizaje se pretende concientizar a los alumnos para que sean ellos los entes de cambio que la sociedad necesita ejerciendo una buena Alimentación, con prácticas y principios bien cimentados, que de hecho son parte de su propia vida. La guía de aprendizaje nos dará a conocer pautas que orienten a ejercer de una mejor manera y adecuada los beneficios de una dieta balanceada y el ejercicio dentro de su hogar y comunidad en particular. Entregando a cada alumno una guía de aprendizaje sobre las Prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad. Después de la entrega de las mismas se socializará.

2.3. Justificación

La Coordinación Técnica Administrativa de Educación No. 1216.1 a cargo del Profesor de Enseñanza Media César Augusto Ambrocio Gutiérrez, en el nivel diversificado, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, los docentes no aplican la Guía de Aprendizaje sobre práctica de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad.

Sabiendo que el país cada día atraviesa por momentos difíciles porque en realidad la responsabilidad no es únicamente de las autoridades de salud si no también del pueblo que debe tomar el control de ellos mismos y de la sociedad, la economía esta baja se dice, pero en realidad no, simplemente no saben cuál es la verdadera forma de alimentarse y eso empieza en el hogar.

Es necesario orientar a los jóvenes a ser responsables con sus hábitos de alimentación. Los jóvenes y adultos no tendrán más limitaciones, que las que establecen la adecuada alimentación y ejercicio, por lo tanto es una edad en la cual se tiene el conocimiento adecuado para evitar enfermedades como la desnutrición, obesidad, Anorexia, Bulimia y así poder tener una vida sociable adecuada.

2.4. Objetivos del proyecto

2.4.1. General

Contribuir con el desarrollo de una buena alimentación sana y balanceada y en el aspecto Físico de jóvenes estudiantes, con respecto a las “Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad”, como principal factor de la conciencia del ser humano, para la Carrera de Bachilleres en Ciencias y Letras en el área de Biología y estén preparados a construir una sociedad sana, limpia y conservadora dispuestos a mantener una buena vida saludable.

2.4.2. Específicos

- Diseñar una Guía de aprendizaje en el curso de Biología.
- Socializar la Guía en la Institución Educativa, Supervisión de Educación, Personal Docente, padres de familia y jóvenes estudiantes.
- Capacitar al Director y Personal Docente para realizar el proceso de enseñanza con la “Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, como principal factor en la destrucción de la vida saludable social y mental, en el curso de Biología.

2.5. Metas

- Elaborar una Guía en el periodo de cuatro semanas, para dar a conocer las formas y medios existentes en la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.
- Las prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad, aplicada a los estudiantes de la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras del Instituto Nacional de Educación Diversificada del municipio de Catarina.
- Presentar la Guía al Supervisor Educativo, Catedráticos, para su información y conocimiento.
- Realizar el proceso de capacitación a 3 docentes del curso de Biología, a estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras para que ejecuten el uso adecuado de la Guía de aprendizaje.

2.6. Beneficiarios

Directos

- Estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras
- Docentes del curso de Ciencias Naturales
- Director
- Padres de Familia

Beneficiarios Indirectos

Al momento de la realizar el proyecto del problema detectado en el Instituto Nacional de Educación Diversificada, en el área de Biología, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, se beneficiarán a 200 personas, entre los cuales están: alumnos del presente ciclo escolar, padres y futuros estudiantes del establecimiento, que de alguna manera serán beneficiados.

2.7. Fuentes de financiamiento

Autogestión

No.	Descripción	Cantidad	Unidad de medida	Costo Unitario	Costo Total
1	Copias de libros	800	Unidades	0.25	200.00
2	Teclado de Texto	150	Unidades	3.00	450.00
3	Impresión de módulo	3	Unidades	300.00	900.00
4	Copias de Módulo	10	Unidades	75.00	750.00
5.	Resma de papel bond	3	Unidades	40.00	120.00
6.	Tinta para computadora	2	Unidades	260.00	520.00
7.	Lazos	2	Unidades	5.00	10.00
8.	Lapiceros	36	Unidades	11.00	33.00
9.	Marcadores	6	Unidades	8.00	48.00
10.	Cintas plásticas	5	Unidades	3.00	15.00
11	Empastado de módulos	12	Unidades	25.00	300.00
12	Grabación de Disco	4	Unidades	10.00	40.00
13	Impresión de invitaciones	60	Unidades	1.00	60.00
14.	Sellador para pegar	1	Unidad	7.00	7.00
15.	Pago a Conferencista	1	Plática	500.00	500.00
16.	Refacciones	80	Unidades	10.00	800.00
17.	Gastos de pasajes	8	Unidades	50.00	400.00
18.	Pago de sonido	1	Unidades	150.00	150.00
Total					Q.5,303.00

2.8. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES DE LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

ACTIVIDADES	Responsable	AÑO 2,016																										
		Marzo/Abril				Mayo/Junio				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE		
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	%
Presentar solicitud para autorización y ejecución de EPS	Epesista																											100
Elaborar instrumentos para recopilación de datos.	.Epesista																											100
Investigar y rebabar datos bibliográficos de los sectores.	Asesor																											100
Entrevistar al recurso humano interno y externo de la institución	Epesista																											100
Consultar planos, estudios geográficos y funcionamientos de la institución.	Alcalde Municipal																											100
Documentar lo observado.	Supervisor Educativo																											100
Reproducir organigrama de institución.	Epesista																											100
Consultar manuales de funciones, reglamentos y trabajos de cada área.	Supervisor Educativo																											100
Detectar las necesidades o carencias de cada sector.	Docente Epesista																											100
Analizar los problemas y priorizar la más urgente de solución.	Epesista																											100

NO	Responsable	AÑO 2,016																									
		Marzo/Abril				Mayo/Junio				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMB RE	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1	Investigación bibliográfica																										
2	Recopilación e información sobre importancia de una alimentación sana y balanceada, aplicada en el área de biología																										
3	Ordenar la información recabada																										
4	Seleccionar la información																										
5	Redacción de temas y subtemas																										
6	Dosificación de temas por capítulos																										
7	Elaboración de guía de aprendizaje sobre la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad, aplicada al área de biología																										
8	Reproducción de guía de aprendizaje sobre la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad, aplicada al área de biología																										
9	Planificar una capacitación de la guía de aprendizaje																										
10	Selección de la institución para la realización de la capacitación.																										

2.9. Recursos

➤ Humano

- ✓ Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.
- ✓ Catedráticos de Biología
- ✓ Estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras.
- ✓ Capacitadores
- ✓ Epesista

➤ Materiales

- ✓ Material didáctico
- ✓ Laptop
- ✓ Cámara
- ✓ Guía de aprendizaje
- ✓ Memoria USB.
- ✓ Retroproyector

➤ **Físicos**

- ✓ Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.
- ✓ Oficinas administrativas.

➤ **Financieros**

- ✓ El proyecto es financiado por: casas comerciales y ayuda de personas en particular.

CAPITULO III
PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

3.1. Actividades y resultados:

No.	Actividades	Resultados
3.1.1.	Elaboración del plan de ejecución	Con la elaboración del plan, el proyecto se ejecutó con Seguridad.
3.1.2.	Organización del cronograma del trabajo	Se estipularon fechas indicadas para su ejecución.
3.1.3.	Solicitud a Autoridades Educativas Municipales para llevar a cabo el ejercicio Profesional Supervisado.	Se presentó a las autoridades Educativas Municipales la solicitud de autorización del Ejercicio Profesional Supervisado.
3.1.4.	Visitar al Coordinador Técnico Administrativo del municipio de Catarina, San Marcos para recoger la autorización solicitada.	Se visitó al Coordinador Técnico Administrativo del municipio para recoger la autorización de ejecución.
3.1.5.	Solicitud dirigida al Director del Instituto Nacional del nivel diversificado del municipio de Catarina, San Marcos, para la autorización de socialización de la Guía de aprendizaje para la promoción de prácticas de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad	Se solicitó al Director del Instituto Nacional de Diversificado del municipio de Catarina, San Marcos.
3.1.6.	Visitar al Director del Instituto Nacional de diversificado de Catarina, San Marcos para recoger autorización para ejecutar el proyecto.	La solicitud presentada al director fue aprobada para ejecutar la socialización de la Guía de aprendizaje.
3.1.7.	Presentación de la guía por unidades, a los docentes y estudiantes del Curso de Biología.	Los docentes y estudiantes del establecimiento quedaron complacidos del contenido del mismo.
3.1.8.	Capacitación a los docentes y estudiantes.	Se capacitó a docentes, directos e indirectos y a todos los alumnos del Instituto Nacional de diversificado de el municipio Catarina, San Marcos.

3.1.9.	Investigación bibliográfica	Se investigaron varias fuentes bibliográficas para la redacción de la guía de aprendizaje.
3.1.10.	Clasificación de información	La información obtenida de las fuentes bibliográficas se clasificó para completar la guía de aprendizaje.
3.1.11.	Redacción de la guía de Aprendizaje.	La Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.
3.1.12.	Revisión y corrección de la Guía de Práctica por el asesor del EPS.	El Licenciado Miltón Constantino Girón Montiel efectuó las correcciones necesarias en el documento.
3.1.13.	Aprobación de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, por el asesor del EPS.	El Licenciado Miltón Constantino Girón Montiel aprobó la Guía de aprendizaje para su reproducción.
.1.14	Entrega de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, como principal factor de las diferentes descompensaciones que sufren los jóvenes por una dieta no adecuada, al asesor	Fue entregada la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, al asesor Licenciado Miltón Constantino Girón Montiel.
3.1.15.	Reproducción de Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.	Las Guías fueron reproducidas para su socialización con los alumnos y docentes del establecimiento.
3.1.16.	Planificar el taller de capacitación con respecto a la Guía de aprendizaje.	Se planificó el taller de capacitación para la socialización de la Guía de Aprendizaje.
3.1.17.	Entrega de Guías de aprendizaje al Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada.	Las Guías, fueron entregadas al director del Instituto de Educación Diversificada, para el área de Biología.

3.2. Productos y Logros:

Productos	Logros
Se redactó la Guía de Aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.	Completa aceptación por parte de alumnos y docentes del Instituto de Educación Diversificada en el área de Biología, de Catarina, San Marcos.
Se realizó la presentación de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, por unidades, a los docentes y estudiantes del establecimiento.	Docentes y Estudiantes del establecimiento quedaron motivados con el contenido de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, quienes participaron activamente, en la ejecución.
Se capacitó a docentes y alumnos del Instituto de Educación Diversificada para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad,	Afluencia de participantes en la capacitación.
Se practicaron todas las actividades de la Guía de aprendizaje.	Se realizaron actividades en forma individual y colectiva.
Se divulgó internamente y externamente la elaboración y la ejecución de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.	Personas de la comunidad mostrando interés en el conocimiento de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
DEPARTAMENTO DE PEDAGOGÍA
LICENCIATURA EN PEDAGOGÍA Y ADMINISTRACIÓN EDUCATIVA
EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO**



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

**Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable
aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad,
Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación
Diversificada, Catarina, San Marcos.**

**EPESISTA
Ilka Noemi Fuentes López**

**Carné
200630341**

**ASESOR
Licenciado Miltón Constantino Girón Montiel**

Guatemala, Noviembre 2016.

INDICE

CONTENIDO	Pagina
INTRODUCCIÓN	i
I UNIDAD	
NECESIDADES NUTRICIONALES EN LA SALUD	1
La Salud	2
Nutrientes Esenciales	3
Carbohidratos	3
Grasas	3
Proteínas	4
Vitaminas	5
Vitamina A	6
Vitamina D	6
Vitamina E	7
Vitamina K	7
Vitaminas hidrosolubles (complejo B y C)	8
Vitamina C	8
Minerales	9
Calcio	9
Fosforo	10
Magnesio	10
Hierro	11
Agua	11
Recomendación para la alimentación diaria	12
¿Cuántas Raciones necesita?	13
El Niño	13
El Adolescente	14
El Adulto	15
El Adulto Mayor	16
Factores que Afectan el Estado Nutricional	17
Mala Ingestión	17
Ingestión Diaria de Alimentos	18
Evaluación	22
Actividad	23

II UNIDAD

LO QUE PODEMOS CONSUMIR Y TENEMOS EN NUESTRA COMUNIDAD	24
Rambután	25
Propiedades del Rambután	25
Beneficios del Rambután	26
El banano y sus propiedades	27
Beneficios	27
Banano como fuente nutritiva	28
Remedios caseros	28
Plátano y sus beneficios	29
Fuente de almidón	29
Fuente de fibra	30
Rico en vitamina B6	30
Rica en Potasio	30
Naranja y sus beneficios	31
Consejos Adicionales	31
Propiedades del jugo de naranja	33
Naranja para la Diabetes	35
Tratamiento antienvjecimiento	35
Arteriosclerosis	36
Hipertensión	36
Sordera	36
Pérdida de Visión	36
Cáncer	36
Chipilín y sus propiedades	37
Hierba mora y sus beneficios	37
El Maíz	39
Beneficios y sus Propiedades	39
Ensalada de Atún	40
Ensalada de Lechuga	41
Ensalada de Pollo	42
Ensalada Fría	43
Ninjangó	44
Ensalada de Elote	45
Crema de Frijoles	46
Evaluación	47
Actividad	48

IIIUNIDAD	
ACTIVIDAD FÍSICA	49
Definición de Actividad Física	50
Pronostico	51
Efectos de la Actividad Física	51
Beneficios de la Actividad Física	52
Nivel Cardiac	53
Nivel Pulmonar	53
Nivel en Sangre	54
Nivel Neuro-Endocrino	54
Nivel Osteomuscular	55
Nivel Psíquico	55
Consecuencia de la Actividad Física	56
Componente de la Actividad Física	60
Resistencia Cardiorrespiratoria	61
Fuerza y Resistencia Muscular	62
Flexibilidad	63
Coordinación	64
Actividad de Coordinación	65
Actividades Físicas de Acuerdo a la Edad	66
Actividades Físicas de 5 a 18 años	66
Actividades Físicas de 18 a 64 años	67
Beneficios Adicionales de la Actividad Física en la Infancia y Adolescencia	68
Actividades Físicas de 65 años en adelante	69
Evaluación	70
Actividades	71
Conclusiones	72
Recomendaciones	73
Bibliografía	74
Egrafía	74

INTRODUCCIÓN

La presente Guía de Aprendizaje Sobre la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicada al Área de Biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos. Consta de tres capítulos, siendo éstos:

I UNIDAD NECESIDADES NUTRICIONALES EN LA SALUD: Son cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones. Las necesidades nutricionales varían de una persona a otra, dependiendo de la edad, sexo, actividad física, estado económico, fisiológico (embarazo, lactancia, crecimiento y desarrollo).

II UNIDAD: LO QUE PODEMOS CONSUMIR Y TENEMOS EN NUESTRA COMUNIDAD:

Para que nuestro cuerpo esté bien alimentado, necesitamos una variedad de nutrientes, muchos de ellos esenciales, así que es bueno que se ingieran todos los días aunque sea en pequeñas cantidades. Diariamente deberíamos comer una variedad de alimentos que incluyan: **pan y productos de granos integrales, frutas y vegetales** de los cuales se cultivan dentro de nuestra comunidad banano, naranja, papaya, rambután, mango, piña, zanahoria, güisquil, papa, **Productos lácteos**, como la crema, queso, requesón, leche, **carnes y pescados**, como, pollo, res, mojarras. **Comidas Ricas en Fibra**, como el chipilín, hierba mora, espinaca.

III UNIDAD: ACTIVIDAD FÍSICA

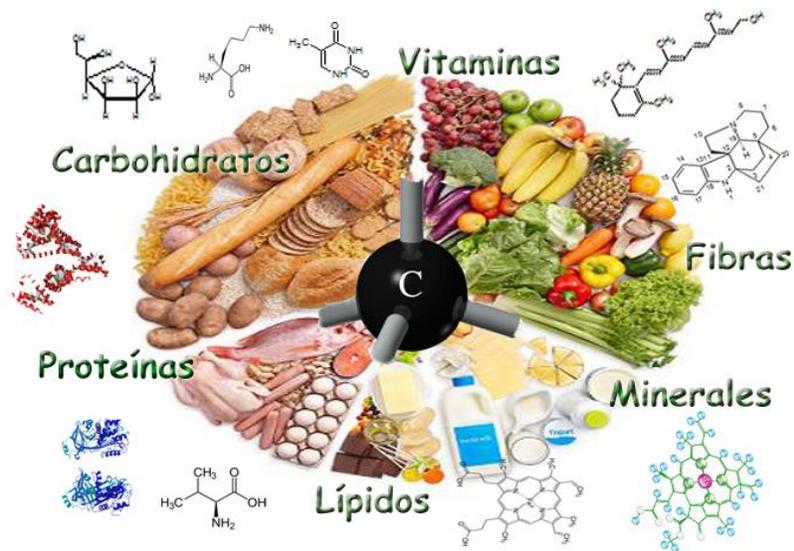
Es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga, trabajar en el jardín, son pocos ejemplos de actividad física y todos estos conllevan a oxigenar el cuerpo especialmente el cerebro, para poder desempeñarse de una mejor manera tanto en la oficina, escuela o trabajo y tener un día relajado y mantenerse sano.

UNIDAD

1

COMPETENCIA 6

Aplica medidas que contribuyen a mantener la salud a nivel individual, familiar y de la comunidad



NECESIDADES NUTRICIONALES

LA SALUD:

1. “Si pudiésemos dar a cada individuo la cantidad adecuada de nutrición y ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud”.**(Hipócrates)**

Una persona no puede estar mucho tiempo sin recibir alguna forma de nutrición. El alimento es el combustible con que funciona el cuerpo humano. Es necesario para el crecimiento, la conservación de huesos y otros tejidos, y para regular todos los procesos corporales. A fin de que una persona funcione en su nivel óptimo, debe consumir las cantidades adecuadas de alimentos que contengan las cantidades adecuadas, y que contengan los nutrientes esenciales para la vida humana. Nutriente es cualquier sustancia química que se encuentra en los alimentos y actúa en una o más de las tres formas mencionadas. La cantidad adecuada varía de una persona a otra, según la edad, sexo, estado físico, estilo de vida, ambiente físico y muchos otros factores, los nutrientes esenciales son; Carbohidratos, Proteínas, Grasas, Vitaminas, Minerales y Agua.**(Dorland, 1992)**



(google)

Nutrientes Esenciales:

Carbohidratos: Están compuesto de Carbón, hidrógeno y oxígeno, y el cuerpo lo utiliza en particular como fuente de energía. Por su disponibilidad, son nutrientes más comunes en la mayor parte de dietas. De hecho se considera que el 50 a 60% de la energía total que la persona ingiere en su dieta debe ser administrada por los carbohidratos. Además de la energía cumplen con otras, ya que al ser de primera elección impiden que las proteínas se utilicen como sustancias energéticas para los tejidos. Además, algunos de estos forman partes de tejidos. Se encuentran en mayor medida en los vegetales, en casi todos los azúcares de plantas y frutas, en los almidones naturales y también en los animales.



(google)

GRASAS: Estos elementos también están compuestos de carbón, hidrógeno y oxígeno, pero en proporciones diferentes a los carbohidratos. Tienen una composición química muy variable y se caracterizan por ser insolubles en el agua. También son fuente importante, de energía para el cuerpo y, ya que contienen menos oxígeno éste la libera con mayor cantidad que los carbohidratos. Además son necesarias para absorber y transportar las

Vitaminas liposolubles son una reserva de energía del organismo y forman parte de la estructura de membranas celulares y del cerebro. Las grasas se encuentran en los animales y semillas de plantas. Las fuentes más comunes para la dieta del ser humano son: Mantequilla, Margarina, Nueces, aceites para Cocinar y aderezos para ensalada, además de producir obesidad, el consumo Excesivo de grasa puede considerarse como el factor desencadenantes de lesiones ateroscleróticas cuando se consumen grasas saturadas y colesterol y favorece a la aperción de cálculos en la vesícula Biliar cuando se consumen ácido grasos poliinsaturados. Se considera que la ingesta diaria de grasas debe ser de 30 a 35 % del total energético diario.



(google)

PROTEÍNAS: Están compuestas de carbono, hidrógeno y oxígeno pero contienen un elemento más, que es el Nitrógeno. La mayor parte también incluyen Azufre y algunos otros minerales. Las funciones principales de las proteínas en el cuerpo son: Inmunitaria, de control genético, de regular de enzimas y de algunas proteínas, constitución estructural de los tejidos

Corporales y liberación de energía. Se encuentra en la Naturaleza, Animales y Plantas. Las fuentes más comunes para la dieta ordinaria son: Productos lácteos, huevos, verduras, nueces y semillas. La cantidad de proteínas diarias necesaria en la dieta es variable y depende de las necesidades del organismo. De manera que una persona en fase de crecimiento o una mujer en situación de lactancia o embarazo necesitan mayor ingesta de proteínas en su dieta.



(google)

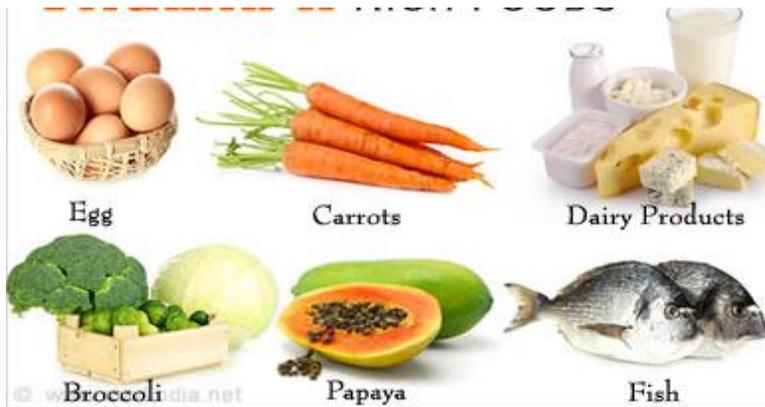
VITAMINAS: Son un componente natural de la mayor parte de alimentos. Son Necesarias para el crecimiento, la conservación y preparación de los tejidos del cuerpo y la regulación de procesos orgánicos, ya que el organismo no puede producirlas, debe obtenerlas de los alimentos que ingiere las vitaminas se denominan A,B,C,D Y K y se clasifican en dos grupos principales: Liposolubles e hidrosolubles.

Las vitaminas Liposolubles son transportadas por el cuerpo en las grasas (A,D, E Y K).



(google)

La vitamina A. que a menudo se considera la más importante es esencial para el crecimiento y conservación de los tejidos el desarrollo adecuado de huesos, dientes y visión correcta. Se encuentran las frutas y los vegetales amarillos y verdes, la yema de huevo, la grasa de mantequilla y el hígado.



(google)

La vitamina D promueve el crecimiento de dientes y huesos. Llamada "VITAMINA DE LA LUZ SOLAR", se obtiene más comúnmente a través de la luz del sol y los alimentos enriquecidos, otras fuentes de vitamina D son el aceite de hígado de peces, las yemas de huevo y la grasa de mantequilla.



(google)

La Vitamina E: es importante para la excreción normal de la creatinina y la prevención de trastornos sanguíneos. La ingestión de grandes cantidades de esta vitamina se ha constituido en una especie de capricho, y algunos piensan que estimula la potencia sexual, evita la formación de cicatrices hísticas y aumenta la percepción sensorial, entre otras cosas. Estos conceptos no se han comprobado en forma clínica. Una fuente excelente de vitamina E es el aceite de germen de trigo; otras fuentes dietéticas comunes son los granos enteros los aceites para ensaladas y para cocinar, el hígado, y las frutas y verduras.



(google)

La Vitamina K. Es necesaria para la coagulación de la sangre. Puede encontrarse en el hígado, la yema de huevo, los vegetales de hojas verde y el aceite de frijol de soja.



(google)

Las Vitaminas hidrosolubles (complejo B y C). Utilizan como vehículo el agua. Por esta razón, los alimentos que las contienen son más eficaces cuando se engieren crudos, ya que su cocimiento tiende a eliminarlas. Para la formación y conservación normales de la sangre son la piridoxina (vitamina B₆), la vitamina B₁₂ y el ácido fólico. Las vitaminas tiamina B₁, Rivo flavina B₂ y niacina se necesita especialmente para el crecimiento y desarrollo normales, y para unos sistemas nerviosos sanos; aunados a la B₆ y el ácido pantoténico, promueven y conservan el buen apetito y la digestión adecuada.



(google)

La Vitamina C. Es esencial para formar y conservar los dientes, huesos y articulaciones, músculos, encías y tejidos conectivos. También sirve para proteger el cuerpo de infecciones y promueve la cicatrización. Son fuentes comunes de vitamina C las Frutas cítricas, los tomates y vegetales de hoja verde.



(google)

MINERALES: Estos elementos son necesarios para que el cuerpo forme y conserve los huesos, dientes y diversos sistemas corporales. Se considera que los principales minerales esenciales son: Calcio, Hierro, Fósforo y Magnesio. Otros llamados Oligominerales, también son esenciales, pero se necesitan en cantidades muchos menores. Algunos minerales necesarios para el cuerpo son cobre, yodo, manganeso, cinc y fluoruro.



(google)

El Calcio. Es importante para la formación correcta de los dientes y huesos, el tono muscular la transmisión nerviosa y la coagulación de la sangre. Las principales fuentes de calcio en la mayor parte de las dietas son la leche y otros productos lácteos, pero también se encuentran en vegetales de hoja verde oscuro, los huevos, la carne y los cereales.



(google)

El Fosforo. Ayuda a la formación y fortalecimiento de los huesos. Puede obtenerse de productos lácteos, carnes, pescado, pollo, nueces, granos enteros y legumbres.



(google)

El Magnesio. Es un factor importante en la regulación de la temperatura Corporal, la conducción nerviosa y la contracción muscular. Las fuentes dietéticas más comunes de magnesio son los vegetales de hoja verde, las nueces los granos enteros y los frijoles.

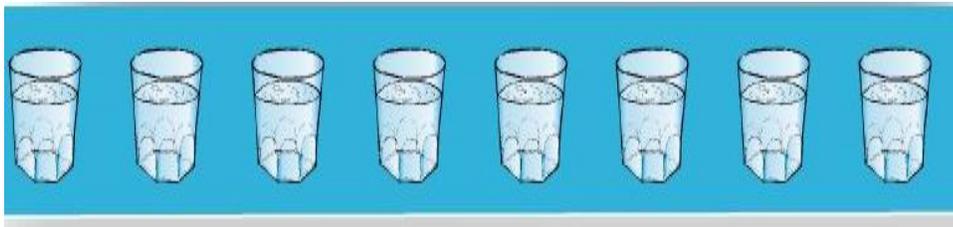


(google)

El Hierro. Es importante para formar la hemoglobina de los glóbulos rojos y prevenir la anemia nutricional. Las mejores fuentes son el hígado, las carnes rojas y la yema de huevo, pero también se encuentra en lentejas, vegetales de hoja verde, cereales de granos enteros y enriquecidos, harina, pan y pastas.



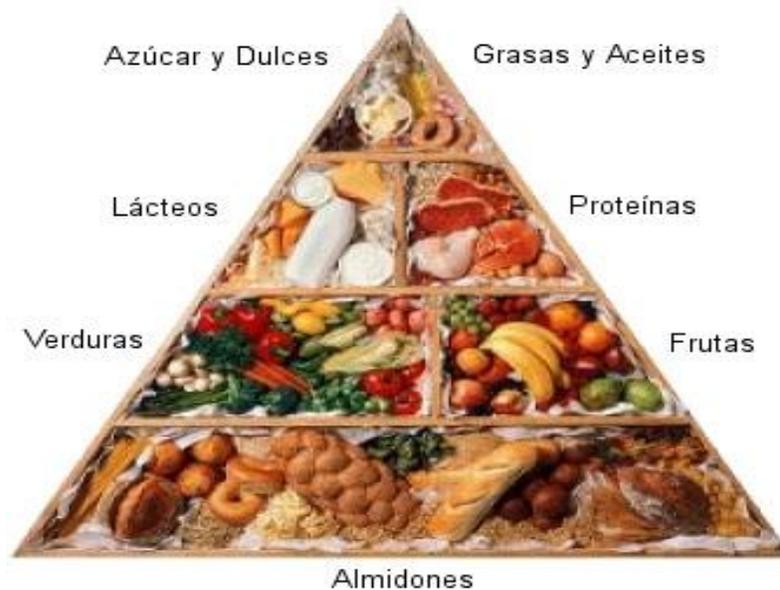
Agua. Es el nutriente más importante del cuerpo humano. Es componente de la mayor parte de los alimentos, líquidos y sólidos. El agua es el vehículo de absorción de la mayor parte de los nutrientes del cuerpo y se encuentran en todas sus excreciones y secreciones. Entre 60 y 70% del cuerpo del adulto está formado de agua. Ya que es tan importante para la regulación y conservación de todos los tejidos y procesos del organismo. (Dorland, 1992)



(google)

Recomendaciones para la Alimentación Diaria

Tanto en Estados Unidos y Canadá y muchos otros países se han establecido las raciones diarias recomendadas de nutrientes específicos. La Organización de Alimentación y Agricultura de las Naciones Unidas y la Organización Mundial de la Salud (FAO/WHO) han establecido normas internacionales. También se han desarrollado guías de alimentos para ayudar a las personas a seleccionar los que aseguren un suministro adecuado de los nutrientes esenciales en sus dietas diarias.



(google)

Un plan de alimentación recomendada sería

1. 7:00 a.m. Desayunar
2. 10:00 a.m. Comer una refacción
3. 12:00 p.m. Almorzar
4. 4:00 p.m. Comer otra refacción
5. 7:00 p.m. comer una pequeña cena con un poco de postre dulce que le guste siempre y cuando sea con moderación.(Bickley, 1999)

¿Cuántas Raciones se Necesita?

La guía piramidal de alimentos muestra un límite de raciones diarias de cada grupo de alimentos. El número de raciones adecuado para usted depende de cuantas calorías necesita. Las calorías son la forma de medir la energía de los alimentos. La energía que el cuerpo requiere depende de la edad, sexo y tamaño y también de la actividad que se realiza. **(Dorland, 1992)**

El Niño

En los que empiezan a caminar y en los preescolares se desarrollan rápidamente las capacidades físicas y sociales relacionadas con la alimentación. El niño necesita los mismos tipos de alimentos que el adulto, ajustando las cantidades a su menor tamaño. Ya que también su independencia se está desarrollando con rapidez, los niños pequeños prefieren los alimentos que puedan tomar solos, por lo general los que se comen con los dedos. Con un patrón de comidas regular y la ingestión suficiente pero no excesiva de alimentos nutritivos.

La desnutrición en la niñez altera el crecimiento y, como se comentó, se torna al niño más propenso a infecciones. Además puede haber anemia por carencia de hierro.

La ingestión excesiva de vitaminas, en particular A y D, se han constituido en un problema común, quizá porque muchas madres piensan erróneamente que a los niños no puede más que beneficiarles su consumo en grandes cantidades. Una buena dieta puede proporcionar los minerales y vitaminas necesarios. **(Dorland, 1992)**



(google)

El Adolescente:

Durante la adolescencia, en ambos sexos hay un periodo de crecimiento rápido en el que aumentan considerablemente las necesidades nutricionales. Una vez más, necesitan los mismos nutrientes esenciales que otras personas, en mayor cantidad que la que se requiere para el crecimiento en sí, en especial del grupo de alimentos lácteos. A veces asombrará a los padres la cantidad de alimentos que pueden consumir los adolescentes, en especial los varones y, si son activos, permanecer esbeltos. A medida que los adolescentes comienzan a lograr su independencia del control de los padres, suelen empezar a tomar decisiones sobre los alimentos que comerán. La presión de los compañeros es una influencia muy intensa y pueden iniciarse

Hábitos alimentarios caprichosos de grupos que quizá se hagan vegetarianos o adopten una dieta que solo contengan alimentos que se han producido en forma orgánica.



(Google)

Algunos adolescentes, ante todas las niñas, desarrollan la obsesión de conservarse delgadas; en este grupo de edad hay un trastorno grave, llamado Anorexia Nerviosa (pérdida del apetito por problemas emocionales) que se han

Constituido en un problema importante. Puede ser causado por otros trastornos, como ansiedad o depresión (que pueden relacionarse o no con la obesidad). Si no se controla, la anorexia nerviosa causa anormalidades en la regulación del agua y la temperatura, así como alteraciones hormonales. (En la actualidad se estudia si estas últimas son causa o efecto. Si es grave, la anorexia puede causar la muerte, ya que literalmente la adolescente se deja morir de hambre.

Los adolescentes son particularmente vulnerables a la anemia por carencia de hierro, por la pérdida mensual de sangre que comienza a ocurrir en la pubertad. En los adolescentes de ambos sexos aumenta la acidez gástrica, al parecer por cambios hormonales. También son propensos a dolores abdominales de origen impreciso. Sin embargo, no es sensato atribuirlos a “dolores del crecimiento”. Siempre debe valorarse el dolor abdominal persistente o grave.(Dorland, 1992)

El Adulto:

El crecimiento continúa hasta los primeros años del adulto joven, pero no a un ritmo tan rápido como en la adolescencia. El adulto joven necesita un buen suministro de proteínas, minerales y vitamina, aunque no en cantidades tan considerables como los adolescentes.

Es la edad en que se hace necesario reforzar los buenos hábitos alimentarios para conservar la salud y evitar enfermedades futuras.



(google)

La edad adulta joven suele ser un punto decisivo en el que el individuo establece su casa fuera de las influencias paternas. Ya que puede decidir los alimentos que comerá o no y establecer sus hábitos alimentarios personales.

La asesoría nutricional apropiada es una medida importante para proteger a los adultos jóvenes contra problemas como la obesidad, ataques cardíacos, hipertensión y similares en la edad madura y posteriormente.

Durante la edad madura suele disminuir en forma gradual la actividad y el individuo requiere menos calorías que de las que acostumbraba en sus días de adulto joven.**(Dorland, 1992)**

Adulto Mayor

Las necesidades nutricionales de las personas de edad avanzada son iguales que las de otros adultos, aunque requieren menos calorías, también por la disminución de la actividad. Sus problemas nutricionales suelen deberse a ingestión inadecuada. Los adultos mayores suele tener carencia de proteínas, vitaminas y minerales en su dieta. El calcio es particularmente importante. La carencia de vitamina D origina un trastorno llamado Osteomalacia (reblandecimiento de los huesos). La leche y las margarinas fortificadas con vitamina D ayudan a evitarlo.**(Dorland, 1992)**



(google)

FACTORES QUE AFECTAN EL ESTADO NUTRICIONAL:

El estado nutricional de una persona refleja el equilibrio que existe entre los requerimientos de nutrientes y energías de cuerpo y la ingestión real de alimentos 2. “La comida que comes puede ser la más poderosa forma de medicina o la forma más lenta de veneno”.

En consecuencia, dependen de tres factores principales: las necesidades de nutrientes y energía del individuo, su ingestión de alimentos y la eficacia de sus procesos corporales para absorber, almacenar, utilizar y excretar. **(Dorland, 1992)**

Mala Ingestión:

Si una persona ingiere más alimento del que requiere su organismo o, por lo contrario, no recibe el suficiente para satisfacer sus necesidades de energía y nutrian, tendrá problemas. Diversos factores económicos, físicos y psicosociales afectan la ingestión de alimentos.

El estado emocional de una persona también afectara su ingestión de alimento. Como los “nudos”, y “mariposas en el estómago” así como la náusea o vómito antes de un examen. Los valores culturales, morales y religiosos influyen en grado importante en el tipo de alimentos que ingiere una persona.

Los hábitos alimenticios se aprende, y varían mucho en las diferentes culturas y los distintos grupos religiosos. Asimismo, difieren de una familia a otra y entre individuos. Y suelen tener sus orígenes en los tipos de alimentos disponibles en la región del mundo en que viven, o por convicción religiosa.

(Bickley, 1999)



(google)

INGESTIÓN DIARIA DE ALIMENTOS

En general, la ingestión diaria debe ser la siguiente

- ❖ 1600 calorías para la mayoría de las mujeres y adultos mayores.
- ❖ 2200 calorías para niños, mujeres adolescentes, mujeres activas y la mayoría de los varones.
- ❖ 2800 calorías para varones adolescentes y varones activos.

Las personas con menores necesidades calóricas deben seleccionar una menor cantidad de raciones de cada grupo de alimentos. Su dieta debe incluir dos raciones de proteínas para un total de 150 g.

Los que tienen necesidades calóricas promedio deben elegir la cantidad intermedia de raciones de cada grupo de alimentos.

Deben incluir dos raciones de proteínas para un total de 180 g. Las personas con mayores necesidades calóricas deben elegir la cifra mayor de raciones de cada grupo.

Su dieta debe incluir tres raciones de proteínas para un total de 210 g.

Además, las mujeres lactantes, adolescentes y los adultos jóvenes de hasta 24 años deben consumir tres raciones de alimentos lácteos al día.

(Dorland, 1992)

Abajo se listan las cantidades por raciones que se debe de consumir de alimentos diariamente:

Grupo de Alimentos y Raciones	Alimentos y Tamaños de las Raciones	Nutrientes Principales
<p>Pan, cereales, arroz y pastas 6 a 11 raciones: incluye varios cereales integrales y productos enriquecidos. Limitar grasas y azúcar (pasteles).</p>	<p>Una porción = una rebanada de pan, 30g. de cereal listo para tomar o ½ taza de los siguientes: cereal tostado, harina de maíz, espaguetis, macarrones, tallarines, palomitas de maíz, arroz.</p>	<p>Carbohidratos complejos; tiamina; niacina; hierro, algunas proteínas, fibra.</p>
<p>Grupo de Vegetales Tres a cinco raciones, incluyendo:</p> <p>a) Una a dos raciones de alguna buena fuente de vitamina C</p> <p>b) Ración de alguna buena fuente de vitamina A, al menos en días alternos. (Elegir con frecuencia verduras de hoja oscura y hortalizas de color naranja).</p>	<p>Una ración = una taza de verdura cruda, ½ taza de otros vegetales frescos, congelados o en lata; ¾ taza de zumo fresco, congelado o en lata; ¼ taza de vegetales deshidratados. Brécol, coles de Bruselas, pimiento verde, espárragos, repollos, coliflor, berza, patatas, espinacas, tomates. Brécol, zanahorias, acelgas, berza, coles, calabazas, espinacas, batatas, nabos, chayote.</p>	<p>Carbohidratos; vitamina C; vitamina A; hierro; folato; calcio, fibra (baja en contenido graso en forma natural).</p>

<p>Grupo de las frutas Dos a cuatro raciones, incluyendo:</p> <p>a) Una a dos raciones de alguna buena fuente de vitamina C</p> <p>Alguna buena fuente de vitamina A (Elegir con frecuencia frutas de color naranja).</p> <p>Carnes, aves, pescado, legumbres, huevos y fruta seca</p> <p>Dos o tres raciones;</p> <p>(Elegir carne magra, pollo si piel, limitarlas las yemas de huevo, pero no las claras).</p>	<p>1 ración = 1 manzana, plátano o naranja; ½ taza de fruta fresca, cocinada o en lata, ¾ taza de zumo de frutas; ¼ de taza de frutas deshidratada.</p> <p>Uvas o zumo de uvas; naranja o zumo de naranja; melón; fresas crudas.</p> <p>Albaricoques, melón.</p> <p>Una ración = un huevo; ½ taza de legumbres cocinadas (garbanzos, judías blancas, judías pintas; lentejas, guisantes); 100g. de tofu; dos aplicaciones de mantequilla de cacahuate; ¼ taza de nueces o patatas de siembra; 75 a 100g. De carne magra de ternera, cerdo, cordero, choto, aves o pescado (sin hueso).</p>	<p>Vitaminas A y C; potasio; folato; fibra (bajo contenido en sodio de forma natural).</p> <p>Proteínas; vitaminas B; hierro; zinc; niacina; grasas (en las carnes, fruta seca y semillas).</p>
---	--	---

<p>Leche, yogur y queso</p> <p>Niños < 9 años: dos a tres raciones</p> <p>Niños de 9 a 12 años: tres o más raciones.</p> <p>Adolescentes: cuatro o más raciones.</p> <p>Adultos: dos o más raciones.</p> <p>Embarazadas: tres o más raciones.</p> <p>Lactación: cuatro a más raciones.</p> <p>(Elegir con frecuencia leche y yogur desnatados semidesnatados. Limitar el queso con elevado contenido de grasa o los helados).</p> <p>Grasas, aceites y dulces</p> <p>Tomar con moderación</p>	<p>Una ración = una taza (240g) de leche o</p> <p>Una ración = una taza (240g) de leche o yogur, 50 g de queso natural, 65g de comida preparada a base de queso, dos razas de requesón, una Taza de crema o pudín; 1 2/3 taza de helado (las raciones están basadas en su contenido de calcio).</p> <p>Mantequilla, aceites crudos, margarina, manteca de cerdo,</p> <p>Azúcar de mesa, azúcar morena, azúcar de pastelería, miel, melaza, jarabe de arce, jarabe de maíz, mermeladas, jaleas y refrescos.</p>	<p>Proteínas; grasas; vitaminas A y D; Riboflavina; B₁₂; calcio; fósforo.</p> <p>Grasas, carbohidratos (nivel elevado de calorías).</p>
--	--	--

(JL, JL, & SG, 1999)

EVALUACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN DIVERSIFICADA, CATARINA, SAN MARCOS.

ESTUDIANTE _____

I SERIE

INSTRUCCIONES: Se le presenta una serie donde debe escribir la respuesta correcta a las siguientes preguntas

1. ¿Cuáles son los nutrientes necesarios para los seres humanos?

2. ¿Qué son los carbohidratos? _____

3. ¿Paraqué son necesarias las grasas? _____

4. ¿De qué están compuestas las proteínas? _____

5. ¿Qué son vitaminas? _____

6. ¿Paraqué nos sirve la vitamina D? _____

7. ¿En qué alimentos se encuentra la vitamina A? _____

8. ¿Paraqué que necesitamos la vitamina K? _____

9. ¿Por qué es importante el hierro para el ser humano? _____

10. ¿Por qué debemos consumir agua? _____

ACTIVIDAD

LA PELOTA PREGUNTONA

En esta dinámica de grupo el animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio.

La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres.

El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría.

En caso de que una misma persona quede más de una vez con la pelota, el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta.



(google)

UNIDAD



**LO QUE PODEMOS
CONSUMIR Y TENEMOS
EN NUESTRA COMUNIDAD**

RAMBUTÁN

El rambután es una fruta de carácter medicinal para algunas tradiciones.

Se le utiliza desde hace cientos de años como medicina complementaria para los tratamientos de diabetes e hipertensión.

A su vez, las **propiedades del rambután** hacen que sea imposible negar su importancia en la alimentación. Su contenido de hidratos de carbono y proteínas ayudan a aumentar la energía y a prevenir la hinchazón en el organismo.



(google)

Sus contenidos en vitamina C, por ejemplo, ayudan a la absorción del hierro y el cobre; a su vez este tipo de vitamina ayuda a eliminar los radicales libres del organismo. Dentro las propiedades de rambután también vale la pena mencionar un compuesto muy importante llamado el ácido gálico, que también tiene efecto sobre los radicales libres, protege nuestro cuerpo del daño que producen y combate el cáncer.

Incluso como las **propiedades del rambután** van más allá: la mayor parte de esta fruta es rica en agua lo cual puede quitar la sed al instante. De otra parte los contenidos en fósforo eliminan los residuos de los riñones y los de contenidos en calcio, fortalece los huesos y los dientes. Esta fruta contiene fibra, excelente para la óptima digestión del organismo y además es una **fruta baja en calorías** por lo que puede adicionarse a la recetas para perder peso.

Los beneficios estéticos del rambután

Vale la pena hablar de los **beneficios del rambután** y la verdad es que son varios, este juega un papel importante en la salud del cabello, ya sea como alimento directo o en forma de mascarilla.

El rambután tiene benéficos efectos sobre la piel, dejándola suave y flexible En categorías de belleza es innegable sin embargo, sus funciones terapéuticas son perfectas cuando se trata de eliminar parásitos intestinales o aliviar la diarrea y la fiebre.

Hay cientos de maneras de **disfrutar del rambután**. Una de ellas es incorporándose a ensaladas de vegetales o frutas diferentes, también se puede preparar jaleas o mermeladas e incluso su fruto se puede combinar con yogures, sopas, batidos y hasta postres.(GOOGLE)



(google)

EL BANANO

Propiedades

El banano es de la familia de las Musáceas, la cual incluye al guineo y al plátano

Su cultivo se ha extendido a los países tropicales en Latinoamérica y el Caribe. Una de las ventajas del banano, además de su rico sabor y de sus beneficios para la salud, es que es una fruta que se puede conseguir durante todo el año.

A través de los tiempos, el banano se ha caracterizado por ser la comida favorita de los monos y por ser el motivo de los resbalones en las comedias. En muchas dietas para adelgazar, le han dado fama de ser una fruta que engorda y que por lo tanto no se debe comer si usted desea perder peso.

La verdad es que el banano es usado por deportistas cuando desean ganar peso. Sin embargo, si se come con moderación, lejos de engordar, el banano es una fruta muy nutritiva.(GOOGLE)



(Fuentes López, 2016)

BENEFICIOS PARA LA SALUD DEL BANANO

El banano es uno de los alimentos más populares cuando se desea añadir potasio a la dieta. En un estudio realizado entre dos pueblos de Japón, se descubrió que el potasio puede ayudar a controlar la presión arterial. Los habitantes del pueblo que tenían niveles de potasio más altos, tenían una presión arterial más saludable que la de los habitantes del otro pueblo, lo cuales contaban con niveles de potasio más bajos.(Everest, 1992)

EL BANANO COMO FUENTE NUTRITIVA

Otro beneficio para la salud del banano es que fortalece el sistema digestivo. Tanto el banano como el plátano maduro protegen al estómago del ácido y de las úlceras. El banano produce mucosidades que crean una barrera entre las paredes del estómago y el ácido gástrico. Los doctores usan un remedio a base de polvo de plátano verde para tratar úlceras. Además el banano es una de las mejores comidas para aliviar la gastritis.

El banano es bueno para la salud del corazón. Dos bananos pequeños proveen la fibra que provee una tajada de pan integral. Pero, a diferencia del pan, la fibra del banano es soluble. La fibra soluble que contienen las frutas y vegetales ayuda a bajar el colesterol.

La cáscara del banano se utiliza cuando todavía está verde, la ponen a secar y la usan para aliviar lesiones de herpes y úlceras en las piernas causadas por la diabetes.(GOOGLE)

REMEDIOS CASEROS CON BANANO

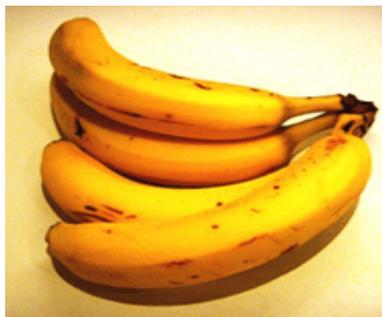
Para reafirmar el busto, haga un puré de banano bien maduro y póngalo en el brasier.

Para el cutis reseco, aplíquese una mascarilla de banano.

Para borrar marcas en los zapatos, frote la parte inferior de la cáscara sobre la marca.

Para tratar mezquinos, péguese con un esparadrapo un pedazo de la cáscara del banano bien maduro, la parte inferior de la cáscara pegando a su piel y déjeselo todo el tiempo. Remueva solo para bañarse.

La cáscara de banano también se usa para blanquear los dientes.(Everest, 1992)



(google)

PLÁTANO

Beneficios

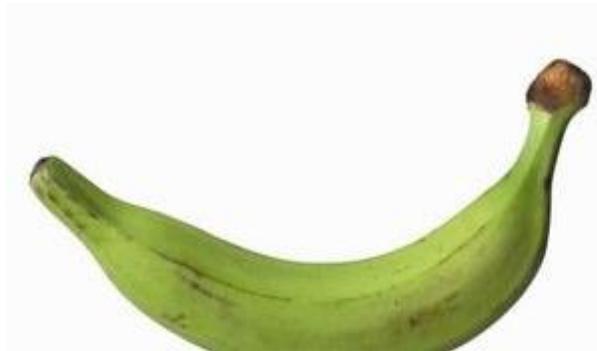
Aunque el plátano verde es un plátano amarillo sin madurar, tiene diferentes usos. Mientras que puedes comer el plátano amarillo inmediatamente después de pelarlo, el plátano verde se come mejor cocido, hervido o frito.

Nutricionalmente, el plátano verde es una buena fuente de fibra, vitaminas y minerales y contiene un almidón que pueden ayudar a controlar la glucemia, gestionar el peso y disminuir los niveles de colesterol de la sangre.

BUENA FUENTE DE ALMIDÓN RESISTENTE

El almidón resistente es un tipo de almidón que no puede ser degradado por las enzimas del sistema digestivo y, por lo tanto, actúa más como una fibra que como un almidón.

Los plátanos verdes contienen una gran cantidad de almidón resistente, según un artículo de 2010 publicado en "PacificHealthDialog". Incluir alimentos ricos en almidón resistente en tu dieta, como el plátano verde, puede reducir el riesgo de la diabetes ayudando a control de azúcar en la sangre, y de enfermedad cardíaca ayudando a bajar niveles de colesterol de la sangre.



(google)

BUENA FUENTE DE FIBRA

Los plátanos verdes también son una buena fuente de fibra. Una porción de una taza de plátano verde hervido contiene 3,6 g de fibra, 14% del valor diario.

El valor porcentual diario se basa en una dieta de 2000 calorías para un adulto sano. La fibra también puede reducir el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas. Además, la fibra en los alimentos retarda la digestión, ayudándote a sentirte más lleno y a controlar el peso.

RICO EN VITAMINA B6

Los plátanos verdes también son ricos en vitamina B6, con una porción de una taza hervida que contiene 39% del valor diario. La vitamina B6 desempeña un papel importante en más de 100 reacciones enzimáticas del cuerpo. También es necesaria para la formación de la hemoglobina, la proteína que transporta el oxígeno en el cuerpo. Además, la vitamina B6 ayuda al control de azúcar en la sangre.

RICO EN POTASIO

Como el plátano amarillo maduro, el plátano verde es rico en potasio. Una porción de una taza de plátano verde hervido contiene 531 mg de potasio. Incluir más alimentos ricos en potasio en tu dieta puede ayudar al control de la presión arterial.(GOOGLE)



(google)

LA NARANJA

BENEFICIOS DE CONSUMIR JUGO DE NARANJA DIARIO

El jugo de naranja es rico en citratos, lo cual puede prevenir la formación de piedras en el riñón. Además este zumo contiene flavonoides como la hesperidina, el cual tiene la capacidad de reducir el riesgo de padecer un infarto hasta en un 19%.(Everest, 1992)

El jugo de naranja natural puede reducir los niveles de colesterol “malo”, así como la presión arterial, previniendo de este modo problemas cardiovasculares. De igual manera es una rica fuente de vitamina C, la cual es perfecta para prevenir los resfriados; también ayuda a tener un perfecto tránsito intestinal, permitiéndonos conservar la línea. Cuando se toma el jugo al comenzar la mañana, nos hará sentir con mucha energía y de muy buen humor el resto del día.



(Fuentes López, 2016)

Consejos adicionales

– El jugo de naranja puro, tomado en ayunas, es excelente para purificar el organismo, ya que ayuda a eliminar los desechos y mejora el movimiento intestinal.

- Al tomar el jugo de naranja todos los días, se reduce por lo menos en un 14% las posibilidades de sufrir obesidad.
- El zumo de naranja reduce en gran medida la oxidación celular, retardando el envejecimiento y evitando muchas enfermedades, especialmente cuando el jugo se toma acompañando los alimentos todos los días.
- Al comenzar nuestro día con un zumo de naranja en ayunas nos cargamos de energía y humor para el resto de la jornada. También ayuda a purificar el organismo y mejora el movimiento intestinal.



(google)

- Se recomienda combinar el jugo de naranja con las carnes, las lentejas y algunos bocadillos de jamón, ya que de esta manera el hierro se asimila mucho mejor. Es muy importante que las personas que sufren de anemia lo tomen con frecuencia.
- La vitamina C que se encuentra en las naranjas es excelente para ayudar a crear colágeno, el cual está encargado de conservar los tejidos en perfecto estado.(GOOGLE)

PROPIEDADES DEL JUGO DE NARANJA



(google)

APARATO DIGESTIVO

Mediante algunos estudios se ha podido comprobar que el jugo de naranja aporta una gran cantidad de beneficios al estómago, por la gran capacidad de regular sus funciones.

Las gastritis y las úlceras Gastroduodenales

Cuando se toma la sana costumbre de consumir jugo de naranja entre las comidas, se puede aliviar el exceso de acidez gástrica, además puede ayudar a la curación de las úlceras.

El hígado

Si se consume el jugo de naranja entre comidas es posible evitar la mala digestión, la distensión abdominal y la fermentación de los alimentos provocadas por un hígado en mal estado.

LAS DIARREAS Y EL ESTREÑIMIENTO



(google)

El jugo de naranja tiene la capacidad de regular las funciones de los intestinos.

La indigestión

Beber jugo de naranja diluido en agua ayuda en gran medida a mejorar los problemas de mala digestión, ya que ayuda a eliminar residuos que causan este malestar.

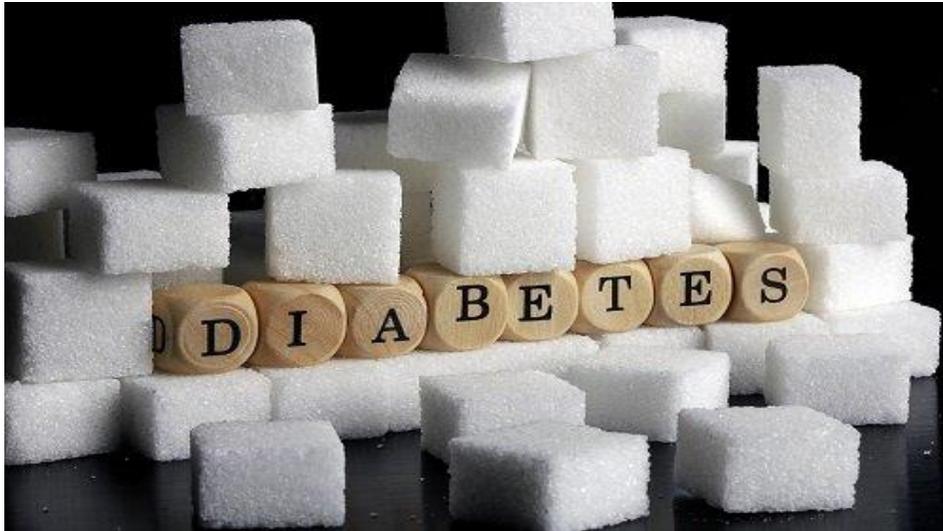
Aparato urinario

El jugo de naranja tiene grandes propiedades alcalinizantes, lo cual es muy favorable para ayudar a limpiar la sangre, pues disuelve los ácidos impidiendo que estos se queden en los riñones formando los cálculos renales.

Gota o artritis

Cuando el ácido úrico se deposita en las articulaciones de personas que padecen gota o artritis, se produce un gran dolor. Consumiendo el **jugo de naranja** todos los días se eliminará este componente y la situación de estas personas mejorará en gran medida.

LA NARANJA PARA LA DIABETES



(google)

El jugo de la naranja está recomendado para los pacientes de **diabetes del tipo II**, ya que tienen poco azúcar y poseen propiedades diuréticas, con lo que pueden ayudar a regular el exceso de azúcar en la sangre. Asimismo el contenido de vitamina C les ayuda a estos pacientes a minimizar las consecuencias que puede traerles esta enfermedad, como pueden ser las infecciones, la dificultad para cicatrizar o los problemas visuales.

Tratamientos Antienvjecimiento

Debido a las propiedades antioxidantes que tiene la naranja, es un tratamiento muy efectivo contra los efectos de los radicales libres. El jugo de naranja consumido de manera abundante y con regularidad puede ayudar a retrasar los efectos del paso de los años que afectan el organismo.

La arteriosclerosis

El jugo de naranja ayuda a mejorar la circulación de la sangre, evitando la formación de trombos, por lo tanto se puede prevenir la **arteriosclerosis**.

La hipertensión

Al mejorar la circulación de la sangre, se produce una notable disminución de la presión arterial alta o **hipertensión**.

La sordera

Está comprobado que la vitamina C puede ayudar a prevenir la sordera.

La pérdida de la visión

El consumo de la vitamina C puede ayudar a prevenir la formación de cataratas y otras enfermedades de los ojos que pueden llevar a la pérdida de la visión.

El cáncer

La vitamina C tiene una gran importancia en los tratamientos para prevenir el cáncer. (Everest, 1992)

3. “Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida”. **(Hipócrates)**



(google)

CHIPILÍN

PROPIEDADES

Chipilín Nombre Científico: *Crotalaria longirostrata*.

El "Chipilín" es una planta comestible. Su aroma y su sabor lo han llevado a formar parte de la gastronomía regional. Así, se puede saborear los tamales de chipilín, en las pupusas, chipilín con camarón y bolitas de masa, chipilín en sopas o arroz y también enriquece el valor nutritivo de la tortilla. ¡Buen provecho! Las personas que tienen problemas de hepatitis, cirrosis hepática, son alcohólicas no deben consumir mucho chipilín. Se usa para combatir la anemia. (Everest, 1992)



(Fuentes López, 2016)

HIERBA MORA

BENEFICIOS

La **hierba mora** es una especie conocida en todo el mundo por las diferentes sub-variedades que agrupa. Esta planta lleva el nombre binomial de *Solanum nigrum* y pertenece a los tipos de plantas que crecen de forma anual. El tallo de esta especie es de carácter lampiño y presenta una gran cantidad de vellosidades. Las hojas de **hierba mora** aparecen distribuidas a lo largo del tallo de esta planta y en sus diferentes ramas. La forma de estas hojas es ligeramente ahuevada y con grandes indentaciones.

La planta de **hierba mora** tiene por frutos unas vallas de tamaño bastante pequeño (como de un guisante) y de color negro. Crece muy bien en huertas y tierras trabajadas por la mano humana. El tiempo de florecimiento de la **hierba mora** siempre es la primavera. Para aprovechar las propiedades medicinales de esta planta es necesario recolectar y saber utilizar los tallos, las hojas y los frutos de esta planta. Si queremos conservar todas sus propiedades tenemos que poner a secar la planta a la sombra.

El principio activo más importante de esta planta es la solanina. La **hierba mora** es una planta que en dosis intermedias o altas puede tener cierto grado de toxicidad. Una de las propiedades más destacables de esta planta medicinal es su efecto como **analgésico** y **sedante**. Al mismo tiempo, la **hierba mora** es una planta con efecto antipruriginoso. Con la planta en estado seco realmente no se obtienen grandes efectos. Por esta razón para preparar un **sedante** de buen efecto es necesario exprimir el jugo de esta planta. En caso de **hemorroides**, artritis y **heridas externas**, en cambio, se la puede aplicar perfectamente sobre la piel.(Everest, 1992)



(google)

EL MAÍZ

Es, junto con el trigo, uno de los cereales ciertamente más importantes del continente americano; lugar donde, dicho sea de paso, es consumido desde hace aproximadamente más de 6.000 años.



(Fuentes López, 2016)

No en vano, es de interés resaltar que, gracias a este alimento, muchas de las más antiguas civilizaciones indígenas consiguieron sobrevivir cada año, gracias a su cultivo y su posterior consumo.(GOOGLE)

Beneficios y propiedades del maíz

Gracias a sus virtudes energéticas, el consumo de maíz resulta especialmente interesante para todas aquellas personas que practican deporte, y que a fin de cuentas necesitan que les proporcionen mucha energía, la cual sea digerida rápido.

El maíz es el único cereal en el que encontramos betacaroteno, a la par que aporta fibras, hidratos de carbono, y una interesantísima cantidad de vitaminas del grupo B (en particular B1 y B3).(Everest, 1992)



(google)

ENSALADA DE ATÚN

Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla pequeña
- 2 ramitas de hierba buena
- 3 cucharadas de mayonesa
- 1 lata de atún en agua

Preparación

Se pica el tomate, la cebolla, la hierbabuena se vierte en un recipiente el atún ya escurrido libre de agua se ponen todos los ingredientes picados y el atún se le agrega la mayonesa se revuelven todos los ingredientes y listo.

Consejos

Si desea le puede agregar pimienta al gusto y comer con galletitas saladas.

(Espinoza, 2006)



(google)

ENSALADA DE LECHUGA

Ingredientes

- 1 lechuga grande fresca en cuadros de 1cm.
- 1 lata grande de elote
- 4 onz. de jamón de pavo en cuadros
- 1 cebolla grande picada
- 4 onzas de pechuga cocidas en cuadros pequeños
- 1 pimiento verde picado
- mayonesa al gusto

Preparación

En un tazón grande vierta los 6 ingredientes revuélvalo y agréguele la mayonesa.

Consejos

Puede acompañarlo con diferentes clases de carne como por ejemplo pollo azado.

.(Espinoza, 2006)



(google)

ENSALADA DE POLLO

Ingredientes

- 1 lb pollo
- 1 lechuga
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 cucharada de mostaza
- 3 jugos de limón
- 1 consomé

Preparación

Se cortan en trocitos la cebolla el tomate el pollo y la lechuga, se coloca en un recipiente. En otro recipiente disolver la mostaza, el consomé y el limón para un aderezo. Agregarle el aderezo a la ensalada y listo.

Consejos

Lavar todas las legumbres.

(Espinoza, 2006)



(google)

ENSALADA FRIA

Ingredientes

Mayonesa,

Tomates,

Lechuga,

Pollo,

Jamón,

Sal,

Queso Graf.

Preparación

1) descontaminar la lechuga

2) picar en trocitos el tomate

3) picar entrocitos el jamón cocer el pollo picar igual revolver todos los ingredientes y agregar la mayonesa y sal revolverlos ingredientes.

Consejos

Agrega al gusto la sal y poner a enfriarla en salada. (Espinoza, 2006)



(google)

NINJAGO

Ingredientes

Fresas
banano
sandia
cereza
leche y
azúcar

Preparación

Licua las fresas, bananos, la sandia, leche y pon la azúcar 50% y ponlo en un vaso y la cereza en la punta

Consejos

Sírvelo de desayuno, es rica como licuado. (Espinoza, 2006)



(google)

ENSALADA DE ELOTE

Ingredientes

- 1 libra de papa
- 1 lata de elotitos
- 4 onzas de mayonesa
- 4 onzas de jamón
- sal al gusto
- una pizca de apio para sazonar

Preparación

Se pelan las papas se ponen a cocer luego se cortan en cubitos se pone en un recipiente hondo se le agregan los elotitos el jamón en trocitos mayonesa, sal, apio al gusto.

Consejos

El apio lo puede rosear en cada plato a servir.(Everest, 1992)



(google)

CREMA DE FRIJOLES

Ingredientes

- 2 latas de frijoles enlatados Goya
- 2 latas de agua
- consomé de pollo Maggi
- 8 ajos grandes picados finamente
- ¼ de cebolla blanca finamente picado
- 4 aguacates
- 1 ramo grande de cilantro finamente picado

crema

- 3 cucharadas de aceite de Oliva
- ½ bolsa de nacho chips

Preparación

Poner en una olla grande el aceite de oliva y sofreír la cebolla y el ajo, cuando esté listo, en la licuadora poner las latas de frijol y agregar una lata de agua por cada lata de frijol licuar, poner en la olla, sazonar con consomé, esperar a que hierba, mover constantemente así no se pega en la olla, al retirarla del fuego agregar el cilantro.

Consejos

Para servir en el plato poner la mitad de un aguacate en trocitos, una cucharada de crema, adornar alrededor con nacho chips y listo. (Espinoza, 2006)



(google)

EVALUACION
INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION DIVERSIFICADA, CATARINA, SAN MARCOS.

ESTUDIANTE _____

I SERIE

INSTRUCCIONES: Se le presenta una serie donde debe subrayar la respuesta que considere es la correcta

1. ¿Qué puede evitar el rambután?
a. **Anemia** b. **Obesidad** c. **Anorexia**

2. ¿Cuál es uno de los beneficios que el banano nos proporciona?
a. **Da Calcio** b. **Protege el sistema digestivo** c. **Elimina Grasas**

3. Es el único cereal en el que encontramos betacaroteno, a la par que aporta fibras, hidratos de carbono, y una interesantísima cantidad de vitaminas del grupo B (en particular B1 y B3).
a. **Trigo** b. **Frijol** c. **Maíz**

4. Es una planta comestible. Su aroma y su sabor lo han llevado a formar parte de la gastronomía regional.
a. **Hierba Mora** b. **Chipilín** c. **Espinacas**

5. Es rico en citratos, lo cual puede prevenir la formación de piedras en el riñón. Además reducir los niveles de colesterol “malo”, así como la presión arterial, previniendo de este modo problemas cardiovasculares.
a. **Naranja** b. **Limón** c. **Uvas**

ACTIVIDAD

DINÁMICA PARA MEMORIZAR NOMBRES

El objetivo de esta dinámica es lograr que los miembros de una reunión graben los nombres de sus compañeros y logren, memorizar rostros y actitudes divertidas de los participantes.

Se forma un círculo con los participantes, todos ellos sentados. El jugador que está a la cabeza comienza diciendo su nombre y llamando a otro jugador, ejemplo:

"Pedro llama a María",

María responde "María llama a Juan", Juan dice "Juan llama a Pablo", etc.

El que no responda rápido a su nombre paga penitencia que puede ser: contar un chiste, bailar con la escoba, cantar.



(google)

UNIDAD



ACTIVIDAD FISICA

BENEFICIO DE ACTIVIDAD FÍSICA:

En medicina humana y veterinaria, la actividad física, comprende una serie de movimientos del cuerpo obteniendo como resultado un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal, se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de actividad física planificada y repetitiva con la finalidad de mejorar o mantener uno o varios aspectos de la condición física. La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. La actividad física consume calorías no necesarias para nuestro cuerpo y por supuesto nuestra salud.

Lo ideal es ejercitarnos entre 1 hora o 1 hora y media. Al hacer ejercicio mejoramos la oxigenación, la circulación y los músculos de nuestro cuerpo.

Es importante mencionar que no es lo mismo la actividad física que hacer ejercicio. Mientras el ejercicio es un movimiento corporal programado, estructurado y repetitivo, la actividad física es cualquier movimiento corporal, desde sentarse, caminar, subir por las escaleras, etc.



Pronóstico

Mantenerse físicamente activo es una de las mejores formas de conservar sanos el corazón y los pulmones. Consumir una alimentación saludable y abstenerse de fumar son otras maneras importantes de mantener sanos los órganos.

Muchas personas no realizan la suficiente actividad física. Sin embargo, lo bueno es que incluso las cantidades moderadas de actividad física son beneficiosas para la salud. Cuanta más actividad física realicemos, más nos beneficiaremos.

EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA:

Se ha comunicado que los estudiantes de ambos sexos (jóvenes y señoritas) que presentan obesidad ven televisión más tiempo y realizan actividades menos intensas y más breves que estudiantes normales.

También se a demostrados en estudiantes obesos un bajo gasto energético de reposo y reducidos índices de actividad física, que incluye el deporte y la educación física.

Una reducción de calorías en la dieta junto con la actividad física puede producir una pérdida de masa corporal del 98%, mientras que si solo se produce una reducción de calorías en la dieta se pierde un 25% de la masa corporal magra, es decir, musculo, y menos de un 75% de la grasa.



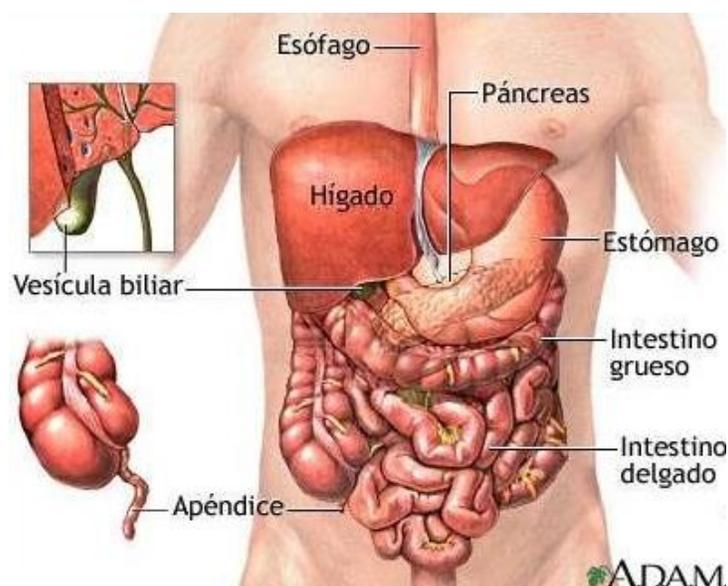
Por el contrario el abuso de la actividad física sin planeación y vigilancia puede ser destructivo, desde **envejecimiento celular prematuro, desgaste emocional, físico y debilitamiento del sistema inmunológico.**(Google)

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

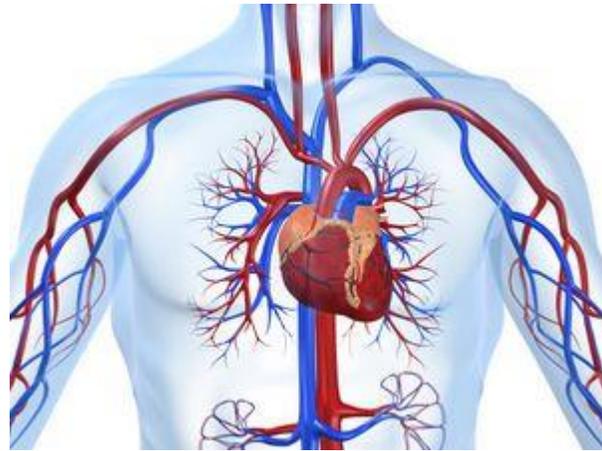
La práctica de la actividad física en forma sistemática y regular debe tomarse como un elemento significativo en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, mejoraría la posición corporal, por el fortalecimiento de los músculos lumbares, prevención de enfermedades como **la diabetes, hipertensión arterial, lumbalgias.**

En general los beneficios de la actividad física se pueden ver en los siguientes aspectos:

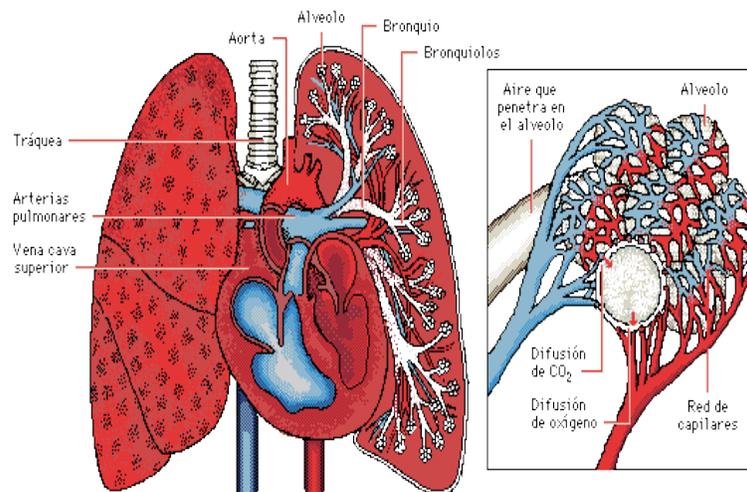
- ❖ **Nivel Orgánico:** Aumento de la elasticidad y movilidad articular, mayor coordinación, habilidad y capacidad de reacción, prevención de obesidad y sus consecuencias y cansancio.



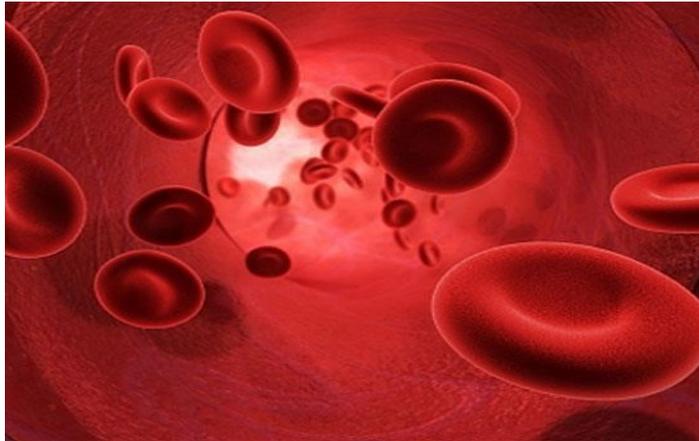
- ❖ **Nivel Cardíaco:** Se aprecia un aumento de la resistencia orgánica, regulación del pulso y disminución de la presión arterial.



- ❖ **Nivel Pulmonar:** se aprecia mejoría de la capacidad pulmonar y una buena oxigenación, mejora la eficiencia del funcionamiento del corazón y disminuye la producción de colesterol, triglicéridos y ayuda mantener un peso corporal saludable, normaliza la azúcar en sangre y mejora el funcionamiento de la insulina.



- ❖ **Nivel en Sangre:** Reduce la coagulación de la sangre.



- ❖ **Nivel Neuro-Endocrino:** Disminuye la producción de adrenalina aumenta la producción de sudor y la tolerancia a los ambientes cálidos.



- ❖ **Nivel Osteomuscular:** Incrementa la fuerza, el número de terminaciones sanguíneas en el músculo esquelético, mejora la estructura, función y estabilidad de ligamentos, tendones, articulaciones y mejora la postura. Desarrollo de la fuerza muscular que a su vez condiciona un aumento de la fuerza ósea con lo cual se previene la osteoporosis.



- ❖ **Nivel Psíquico:** Mejora la Autoestima de la persona, incrementa la capacidad de fuerza de voluntad y de autocontrol, mejora la memoria, estimula la creatividad y la capacidad efectiva, disminuye la ansiedad, el estrés, la agresividad y la depresión.



(Google)

CONSECUENCIA DE LA INACTIVIDAD FÍSICA

El sedentarismo se ha definido como carencia de actividad física de moderada e intensa.⁴ "El hombre saludable es el hombre delgado. Pero no necesitas pasar hambre. Solo necesita eliminar las harinas, almidones y azúcares, eso es todo". **(Aun Weor)**

La falta de actividad física trae como consecuencia:

1. El aumento de peso corporal por un desequilibrio entre el ingreso y el gasto de calorías que pueden alcanzar niveles catalogados como obesidad.



(google)

2. Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.



(google)

3. Ralentización de la circulación con la consiguiente **sensación de pesadez y edemas, y desarrollo de dilataciones venosas (varices).**



(google)

4. **Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.**



(google)

5. Tendencia a enfermedad crónica degenerativa como la **hipertensión arterial, diabetes, síndrome metabólico**.



(google)

6. Sensación frecuente de cansancio, desánimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, lo que les impide realizar funciones básicas como **respirar, dormir y/o caminar**.



(google)

7. Disminuye el nivel de concentración.



(google)

8. Alteraciones en el sistema nervioso alcanzando algunas irreversibles.
(Oceano, 1999)



(google)

COMPONENTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

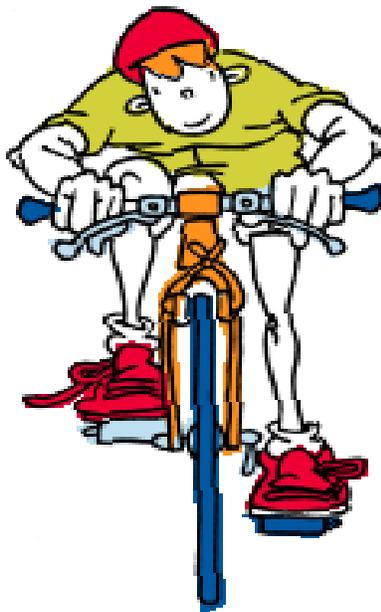
LA ACTIVIDAD FÍSICA TIENE MUCHOS COMPONENTES, LOS MÁS RELACIONADOS CON LA SALUD SON:

LA **RESISTENCIA** CARDIORRESPIRATORIA.

LA **FLEXIBILIDAD**.

LA **FUERZA** Y RESISTENCIA MUSCULAR.

LA **COORDINACIÓN** ES UN COMPONENTE IMPORTANTE EN LA INFANCIA.



(google)

RESISTENCIA CARDIORRESPIRATORIA:

La resistencia cardiorrespiratoria es la capacidad de nuestro organismo para realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares durante periodos de tiempo prolongados. En esas circunstancias, nuestro corazón y nuestros pulmones necesitan adaptarse para llevar la suficiente sangre oxigenada a los músculos y recuperarse del esfuerzo realizado.

Se puede fortalecer la resistencia cardiorrespiratoria realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etc.

Cuando se practiquen actividades de resistencia cardiorrespiratoria hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Progresar lentamente**; si no se han realizado actividades de resistencia durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves e ir aumentando la duración lentamente.
- Es conveniente que **la actividad física sea amena y fácil de realizar** para que pueda garantizarse una práctica regular. Se han de elegir aquellas que más gusten e ir alternando su práctica.
- Si se van a realizar **actividades de mayor intensidad** que las moderadas, es necesario **consultar previamente con el médico**.



(google)

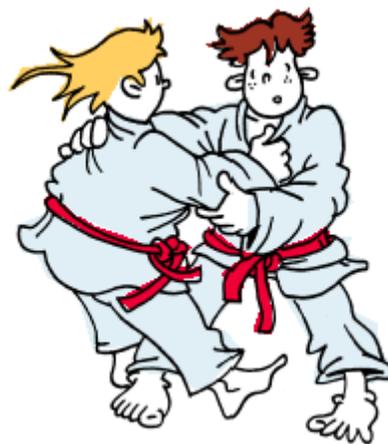
FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR:

La fuerza muscular es la capacidad del músculo para generar tensión, y por tanto para vencer una fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un periodo de tiempo prolongado.

Las actividades de fuerza y resistencia muscular se pueden practicar: Con el propio peso (saltar a la comba, trepar, correr, etc.) con el peso de un compañero (jugar a la carretilla, jugar a tirar de la soga, etc.) o con actividades como lanzar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo, transportar objetos, etc.

Cuando se practiquen actividades de fuerza o resistencia muscular hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

- **Progresar lentamente**; si no se han realizado actividades de fuerza durante cierto tiempo hay que empezar con esfuerzos suaves para evitar lesiones.
- Para realizar **ejercicios de fuerza** no son imprescindibles las pesas. El **transporte del propio peso corporal (trepar, saltar, correr, etc.) o de otros objetos no muy pesados** entrena la fuerza suficientemente.
- Un **trabajo de fuerza con excesiva carga puede ser perjudicial** en la infancia, porque el cuerpo está en desarrollo y debe protegerse el cartílago de crecimiento.
- Si se tiene **alguna duda**, es recomendable el **asesoramiento de un profesional experto** (profesional de la actividad física, médico, técnico deportivo).



(google)

FLEXIBILIDAD:

La flexibilidad es la capacidad que tienen las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita.

Algunas actividades físicas que mejoran la flexibilidad son: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, pasar la aspiradora, practicar deportes (gimnasia, karate, etc), hacer ejercicios de estiramientos específicos dirigidos por un profesional, etc.

Cuando se practiquen actividades de flexibilidad hay que recordar:

- **Aumentar la amplitud** de movimiento de **forma progresiva**. Se requiere cierto tiempo para apreciar el progreso.
- **Realizar frecuentemente estas actividades** porque la flexibilidad se pierde si no se trabaja, ayuda a evitar lesiones y además disminuye con la edad.
- Aunque en la infancia se es más flexible que en la edad adulta, **conviene iniciar las actividades de flexibilidad en edades tempranas** y mantenerlas a lo largo de la vida.
- Es importante incluirlas **tanto al principio como al final** de las sesiones de actividad física.
- **Evitar las sensaciones dolorosas**, realizar los estiramientos de forma lenta, sin rebotes ni sacudidas.



COORDINACIÓN:

La coordinación motriz es la capacidad para utilizar los sentidos, especialmente la visión y la audición, junto con el movimiento y las diferentes partes del cuerpo, para desarrollar movimientos con precisión y suavidad.

Las actividades de coordinación incluyen:

- El equilibrio corporal: la habilidad para mantener una determinada postura oponiéndose a las fuerzas que pueden afectarla, especialmente a la gravedad (Ej. andar sobre una barra fija).
- El ritmo (Ej. moverse al son de una música).
- La percepción del cuerpo en el espacio y la coordinación espacial (Ej. aprender a realizar una voltereta, aprender un paso de baile, etc.).
- la coordinación ojo-pie (Ej. golpear o conducir un balón con el pie).
- la coordinación ojo-mano (Ej. golpear una bola con una raqueta, lanzar o recibir una pelota con la mano).



(google)

ACTIVIDADE DE COORDINACIÓN:

Ten en cuenta las siguientes:

- **Evitan caídas y accidentes.**
- **Proporcionan una gran satisfacción** en la infancia.
- Son muy **importantes para el desarrollo físico psíquico.**
- El aprendizaje de estas destrezas **es un proceso distinto para cada persona.** Algunas personas requieren más tiempo que otras.



(google)

El cuerpo humano, nuestro cuerpo es como una máquina, compleja y maravillosa. Aunque cada persona es única, su cuerpo tiene las mismas características y cumple las mismas funciones que el de los otros seres de su especie. Todas sus partes se relacionan entre sí para desarrollar las tareas que nos permiten coordinar nuestros movimientos, relacionados con el exterior y actuar como seres humanos racionales. **(Oceano, Primaria Activa Enciclopedia Escolar , 2010)**

ACTIVIDADES FÍSICAS DE ACUERDO A LA EDAD

Actividad Física de 5 a 18 años:

Son Actividades como juegos, rondas, prácticas de algún deporte, actividades con la familia, en la escuela educación física, o quizás actividades comunitarias, estas actividades son todas aquellas que nos mantengan en movimiento activo y con el fin de mejorar las funciones del cuerpo o mejorar o establecer la salud.



La importancia de su realización de edad temprana

Como vemos, los beneficios de la actividad física son muchos y no encontramos ninguna desventaja, por eso es que es muy importante que su práctica se inculque en niños desde tempranísima edad. En casa los padres deben animarlos a practicar algún deporte que los aleje de actividades sedentarias y malos hábitos, y por supuesto la escuela como agente socializador y de enseñanza por excelencia deberá incluir a la actividad física como materia destacada e imprimirles interés para que los chicos gocen de su realización.

Si bien en la enseñanza básica está incluida la actividad física como parte de los programas de contenidos es importante que se les dé a la misma un lugar preferencial y se le revista de actividades interesantes para que todos los días los

alumnos se entusiasmen con su práctica. Además de ejercicios, se sugiere completar la materia con la práctica de deportes populares tal es el caso de fútbol, el vóley, el tenis, entre otros.



Actividad Física de 18 a 64 años:

Las actividades son más recreativas y de desplazamiento, actividades ocupacionales que la mayoría las tienen como por ejemplo el trabajo, tareas en casa, son las actividades diarias tanto familiares y comunitarias, por ejemplo paseo en bicicleta. **(Dorland, 1992)**



(Fuentes López, 2016)(google)



(google)

BENEFICIOS ADICIONALES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA:

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

- La contribución al desarrollo integral de la persona.
- El control del sobrepeso y la obesidad. En esta etapa, el control de la obesidad es muy importante para prevenir la obesidad adulta.
- Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.
- Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.
- Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.



Actividades Físicas de 65 años en Adelante:

Son actividades de bajo impacto por lo regular que sean ocupacionales en este caso si la persona aun labora, actividades familiares, comunitarias pero claro que sean de acuerdo a las necesidades y habilidades de la persona. **(Dorland, 1992)**



(google)



(google)

**LA ACTIVIDAD FÍSICA
ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD!
¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y BARATA!**

La salud NO es solo la ausencia de enfermedad, salud es encontrarse bien, lo mejor posible, y eso incluye aspectos físicos, psicológicos y sociales.⁵ "La salud es como el dinero, no sabemos su verdadero valor hasta que la perdemos." (Billings)

EVALUACIÓN
INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACIÓN DIVERSIFICADA, CATARINA, SAN MARCOS.

ESTUDIANTE _____

I SERIE

INSTRUCCIONES: En la sopa de letras encierre y escriba los diferentes niveles a los cuales beneficia la actividad física.

E	R	B	P	S	I	Q	U	I	C	O	H	J	E
R	B	H	J	D	F	L	Ñ	P	N	B	R	M	N
T	G	O	R	G	A	N	I	C	O	T	J	M	S
O	S	T	E	O	M	U	S	C	U	L	A	R	A
F	P	U	L	M	O	N	A	R	T	H	N	Z	N
V	O	E	J	G	H	I	Q	E	B	N	G	N	G
B	I	W	B	J	D	C	C	Y	B	T	T	N	R
N	J	D	T	R	G	U	V	T	T	B	R	D	E
J	H	B	A	Y	B	J	B	N	R	J	H	C	N
G	B	C	Y	N	T	N	T	H	A	S	N	G	Y
R	T	Y	B	L	Ñ	J	D	W	S	A	L	Ñ	P
N	E	U	R	O	E	N	D	O	C	R	I	N	O

Nivel _____

ACTIVIDAD

LOS SALUDOS CON PARTES DEL CUERPO

En esta dinámica de grupo consiste en que el animador invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente.

Es recomendable tener una música de fondo.

Pide que se presenten con la mano y digan su nombre, qué hace, que le gusta y que no le gusta.

Inmediatamente el animador da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona enfrente.

El animador pide que se saluden dándose un abrazo y pregunten a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, etc.



(Google)

CONCLUSIONES

- ❖ Se logró la presentación y concientización de los estudiantes sobre temas de la Guía de Aprendizaje sobre la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad, estructurada en tres unidades.
- ❖ La guía de aprendizaje logro ser un gran apoyo para los padres de familia y un material muy útil para los docentes que imparten el área de Biología, porque sin una buena alimentación sana y balanceada no existe un buen rendimiento académico adecuado para los estudiantes.
- ❖ La guía de aprendizaje sobre la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad brinda seguridad en los estudiantes, padres de familia y comunidad en como poder alimentarse adecuadamente todos los días. Para lograr una alimentación saludable, además de comer alimentos variados, y que están al alcance de nuestros hogares y economía.

RECOMENDACIONES

- Al director del establecimiento concientizar a los docentes del área de biología para que siempre tomen en cuenta la guía para socializarla con los jóvenes y señoritas, del establecimiento.

- A los docentes del área de biología darle seguimiento a la guía, ya que se trata de que los jóvenes y señoritas adopten una buena alimentación sana y balanceada y porque no mencionar a la comunidad en sí para poder evitar problemas sociales en un futuro.

- Tener como fuente de información disponible para los estudiantes, familia y comunidad la Guía de Aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

Aun Weor, S. (s.f.). *Google*. Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de Google:
<https://www.google.com.gt/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Ffintegeneral.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F12%2Fnutricion.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Ffintegeneral.com%2Fvivir-de-prisa-vs-una-buena-alimentacion%2F&docid=yOCRVUIfq8CxaM&tbnid=D1iDcKqNnCq7jM%3A&vet=1>

Bickley, L. S. (1999). *Guía de Exploración Física e Historia Clínica*. España : McGraw-Hill Interamericana.

Billings, J. (s.f.). *Google*. Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de Google:
<https://www.google.com.gt/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Ffintegeneral.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F12%2Fnutricion.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Ffintegeneral.com%2Fvivir-de-prisa-vs-una-buena-alimentacion%2F&docid=yOCRVUIfq8CxaM&tbnid=D1iDcKqNnCq7jM%3A&vet=1>

Dorland. (1992). *Fundamentos de Enfermería*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana Editores.

Espinoza, J. Á. (2006). *Cocina Doña Lupita*. México: IBALPE Internacional de Ediciones, S.A. de C.V. .

Everest, S. F. (1992). *Guía Médica de Remedios Caseros* .EE UU: Prevention Magazine Health Bookss.

Fuentes López, I. N. (20 de Julio de 2016). Fotos .

google. (s.f.). Recuperado el lunes 18 de Julio de 2016, de google:
<http://pequebebes.com/efectos-positivos-de-una-autoestima-alta-en-el-nino/>

google. (s.f.). Recuperado el lunes 18 de Julio de 2016, de google:
<http://www.trabayudecampu.com/xeneral/malveniu-senor-garcia-de-la-concha/>

google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de google:
<https://es.dreamstime.com/foto-de-archivo-retrato-mayor-de-la-seora-image22268650>

google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de google:
https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+de+mala+alimentacion&tbm=isch&tbs=rimg:CQI6YqQvs580IjjR5NxZPOLDiU4yhnbFqHv8aXIPza3m_1F-Rdidai72xYPCXIY2RsbClaH05AIAsUjgBbg4pfjUNyoSCdHk3Fk84sOJEeNT2cThWOvgKhIJTJKGfMF9CFURoYGd0plQNTYqEgnxpeU_1Nreb8RGDEctEkxXrCy

google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de google:
<https://vidasaludableya.wordpress.com/page/5/>

google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de google:
https://bienservido.files.wordpress.com/2010/05/dieta_20nutricion.jpg

Google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de Google: <http://yasalud.com/actividad-fisica/>

GOOGLE. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de GOOGLE:
[https://es.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%A\(frutas\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%A(frutas))

Hipócrates. (s.f.). Google. Recuperado el Jueves 14 de Julio de 2016, de Google:
<https://www.google.com.gt/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fintegeneral.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F12%2Fnutricion.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fintegeneral.com%2Fvivir-de-prisa-vs-una-buena-alimentacion%2F&docid=yOCRVUIfq8CxaM&tbnid=D1iDcKqNnCq7jM%3A&vet=1>

JL, G., JL, C., & SG, D. (1999). *Nutrition for Living*. España: McGraw-Hill Interamericana.

Oceano, G. (1999). *Mentor Interactivo Enciclopedia Temática Estudiantil*. Barcelona (España): MMII EDITORIAL OCEANO .

Oceano, G. (2010). *Primaria Activa Enciclopedia Escolar*. España : OCEANO.

CAPITULO IV

PROCESO DE EVALUACIÓN

4.1. Evaluación del diagnóstico

La evaluación del Capítulo del Diagnóstico institucional se realizó por medio de la guía de análisis contextual de los VIII Sectores, la cual permitió evidenciar el alcance de los objetivos en la aplicación de la técnica detectando varias necesidades dentro de la institución, a la vez permitió recopilar la información necesaria para determinar la problemática del Instituto de Educación Diversificada, de la cabecera municipal de Catarina, Departamento de San Marcos, analizando los problemas, detectándolos y priorizándolos. Se pudo determinar uno de ellos, de manera eficaz, considerando la factibilidad y disponibilidad de los componentes y materiales necesarios para su ejecución, con el fin de mejorar la calidad en la formación de los estudiantes.

4.2. Evaluación del perfil del proyecto

La evaluación del capítulo del perfil del proyecto, se realizó por medio de una lista de cotejo, la cual permitió evidenciar el alcance de los objetivos del proyecto, la elaboración de la Guía de Aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, desarrollándose en base a las investigaciones que se realizaron durante la etapa de diagnóstico, uno de los problemas priorizados en la comunidad educativa fue carencia de material de apoyo que aborde temas de impacto de salud para docentes y jóvenes estudiantes y previéndose el impacto que tendrá. El perfil consistió en definir claramente los elementos que tipifican el proyecto, los cuales están integrados, siendo fundamentales para proceder a la ejecución del mismo.

4.3. Evaluación de la ejecución del proyecto.

La elaboración de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, fue un aporte de gran valor, en beneficio de la comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Diversificada de la cabecera municipal de Catarina, Departamento de San Marcos, pues ayudará no solo a los estudiantes, sino a todos los habitantes de la comunidad.

Sin duda alguna, serán los mismos estudiantes, los Jóvenes y Señoritas de cambio, pues, ellos serán, los que recibirán los beneficios. Cuando hay una comunidad que valora la riqueza natural con que cuenta nuestro país. La socialización de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, con los alumnos y docentes del Instituto Nacional de Educación diversificado en el área de Biología enriquecerá los conocimientos adquiridos para transmisión de hábitos y práctica de una vida saludable para beneficio de su comunidad. Se utilizó el instrumento de lista de cotejo para su evaluación.

4.4. Evaluación General y final del Proyecto.

Los logros fueron satisfactorios, pues, los objetivos se alcanzaron gracias al instrumento de evaluación de lista de cotejo. Se redactó una solicitud, la cual fue presentada a la Dirección del establecimiento, para que se nos brindara el apoyo necesario para ejecutar el proyecto, quien aprobó la solicitud en su momento.

Para ejecutar el proyecto, se procedió a realizar el diagnóstico Institucional, para evaluar las necesidades, seguidamente a seleccionar el problema y darle la respectiva solución; siendo la falta de conocimiento e importancia sobre la práctica de vida saludable aprovechando los recursos de su comunidad, que como seres humanos es parte fundamental para mantener un país saludable, con principios alimenticios saludables y bien cimentados y es por ello que todo ser humano debe colaborar en la formación de buenos hábitos en su alimentación para ser útiles a la comunidad, empezando desde el hogar. Al detectar la falta de conciencia y conocimiento de temas de alimentación sana y balanceada, se nos permite la elaboración y presentación de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, como principal factor en el desorden alimenticio aplicada al área de biología, dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada.

El Proyecto ejecutado tuvo gran aceptación por parte de las autoridades educativas y alumnado de la institución beneficiada.

La concientización fue un gran éxito, pues se comprometieron con mucho entusiasmo a darle seguimiento al tema desarrollado, para preservar un mejor ambiente y obtener en el futuro múltiples beneficios, en la salud y educación.

CONCLUSIONES

- El ejercicio Profesional Supervisado permite que todo profesional conozca los diferentes problemas que enfrenta la sociedad guatemalteca, priorizando una de ellas para centrarse y poderla trabajar no solo con el fin de detectar el problema si no darle seguimiento, dando propuestas que den posibles soluciones.
- Se contribuyó con el Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos, por medio de la intervención e implementación de nuevos conocimientos, que son de mucha importancia.
- Se elaboró una Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, aplicado al área de biología dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- Se socializó la guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad a estudiantes y docentes del Instituto de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

RECOMENDACIONES

- ❖ Se recomienda a la Comunidad educativa del Instituto de Educación Diversificada del municipio de Catarina, departamento de San Marcos, que valoren y conserven la Guía de Aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad que en este Ejercicio Profesional Supervisado se realizó, para que las nuevas generaciones se informen de la importancia que tiene conocer los temas que la guía contiene.
- ❖ Se recomienda a los estudiantes que como agentes de cambio contribuyan a fomentar buenos hábitos de una alimentación sana y balanceada, y que exploren al máximo la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, ya que esta guía les permitirá conocer, comprender y tener conciencia de sus actos alimenticios.

BIBLIOGRAFÍA

Aun Weor, S. (s.f.). *Google*. Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de Google:
<https://www.google.com.gt/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fintegeneral.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F12%2Fnutricion.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fintegeneral.com%2Fvivir-de-prisa-vs-una-buena-alimentacion%2F&docid=yOCRVUIfq8CxaM&tbnid=D1iDcKqNnCq7jM%3A&vet=1>

Bickley, L. S. (1999). *Guía de Exploración Física e Historia Clínica*. España : McGraw-Hill Interamericana.

Billings, J. (s.f.). *Google*. Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de Google:
<https://www.google.com.gt/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fintegeneral.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F12%2Fnutricion.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fintegeneral.com%2Fvivir-de-prisa-vs-una-buena-alimentacion%2F&docid=yOCRVUIfq8CxaM&tbnid=D1iDcKqNnCq7jM%3A&vet=1>

Dorland. (1992). *Fundamentos de Enfermería*. Madrid: McGraw-Hill Interamericana Editores.

Espinoza, J. Á. (2006). *Cocina Doña Lupita*. México: IBALPE Internacional de Ediciones, S.A. de C.V. .

Everest, S. F. (1992). *Guía Médica de Remedios Caseros* .EE UU: Prevention Magazine Health Bookss.

Fuentes López, I. N. (20 de Julio de 2016). Fotos .

google. (s.f.). Recuperado el lunes 18 de Julio de 2016, de google:
<http://pequebebes.com/efectos-positivos-de-una-autoestima-alta-en-el-nino/>

google. (s.f.). Recuperado el lunes 18 de Julio de 2016, de google:
<http://www.trabayudecampu.com/xeneral/malveniu-senor-garcia-de-la-concha/>

google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de google:
<https://es.dreamstime.com/foto-de-archivo-retrato-mayor-de-la-seora-image22268650>

google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de google:
https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+de+mala+alimentacion&tbm=isch&tbs=rimg:CQI6YqQvs580IjjR5NxZPOLDiU4yhnzBfQhV8aXIPza3m_1F-Rdidai72xYPXCIY2RsbClaH05AIAUjgBbg4pfjUNyoScdHk3Fk84sOJEeNT2cThWOvgKhIJTJKGfMF9CFURoYGd0plQNTYqEgnxpeU_1Nreb8RGDEctEkxXrCy

google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de google:
<https://vidasaludableya.wordpress.com/page/5/>

google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de google:
https://bienservido.files.wordpress.com/2010/05/dieta_20nutricion.jpg

Google. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de Google: <http://yasalud.com/actividad-fisica/>

GOOGLE. (s.f.). Recuperado el Lunes 18 de Julio de 2016, de GOOGLE:
[https://es.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%A\(frutas\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%A(frutas))

Hipócrates. (s.f.). *Google*. Recuperado el Jueves 14 de Julio de 2016, de Google:
<https://www.google.com.gt/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fintegeneral.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F12%2Fnutricion.jpg&imgrefurl=http%3A%2F%2Fintegeneral.com%2Fvivir-de-prisa-vs-una-buena-alimentacion%2F&docid=yOCRVUIfq8CxaM&tbnid=D1iDcKqNnCq7jM%3A&vet=1>

JL, G., JL, C., & SG, D. (1999). *Nutrition for Living*. España: McGraw-Hill Interamericana.

Oceano, G. (1999). *Mentor Interactivo Enciclopedia Temática Estudiantil*. Barcelona (España): MMII EDITORIAL OCEANO .

Oceano, G. (2010). *Primaria Activa Enciclopedia Escolar*. España : OCEANO.

APPENDICE

PLAN DE SOSTENIBILIDAD

1. Identificación:

Instituto Nacional de Educación diversificada, del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.

2. Nombre del proyecto

Guía de Aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicado al área de biología, Dirigida a Estudiantes del Instituto de Educación Diversificada del municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

1. Justificación

Se pretende con el siguiente plan, evitar que el proyecto ejecutado se desvanezca y que puedan aprovechar al máximo todos los conocimientos adquiridos con la socialización de la Guía de aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, Aplicado al área de biología, dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

4. Objetivos

- Contribuir en la formación de personas dispuestos a tener una vida sana y balanceada, capacitando a jóvenes del Instituto de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- Contribuir a que los estudiantes de hoy, tengan una mejor vida y que ayuden a una sociedad más sana con el medio ambiente que les rodea.
- Que el documento le brinde el apoyo necesario al Personal Docente del Instituto Nacional de Educación Diversificada.

- Desarrollar hábitos saludables en los estudiantes, tales como: alimentarse con frutas, verduras, hierbas, pollo, huevos, pescado, carnes rojas como res y sus derivados como la leche, queso, frescos naturales, agua pura, y las prácticas de deportes para mantenerse sano.

5. Organización:

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

- ✚ Estudiantes del Instituto de Educación Diversificada del municipio de Catarina, departamento de San Marcos.
- ✚ Docentes del Instituto de Educación Diversificada del municipio de Catarina San Marcos.
- ✚ Padres de familia de los estudiantes del Instituto de Educación diversificado del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

6. Recursos

Humanos:

- ✚ Estudiantes del Instituto de Educación diversificado, del Municipio de Catarina, San Marcos.
- ✚ Docentes del Instituto de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.
- Padres y madres de familia de los estudiantes del Instituto de Educación diversificado del Municipio de Catarina, San Marcos.

1. Actividades

- Socialización a la comunidad con temáticas relacionadas a la promoción de práctica de vida saludable, aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.
- Visita de la proyectista para incluir a las autoridades municipales y educativa en darle seguimiento a la implementación de talleres y charlas sobre la promoción de prácticas de vida saludable, aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.

9. Evaluación

Se llevará a cabo una visita constante, para la verificar a través de la técnica de la observación, el buen uso y cuidado del proyecto realizado, en dicha Institución.

EVALUACION Y ELABORACION DEL DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL

Nombre de la Epesista: Ilka Noemi Fuentes López
Asesor: Lic. Milton Constantino Girón Montiel
Sede: INED Cabecera Municipal de Catarina, San Marcos

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

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

Observaciones _____

EVALUACION PERFIL DEL PROYECTO

Nombre de la Epesista: Ilka Noemi Fuentes López
Asesor: Lic. Miltón Constantino Girón Montiel
Sede: INED Cabecera Municipal de Catarina, San Marcos

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

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

Observaciones _____

EVALUACION PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Nombre de la Epesista: Ilka Noemi Fuentes López
Asesor: Lic. Miltón Constantino Girón Montiel
Sede: INED Cabecera Municipal de Catarina, San Marcos

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

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

Observaciones _____

EVALUACION FINAL DEL PROYECTO

Nombre de la Epesista: Ilka Noemi Fuentes López
Asesor: Lic. Miltón Constantino Girón Montiel
Sede: INED Cabecera Municipal de Catarina, San Marcos

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

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

Observaciones _____

**PLAN DE ACTIVIDADES PARA LA ETAPA DEL DIAGNÓSTICO
INSTITUCIONAL**

I. IDENTIFICACION

INSTITUCIÓN

Instituto de Educación Diversificada INED cabecera municipal de Catarina, Departamento de San Marcos.

UBICACIÓN

Cabecera municipal de Catarina, Departamento de San Marcos.

PROYECTO

Guía de Aprendizaje para la Promoción de Práctica de Vida Saludable Aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad, aplicado al área de biología, dirigida a estudiantes del Instituto de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, San Marcos.

PROYECTISTA

Nombre de la Epesista: Ilka Noemi Fuentes López Carné: 200630341

II. JUSTIFICACIÓN

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

III. DESCRIPCIÓN

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

IV. TÍTULO

Diagnóstico del Instituto de Educación Diversificada INED, del municipio de Catarina, San Marcos.

V. OBJETIVOS

GENERALES

Identificar los problemas que afectan a los Estudiantes del Instituto de Educación Diversificada del municipio de Catarina, San Marcos.

ESPECIFICOS:

- Obtener la autorización para realizar el proyecto por parte de la Coordinación Técnica Administrativa y Dirección del Instituto de Educación Diversificada. Del municipio de Catarina, San Marcos.
- Recopilar información que permita conocer el área geográfica y administrativa de la institución.
- Identificar la estructura Organizacional de la Institución beneficiada.

VI. ACTIVIDADES

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

VII. METODOLOGÍA

- ✓ TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN
Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas (FODA)

TÉCNICAS

- ✓ Guía de los ocho sectores.
- ✓ Observación.
- ✓ Encuestas.
- ✓ Investigación documental y de campo.

INSTRUMENTOS

- ✓ Listas de Cotejo.
- ✓ Libretas de notas.
- ✓ Agendas.
- ✓ Cuestionarios.

VIII. RECURSOS

HUMANOS

- Director del Instituto de Educación Diversificada del Municipio de Catarina, San Marcos.
- Docentes del Instituto Nacional de Educación Diversificado del Municipio de Catarina, San Marcos.
- Epesista
Ilka Noemi Fuentes López
- Asesor
Milton Constantino Girón Montiel

MATERIALES

- Hojas de papel bond.
- Cuaderno de notas.
- Computadora.
- Tinta de impresora.
- Impresora.
- Lapiceros.
- Engrapadoras.
- Perforadores
- Filmaciones.
- Cámaras fotográficas.
- Cañonera.

IX CRONOGRAMA

Responsable	responsable	AÑO 2,016																									
		Marzo/Abril				Mayo/Junio				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2
1. Nombramiento de asesor	Epesista	■																									
2. solicitud de apoyo a la supervisión educativa	Epesista			■	■																						
3. realización diagnostica	Epesista					■	■	■	■	■																	
4. redacción y aplicación de encuestas	Epesista									■	■	■															
5. análisis de información	Epesista													■	■	■	■	■									
6. redactar diagnostico general.	Epesista																	■	■	■	■	■	■				
7. presentar información (Asesor)	Epesista																									■	■

IX. EVALUACIÓN

1. Existió apoyo de parte de las autoridades de la Coordinación Técnica Administrativa de Catarina, departamento de San Marcos.

SI_____ NO_____

2. Se recopiló información adecuada con las técnicas aplicadas.

SI_____ NO_____

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

SI_____ NO_____

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

SI_____ NO_____

5. Se presentó el informe del diagnóstico en el tiempo indicado ante el asesor.

SI_____ NO_____

PLAN DEL EJERCICIO PROFESIONAL SUPERVISADO

1. Datos Generales

1.1 Institución

Instituto de Educación Diversificada INED

1.2 Lugar

Municipio de Catarina, Departamento de San Marcos.

1.3 Dirección

2a. Avenida 2-26 Zona 1 Catarina, S.M.

2. Título

Ejercicio Profesional Supervisado **EPS**

3. Objetivo General

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

4. Objetivo específico.

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

5. Actividades

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

6. Recursos

Humanos

- ❖ Personal administrativo.
- ❖ Personal docente.
- ❖ Alumnado.
- ❖ Epesista.
- ❖ Asesor.

Materiales

- ❖ Hojas de papel bond.
- ❖ Cuaderno de notas.
- ❖ Computadora.
- ❖ Tinta de impresora.
- ❖ Impresora.
- ❖ Lapiceros.
- ❖ Engrapadoras.
- ❖ Perforadores.
- ❖ Filmaciones.
- ❖ Cámaras fotográficas.

Guía de Análisis Contextual e Institucional

Diagnóstico del municipio de Catarina, San Marcos

I. Sector Comunidad

AREA	INDICADOR
1. Geográfica	<p>1.1 Localización: El municipio de Catarina del departamento de San Marcos se encuentra situado en la parte oeste del departamento de San Marcos en la región Sur-Occidente. Se localiza en la latitud 14° 54'30" y en la longitud 92° 03'45". Limita al norte con los municipios de Tajumulco y San Pablo; al sur con el municipio de Ayutla; al este con los municipios de San Pablo y Catarina y al oeste con la República de México.</p> <p>1.2 Superficie: Cuenta con una extensión territorial de 204 Km. Cuadrados. Se encuentra a una altura de 390 mts. Sobre el nivel del mar. Actualmente cuenta con: 83,460 habitantes, el 65% de ellos son alfabetos.</p>

	<p>1.3 Clima El clima del municipio de Catarina por lo general, es cálido.</p> <p>1.4 Suelo: El suelo en su mayoría es fértil, produciendo variedad de especies vegetales.</p> <p>1.5 Principales accidentes Entre sus principales accidentes geográficos están: río Petacalapa, Suchiate, Amá, Cabúz, Gramal, Ixbén, Chiquito, Ixlamá, Ixpil, La Lima, La Puerta, Las Marías, Malacatillo, Mollejón, Negro, Nicá.</p> <p>1.6 Recursos Naturales Entre sus recursos naturales cuenta con: recursos hídricos (riachuelos, nacimientos), flora: las características ambientales y elevada pluviosidad determinan árboles que alcanzan hasta 40 ms. de altura y diámetro de 1 metro y más. Se cuenta con plantas ornamentales, medicinales e industriales. Fauna: por las características montañosas y por su clima cálido existe diversidad de animales salvajes, domésticos, aves de distintas especies.</p>
--	---

<p>2. Histórica</p>	<p>2.1 Primeros pobladores</p> <p>En el área histórica en las investigaciones realizadas no se encontraron nombres de los fundadores y entre los primeros pobladores aparece el Sr. Cabeza de Vaca originario de México. El croquis del municipio de Catarina tiene la forma de un perro Danés y en los sucesos históricos Catarina, inicialmente fue un asentamiento indígena.</p> <p>El 16 de diciembre de 1886 se suprimió la municipalidad indígena y se dio participación a la cultura ladina en la integración del Concejo municipal conformado por: un Alcalde, un Regidor y un Síndico. En 1952 tomó la categoría de Ciudad en virtud de su crecimiento poblacional.</p> <p>2.2 Sucesos históricos:</p> <p>Las procesiones de Semana Santa, la feria patronal, Día de los Santos difuntos, día de la Cruz.</p> <p>2.3 Personalidades presentes:</p> <p>Se puede mencionar a los líderes de comunidades, pastores o dirigentes de grupos eclesiásticos de las diversas religiones, así también como a personas encargadas de las asociaciones o grupos de apoyo etc.</p>
----------------------------	--

	<p>2.4 Personalidades pasadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prof. Carlos Girón. - Prof. Jorge Valdez - Pastor: Obdulio Barrios - Profa. Rosa Turnil - Arquitecto Eduardo de León Reyna. <p>2.5 Fiestas titulares:</p> <p>La feria titular del municipio se celebra del 18 al 26 de Noviembre y se conmemora a: Santa Catalina, patrona del lugar.</p> <p>2.6 Lugares de orgullo local:</p> <p>Parque Central, Salones de Usos Múltiples y Municipal, Las principales calzadas, Balnearios.</p>
<p>3. Política</p>	<p>3.1 Gobierno Local:</p> <p>El gobierno local es presidido por el ciudadano Alcalde Municipal Joel Arreola y Concejo</p> <p>3.2 Organización Administrativa:</p> <p>La Organización Administrativa está conformada por: Nivel Municipal la estructura del Concejo Municipal está presidido por el Alcalde Municipal, Concejales y Síndicos.</p>

3.3 Organizaciones Políticas

Entre las Organizaciones Políticas (Instituciones Gubernamentales) se encuentran: El FIS, El IGSS, DEOCSA, Centro de Salud, Policía Nacional Civil, Hospital General, Destacamento Militar, Juzgado de Paz, Ministerio Público, Juzgado de Trabajo y Previsión Social, Juzgado de Primera Instancia, Delegación del TSE y Coordinaciones Técnicas.

3.4 Organizaciones Civiles Apolíticas.

Son las Instituciones que son Autofinanciables

- Consejo Comunitario de Desarrollo.
- Cooperativa “La Esquina”
- Club de Leones,
- FUNDABIEN,
- CERNIM,
- APROFAM,
- Bomberos Voluntarios,
- Casa Hogar,
- Correos,
- TELGUA.
- Colegios privados
- Farmacias
- Tiendas
- Ferreterías
- Restaurantes.

<p>4. Social</p>	<p>4.1 Actividades a las que se dedican los habitantes: Agricultura, ganadería, comercio, artesanía, industria, oficios domésticos, profesionales, etc.</p> <p>4.2 Cultivos propios del municipio: Café, maíz, arroz, frijol, caña de azúcar, yuca, camote, malanga, ñame, banano, naranja, limón, lima, piña, tamarindo, zapote, papaya, aguacate, tabaco, cardamomo, manía, plátano, sandía, ajonjolí, etc.</p> <p>4.3 Instituciones educativas: Escuela Oficial Urbana Mixta "Sofía L. Vda. De Barrios". Escuela Oficial Urbana Mixta 1º. De Mayo. Instituto Nacional Mixto de Educación Básica. Instituto Nacional de Educación Diversificado en la Carrera de Bachillerato con orientación en Turismo, Computación y Agroforestal. Academias de Corte y Confección MARICLEMENCIA. Academia de Corte y Confección ERYMAR. Academia de Cultora de Belleza Evelyn. Academia de Belleza Olga.</p>
-------------------------	---

	<p>4.4 Instituciones de Salud: El centro de Salud Pública.</p> <p>4.5 Estructura de viviendas: Block. Madera Lámina Terraza</p> <p>4.6 Centros de Recreación: Piscinas “Ojo de Agua” Piscinas “El Pedregal” Estadio Deportivo “Sacramento de León” Canchas Multideportivas</p> <p>4.7 Medios de Transporte: Humano Animales Mecánico: urbano y extraurbano</p> <p>4.8 Medios de Comunicación: Correros y telégrafos, teléfonos e internet</p> <p>4.9 Vías de comunicación: Catarina cuenta con: La Carretera Interamericana, que une a Guatemala con México, carretera asfaltada de la cabecera municipal a la cabecera departamental. Caminos de terracería que comunica a las diferentes comunidades del municipio. Vía telefónica: a través de teléfonos públicos, comunitarios, privados, fax, correo electrónico.</p> <p>4.10 Grupos Religiosos: Entre los Grupos Religiosos tenemos: doctrinas Evangélicas, católicas, adventistas, mormonas, que se encuentran organizadas de acuerdo con su respectivo credo. Composición Étnica: En su mayoría la población es de etnia ladina y hablan el idioma Castellano.</p>
--	---

DETECCION DE PROBLEMAS

I SECTOR COMUNIDAD

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Poca información con respecto A temas sobre la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad</p> <p>2. Falta de información sobre una Alimentación sana y balanceada Aprovechando los recursos Alimenticios de su comunidad.</p> <p>3. Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del Municipio de Catarina.</p> <p>4. No cuenta con área de recreación.</p> <p>5. Vías de acceso en mal estado</p>	<p>1. Falta de bibliografía.</p> <p>2. Libros de información En mal estado.</p> <p>3. Falta de información</p> <p>4. Falta de recursos financieros</p> <p>5. Falta de mantenimiento.</p>	<p>1. Concientización de la importancia para la promoción de Práctica de vida saludable Aprovechamiento de los recursos Naturales Alimenticios de su comunidad.</p> <p>2. Promover campañas de Información sobre una Alimentación sana y balanceada Aprovechando los recursos Alimenticios de su comunidad.</p> <p>3. Promover campañas de Información sobre la historia del municipio de Catarina.</p> <p>4. Gestionar a Instituciones privadas públicas los recursos financieros.</p> <p>5. Gestionar a la Municipalidad.</p>

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
I SECTOR COMUNIDAD**

DESCRIPCION: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad

1. “Falta de información con respecto a temas sobre la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad”.

PROBLEMAS No.	Falta de información con respecto a temas sobre la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad		Falta de información sobre una alimentación sana y balanceada, aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad		Desconocimiento sobre los hechos históricos más relevantes del municipio de Catarina		No cuenta con áreas de Recreación.		Vías de acceso en mal estado.	
	1		2		3		4		5	
INDICADORES	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X		X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X		X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?	X		X			X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X			X	X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X	X		X			X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X			X	X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`S para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
TOTAL	9	1	5	5	7	3	4	6	4	6
PRIORIDAD	1		3		2		4		5	

II SECTOR DE LA INSTITUCIÓN

AREA	INDICADOR
<p>1. Localización Geográfica</p>	<p>1.1 Ubicación: Municipio de Catarina, Departamento de Marcos.</p> <p>1.2 Vías de acceso: Cinta Asfáltica hacia Malacatán; Ruta Nacional, carretera hacia Guatemala; Carretera asfaltada de la Cabecera municipal al Departamento; Carretera Internacional</p>
<p>2. Localización Administrativa</p>	<p>2.1 Tipo de Institución: gubernamental</p>
<p>3. Edificio</p>	<p>3.1 Edificio: El área de la institución es de 35 metros x 50= 2,450 ms. Cuadrados.</p> <p>3.2 El estado de Conservación: las instalaciones se encuentran en regular estado.</p> <p>3.3 Entre sus locales en servicio están: seis aulas y el corredor</p> <p>3.4 Condiciones y usos: regulares y se utilizan como salones de clases para las carreras que se imparten, tomando el corredor como sitio de espera o reuniones.</p>

4. Ambiente y equipamiento	<p>4.1 El ambiente es agradable y cuenta con el mobiliario necesario para atender a los estudiantes, pero con equipo de cómputo insuficiente.</p> <p>4.2 No cuenta con salones específicos.</p> <p>4.3 Por tratarse de un establecimiento nuevo no cuenta con oficinas y porque el edificio no es propio.</p>
-----------------------------------	--

DETECCIÓN DE PROBLEMAS
II SECTOR INSTITUCIONAL

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Insuficiente equipo de cómputo.	1. Falta de Recursos Financieros.	1. Gestionar ante las autoridades la dotación de las mismas.
2. Poco conocimiento sobre la Promoción de práctica de vida Saludable aprovechamiento de Los Recursos naturales Alimenticios de su Comunidad.	2. Falta de bibliografía que traten temas para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.	2. Elaboración de una Guía de Aprendizaje para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos, naturales alimenticios de su comunidad.
3. Falta de ambientes Adecuados.	3. Falta de recursos financieros.	3. Gestionar ante las autoridades municipales y MINEDUC.
4. Falta de talleres	4. Falta de recursos financieros.	4. Agilización gestiones ante La Municipalidad y MINEDUC
5. No existen oficinas y salón de catedráticos.	5. Falta de recursos Financieros.	5. Gestionar a las autoridades que correspondan.

**CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
II.SECTOR INSTITUCIÓN**

PROBLEMAS No. INDICADORES	Insuficiente equipo de cómputo.		Carencia de bibliografía para La promoción de Práctica de vida Saludable Aprovechamiento de Los recursos naturales Alimenticios de su Comunidad		Falta de ambientes adecuados para alimentación.		Falta de Talleres		Insuficiencia de ambiente para las dependencias municipales	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X		X			X	X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X		X	X			X		X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X	X			X		X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X	X			X	X			X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`S para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X		X
TOTAL	5	5	7	3	6	4	4	6	4	6
PRIORIDAD	3		1		2		4		5	

1. **DESCRIPCIÓN:** Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 2 tiene prioridad 1. Carencia de bibliografía para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.

III SECTOR FINANZAS

AREA	INDICADOR
<p>1. Fuentes de Financiamiento</p>	<p>1.1. Presupuesto de la Nación: MINEDUC</p> <p>1.2. Venta de Productos y Servicios: Educación gratuita</p> <p>1.3. Costos: Lo que corresponde a sala del personal administrativo, (Director), Personal Técnico, (Maestros)</p> <p>1.4. Materiales y Suministros: El costo para materiales y suministros es mínimo y se calcula en base a lo que adjudican en los fondos de gratuidad.</p> <p>1.5 Servicios Profesionales: Se brindan servicios en el Nivel Medio, ciclo diversificado, con formación altamente calificada.</p> <p>1.6 Reparaciones y Construcciones: Se realizan de acuerdo a las necesidades que se presentan y de acuerdo a las posibilidades.</p> <p>1.7 Servicios generales: No se prestan con todos, pero sí con los básicos: aulas, electricidad, agua potable, servicios sanitarios.</p> <p>1.8 Control de Finanzas: Se lleva en libros autorizados por la DIDEDUC.</p> <p>1.9 Disponibilidad de fondos. Se recibe en una sola oportunidad, los cuales se mantienen disponibles para la compra de materiales e insumos para lo administrativo y mantenimiento.</p>

	<p>1.10 Auditoría Interna y Externa: Auditoría Interna: La realiza el Director y Coordinador Técnico Administrativo. Auditoría Externa: La realizan personeros del MINEDUC.</p> <p>1.11 Manejo de Libros Contables: Se manejan los libros que son comunes tales como: Inventario Mayor, Balance así como libros de actas.</p>
--	---

DETECCION DE PROBLEMAS

III SECTOR FINANZAS

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

PROBLEMAS	Insuficiencia del presupuesto de la nación.		Insuficiencia de materiales y suministros.		Salarios inadecuados para los empleados de la institución		Falta disponibilidad de fondos dentro de la institución.		Falta de situaciones	
	1		2		3		4		5	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
No.										
INDICADORES										
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X	X	
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?		X	X		X			X		X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?		X	X		X			X		X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X		X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X			X
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG'S y ONG'S para la ejecución del proyecto?	X		X			X		X		X
TOTAL	5	5	7	3	5	5	4	6	4	6
PRIORIDAD	2		1		3		4		5	

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

IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

AREA	INDICADOR
<p>1. Personal Activo</p>	<p>1.1 Director: Lic. NerlyOvany de León Requena</p> <p>1.2 Personal docente: Los seis catedráticos que prestan sus servicios en la formación de estudiantes útiles a la sociedad.</p> <p>1.3 Porcentaje de Personal que se incorpora o retira anualmente: No se da porque todos los que actualmente laboran pertenecen al renglón presupuestario 021.</p> <p>1.4 Antigüedad del Personal: Todos laboran desde el año 2009, por tratarse de un establecimiento nuevo.</p> <p>1.5 Tipos de trabajadores: Todos cuentan con títulos de profesionales que los acredita para desempeñarse en dicho nivel.</p> <p>1.6 Asistencia de Personal: Se controla por medio de libros: entrada y salida.</p> <p>1.7 Residencia del Personal: el personal en su mayoría reside en la cabecera municipal.</p> <p>1.8 El horario en el que se desarrollan las actividades: de 13:00 p.m. a 6:00 p.m. Jornada única.</p>

2. Usuarios	2.1. Se le presta el servicio de educación y formación en el Nivel Medio, específicamente en el ciclo Diversificado a 80 estudiantes, quienes comparten de lunes a viernes, entre sí mismos y con el claustro de catedráticos y Director.
--------------------	--

DETECCION DE PROBLEMAS
IV SECTOR RECURSOS HUMANOS

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
1. Falta de personal presupuestado	1. Políticas de autoridades función	1. Gestionar a autoridades, cambiar políticas.
2. Falta de constante Capacitación al personal de la Institución.	2. Falta de recursos financieros	2. Presentar una Propuesta de capacitación a autoridades, para su personal.
3. Insuficiente Personal docente	3. Falta de recursos Financieros.	3. Gestionar ante autoridades para que aumenten el personal.
4. Insuficiente personal administrativo.	4. Falta de asignación de Recursos financieros a estos establecimientos.	4. Gestionar ante autoridades para que aumenten el personal.
5. Carencia de personal operativo	5. Políticas de cobertura del MINEDUC	5. Gestionar ante autoridades de municipalidad para aumentar el presupuesto.

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD III SECTOR RECURSOS HUMANOS

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

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1. Falta de personal presupuestado.

III SECTOR CURRÍCULUM

AREA	INDICADOR
<p>1. Plan de Estudios y Servicios</p>	<p>1.1 Plan que atiende: Diario-Regular</p> <p>1.2 Programas: Currículum Nacional Base vigente</p> <p>1.3 Actividades Curriculares: Todas las que se plantean en el CNB.</p> <p>1.4 Acciones que realiza: Actividad docente propiamente dicha, en la formación de juventudes.</p> <p>1.5 Procesos educativos: todos los contemplados en el CNB, en cada uno de los grados y en cada una de las carreras.</p>
<p>2. Material Didáctico</p>	<p>2.1 Número de empleados que utilizan textos. Todos los docentes en su trabajo educacional.</p> <p>2.2 Tipo de Texto que Utiliza: Módulos del MINEDUC y textos elaborados de acuerdo al CNB.</p> <p>2.3 Materia y materiales utilizados: Almohadillas, marcadores, pizarrón, cuadernillos de asistencia, cuadros de resultados, pliegos de papel Bond, cartulinas, Papel bond Carta y oficio, tinta para impresora, lapiceros y lápices, cuadernos.</p> <p>2.4 Fuentes de Obtención de los materiales: A través del fondo de gratuidad que designa el MINEDUC.</p>

<p>3. Métodos, técnicas y procedimientos.</p>	<p>3.1 Metodología utilizada por los docentes: Las que contempla el CNB, y que hacen al estudiante activo y constructivista.</p> <p>3.2 Tipo de Técnicas y procedimientos utilizados: participativos, individuales y colectivos.</p>
<p>4. Evaluación</p>	<p>4.1 Controles de calidad Educativa: A través de la utilización de herramientas e instrumentos que permiten observar el progreso o avance de los estudiantes.</p>

**DETECCION DE PROBLEMAS
V SECTOR CURRICULUM**

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<p>1. Falta de material bibliográfico que aborde temas para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.</p>	<p>No existe biblioteca con materiales que traten Temas para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.</p>	<p>Elaboración de Guía Aprendizaje para promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.</p>
<p>2. Falta de personal presupuestado</p>	<p>Falta de política de cobertura.</p>	<p>Agilizar solicitud al MINEDUC</p>
<p>3. Escaso personal docente</p>	<p>Falta de eficacia en políticas</p>	<p>Solicitar al MINEDUC</p>
<p>4. Insuficiencia de CNB Para el ciclo que se atiende.</p>	<p>Escaso presupuesto del MINEDUC</p>	<p>Solicitar a donde corresponde</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

PROBLEMAS No. INDICADORES	Falta de material bibliográfico que aborde temas para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad		Falta de personal presupuestado		Escaso personal docente		Insuficiencia de CNB para el Ciclo que se Atiende	
	1		2		3		4	
	SI	NO	S	NO	SI	NO	SI	NO
1. ¿El proyecto a ejecutar será funcional?	X		X			X		X
2. ¿Se dispone del recurso humano para la ejecución del proyecto?	X		X		X			X
3. ¿El proyecto a ejecutar cumple con los requisitos legales?	X		X		X			X
4. ¿El proyecto a ejecutar tendrá sostenibilidad?		X		X			X	X
5. ¿Se dispone de recursos financieros para la ejecución del proyecto?		X		X		X		X
6. ¿Se cuenta con la autorización del jefe de la institución para la ejecución del proyecto?	X		X		X		X	
7. ¿El proyecto a ejecutar tiene demanda?	X		X		X		X	
8. ¿Se dispone del tiempo necesario para ejecutar el proyecto?		X		X		X	X	
9. ¿El proyecto a ejecutar se enmarca dentro de las necesidades prioritarias de las instituciones?	X		X		X		X	
10. ¿Se gestionará apoyo a Instituciones OG`S y ONG`S para la ejecución del proyecto?	X			X		X		X
TOTAL	7	3	6	4	5	5	4	6
PRIORIDAD	1		2		3		4	

V.SECTOR CURRICULUM

DESCRIPCION: Después de aplicado el cuadro de priorización el problema 1 prioridad. "Falta de material bibliográfico que aborde temas para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad.

VI SECTOR ADMINISTRATIVO

AREA	INDICADOR
1. Planeamiento	<p>1.1 Tipo de planes: Corto, mediano y largo plazo.</p> <p>1.2 Elementos de los planes: Competencias, contenidos, indicadores de logro.</p> <p>1.3 Forma de implementar los planes: En el proceso educativo, siguiendo lineamientos del CNB.</p> <p>1.4 Bases de los planes: de acuerdo a las exigencias del CNB, principalmente las competencias.</p>
2. Organización	<p>2.1 Niveles Jerárquicos de Organización: Director, Docentes, Alumnos Padres de familia.</p>
3. Coordinación	<p>3.1 A través del Director: Verbalmente por medio de la vía personal.</p> <p>3.2 Informativos internos: A través de cartelera informativa.</p> <p>3.3 Documentos: Utilización de documentos escritos, comunes.</p>
4. Control	<p>4.1 Del personal de la Institución: A través del libro de asistencia y observación en la jornada de trabajo.</p> <p>4.2 Del alumnado al que se le presta el servicio: A través de los cuadernos de asistencia y observación en el transcurso de la jornada.</p>

<p>5. Supervisión</p>	<p>5.1 Dentro de la Institución: Diariamente a cargo del Director de la Institución.</p> <p>5.2 La Institución propiamente dicha: La realiza el Coordinador Técnico Administrativo periódicamente.</p>
------------------------------	--

DETECCIÓN DE PROBLEMAS

VI SECTOR ADMINISTRATIVO

<p>PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR</p>	<p>FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS</p>	<p>SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS</p>
<p>1. Inestabilidad Laboral del director</p> <p>2. Recargo de Trabajo.</p> <p>3. Carencia de equipo de computación.</p> <p>4. Falta de recursos propios de administración</p>	<p>Por pertenecer al renglón presupuestario 021</p> <p>Porque se tiene el cargo de Director y docente a la vez.</p> <p>Porque no existe asignación presupuestaria</p> <p>Porque no existe una asignación específica.</p>	<p>Solicitudes al MINEDUC</p> <p>Contratar a una persona que se encargue de orientar a los usuarios.</p> <p>Nombramiento de otras plazas de catedrático.</p> <p>Solicitudes al MINEDUC</p> <p>Solicitudes al MINEDUC</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD

VI. SECTOR ADMINISTRATIVO

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

DESCRIPCIÓN: Después de aplicado el cuadro de priorización, el problema 1 tiene prioridad 1: Inestabilidad laboral del Director.

VII SECTOR DE RELACIONES

AREA	INDICADOR
1. Institución Usuarios	<p>1.1. Institución-Usuarios. Estado, forma de atención a los usuarios: la atención que se les presta a los usuarios va de acuerdo a sus necesidades e intereses.</p> <p>1.2. Intercambios Deportivos: se dan internamente y con otros establecimientos.</p> <p>1.3. Actividades Sociales: Día del Cariño, Día de las Madres, Día del Padre, El 15 de Septiembre, Feria titular del municipio.</p> <p>1.4. Actividades Culturales: Concurso de poesía, concurso de canto, concurso de baile, folklóricos, concurso de dibujo, concurso de oratoria.</p> <p>1.5. Actividades Académicas: específicamente de catedráticos para con los estudiantes</p>
2. Institución con otras	<p>2.1. Institución con otras instituciones: Cooperación: siempre se da por parte de esta institución, ya que se mantienen buenas relaciones.</p> <p>2.2. Culturales: esta institución planifica las actividades posibles a desarrollar en el transcurso del ciclo escolar.</p>
3. Institución con la comunidad	<p>3.1. Institución con la Comunidad: Se mantiene estrecha relación de la institución para con la comunidad.</p> <p>3.2. Asociaciones Locales: Han contribuido a que la institución salga adelante.</p> <p>3.3. Proyección: la institución se da a conocer ante la comunidad en las diferentes actividades socioculturales.</p>

**DETECCIÓN DE PROBLEMAS
VII SECTOR DE RELACIONES**

PRINCIPALES PROBLEMAS DEL SECTOR	FACTORES QUE ORIGINAN LOS PROBLEMAS	SOLUCIONES QUE REQUIEREN LOS PROBLEMAS
<ol style="list-style-type: none"> 1. Falta de Instalaciones deportivas 2. Falta de Implementos deportivos 3. Falta de entusiasmo en los alumnos 4. Inseguridad en los trayectos 	<p>No se cuenta con predio propio.</p> <p>Pobreza existente en Los alumnos</p> <p>Por la falta de recursos</p> <p>Delincuencia que impera en la zona.</p>	<p>Solicitar a la comunidad</p> <p>Solicitud a instituciones. Especialmente al Ministerio de Cultura y Deportes.</p> <p>Propiciar fuentes de trabajo</p> <p>Campañas de concientización.</p>

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD SECTOR DE RELACIONES

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

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

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

VIII SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO, LEGAL

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

DETECCIÓN DE PROBLEMAS
VIII SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO Y LEGAL

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

CUADRO DE ANÁLISIS DE VIABILIDAD Y FACTIBILIDAD
VIII SECTOR FILOSÓFICO, POLÍTICO Y LEGAL

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

DESCRIPCIÓN: No existen problemas, por lo cual no se consignan indicadores.

SUPERVISIÓN EDUCATIVA
SECTOR 1216.1
CATARINA, SAN MARCOS

Catarina, septiembre 2,016

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

Estimado Licenciado:

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

1. El objeto de la presente es para hacerle de su conocimiento que la estudiante: **Ilka Noemi Fuentes López**. con carné: **20063041** de la carrera de **Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**, hizo entrega de la Guía de aprendizaje **para la promoción de práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad**, Producto del Ejercicio Profesional Supervisado que realizó en esta Institución Beneficiada.

Por lo que dicha herramienta será de beneficio para la población estudiantil de la carrera de Bachillerato en Ciencias y Letras.

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

(f) _____
PEM. César Augusto Ambrocio Gutiérrez
Coordinador Técnico Administrativo Sector 1216.1
Catarina, San Marcos.

Catarina, septiembre 2016

Lic.
Miltón Constantino Girón Montiel
Asesor de Estudio Profesional Supervisado
Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

CONSTANCIA

Se hace constar por este medio que: **Ilka Noemi Fuentes López**, con carné: **200630341** estudiante de la Universidad de San Carlos de Guatemala, Facultad de Humanidades, con sede en Catarina, San Marcos, quien realizó su Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa en el Instituto Nacional de Educación Diversificada de este municipio, agradeciéndole el aporte a esta Institución, manifestó a la vez, que participó en el Proyecto con responsabilidad en las diferentes actividades que desarrolló.

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

f) _____
Lic. Nerly Ovany de León Requena
Director INED
Catarina

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

Catarina septiembre 2016

PEM: César Augusto Ambrocio Gutiérrez
Coordinador Técnico Administrativo 1216.1
Catarina, San Marcos

Distinguido C.T.A

Con todo respeto me dirijo a usted deseándole éxitos en sus labores profesionales. El motivo de la presente es para manifestarle mi agradecimiento por el apoyo que se me ha brindado en la realización del Ejercicio Profesional Supervisado (EPS) de parte de usted y la institución educativa que tan dignamente administra.

Por éste medio participo a usted para que el día 19 de septiembre del presente año a las 15:00 P.M en la Dirección del Instituto Nacional de Educación Diversificada de este municipio, el Director del Instituto PEM. Nerly Ovany de León Requena y catedráticos del Curso de Biología, con el fin de socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje **Para La Promoción de Práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad**, para estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras, el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) _____
PEM. Ilka Noemi Fuentes López
Epesista Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa

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



Catarina, septiembre 2016

Lic. Nerly Ovany de León Requena
Director del INED.
Catarina, San Marcos

Distinguido Director:

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

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

Por este medio participo a usted, para que el día 19 de septiembre a las 15:00 P.M en la dirección que está a su digno cargo, tendremos una reunión de trabajo con el Coordinador Técnico Administrativo 1216.1 y catedráticos del Área de Biología para socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje **para la promoción de práctica de vida salvable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad**, para los estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras con orientación; el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciendo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente.

(f) _____
PEM. Ilka Noemi Fuentes López
Epesista Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa

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



Catarina, septiembre 2016

A:

Docente del Area de Biología
Instituto Nacional de Educación Diversificada
Catarina, San Marcos

Distinguido Docente:

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

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

Por este medio, participo a usted para que el día 19 de septiembre a las 15:00 P.M en la Dirección del INED en donde usted labora, cabecera municipal de Catarina, San Marcos, donde tendremos una reunión de trabajo, con el Coordinador Técnico Administrativo 1216.1 PEM. César Augusto Ambrocio Gutiérrez, el Director del Instituto antes mencionando y catedráticos del Área de ciencias Sociales, con el fin de socializar los contenidos de la Guía de aprendizaje **para la Promoción de Práctica de vida saludable aprovechamiento de los recursos naturales alimenticios de su comunidad**, para los estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras; el cual es producto de mi Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradeciéndolo anticipadamente su presencia, me es grato suscribirme.

Atentamente,

(f) _____
PEM. Ilka Noemi Fuentes López
Epesista Lic. en Pedagogía y Admon. Educativa

ENTREVISTA AL COORDINADOR TÉCNICO ADMINISTRATIVO

PEM. César Augusto Ambrocio Gutiérrez

Instrucciones: Conteste las siguientes preguntas.

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

2. ¿Qué clases de compromisos, alianzas estratégicas, ayudas y servicios existen con _____ otras instituciones? _____

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

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

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

6. ¿Con qué Instituciones se relaciona la que usted representa?

7. ¿Qué tipo de comunicación existe con las Instituciones que nombró?

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

9. ¿En qué se fundamenta en la toma de decisiones?

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

CUESTIONARIO DIRIGIDO AL PERSONAL DE LA INSTITUCIÓN

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

1. ¿Considera que el instituto, cumple con sus funciones de acuerdo a las leyes y reglamentos establecidos?

SI _____ NO _____

2. ¿Mantiene buenas relaciones laborales con el jefe de esta institución?

SI _____ NO _____

3. ¿Le brindan todas sus prestaciones de acuerdo a la ley?

SI _____ NO _____

4. ¿Existen buenas relaciones humanas con sus compañeros?

SI _____ NO _____

5. ¿Se siente bien de ser parte de esta institución?

SI _____ NO _____

6. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas para brindar un buen servicio a los usuarios?

SI _____ NO _____

7. ¿se considera un profesional digno de la institución?

SI_____ NO_____

8. ¿Ha recibido capacitaciones constantes sobre la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad?

SI_____ NO_____

9. ¿Considera que hay discriminación por parte del MINEDUC por el hecho de pertenecer del renglón 021?

SI_____ NO_____

10. ¿Revisa que todos los catedráticos planifican sus actividades docentes?

SI_____ NO_____

Universidad de San Carlos de Guatemala.

Facultad de Humanidades

Departamento de Pedagogía



ENTREVISTA A USUARIOS (ALUMNOS)

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

1. ¿Cree que existe armonía entre el personal docente y el director?

SI _____

NO _____

2. ¿Conoce usted al director?

SI _____

NO _____

3. ¿Cree usted que el personal de esta institución es el idóneo?

SI _____

NO _____

4. ¿Cree que es importante abordar temas sobre la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad?

SI _____

NO _____

5. ¿Cree que la educación que se imparte es de calidad?

SI _____

NO _____

6. ¿Cree que se cumple con el horario de la jornada?

SI _____

NO _____

7. ¿Cree que el ambiente es agradable?

SI _____

NO _____

8. ¿Considera que las instalaciones de esta institución son adecuadas a las necesidades de los usuarios?

SI _____

NO _____

9. ¿Cree usted que el servicio que presta esta institución debe mejorar?

SI _____

NO _____

10. ¿Considera que la institución cumple con sus funciones?

SI _____

NO _____

Entrevista a Estudiantes de Bachillerato en Ciencias y Letras con Orientación en Computación del Instituto Nacional de Educación Diversificada, Catarina, San Marcos.

Responsable: Epesista

Instrucciones: Responda SI o NO y justifique su respuesta

1.- ¿Considera que es de mucha importancia estar informados sobre la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

2.- ¿Cree que el habito de una alimentación sana y balanceada es un factor importante en la vida diaria de todo guatemalteco y guatemalteca?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

3.- ¿Existirá conocimiento en las personas con respecto a una buena alimentación sana y balanceada?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

4.- ¿Conoce instituciones que velen por orientar sobre la importancia de hábitos de una buena alimentación sana que tanta falta le hacen a nuestros jóvenes hoy en día?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____

5 ¿Le gustaría que en el establecimiento exista una Guía que contenga temas sobre la promoción de prácticas de vida saludable aprovechando los recursos alimenticios de su comunidad?

SI _____ NO _____

¿Por qué? _____



ANEXOS

**EPESISTAEN BUSCA DE ALAGUNOSALIMENTOS QUE SE COSECHAN EN
NUESTRO MUNICIPIO**

CHIPILIN



EL PLATANO



LAS NARANJAS



EL NOPAL



EL APAZOTE



EL COCO



WISHNAI



LA MANDARINA



EL LIMÓN



EL MAIZ (MILPA)



RAMBUTAN



CHILTEPE



VISTA DE FRENTE DONDE FUNCIONA EL INED CATARINA, SAN MARCOS



EPESISTA EN EL INICIO DE LA CHARLA A LOS ESTUDIANTES DEL INED CATARINA SAN MARCOS



ESTUDIANTES ESCUCHAN LA INFORMACION SOBRE LA IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACION SANA Y BALANCEADA POR EPESISTA



**CON EL GRUPO DE ESTUDIANTES DE BACHILLERATO EN CIENCIAS Y
LETRAS CON ORIENTACIÓN EN COMPUTACIÓN**



EPELISTA Y ESTUDIANTES REALIZANDO EJERCICIOS DE ZUMBA COMO FACTOR IMPORTANTE PARA TENER UNA ALIMENTACION SANA Y BALANCIADA

ORDENANDO PARA LA CLASE DE ZUMBA



CALENTAMIENTO





COMENZANDO LA CLASE DE ZUMBA



