

Rogelia Felipa Pacheco García

Guía educativa sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar, de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, Totonicapán.

Asesor. Licenciado Luis Napoleón Barrios Rodas



Facultad de Humanidades

Departamento de Pedagogía

Guatemala, febrero de 2019

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

Guatemala, febrero de 2019

Índice

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo I: Diagnóstico	1
1.1 Contexto	
1.1.1 Ubicación geográfica	1
1.1.2 Composición social	1
1.1.3 Desarrollo histórico	2
1.1.4 Situación económica	3
1.1.5 Vida política	4
1.1.6 Concepción filosófica	5
1.1.7 Competitividad	7
1.2 Institucional	8
1.2.1 Identidad institucional	8
1.2.2 Desarrollo histórico	8
1.2.3 Los usuarios	10
1.2.4 Infraestructura	11
1.2.5 Proyección social	11
1.2.6 Finanzas	12
1.2.7 Política laboral	12
1.2.8 Administración	12
1.2.9 Ambiente institucional	14
1.2.10 Objetivos estratégicos	14
1.3 Lista de carencias	15
1.4 Conexión con la institución	15

Institución avalada	15
1.5 Análisis institucional	15
1.5.1 Identidad institucional	16
1.5.2 Desarrollo histórico	16
1.5.3 Los usuarios	17
1.5.4 Infraestructura	17
1.5.5 Proyección social	17
1.5.6 Finanzas	18
1.5.7 Política laboral	18
1.5.8 Administración	19
1.5.9 Ambiente institucional	20
1.5.10 Políticas	21
1.6 Lista de carencias	21
1.7 Problematización	22
1.8 Priorización del problema	24
1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad de la propuesta	27
Capítulo II: Fundamentación teórica	29
2.1 Elementos teóricos	29
2.2 Fundamentos legales	56
Capítulo III: Plan de acción	58
3.1 Título del proyecto	58
3.2 Problema seleccionado	58
3.3 Hipótesis acción	58
3.4 Ubicación geográfica de la intervención	59
3.5 Unidad ejecutora	59
3.6 Justificación de la intervención	59
3.7 Descripción de la intervención	60
3.8 Objetivos de la intervención	60

3.9	Metas	61
3.10	Beneficiarios	61
3.11	Actividades	61
3.12	Cronograma	62
3.13	Técnicas metodológicas	63
3.14	Recursos	63
3.15	Presupuesto	64
3.16	Responsables	64
3.17	Formatos de instrumentos de control	65
Capítulo IV: Ejecución y sistematización de la intervención		66
4.1	Descripción de las actividades realizadas (cuadro de actividades-resultados)	66
4.2	Productos, logros y evidencias	69
4.3	Sistematización de las experiencias	104
4.3.1	Actores	104
4.3.2	Acciones	104
4.3.3	Resultados	105
4.3.4	Implicaciones	109
4.3.5	Lecciones aprendidas	110
Capítulo V: Evaluación del proceso		111
5.1	Del diagnóstico	111
5.2	De la fundamentación teórica	120
5.3	Del diseño del plan de intervención	120
5.4	De la ejecución y sistematización de la intervención	120
Capítulo VI: El voluntariado		121
6.1	Plan de la acción realizada	121
6.2	Sistematización	126
6.3	Evidencias y comprobantes	126
Conclusiones		129

Recomendaciones	130
Bibliografía	131
E-grafía	132
Apéndice	133
Apéndice 1 Plan general de eps	134
Apéndice 2 Copia de los instrumentos de evaluación aplicados	140
Aplicación de la guía de los 8 sectores	148
Solicitud a institución avaladora	171
Asistencia de los niños a las capacitaciones por grado.	172
Solicitud a instituciones para el voluntariado	173
Anexos	176
Oficios extendidos por la facultad de humanidades	177

Índice de cuadros

	Página
Cuadro 1. Estructura organizacional del centro educativo	20
Cuadro 2. Problematización	22
Cuadro 3. Priorización del problema	24
Cuadro 4. Hipótesis acción	25
Cuadro 5. Análisis de viabilidad y factibilidad	27
Cuadro 6. Descripción de las actividades realizadas	66
Cuadro 7. Fuentes y funciones de las vitaminas	76
Cuadro 8. Funciones y fuentes de los minerales	78
Cuadro 9. Buenas combinaciones de alimentos	88
Cuadro 10. Plan menú saludable	89
Cuadro 11. Foda	112

Índice de gráficas

	Página
Graficas. Tabulación de datos de encuesta realizada	114

Resumen

El ejercicio Profesional Supervisado eps, realizado en 6 capítulos y toda la información recopilada, a base del método investigación-acción, el método descriptivo, del cual se pudo llevar a cabo el desarrollo de cada capítulo, todo proceso fue de evaluación constante a través de las herramientas de observación, aplicándose así, la escala de rango, la rúbrica, la lista de cotejo, fichas de evaluación.

Posterior al estudio contextual, dentro de la lista de carencia, se trabaja, con la falta de alimentación adecuada en niños en edad escolar, ésta investigación está enfocada a la búsqueda de soluciones del problema, ¿cómo ayudar a los niños en edad escolar, para que tengan una buena nutrición? Problema que afecta a las personas de bajo recursos económicos o por desconocimiento del tema, provocando deficiencias mentales, físicas, crecimiento lento, defensas bajas, déficit de peso y estatura, especialistas no han encontrado un método de evaluación nutricional, pero si recomiendan que padres de familia y maestros deben crear hábitos para una alimentación saludable, para combatir los indicadores tales como: cansancio, bajo rendimiento académico, piel dañada, emigración de los padres, adquisición de canasta básica, y sobre todo promocionar educación en salud.

Hipótesis; si se elabora una guía, entonces ayudará a los niños en edad escolar, para que tengan una buena nutrición. Por ser que la desnutrición es una enfermedad prevalente en la infancia.

Las acciones realizadas, 3 capacitaciones, 304 afiches entregados, 10 Guías alimentarias, finalmente actividad de campo, que consistió en beneficiar a 20 familias, con una capital semilla y la elaboración de un eco filtro artesanal. En el capítulo del voluntariado, la actividad de beneficio social, con el nombre de; equipo de amplificación, para brindar sonido eficiente en la realización de las actividades, culturales, cívicas y deportivas.

En cada capítulo se cumplió con lo planificado, es un proceso continuo de análisis crítico, para un trabajo viable y factible.

Introducción

Se presenta el informe final del Ejercicio Profesional Supervisado, -EPS- de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, realizado en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.

Con la ejecución del proyecto sobre la Importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar se lograron los objetivos trazados, ya que con la capacitación los padres de familia pudieron darse cuenta de la importancia que tiene el poder tener una buena nutrición, en la misma se desarrollaron los siguientes temas: los alimentos y nutrientes, cadena alimentaria, Hábitos alimentarios saludables, nutrición infantil inadecuada, deficiencias ocultas, características del crecimiento infantil, nutrición y rendimiento escolar.

El informe final está dividido en capítulos cuya estructura es la siguiente:

Capítulo I: Estudio contextual: en este capítulo se encuentra el contexto institucional y de la comunidad, que consistió en describir a la institución y a la comunidad, se logró con la aplicación de varias técnicas, donde se trabajó y sirvió para detectar la problemática, desde los antecedentes, la descripción, sus indicadores y la justificación de la investigación a realizarse.

Capítulo II: Fundamentación teórica: fue la investigación de los temas necesarios en relación al proyecto. Entre estos temas están: el primer año de vida, clave para un crecimiento y un desarrollo adecuado, nutrición del niño, desnutrición infantil, métodos de evaluación nutricional.

Capítulo III: Plan de la investigación: se fundamenta en la elaboración de los objetivos de la investigación y su hipótesis. Actividades, metodología y el planteamiento general de la propuesta a ejecutar.

Capítulo IV: Ejecución de la investigación: contiene la marcha del proyecto sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar, realizada en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán. Es decir, la realización de todas las actividades programadas para la obtención del producto Final (Guía).

Capítulo V: Evaluación del proceso de implementación de la propuesta: la evaluación se desarrolló en diferentes fases, en donde en cada una de ellas se da a conocer los logros en la realización de este proyecto.

Capítulo VI: Voluntariado: el voluntariado como actividad de beneficio social, fue realizado en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” en donde consistió en la adquisición del proyecto denominado, Equipo de bocinas, para brindar sonido eficiente, en las actividades culturales, cívicas y deportivas. Finalizando con las conclusiones, recomendaciones, bibliografía, apéndice y anexos.

Capítulo I

Diagnóstico

1.1 Contexto

1.1.1 Ubicación geográfica

Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, se ubica en el kilómetro 180 de la carretera interamericana. La comunidad se ubica a una latitud 14° 54'39" y longitud 91°29'38" localizada a una altura promedio de 2,495.30 metros sobre el nivel del mar, posee extensiones frías, cabe mencionar que en la Aldea se forman vientos y neblinas, poseyendo en general un clima agradable y grato.

1.1 2 Composición social

Grupos religiosos organizados en la comunidad, de la aldea Chuanoj, Totonicapán están: la Iglesia Evangélica Cristiana, la Iglesia Católica, los Carismáticos y los de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

La comunidad se compone de la alcaldía comunal, órgano de mayor jerarquía, se integra por los puestos que se describen a continuación:

- Alcalde comunal
- Vice alcalde comunal
- Custodio
- Primer alguacil
- Segundo alguacil
- Primer escolar
- Segundo escolar
- Tercer escolar
- Cuarto escolar
- Quinto escolar
- Sexto escolar
- Séptimo escolar
- Octavo escolar
- Primer fontanero

- Segundo fontanero
- Primer guardabosque
- Segundo guardabosque
- Pregonero

Comités: De los comités que funcionan dentro de la comunidad son los siguientes:

- Comité de agua potable
- Comité pro mejoramiento de caminos vecinales
- Consejo de padres de familia
- Comité administrativo

1.1.3 Desarrollo histórico

Cuentan nuestros ancestros que el nombre de la comunidad de Chuanoj se deriva de dos raíces etimológicas del idioma K'iche' Cho, que traducido al idioma español significa en Frente y No'j es un atributo que significa en el lenguaje español: Idea, Consejo Y Sabiduría. Uniendo las dos palabras Chonoy se interpreta como lugar de la idea, consejo y sabiduría. Según la historia, antes del Gobierno de Jorge Ubico Chuanoj pertenecía a la comunidad de Pajeb'al o Vásquez Grande, La primera familia que vino a instalarse en la Parcialidad Vásquez conocida actualmente como la Aldea Chuanoj son los hermanos: que se llamaban Macario, Luis y Gerónimo de apellidos Vásquez. Que el lugar donde se instalaron los primeros habitantes es el caserío Chirijxa'n específicamente con la familia Tzaquitzal. El sector que acompañó en la lucha por la independencia de la comunidad fue el lugar denominado anteriormente como Chuixtoca lugar de los Tziles Todos estaban obligados a trabajar y a emigrar en la costa en cuadrillas. La comunidad de Chuanoj, fue elevada a la categoría de Aldea según acuerdo gubernativo no. 29-98 con fecha 16 de enero de 1, 998. Y publicado en el Diario Oficial No. 34,644 de fecha 12 de marzo de 1,998. Su nominación como Aldea Chuanoj por la Corporación Municipal de Totonicapán, con fecha 6 de abril de 1, 998 "Chuanoj proviene del náhuatl Cho que significa frente, y No'j que significa sabiduría, que quiere decir frente a la sabiduría. Fue llamado Aldea Chuanoj en el año 1998". ¹

¹Según documentos de archivo comunal, de la Aldea Chuanoj, Totonicapán en el año 1998.

1.1.4 Situación económica

“Entre los principales productos agrícolas de la Aldea Chuanoj se encuentran los siguientes: trigo, maíz, frijol, avena y cebada, entre otros. También hay frutas como manzana, ciruelas, granadillas, anonas, nueces y limas. En el aspecto pecuario existen rebaños de ovejas de donde se obtiene la lana que se utiliza para la elaboración de tejidos”²

Abunda en los bosques de la Aldea Chuanoj el pino, del cual se conocen dos especies: el blanco, que es utilizado por los artesanos para la fabricación de muebles, máscaras y juguetes, así como combustible en los hornos para quemar la cerámica. El otro pino es el rojo, o de ocote, que también es utilizado como combustible para encender el fuego del hogar o como medio de iluminación. Sin embargo, estos bosques donde también hay otras maderas de menor importancia económica, se están extinguiendo debido a la tala inmoderada y falta de control, el pinabete es la de mayor peligro en extinción casi no se observa. La comunidad de Chuanoj, cuenta con tres fábricas de tejas donde se elabora cerámica tradicional y vidriada.

Oficios: los comunitarios que no son profesionales se dedican a diversas actividades cotidianas, para generar los ingresos en el hogar. Entre estos están:

Ama de casa

Amarradoras de hilo

Tejeduría

Albañilería

Carpintería

Panaderos

Alfarería

Sastrería

Ruleteros

Micro buseros

Vendedor de leña

Comerciantes

² Lara, C., Rodríguez, F., García, C. y Esquivel, A., s.f..

Profesiones: la comunidad cuenta con profesionales ejerciendo su trabajo en la propia comunidad y fuera de ella, como en bancos, farmacias, escuelas, institutos, oficinas. Entre los profesionales se destacan:

Peritos contadores

Secretarias

Maestros

Profesores de Enseñanza Media

Doctores

Enfermeras

Abogados y Notarios

Policías

“La comunidad de Aldea Chuanoj cuenta con 80 tiendas de consumo diario, una caja rural, un agente de G y T continental, un agente de Cosami RL, también cuenta con servicios diarios de microbuses, taxis, tuc tuc” (censo por Cdros, 2016).

1.1.5 Vida política

“El capítulo I de la asamblea general del reglamento interno de la comunidad, en su artículo 1. Es obligación de los comunitarios elegir a las autoridades comunales y diferentes funciones de comités, cada año en una asamblea general, de manera democrática, cada comunitario electo debe concluir su período, de acuerdo al orden de listado general de los vecinos de la comunidad, sin dejar pasar tres notificaciones”³

Valores

- “Puntualidad: organizar asambleas generales con anterioridad, caso contrario, por alguna emergencia se citará a los comunitarios a través de la difusión por vía altoparlante. Toda reunión se dará inicio quince minutos después de la hora indicada por la autoridad.

³ Reglamento Interno de la Comunidad. Editorial Sociedad Anónima, Quetzaltenango, Guatemala, 2010, pág. 4.

- Respeto: cada vecino que intervenga en las asambleas, que su opinión no sea ofensiva a los presentes y que sea específica a los puntos a tratar”⁴

1.1.6 Concepción filosófica

Visión

“Ser una comunidad con identidad étnica y territorial autónoma, caracterizada por su alto grado de organización social, integrada por indígenas campesinos con principios, valores y convicciones capaces de proteger los recursos naturales y buscar el desarrollo colectivo a través de la ayuda mutua”⁵

Misión

“Somos una comunidad indígena organizada con fortaleza en la gestión productiva y el empoderamiento local, a través del mejoramiento cultural, social, económico y sanitario, contemplando la producción, conservación y protección de los recursos naturales para el mejoramiento de las condiciones de la vida de la comunidad.

Política

Excelencia en el trabajo: todo trabajo debe realizarse con excelencia.

Equidad en la atención: brindar trato justo y esmerado a todos los comunitarios, en sus solicitudes, peticiones y solución de los problemas, considerando que el fin de la alcaldía comunal es el órgano de mayor jerarquía.

Responsabilidad Permanente: definir por escrito, el tiempo máximo de respuesta de todo requerimiento interno o externo”⁶

Ética en todas las acciones: Las y los integrantes de la comunidad, deben mantener un comportamiento ético, desterrando toda forma de paternalismo y favoritismo, cumpliendo los estatutos vigentes del reglamento interno. Impulsar el desarrollo de los recursos naturales mediante acciones sistemáticas de formación y

⁴ Reglamento Interno de la Comunidad. Editorial Sociedad Anónima, Quetzaltenango, Guatemala, 2010, pág. 4.

⁵ Ibid, pág. 1

⁶ Reglamento Interno de la Comunidad. Editorial Sociedad Anónima, Quetzaltenango, Guatemala, 2010, pág. 1.

capacitación a todos los miembros de la comunidad. Divulgar información en toda la comunidad, para beneficios en salud, desarrollo familiar.

Control continuo: realizar evaluaciones periódicas, permanentes a los diferentes comités que funcionan en la comunidad. Mantener una asamblea comunitaria documentada del trabajo de cada comité, a fin de coordinar y evaluar planes y programas, definir prioridades y plantear soluciones.

Comunicación constante: mantener en la comunidad un sistema de información sobre los trabajos realizados en cumplimiento de sus funciones, proyectos y planes operativos.

Objetivos

General

Mejorar las condiciones culturales, sociales, económicas y sanitarias de la comunidad.

Específicos

- Rescatar las tradiciones, idioma y prácticas cotidianas propias de la comunidad.
- Proteger la identidad étnica y territorial de la comunidad.
- Conservar los Recursos Naturales
- Reducir la alta tasa de deforestación.
- Preservar la flora y fauna local de la Comunidad

Metas

El 100% de los ciudadanos deben desempeñar y cumplir los cargos correspondientes a los tres servicios establecidos en la comunidad.

Mantener un 90% el cuidado forestal y de protección del medio ambiente en la comunidad.

Conservar en un 100% los valores culturales de la Comunidad.

Principios

“La sabiduría, la justicia, la equidad, principios que provienen de Dios Todo poderoso”⁷

1.1.6.11 Reglamento interno

⁷ Reglamento Interno de la Comunidad. Editorial Sociedad Anónima, Quetzaltenango, Guatemala, 2010, pág. 2.

“La comunidad de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, establece su reglamento para normar los Derechos y Obligaciones de todos sus habitantes, el instrumento servirá para la socialización, la armonía, la convivencia pacífica y la paz de todas las personas de la comunidad” (Autoridades Comunales C. A., 2010).

1.1.7 Competitividad

Los altos índices de pobreza en los que vive los comunitarios de la Aldea Chuanoj, Totonicapán, y el reducido número de oportunidades que ofrece la oferta educativa local obliga a la identificación de nuevas opciones educativas en otros lugares, para el caso de la comunidad de Chuanoj, es Quetzaltenango quien presenta una serie de oportunidades educativas y ha cautivado alrededor de 50 estudiantes en este ciclo escolar, debido a que no encuentran, en lo local carreras de acuerdo a sus intereses.

“La pobreza como tal, tiene un nexo directo con el nivel de ingresos de la población, y ésta a su vez, se origina de la escasez de oportunidades de capacitación formal e informal, incluso empleo y oportunidades, de producción y comercio, al cual los habitantes de la comunidad de Chuanoj no son ni debieran ser ajenos”⁸

Para poder brindar una educación acorde a la realidad comunitaria y en consecuencia con el contexto actual, el mayor problema es la duplicidad en ejercer la profesión, de los profesionales en materia, en caso de las escuelas primarias, es necesario planificar los contenidos a base del CNB e utilizar diferentes técnicas y métodos, para los diferentes grados que se atiende, para que la educación que se brinde sea de calidad.

La coyuntura exige recurso humano altamente calificado, con alto valor agregado, para contrarrestar los bajos niveles de ingreso y por ende, la mejora en el nivel y calidad de vida de los comunitarios de la Aldea Chuanoj, especialmente en atención a mediano y largo plazo.

⁸ Vásquez Ixchajchal. Cesar Julián, Entrevista, Alcalde Comunitario, 2016.

1.2 Institucional

1.2.1 Identidad institucional

“El sistema POP a través de la organización, permite la participación total de la comunidad, y nos toma en cuenta como base par toda propuesta de desarrollo local, en base a nuestra cultura”⁹. Si la organización se hace de acuerdo al sistema POP no será facil que las personas sean engañados y manipulados. Cosiste en la forma de toma de decisiones escuchando la opinión dee mujeres y hombres donde nadie es más que otro. Las personas que se elijen para representar tienen la función para que en consenso se tomen las decisiones de beneficio para la comunidad.

Quiere decir que todas las persons de las comunidades pueden participar en la organización comunitaria, para identificar problemas, proponer soluciones, tomar decisiones, distribuir por igual los beneficios y las responsabilidades de la organización y desarrollar el liderazgo. Esto fortalece y consolida una estructura que se llama “sistema organizativo POP”. La Asociación de Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente Asociación CDRO, se encuentra ubicada en el Paraje Tierra Blanca del departamento de Totonicapán. Con su consejo comunal, ubicado en el caserío centro de la Aldea Chuanoj, Totonicapán.

1.2.2 Desarrollo histórico

Asociación Cdros es fundada en 1984 por un grupo de líderes y lideresas de 2 comunidades rurales de Totonicapán, conmovidos por la precaria situación en que vivían, a causa de la problemática socioeconómica de Guatemala. Iniciaron la consolidación de una idea de construir el sistema organizativo POP con participación total de la comunidad en el proceso de desarrollo. De esta forma surgió la idea de buscar mecanismos entre los comunitarios recobrar la confianza para la unificación de esfuerzos y lograr que todos participen en la identificación de los problemas, priorizarlos, buscar soluciones necesarias además lograr que todos se involucren en el diseño, negociación y ejecución de sus proyectos.

“En la actualidad 35 años después de su constitución legal, se evidencia que el trabajo iniciado desde hace varios años se ha expandido y se valoran sus logros y

⁹ Tzoc Norato, Gregorio, Visión popular, primera edición.

éxtios con las distintas comunidades rurales de Totonicapán y a nivel regional¹⁰. Actualmente existen 32 comunidades asociadas a nivel de Totonicapán, e implementando el modelo de desarrollo en 11 comunidades de 3 municipios Santa María Chiquimula, Santa Lucía la Reforma y Momostenango, vinculadas 22 organizaciones comunitarias de 5 departamentos del occidente en el proyecto regional dirigido por Cercap-Cdro.

La Asociación CDRO, cuenta con dos estructuras, una organizativa de proyección a la comunidad y otra administrativa, a continuación se describe cada una.

La palabra Pop en K'iche' significa petate o esfera. Convertido en un organigrama señala, la globalidad de su enfoque de desarrollo, así como las múltiples interrelaciones necesarias en un esquema horizontal en el que se distribuye el poder y se alcanza la integridad a través de múltiples vínculos de cooperación entre los integrantes de la

organización comunitaria. Para acentuar la autenticidad de –CDRO- como una organización maya y resaltar su vocación hacia valores como los de la unidad, la horizontalidad en la participación comunitaria y el apoyo mutuo, el organigrama Pop se usa como uno de sus principales distintivos. Los círculos de color azul representan a los grupos organizados por un objetivo o necesidad común, llamados grupos de base.

Los círculos de color amarillo son los consejos comunales siendo los asociados formales, integrados por un representante de cada grupo de base y que tienen el máximo poder de decisión.

Los círculos de color verde representan los subsistemas en los que se ejerce el poder y la decisión de los grupos de base; se atiende las necesidades de la población por áreas de actividad.

Los círculos de color amarillo que aparecen al fondo representan las Asambleas Generales de Consejos Comunales y Asociaciones locales, esta es la máxima autoridad de toma de decisión sobre el modelo de trabajo.

¹⁰ Son Turnil, Pedro Benjamín, *Visión popular*, primera edición, 2009

El núcleo de color rojo, representa a los órganos directivos, cuyos integrantes provienen de las comunidades asociadas a –CDRO- y son electos por la asamblea general.

Las líneas que dan forma al tejido se interpretan como los diversos medios de relación y coordinación existentes en todo el sistema: grupos de base, consejos comunales, comisiones, subsistemas, órganos directivos y la asamblea general.

Representatividad de los colores

El azul simboliza la inmensidad del cielo y los océanos, el amarillo el color del maíz, el verde simboliza la naturaleza, el rojo la vida, el martirio y sufrimiento del pueblo a través de la historia, y el blanco la pureza y paz.

1.2.3 Los usuarios

Grupos de mujeres organizadas, establecimientos educativos, alcaldías comunales, niños becados. La Asociación CDRO es una organización comunitaria de origen maya, formada por grupos de base, Consejos Comunales y Asociaciones de Desarrollo Integral, que constituyen el sistema organizativo “pop” a través de sus múltiples interrelaciones horizontales. Se caracteriza por su planteamiento de unidad de la comunidad rural y la práctica de su auto sostenibilidad e impulso a la sostenibilidad de las organizaciones de base con las que trabaja, así como el compromiso entre organización y territorio para la ejecución de sus programas y actividades. No tiene afiliaciones con organizaciones políticas o religiosas.

Los 8 programas que maneja la Asociación CDRO de los cuales acuden los usuarios constantemente.

1. Programa de organización y capacitación. Es para extender la organización hacia el interior de las comunidades, consolidar la organización ya existente y acompañarlos en su proceso de crecimiento.
2. Programa de la mujer. Procesos de motivación para motivar su participación, en el proceso de desarrollo.
3. Programa de jóvenes. Capacitación para el fortalecimiento y desarrollo de actividades culturales y recreativas.

4. Programa de la salud y Medicina natural. Su objetivo principal es establecer un sistema alternativo de salud con la participación plena y activa de la comunidad.
5. Programa de la seguridad alimentaria nutricional. Facilitar información necesaria, para establecer conocimientos de los productos a consumir.
6. Programa de educación. Atiende a las comunidades con programas de alfabetización, post alfabetización, educación primaria y secundaria.
7. Programa de la agricultura. Proporcionar apoyo técnico, así como el crédito a pequeños agricultores para desarrollar una agricultura que responda a las necesidades de la comunidad.
8. Programa de empresariedad. Proporcionar capacitación, asistencia técnica a hombres y mujeres emprendedores, para convertirlos en micro empresarios.

Cada programa o subsistema cuenta con una asamblea general, una junta directiva y una planta administrativa para ejecutar un programa anual de trabajo.

1.2.4 Infraestructura

Asociación Cdros, tiene su edificio propio con;

8 oficinas

2 aulas para enseñanza aprendizaje y demostración de diferentes actividades

2 salón de reuniones

1 auditorium para la realización de la asamblea

2 invernaderos contenido de pilones, ornamentales y frutales,

1 bodega por el depósito de semillas

1 clínica para atención médica

1 oficina para la venta de productos naturales

Cada oficina con su respectivo mobiliario y equipo necesario.

1.2.5 Proyección social

Por ser una organización no gubernamental, asistiendo a grupos de hombres y mujeres, en las diferentes comunidades, en lo teórico y práctico, asignando técnicas y técnicos para cada grupo. Fortalece la educación de aquellos niños que padecen escases, de esta manera asociación cdros los ha becado. Su proyección principalmente

en tiempo de invierno, es visitado por muchos agricultores de hortalizas, por los pilones que tienen en los invernaderos. Su principal visión es ver las necesidades, intereses y problemas como un todo, sin separarlos, esto permite pensar en soluciones apropiadas para lo cual debe organizarse y coordinarse acciones entre sí para tratarlos. Es decir, los problemas están relacionados entre sí, por lo tanto, las soluciones también.

1.2.6 Finanzas

A inicio la fuente de financiamiento de asociación cdro, estuvo apoyado por instituciones cooperantes provenientes de diferentes países, internacionales. Una vez encaminado diferentes proyectos que fines de lucro, las instituciones se fueron alejando, para que la institución a través de los diferentes programas pueda financiarse. Con el fin de expandir a diferentes comunidades. Y que, en la actualidad, aún hay instituciones cooperantes que lo está financiando tal es el caso de Usaid.

1.2.7 Política laboral

En cuanto a los recursos humanos, en cualquiera de los programas deben ser personas que hayan integrados o están en algunos de los programas para formar parte de alguna oportunidad laboral, ya sea técnico, oficinistas, atención al cliente, facilitadores, conformación de la junta directiva. Por medio del cual se realizan, distintos eventos de formación, relacionadas al análisis y administración de cada programa, logrando con ello fortalecer los conocimientos del equipo humano, como también trabajando por un mejor desempeño del personal, que ha sido fortalecido en la elaboración del sistema de evaluación de desempeño, el plan de desarrollo y formación, así como la evaluación del clima organizacional.

1.2.8 Administración

Cada gerente de los programas debe elaborar plan a cada mes, los trabajadores de campo deben rendir informe semanalmente, para ver los avances, y así poder mejorar la situación de cada grupo de base. Los encargados principalmente de la administración de cdro. Son los siguientes

Asamblea General: Se integra por trabajadores de la Asociación –CDRO- quienes participan activamente representando a las distintas comunidades del municipio.

Tribunal de Honor: Se integra por dos personas seleccionadas desde el Tribunal de Honor, estas se encargan de la toma de decisiones y dan solución a los problemas que surgen desde las comunidades en que interviene.

Junta Directiva: Esta se elige por la Asamblea General la cual se integra por cinco personas quienes representan a cada Consejo Comunitario, está facultado para tomar decisiones en representación de su comunidad.

Unidad de Supervisión y Evaluación: Se integra por tres personas las cuales son nombradas por la Asamblea General y se encarga de velar por el buen funcionamiento de los diferentes órganos que conforman la institución.

Dirección General: Esta la dirige una persona a quien se le otorga el cargo de Director General, es el encargado de la administración financiera y del personal de la institución, es elegido por la Asamblea General, puede tomar decisiones siempre y cuando la Asamblea lo autorice.

Asesoría General: Esta unidad tiene como función principal, brindar la asesoría necesaria al Director General, para encaminar sus acciones al momento de tomar decisiones de cualquier índole relacionada a la institución, con la finalidad de obtener buenos resultados.

Administración General: Se encarga de la dirección de las comisiones siguientes, según su jerarquía.

Comisión estratégica técnica: Se encarga de preparar e impulsar las técnicas y estrategias a utilizarse en la dirección de programas y proyectos.

Comisión de proyecto y relacionamiento: Esta comisión coordina acciones interinstitucionales para la formulación, implementación y ejecución de nuevos proyectos de apoyo, gestiona recursos financieros con otros donantes.

Comisión de sostenibilidad: La comisión de sostenibilidad tiene bajo su responsabilidad asegurar el financiamiento para la ejecución de proyectos, además gestiona los recursos y prevé situaciones no deseadas por si los programas o proyectos corren el riesgo de no desarrollarse a cabalidad. Su función principal es

implementar estrategias para que en determinado momento los programas y proyectos puedan ser auto sostenible y realizable con sus propios recursos.

Comisión de gestión y riesgos. Los riesgos que surgen a nivel organizacional son diversos, es por ello que a la comisión de gestión y riesgos se le ha delegado la función específica de trabajar sobre peligros o conflictos que surgen a nivel interno y externo.

Unidades encargadas de programas: Son las encargadas de ejecutar los programas y proyectos sociales que se formulan para beneficio de los sectores a nivel local.

1.2.9 Ambiente institucional

El ambiente institucional entre los directivos, gerentes, y trabajadores de campo, en las relaciones cotidianas es normal, la mayoría muestra gran vocación de servicio e identificación con la institución, colaborando con la solución de la problemática a nivel comunitario, como las necesidades de fortalecer, personas emprendedoras.

Para conseguir que la organización logre que otras instituciones locales, nacionales e internacionales los conozcan y contribuyan al desarrollo, se debe estar informados, tener la capacidad de identificarlas, presentarles y negociar las propuestas y convertirlas en aliadas. La relación institucional debe desarrollarse desde los grupos, consejos, asociaciones dentro de la comunidad y fuera de ella.

1.2.10 Objetivos estratégicos

Establecer y consolidar un sistema de organización que facilite y promueva la unidad y la participación total de la comunidad. Atender las necesidades a través de proyectos, programas e instituciones propias a cargo de la comunidad. Desarrollar las capacidades productivas, empresariales y la sostenibilidad de las familias y organizaciones comunitarias. Mantener y ampliar relaciones inteligentes con instituciones que nos ayuden a alcanzar nuestro desarrollo.

1.3 Lista de deficiencias

- Falta de participación total de las comunidades rurales
- Falta de herramientas metodológicas que le permitan desarrollar de mejor manera las actividades y la consecución de los objetivos
- La inexistencia de un Plan de formación que contenga módulos con las temáticas que llenen las expectativas de los grupos de mujeres que es la razón de ser de la unidad
- inestabilidad de puestos, debido a que se realizan rotaciones de personal a cada cierto tiempo
- El riesgo que el personal corre al momento de realizar las visitas en las comunidades
- Falta de involucramiento de mujeres, necesitadas a ser empresariales.
- Falta de asistencia de comunidades que no cree en el desarrollo comunitario.

1.4 Conexión con la institución

Por ser una asociación que busca solucionar los problemas, sociales, empresariales, familiares, educativos y de formación, su misión es la de impulsar y acompañar el desarrollo integral de las comunidades rurales basados en “el modelo de la participación total de la comunidad”, de forma equitativa, incluyente y sostenible, tomando en cuenta valores y principios de la cultura propia e incorporando elementos de otras culturas, para tener organizaciones propias y empoderadas.

Específicamente se acudió al programa de seguridad alimentaria nutricional. Este programa facilita, información necesaria, para establecer conocimientos de los productos a consumir, con el acompañamiento en los trabajos de campo, proporcionan asistencia técnica. Desde la preparación del terreno hasta la cosecha de las hortalizas.

1.5 Análisis institucional

1.5.1 Identidad institucional

Nombre de la institución: Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” Jornada Matutina.
Distrito: 080103

Ubicación: Caserío Centro, Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.

Cobertura: atiende a 304 alumnos.

Tipo de institución: Oficial educativa

Actividades anuales que se celebra

El carnaval

Día del cariño

Día de la madre

Día del padre

Independencias patrias

Día del niño

Niveles que se atiende

Nivel 41 párvulos

Nivel 42 preprimaria

Nivel 43 primaria

1.5.2 Desarrollo histórico

La iniciativa de construir una escuela para que los niños y niñas, asistan a la escuela para aprender a leer y a escribir, surgió del afinado don Felix Ordoñez, quien tenía grandes propiedades de terreno dentro de la comunidad, y fue él quien donó terreno para la construcción de la escuela, ubicado en el caserío centro de la Aldea Chuanoj. El centro educativo fue inaugurado en el año 1953, Con el nombre de Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”. por el comité de construcción, elegidos por democracia por la asamblea general de la comunidad, quien lo encabezaba don +Mariano Esteban Vásquez, en la vice presidencia don +José Hernández, secretario Miguel Eduardo Yax, Pro secretario Pedro Macario Hernández, Tesorero José Benito Yax, Pro tesorero Isaías Macario Saquitzal, Vocal I Aníbal Pedro Ajpacaja, Vocal II Aniceto Francisco Yax, Vocal III Juan Domingo Hernández. Canalizado por Segeplan, fue ejecutada de la siguiente manera.

- Embajada del Japón
- Consejero Japón Catzumasa Harada
- Cooperación Española
- Donación pupitres Ministerio de Educación

- Comité construcción. Alimentos por trabajo
- Consejo registro de desarrollo Sur Occidente

1.5.3 Los usuarios

Los usuarios dentro del centro educativo, están los niños a partir de los 5 años de edad, para comenzar a desarrollarse en la enseñanza aprendizaje, hasta llegar a ser aprobado a 6to primaria. Se atiende por igualdad a niños y niñas, en edades normales y edad extraescolar, atendiéndolos de acuerdo a la adecuación curricular, los padres de familia quienes son los encargados de inscribir a sus hijos, y velar por la preparación de los mismos, las autoridades comunitarias, los encargados de velar a que los servidores públicos cumplan con los horarios de entrada y salida.

1.5.4 Infraestructura

“Ambiente y equipamiento

18 Aulas para impartir clases

1 Salón para dirección

3 Sanitarios para niñas

3 Sanitarios para niños

1 bodega

1 cocina.

Mesas y sillas unipersonales

Mesas y sillas bipersonales

Mesas y sillas hexagonales”¹¹

1.5.5 Proyección social

En este sentido las Coordinaciones Técnicas Administrativa, como supervisores en los cambios cualitativos y cuantitativos, consideran indispensable como punto de partida, para cualquier esfuerzo, la atención a la calidad educativa, vía el mejoramiento del rendimiento escolar. Especialmente que de forma integrada puedan abarcarse los diferentes aspectos relacionados. Ello con la finalidad de llevar la diversificación de las actividades educativas a la comunidad educativa, además opciones que no sólo

¹¹ Inventario Interno del centro educativo. pág. 6-7, 2015.

constituyan nuevas oportunidades, sino que también impliquen la aplicación de un mayor valor agregado al momento de egresar el estudiante y enfrentarse a la realidad y sus exigencias.

Visión

“Lograr la actualización académica de los docentes proporcionando un mejor servicio educativo al alumnado de la comunidad de la Aldea Chuanoj, favoreciendo las demandas de los estudiantes y contribuyendo al desarrollo de la comunidad educativa” (Dirección del establecimiento, 2016)

Misión

La Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” es una institución de carácter oficial y educativo, creado para brindar educación integral a los niños y niñas de la Aldea Chuanoj, abarcando los grados de: Párvulos, Preprimaria a Sexto Primaria, de manera gratuita y sin discriminación alguna.¹²

1.5.6 Finanzas

Presupuesto de la nación.

1.5.7 Política laboral

- La Cobertura se hará de párvulos, preprimaria y primaria completa tanto en niños como en niñas, en la primera semana de cada año.
- Lograr una educación con herramientas pedagógicas y técnicas al alcance del docente.
- Que los padres de familia participen en las diferentes actividades que se programen dentro y fuera de la escuela
- Que los docentes puedan preparar al niño y a la niña en base al Curriculum Nacional Base, para que sean competitivos en otros niveles.

¹² Plan Operativo Anual, Dirección Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiche, 2016

- Atender a todos los niños que sean inscritos de párvulos, preprimaria y de primero a sexto primaria, cumpliendo con las metas establecidas según las necesidades de la comunidad.¹³
- Mejorar el nivel de Enseñanza-Aprendizaje del docente, haciendo énfasis en su participación en programas, talleres, cursillos y capacitaciones.
- Atender a los niños y niñas de acuerdo a las necesidades de la comunidad y con acompañamiento del nuevo sistema educativo que rige en todo el país.¹⁴
- Desarrollar habilidades, destrezas físicas, académicas, tecnológicas y deportivas en el niño de edad escolar.
- Participar en: actividades culturales, sociales y económicas para el mejoramiento del establecimiento.

1.5.8 Administración

Recursos Humanos

Personal administrativo

Personal docente de servicio

Alumnado.

1 director

1 subdirector13 maestros

1 maestro de educación física

304 alumnos.

Comisiones

Comisión de evaluación

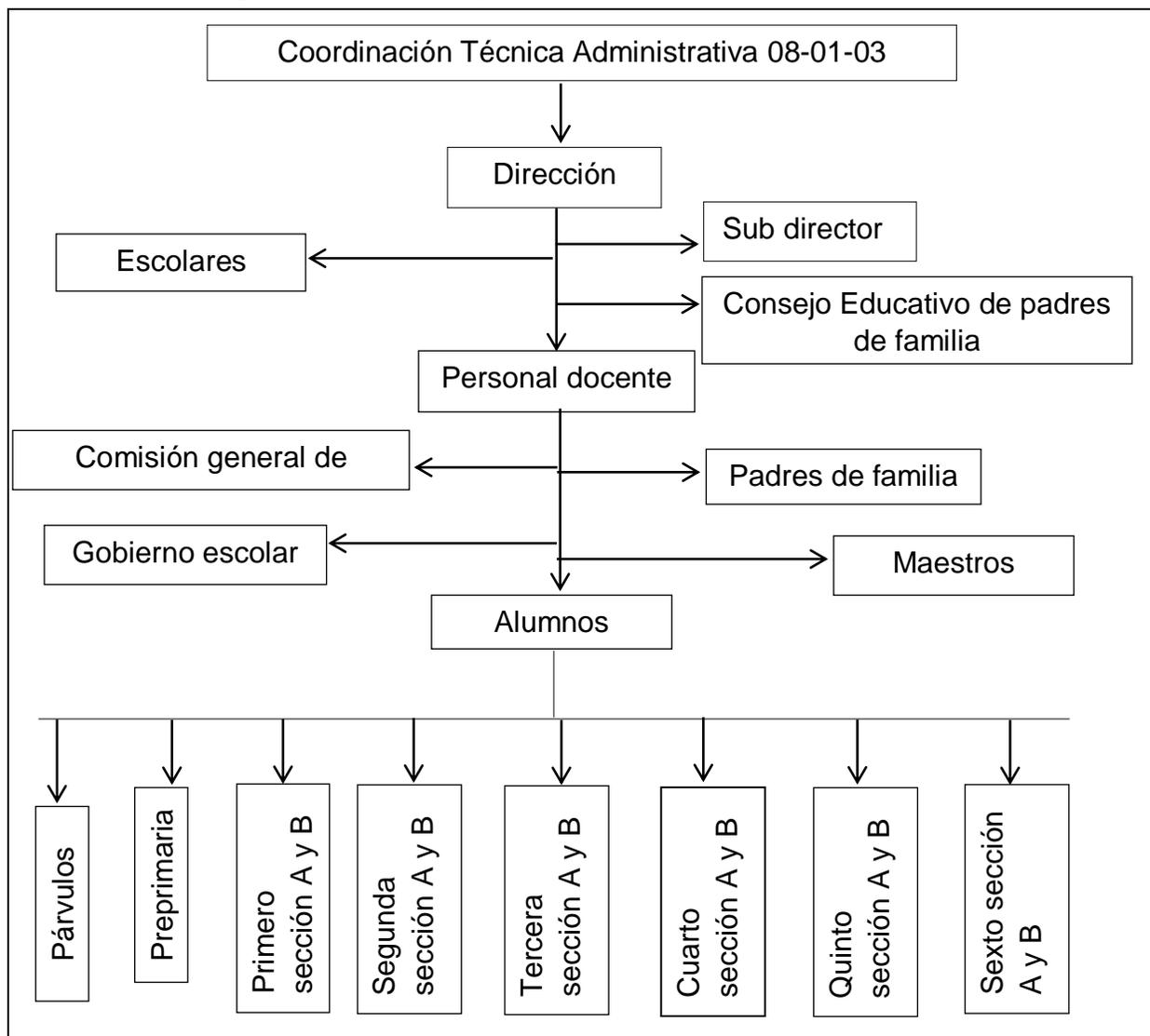
Comisión de cultura y deporte

Comisión de finanzas

Comisión de refacción

¹³ Ibid.

Estructura Organizacional¹⁵ (cuadro 1)



1.5.9 Ambiente institucional

El ambiente social de integración entre los docentes, alumnos, padres de familia, autoridades educativas, autoridades comunitarias, a partir de las relaciones cotidianas con el fin de constituir una fuerza colectiva, que permite conseguir el logro de los objetivos institucionales sobre la base de sus compromisos e identificación con el entorno de la comunidad educativa, con el desempeño de la autonomía individual, el sentimiento de identidad, el trabajo en equipo, la tolerancia al conflicto, el apoyo mutuo, y la tolerancia al riesgo, todo estos ambientes se logra, con claridad, estableciendo

¹⁵ Plan Estratégico Anual, pág. 4, 2006.

objetivos precisos, donde prevalece la responsabilidad, la flexibilidad, los reconocimientos, el espíritu de grupo, donde cada persona sea el protagonista y que pueda sentir orgulloso de pertenecer y prestar sus servicios dentro del centro educativo.

1.5.10 Políticas

- “Avanzar hacia una educación de calidad.
- Ampliar la cobertura.
- Equidad educativa y permanencia escolar.
- Fortalecer la educación bilingüe intercultural
- Implementar un modelo de gestión” ¹⁶

Se cuenta con los siguientes servicios educativos: 3 escuelas primarias oficiales, 1 Instituto de Educación Básica Por Cooperativa, 1 Instituto Guatemalteco de Educación Radiofónica y 1 Instituto de Estudios Alternativos.

1.6 Lista de carencias

Como resultado del estudio contextual realizado en la institución se presentan las siguientes carencias:

- Poca información sobre una salud nutritiva.
- Falta de alimentación adecuada en niños en edad escolar
- Falta de asfalto en las vías ramales de acceso hacia el centro educativo.
- Falta de higiene y saneamiento en los hogares
- Falta de recurso económico para mejoras de la comunidad.
- Falta de apoyo de parte de los padres de familia en la educación de sus hijos.
- Hace falta desempeñar la adecuación curricular.
- Falta de conocimiento de una planificación de evaluaciones antes y después.
- Falta de medicamentos en el centro de salud.
- Falta de apoyo de instituciones hacia la mejora educativa.
- Falta de equipo de cómputo en el centro educativo.
- Falta de atención medica en niños en edad escolar.

¹⁶ Políticas educativas, Plan de Educación, Ministerio de Educación, 2008.

A base del listado de carencia, se trabajará, con la falta de alimentación adecuada en niños en edad escolar.

1.7 Problematicación (cuadro 2)

Carencias	Problemas	Hipótesis
<ul style="list-style-type: none"> Falta de alimentación adecuada en niños en edad escolar 	¿Cómo ayudar a los niños en edad escolar para que tengan una buena nutrición?	Si se elabora una guía educativa, entonces ayudará a los niños en edad escolar para que tengan una buena nutrición.
<ul style="list-style-type: none"> Poca información sobre una salud nutritiva 	¿Cuáles son las consecuencias por no tener información sobre salud nutritiva?	Si se informa a las personas entonces se puede superar la falta de información en salud nutritiva
<ul style="list-style-type: none"> Falta de higiene y saneamiento en los hogares. 	¿Cómo mejorar la higiene y saneamiento en los hogares?	Si se hace una campaña sobre los riesgos al poseer hábitos de higiene en los hogares entonces se puede mejorar la higiene
<ul style="list-style-type: none"> Falta de apoyo de parte de los padres de familia en la educación de sus hijos. 	¿Qué deficiencias existen en la comunidad al no contar con el recurso económico para que los padres de familia apoyen a sus hijos?	Si se ofrece apoyo incondicional a los niños, entonces, mejorará el apoyo de los padres de familia en la educación de sus hijos.
<ul style="list-style-type: none"> Hace falta desempeñar la adecuación curricular. 	¿Cuáles son los riesgos que corren los niños al no aplicar la adecuación curricular?	Si se realiza capacitaciones, entonces se puede disminuir los riesgos que corren los niños al no aplicar adecuación curricular.

Carencias	Problemas	Hipótesis
<ul style="list-style-type: none"> Falta de asfalto en las vías ramales de acceso en la comunidad. 	<p>¿Cuáles son los riesgos que corren las personas al no estar asfaltada las Vías ramales de acceso a la comunidad?</p>	Si se gestiona apoyo económico institucional para ejecutar proyectos de camino, entonces se mejorara las vías de acceso a la comunidad
<ul style="list-style-type: none"> Falta de conocimiento de una planificación de evaluaciones antes y después. 	<p>¿Cuáles son las deficiencias al no planificar las evaluaciones antes y después?</p>	Si se llevan a cabo un taller, entonces se contrarrestará las deficiencias al no planificar las evaluaciones antes y después.
<ul style="list-style-type: none"> Falta de medicamentos en el centro de salud. 	<p>¿Cuáles son los riesgos, ante la falta de medicamentos en el centro de salud?</p>	Si se establece un presupuesto de acuerdo a las necesidades en salud, entonces se mejorará la falte de medicamentos en el centro de salud.
<ul style="list-style-type: none"> Falta de equipo de cómputo en el centro educativo. 	<p>¿Cómo ayudar a los niños a utilizar tecnología de punta?</p>	Si se establece un programa de computación, entonces ayudará a los niños a utilizar tecnología de punta.
<ul style="list-style-type: none"> Falta de atención medica en niños en edad escolar. 	<p>¿Cuáles son las consecuencias al no brindar atención médica a niños en edad escolar?</p>	Si se establece un programa de atención medica en el centro educativo, entonces se puede brindar atención médica a niños en edad escolar.

1.8 Priorización del problema (cuadro 3)

Problemas	1. ¿Cómo ayudar a los niños en edad escolar para que tengan una buena nutrición?	2. ¿Cuáles son las consecuencias por no tener información sobre salud nutritiva?	3. ¿Cómo mejorar la higiene y saneamiento en los hogares?	4. ¿Qué deficiencias existen en la comunidad al no contar con el recurso económico para que los padres de familia apoyen a sus hijos?	5 ¿Cuáles son los riesgos que corren las personas al no estar asfaltada las vías ramales de acceso a la comunidad?	Total
1. ¿Cómo ayudar a los niños en edad escolar para que tengan una buena nutrición?		8	9	8	6	31
2. ¿Cuáles son las consecuencias por no tener información sobre salud nutritiva?	2		6	7	4	19
3. ¿Cómo mejorar la higiene y saneamiento en los hogares?	1	4		6	3	14
4. ¿Qué deficiencias existen en la comunidad al no contar con el recurso económico para que los padres de familia apoyen a sus hijos?	2	3	4		6	15
5 ¿Cuáles son los riesgos que corren las personas al no estar asfaltada las vías ramales de acceso a la comunidad?	4	6	7	4		21

Hipótesis acción (cuadro 4)

Problema	Hipótesis-acción
¿Cómo ayudar a los niños en edad escolar para que tengan una buena nutrición?	Si se elabora una guía, entonces ayudará a los niños en edad escolar para que tengan una buena nutrición.

Propuesta de intervención.

Para dicho proyecto se pretende elaborar una Guía sobre de la importancia de una buena nutrición de niños en edad escolar, con el propósito de contribuir de forma integral en los niños con deficiencias que afectan su estado físico e intelectual, para así contrarrestar los obstáculos en la formación de ellos.

La mala alimentación o desnutrición en Guatemala en comparación con otros países de América latina, es una de las más altas en la región, específicamente en el departamento Totonicapán, en los diferentes municipios que lo integra, principalmente en la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, áreas donde algunas de las personas viven en extrema pobreza. Esta situación está latente en nuestro país.

Gran parte de los estudios sobre desnutrición y retardo mental se han realizado en niños de edad preescolar y escolar al reconocerse el papel esencial de la nutrición en el crecimiento y desarrollo físico del niño.

Entre los efectos a largo plazo, Webmaster publicó que “se encontró mayor masa magra y estatura sobre todo en mujeres, mayor capacidad de trabajo en los hombres y mejoramiento de la función intelectual en ambos sexos. Se concluye que la mejoría del estado nutricional en los primeros años de vida, tiene efectos a largo plazo en la adolescencia y la edad adulta, lo cual por inferencia podría considerarse como un factor favorable en el desempeño y rendimiento intelectual del niño en la edad escolar”¹⁷

¹⁷ Webmaster.prensalibre.com, pág. 8.

Las historias dramáticas y conmovedoras que se dieron en el municipio y departamento de Totonicapán, convertidos hoy en símbolo de la hambruna en Guatemala, provocaron una fuerte reacción de solidaridad de parte de la sociedad guatemalteca. Sin embargo, los expertos estiman que lo peor está por venir "No tenemos comida para los patojos" "Estas tortillas y a veces atol, es todo lo que podemos darles" "¿Cuándo comí carne por última vez?, ya se me olvidó" "para bebida sacamos agua del chorro y lo tomamos"¹⁸

La comisión Municipal de Seguridad Alimentaria y dieron a conocer que existen más niños con desnutrición aguda y ya hubo tres muertos en ese municipio.

"El censo de talla realizado en Guatemala, por el Sistema de Información Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional SIINSAN, donde su último reporte del año 2015, los alumnos analizados fueron 2193, el reportaje de alumnos con desnutrición crónica fue de 48.2, su estado en categoría fue calificada muy alta" (Nutricional, 2015).

Centenares fueron atendidos por desnutrición crónica en centros asistenciales y aunque fluye gran cantidad de ayuda a la zona, en la medida que avanza la época seca aumenta el riesgo para miles de personas de morir por hambre.

Actualmente el Pacto Hambre Cero es el movimiento nacional para erradicar el hambre, es un pacto de todos los sectores del Estado de Guatemala, prioriza 166 municipios del país en los que se desarrollan acciones para combatir la desnutrición.

Justificación: Nuestro país tiene una de las más altas tasas de mortalidad por desnutrición ya que esta enfermedad es una de las más prevalentes en la infancia, 37% en los niños menores de 5 años . Sin embargo existen pueblos en zonas rurales donde la desnutrición crónica es superior al 50%.¹⁹

La importancia que tiene la desnutrición en los niños, es que afecta en forma significativa su supervivencia. Estos niños son más susceptibles a las infecciones que los niños normales, especialmente a enfermedades comunes como las diarreas, las respiratorias agudas, la parasitosis o la tuberculosis.

¹⁸ Gómez Hernández. Yoselin Mishel, entrevista, 2016.

¹⁹ Unicef, Desnutrición Crónica, el enemigo silencio, Guatemala primera edición 2007

La desnutrición tiene un origen multicausal, es decir una mezcla de factores económicos, sociales, culturales, sanitarios, educativos y asociados a la salud en virtud del diagnóstico realizado en esta Aldea es necesario pensar en alternativas de solución a mediano y largo plazo, con el propósito de poder colaborar con la comunidad afectada por este problema y que los vecinos puedan aprovechar el conocimiento que se les brindará para que puedan mejorar su alimentación y así proporcionar a sus familias una buena nutrición.

1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad de la propuesta (cuadro 5)

Viabilidad

indicadores	sí	No
¿Se tiene, por parte de la institución permiso para ejecutar el proyecto?	x	
¿Se tiene, el lugar adecuado para ejecutar el proyecto?	x	
¿El tiempo programado es suficiente para ejecutar el proyecto?	x	
¿Existe alguna dificultad para realizar el proyecto?		x

Factibilidad

Indicadores	Sí	No
Estudio técnico		
¿Se cuenta, con el apoyo del personal docente?	x	
¿Existe, una necesidad de los y las estudiantes?	x	
¿Se cuenta, con los materiales necesarios para realizar el proyecto?		x
¿Se tiene, el tiempo necesario para socializar el proyecto?	x	
¿Se tiene, claridad de las actividades a realizar?	x	

Estudio de mercado		
¿El proyecto, tiene aceptación en la comunidad educativa?	x	
¿Los beneficiarios están dispuestos en la sostenibilidad del proyecto?	x	
¿La comunidad educativa requiere de la ejecución del proyecto?	x	
Estudio económico		
¿Se tiene contemplado un presupuesto adecuado?	x	
¿Será necesario el pago de viáticos?	x	
¿Es preciso contabilizar los gastos administrativos?	x	
Estudio financiero		
¿Se cuenta, con financiamiento externo?	x	
¿Se cuenta, con acompañamiento y seguimiento del proyecto?	x	
¿Es necesario, gestionar donaciones institucionales?	x	
¿Se realizará, actividades para recaudación de fondos?		x
¿El proyecto, se pagará con fondos del consejo educativo?		x
Estudio cultural		
¿Contribuye a las buenas costumbres de los y las estudiantes?	x	
¿Ayuda, al cambio de vida de los y las estudiantes?	x	
¿El proyecto responde a las necesidades y expectativas de la comunidad educativa?	x	

Capítulo II

Fundamentación teórica

2.1 Elementos teóricos

La información recopilada a través de las diferentes técnicas e instrumentos que sirven como contexto a la investigación para fundamentar la Guía Educativa sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar

Una guía: es un instrumento con orientación técnica para el estudiante, que incluye toda la información necesaria para el correcto y provechoso desempeño de este dentro de las actividades académicas de aprendizaje independiente.

Características de la guía didáctica

- Ofrece información acerca del contenido y su relación con el programa de estudio de la asignatura para el cual fue elaborada.
- Presenta orientaciones en relación con la metodología y enfoque de la asignatura.
- Presenta instrucciones acerca de cómo construir y desarrollar el conocimiento (saber), las habilidades (saber hacer), las actitudes y valores (saber ser) y aptitudes (saber convivir) en los estudiantes.
- Orientar la planificación de las lecciones.
- Informar al alumno de lo que ha de lograr
- Orientar la evaluación.

Una guía debe contener:

Presentación del material

Objetivos generales y específicos

Contenidos

Destinatarios

Descripción detallada

Recursos necesarios

Actividades

Evaluación y bibliografía.

Alimentos en los primeros años de vida

Clave para un crecimiento y un desarrollo adecuado

El primer año es el periodo de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida del niño y cuando éste es más inmaduro y vulnerable. Por ello, es especialmente importante asegurarle una alimentación suficiente y adecuada, con el triple objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas, prevenir y /o tratar diversas situaciones patológicas y crear unos buenos hábitos alimentarios.

“Las pautas nutricionales vienen marcadas por las recomendaciones e informes técnicos de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), el Comité de Nutrición de la Academia Europea de Pediatría y el Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Nutrición y Gastroenterología Pediátrica (ESPGAN), y se adaptan a tres etapas bien diferenciadas” (Aranceta, pag 93).

Período lácteo

La leche es su único alimento, sea leche humana o artificial. Desde el nacimiento hasta los 4-6 meses aproximadamente. Durante este período, el lactante es capaz de succionar y deglutir, pero aún no ha desarrollado la capacidad de digerir ciertas proteínas, Bartrina indica que los sus riñones no son capaces de soportar, “líquidos muy concentrados en partículas: sales minerales, glucosa”²⁰

El recién nacido no nace sabiendo mamar, pero desarrolla esa capacidad en las primeras 48 horas de vida. El reflejo de succión tiene la máxima respuesta a los 20 ó 30 minutos después del parto y debería ser aprovechado. El período de transición, destete a partir del cuarto mes de vida. En este período se van introduciendo con prudencia alimentos no lácteos, preparados de forma adecuada en consistencia y cantidad, para no alterar el ritmo de maduración digestiva y renal, así como el progresivo desarrollo neuromuscular.

²⁰ Bartrina Aranceta, Javier. Leche, lácteos y salud, pág. 93.

Período de maduración digestiva

La alimentación se debe de adaptar a la capacidad digestiva y al estado de desarrollo fisiológico y neuromotor, haciendo paulatina la introducción de alimentos.

La capacidad gástrica del recién nacido es de 10 a 20 mililitros (mL) y aumenta durante el transcurso de su primer año hasta los 200 mL, lo que va a permitir que el niño haga comidas más abundantes y menos frecuentes²¹

Nutrición del bebé lactancia materna

“La lactancia materna es, o debe ser, la principal fuente de alimento a esta edad, exclusiva en los primeros meses, ya que la leche de mujer se adapta perfectamente a las necesidades nutricionales y las características digestivas de los lactantes hasta la introducción de la alimentación complementaria” ²²

Introducción de la alimentación complementaria Beikost

La leche como alimento único a partir de los seis meses no proporciona la energía y nutrientes que precisa el lactante a partir de esta edad, y además, como sus funciones digestivas han madurado, se deben incluir nuevos alimentos en su dieta, siguiendo unas normas regladas. No está justificado introducir nuevos alimentos antes de los tres meses, aunque tampoco es aconsejable hacerlo más allá de los seis, porque la falta de diversificación es motivo frecuente de pérdida de apetito, a la vez que se desaprovecha una época muy válida para la educación del gusto y el conocimiento de los alimentos básicos que permitirán al bebé adaptarse a una alimentación equilibrada, variada y suficiente. Se ha de ir sustituyendo, de una en una, las tomas de leche que recibe el lactante por los distintos componentes de la alimentación complementaria (papilla de cereales, fruta, puré de verdura etc.), de forma paulatina, con intervalo suficiente para que el niño vaya aceptando los nuevos alimentos, probando su tolerancia antes de introducir uno nuevo y dando tiempo a la adaptación de su organismo. En este período es muy importante permitir que la cantidad de alimento pueda variar de un día a otro y de una semana a otra, según el apetito.

²¹ Gutiérrez, Duran. La Información al Consumidor de productos dietéticos. Editorial Díaz de Santos. S.A, España, 2003, Pág. 10.

²² Gutiérrez, op. Cit., pág. 94.

Introducción de los nuevos alimentos uno por uno

Los cereales

Se introducen a los 4-6 meses. Nunca antes de los cuatro, primero serán sin gluten para evitar sensibilizaciones e intolerancias a esta proteína (el trigo, avena, centeno y cebada contienen gluten; el arroz y el maíz, no) y a partir de los 7-8 meses se pueden mezclar.

“Los cereales contribuyen al aporte energético, son fuente de proteínas, minerales, vitaminas (tiamina especialmente), ácidos grasos esenciales e hidratos de carbono de absorción lenta, por lo que permiten un mayor espaciamiento de las tomas. No obstante, al tratarse de un alimento calórico, existe riesgo de sobrealimentación si se abusa de su consumo” (Gutierrez, 2003, p. 12).

Para preparar las papillas debe utilizarse la leche habitual y añadir el cereal necesario, manteniendo así el aporte mínimo de 500 centímetros cúbicos de leche diarios. Son menos recomendables los preparados que contienen de origen cereales y leche y se preparan con agua, ya que es más difícil calcular la cantidad de leche usada.²³

Las frutas

Se empezará a partir de los 4-6 meses con una papilla de frutas por su aporte vitamínico, nunca sustituyendo a una toma de leche, sino complementándola. Se deben emplear frutas variadas (naranja, manzana, pera, uva, ciruela, etc.), para educar el gusto, y es preferible evitar las más alergénicas como la fresa y el melocotón.

“Suelen introducirse después de conseguida la aceptación de los cereales, aunque puede hacerse al revés, primero la fruta y después los cereales. No deben endulzarse con azúcar y no se incorporarán galletas hasta después de los 7 meses, ya que éstas contienen gluten” (Gutierrez, 2003, p. 96).

²³ Gutiérrez, op. Cit., pág 95.

Las verduras y patatas

Se irán introduciendo a partir de los 6 meses buscando su aporte de sales minerales. Primero puede darse el caldo añadido al biberón de medio día, después verduras solas en puré, complementadas con leche. Se deben evitar al principio las verduras con alto contenido en nitritos, como remolacha, espinacas, acelgas y nabos, y decantarse por patatas, judías verdes, calabacín, etc. para más tarde introducir las demás. Se puede añadir una cuchara de postre de aceite de oliva al puré, pero nunca sal. Deben cocerse con poca agua y aprovechar el caldo de cocción, en el que quedan disuelta parte de las sales minerales. Al inicio, se recomienda evitar las verduras flatulentas (col, coliflor, nabo) o muy aromáticas (ajo, espárragos).

De León, indica “También hay riesgo de que se produzca esta situación si se conservan las verduras cocidas en la nevera más de 48 horas.”²⁴

Carnes

Martínez, comenta “Preferiblemente las menos grasas, empezando por el pollo y nunca antes de los seis meses, en una cantidad de 10-15 gramos por día y aumentando 10-15 gramos por mes, máximo de 40 a 50 gramos, mezclada y batida la carne con las verduras. Posteriormente se introduce la ternera y el cordero. Aportan proteínas de alto valor biológico, lípidos, hierro, zinc y ciertas vitaminas. Las vísceras (hígado, sesos, etc.) no tienen ventajas sobre la carne magra y aportan exceso de colesterol y grasa saturada”²⁵

Pescados

“No se debe de consumir antes de los nueve meses debido a su mayor capacidad de provocar alergia, y si el bebé tiene antecedentes familiares de alergia alimentaria, incluso hasta pasado el año de vida. A partir de esta edad, el pescado puede sustituir a alguna toma de carne. Es conveniente empezar por pescados blancos” (De León, Doctor, 2016.).

Huevos

²⁴ De León, Jorge. Doctor General Centro de salud, Entrevista, 2016.

²⁵ Martínez Rodas, Gabriela, educadora centro de salud. Comentario, 2016.

Los huevos crudos, se introducirá primero la yema cocida sobre el noveno mes; inicialmente un cuarto, la semana siguiente media y al mes entera, añadida al puré de medio día, para tomar el huevo entero (con la clara) hacia los doce meses.

Se puede sustituir a la carne, tomando 2-3 unidades por semana. La yema es buena fuente en grasas, ácidos grasos esenciales, vitamina A, D y hierro. La clara aporta principalmente proteínas de alto valor biológico, pero entre ellas se encuentra la ovoalbúmina, con gran capacidad de provocar alergias.

Legumbres

“Añadidas al puré de verduras a partir de los 18 meses. Si se mezclan con arroz y otros cereales, sustituyen a la carne, y se pueden tomar así hasta dos veces por semana yogures a partir del octavo mes; natural sin azucarar, como complemento o mezclado con la papilla de frutas de la merienda”²⁶

Azúcares refinados, miel y otros dulces

No es recomendable el consumo de azúcar, pues la dieta del bebé tiene un aporte adecuado de hidratos de carbono.

“Es muy importante no alimentar a los lactantes con miel ni jarabe de maíz debido a que estos alimentos se han identificado como las únicas fuentes dietéticas de las esporas del Clostridium botulinum y a esta edad no tienen la inmunidad para resistir el desarrollo de estas esporas causantes del botulismo” (Gutiérrez, 2003, p. 95).

Agua

Mientras el lactante recibe sólo leche materna o fórmula adaptada, no suele requerir líquidos adicionales, salvo en situaciones extremas de calor o pérdidas aumentadas (fiebre, diarrea). Por el contrario, cuando se introduce una alimentación complementaria al suponer ésta una mayor carga renal de solutos (sustancias disueltas en líquido: sales minerales, glucosa, etc.), no basta con los líquidos aportados por la leche y otros alimentos, y se debe ofrecer al niño agua con frecuencia.

²⁶ Tzul Pérez, María Olivia, enfermera, entrevista 2016.

La leche de vaca

“No se introducirá antes del año y cuando se incluya en la dieta deberá ser entera, por su aporte de vitaminas liposolubles y grasas, salvo que haya recomendación médica que especifique otra cosa”²⁷

Ritmo de crecimiento y desarrollo

Algunos parámetros antropométricos orientan y sirven para comprender por qué las necesidades nutritivas en esta etapa son proporcionalmente tan superiores a las de la persona adulta.

Peso: durante el primer año de vida se triplica el peso del nacimiento.

Talla: pasa de 45-50 centímetros al nacimiento a 75-80 cm al año de vida, mientras que el segundo año sólo aumenta unos 20-25 cm, y después 7-10 cm por año.

Cerebro: los primeros cuatro meses su volumen aumenta a razón de dos gramos al día.

Dentición: “normalmente comienza sobre los 6-8 meses. Si la salida de los dientes se retrasa y no se observan problemas de crecimiento óseo, puede tratarse de una característica genética familiar”²⁸

La edad escolar es un tiempo en que los padres pueden experimentar algunos problemas con respecto a la alimentación de sus hijos: Los niños pasarán más tiempo fuera del hogar y la provisión y supervisión de los alimentos que reciben en esas horas se hará más difícil. Por otra parte, los requerimientos nutricionales del niño variarán de la mano del incremento de las actividades no sólo físicas, sino también intelectuales que propone la nueva etapa escolar. Muchos problemas de aprendizaje o aparentes dificultades propias de los síndromes de falta de atención pueden provenir, en realidad, de dietas inadecuadas.

A la vez, muchos de los desórdenes alimentarios como la bulimia y la anorexia tienen su origen en esta etapa de la vida. “Niños mal alimentados estarán en peores

²⁷ Gutiérrez, op. Cit., pág. 96.

²⁸ Loc. Cit.

condiciones para afrontar no sólo la actividad escolar, sino otras muchas que los padres intentan agregar para su mejor formación física e intelectual.”²⁹

Entre ellas se cuentan los variados deportes, actividades artísticas como música, danza, plástica. Todas ellas dependen para su éxito de un buen aporte alimenticio. Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado no es necesario ser un experto nutricionista. Se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. Para ello, el hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta.

“Sin embargo, la consulta periódica con el pediatra es necesaria, previene posibles problemas y trae tranquilidad a los padres” (Gutiérrez, 2003, P. 96).

El desayuno

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos.

Lo ideal es hacer de la hora del desayuno un momento compartido de intimidad familiar, en especial para aquellas familias que no pueden reunirse en el almuerzo.

El compartir el desayuno no sólo garantiza que el niño hará una buena ingesta, que lo prepara para una jornada de intensa actividad, sino que crea en él un hábito que lo acompañará toda la vida. El desayuno debería cubrir al menos el 25% de las necesidades nutritivas del escolar. La familia debe tratar de organizar su tiempo para que el escolar pueda disfrutar de un buen desayuno. Para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir un lácteo (leche con o sin azúcar o cacao, yogur, queso de cualquier modalidad evitando los muy grasos); pan, copos de cereales, galletas, magdalenas, bizcochos; una fruta o su zumo (cualquier variedad); mermeladas, miel; una grasa de complemento (aceite de oliva, mantequilla, margarina) y, en ocasiones, jamón o un tipo de fiambre

“En el caso del niño que va a la escuela de mañana, hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy

²⁹ De León, Jorge. Doctor General Centro de salud, Entrevista, 2016.

intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energías” (Martínez, 2003, p.2).

Comida sana vs. Chatarra

Otro de los problemas con los que deberán enfrentarse los padres es el de los llamados "alimentos chatarra". Los niños tienen una especial predilección por ellos, ya que están por una enorme carga publicitaria, y están presentados de una manera que llaman su atención. Si usáramos las mismas técnicas para imponer los alimentos adecuados, la historia tendría un final diferente.

Entre los alimentos chatarra se encuentran las golosinas, las gaseosas y la comida rápida, rica en hidratos de carbono y grasas. Esto no quiere decir que estos elementos deban estar vedados para los niños, lo cual causaría el efecto contrario de cualquier prohibición. Se sugiere, es que puedan ser tomados en ocasiones especiales y no en forma diaria. Para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda en la escuela, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas. Lo ideal es que el niño coma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludable y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar.³⁰

Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. Estos elementos se encuentran en la variedad de alimentos que ofrece la naturaleza: leche y sus derivados, carnes rojas, pollo y pescado, verduras frescas y cocidas, frutas, cereales, legumbres.

“A lo largo de la vida, el ser humano no cesa de consumir alimentos. Desde que nace hasta que muere, entre diez y veinte toneladas de productos alimentarios pasarán por su boca. En cada época de la vida existen unos alimentos especialmente idóneos, que deben ser capaces de satisfacer las necesidades de nutrientes propias de cada período” (Martínez, 2003, p. 2).

Por ejemplo:

³⁰ Gutiérrez, Duran. La Información al Consumidor de productos dietéticos. Editorial Díaz de Santos. S.A, España, 2003, Pág. 98.

- En la etapa de crecimiento, se precisan sobre todo alimentos que proporcionen nutrientes plásticos o formadores de la estructura y órganos corporales.
- En la juventud, se necesitan más alimentos energéticos que suministren las calorías necesarias para desarrollar un mayor trabajo físico.
- En la madurez, se precisan más nutrientes reguladores, capaces de normalizar todos los procesos que tienen lugar en el organismo.

Prevenir las enfermedades y trastornos específicos que suelen presentarse en cada época, por ejemplo:

- Las alergias alimentarias en la infancia
- La anemia en la adolescencia y en el embarazo
- Los desórdenes alimenticios en la juventud
- La osteoporosis en la menopausia
- La obesidad, las enfermedades coronarias, a lo largo de la madurez y de la vejez.

¿Cuáles son los componentes de los alimentos?

“Se denominan nutrientes y son los componentes de los alimentos aprovechables por nuestro organismo que hacen posible la vida y que se encuentran en ellos repartidos de forma desigual. Desempeñan funciones diferentes en nuestro organismo en función de su naturaleza”³¹

- **Nutrientes energéticos (combustible):** hidratos de carbono o glúcidos y grasas o lípidos. Liberan energía con la que el organismo logra mantener sus funciones vitales (bombeo de sangre, respiración, regulación y mantenimiento de la temperatura corporal) y además permite el desarrollo de la actividad.

- **Hidratos de carbono:** *constituyen la principal fuente de energía rápida para nuestro organismo. Si los comparamos con un vehículo, los hidratos de carbono serían la gasolina que permite ponerlo en funcionamiento. El organismo ha de transformar los*

³¹ Martínez, Alfredo. Alimentos y Nutrición en la Práctica Sanitaria. Editorial Díaz de Santos, Madrid, España, 2003, pág. 2

hidratos de carbono en sus unidades básicas para que las células los puedan utilizar (glucosa). Así cuando habla del nivel de azúcar en la sangre.

Se refiere a la glucosa. Un aporte adecuado de este nutriente implica el mantenimiento del peso y la composición corporal, al impedir que se utilicen las proteínas como fuente de energía.³²

Fuentes de hidratos de carbono sencillos o de absorción rápida (azúcares simples): azúcar, almíbar, caramelo, jalea, dulces, miel, melaza, chocolate y derivados, repostería, pastelería, bollería, galletería, bebidas refrescantes azucaradas, fruta y su zumo, fruta seca, mermeladas.

Grasas

Constituyen la energía de reserva para nuestro organismo por excelencia. El depósito de reserva de gasolina del vehículo. Son una fuente concentrada y almacenable de energía. Así, cuando se ingiere en exceso alimentos ricos en grasa, el cuerpo almacena las que no necesita en el tejido adiposo. Así mismo, contribuyen de manera importante en la textura y palatabilidad de los platos.

Clasificación de las grasas según su composición y sus propiedades

Grasa saturada “origen animal principalmente, abundante en la carne, los huevos y los lácteos y de origen vegetal, en el aceite de coco y de palma), **Grasa monoinsaturada** (origen vegetal, abundante en el aceite de oliva y aguacate) y **grasa poliinsaturada** (origen vegetal principalmente, abundante en los aceites de semillas, los frutos secos y origen animal, en los pescados azules”³³

Otras funciones de la grasa: impide pérdidas excesivas de calor, envuelve órganos vitales como el corazón y riñones, es el vehículo de transporte de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K), es imprescindible para la formación de determinadas hormonas, suministra ácidos grasos esenciales (linoléico, linolénico).

• **Nutrientes plásticos (constructivos):** proteínas, principalmente. Con ellos se forma la estructura del organismo, se renuevan y reparan los tejidos, se mantiene en buen

³² Martínez, op. Cit., pág. 3

³³ Martínez, op. Cit. pág. 4

estado nuestro sistema de defensas que nos protege frente a agentes externos e infecciones.

Proteínas

“Son el material fundamental para la construcción de los tejidos, aunque desempeñan también otras funciones muy importantes. Además de la creación y reparación de tejidos, las proteínas también tienen la función de regular los fluidos corporales como la orina y la bilis”³⁴

Siguiendo con el ejemplo del coche, las proteínas para el organismo son como la carrocería y los mecanismos del coche.

Una vez ingeridas a través de diferentes alimentos, en el organismo se transforman en sus unidades fundamentales: los aminoácidos. Las proteínas humanas son una combinación de 22 aminoácidos, de los cuáles 8 son esenciales, es decir, deben ser aportados diariamente a través de los alimentos, porque el organismo no puede sintetizarlos por él mismo.

“La calidad de una proteína depende de la cantidad de aminoácidos esenciales presentes en ella. Aquellas que contienen cantidades suficientes de cada uno de los aminoácidos esenciales son proteínas de alto valor biológico. Cuando falta un aminoácido esencial, el valor biológico de esa proteína disminuye”³⁵

El organismo no puede sintetizar proteínas si sólo falta un aminoácido esencial. Todos los aminoácidos esenciales se encuentran presentes en las proteínas de origen animal, por tanto, estas proteínas son de mejor calidad que las de origen vegetal (deficitarias en uno o más de esos aminoácidos). Sin embargo, proteínas incompletas bien combinadas pueden dar lugar a otras de valor equiparable a las de la carne, el pescado y el huevo.

³⁴ Loc. Cit.

³⁵ Martínez, op. Cit., pág. 5

Otras funciones de las proteínas

Contribuyen al equilibrio orgánico al transportar grasas y oxígeno, forman parte de determinadas hormonas y de las inmunoglobulinas o anticuerpos responsables de la defensa del organismo.

Fuentes alimentarias de proteínas, de origen animal (proteínas completas)

cuando se consume alimentos con proteínas, el organismo digiere proteínas y las descompone en aminoácidos. La carne, pescado, huevos y lácteos. De origen vegetal, legumbres, cereales y frutos secos.

- **Nutrientes reguladores (biocatalizadores):** vitaminas y minerales. Facilitan y controlan las diversas funciones fisiológicas, con el fin de que todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo discurren con normalidad.

Vitaminas

“Se necesitan en pequeñas cantidades para el crecimiento, mantenimiento de la vida y reproducción. Conocemos 13 vitaminas que son esenciales para el hombre. El propio cuerpo no las puede sintetizar, por lo que ha de asegurar su aporte a través de la alimentación” (Gutiérrez, 2003, p. 12).

Atendiendo a su composición se clasifican en dos grupos

Liposolubles: A, D, E, K. Estas vitaminas no se disuelven en agua sino en grasa, por lo que la alimentación debe incluir diariamente cantidad suficiente de grasa. El organismo es capaz de almacenarlas en el hígado y en el tejido adiposo.

Hidrosolubles

Vitaminas del grupo B y vitamina C, o ácido ascórbico. Son solubles en agua, por lo que puede haber pérdidas importantes cuando los alimentos se remojan, hierven o están en contacto con abundante agua. El organismo no puede almacenarlas y elimina el exceso por la orina, por lo que es necesario conseguir un aporte suficiente a través de la alimentación todos los días.

Sales minerales

Las sales minerales son esenciales para el cuerpo ya que van a aportar esos nutrientes que se necesita para disfrutar la vida, en las mejores condiciones posibles.

Son elementos que el cuerpo requiere en proporciones bastante pequeñas para su crecimiento, conservación y reproducción. Al igual que las vitaminas, no aportan energía. Hay algunos que se necesitan en mayor proporción y son los macro minerales (calcio, fósforo, sodio, cloro, magnesio, hierro y azufre).

“Los micro minerales o elementos traza son también esenciales, pero se necesitan en menor cantidad (zinc, cobre, yodo, cromo, selenio, cobalto, molibdeno, manganeso y flúor, entre otros), por lo que no existe tanta posibilidad de que se produzcan déficits” (Martínez, 2003, p. 6).

Alimentos con sales minerales para cuidar el organismo

Son alimentos ricos en sales minerales que no pueden faltar en la alimentación.

Calcio: El calcio es una sustancia mineral más abundante en todo el cuerpo. Es indispensable para fortalecer los dientes y los huesos de toda persona. Alimentos que son muy ricos en calcio de los cuales no deben faltar en la dieta diaria son, la leche, el queso, el your natural y verduras de hojas verdes como la lechuga.

Ácido fólico: este mineral es esencial para las mujeres embarazadas, porque les ayuda a prevenir futuros problemas en el nacimiento del bebe. El ácido fólico se encuentra en numerosos alimentos entre los que se destacan, el hígado, las espinacas, los cereales o las verduras de hojas verdes.³⁶

Hierro: La mayor parte de hierro del organismo se encuentra en la sangre. Este tipo de mineral se encuentra presente en muchos alimentos. Si tienen falta de hierro, se debe consumir carne, pescado, lentejas o hígado de pollo.

Magnesio: este mineral es importante para el cuerpo ya que mantiene los huesos fuertes y mejora el ritmo cardíaco. Se puede encontrar magnesio en el tipo las almendras, y las espinacas.

³⁶ Mac Arthur, Receta para mejorar la nutrición en Guatemala, 13 de mayo 2014

Potasio: el potasio es un mineral es indispensable, para la actividad del corazón y para crear músculo. Alimentos con gran cantidad de potasio, son las carnes rojas, el pollo, el pescado y las patatas.

Zinc. *“Este tipo de mineral es imprescindible para aumentar todas las defensas del sistema inmunológico del organismo. Los alimentos con mayor fuente de zinc son, la carne roja y el pollo” (Arthur, 2014).*

Fuentes dietéticas de sales minerales

Están ampliamente distribuidos en los distintos alimentos: frutas, verduras, hortalizas, levaduras, lácteos, legumbres y cereales, carnes.

Existen en los alimentos otros componentes no nutritivos, que desempeñan igualmente funciones destacables para el equilibrio orgánico: fibra, agua y elementos fotoquímicos, sustancias que se hallan únicamente en los vegetales.³⁷

Desnutrición Infantil

La desnutrición en sus diversas formas es la más común de las enfermedades. Sus causas se deben en general a deficientes recursos económicos o a enfermedades que comprometen el buen estado nutricional. Según el manual internacional de clasificación de enfermedades es una complicación médica posible pero que puede prevenirse y que tiene impacto muy importante sobre el resultado de los tratamientos. Hoy en día la desnutrición es aceptada como un factor común en la práctica clínica que tiene como consecuencias un aumento en el tiempo de estancia hospitalaria, morbilidad y mortalidad en los pacientes hospitalizados, debido al alto riesgo de complicaciones como infecciones, flebitis, embolismo pulmonar, falla respiratoria, baja cicatrización de heridas y fístula que estos sufren. Como consecuencia, la estancia hospitalaria y los costos de la terapia se incrementan significativamente. El estado nutricional en condiciones normales es la resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo.

³⁷ Mac Arthur. Op cit.

“La valoración nutricional debe formar parte integral de toda evaluación clínica con el fin de identificar pacientes que requieren un soporte nutricional agresivo y temprano con el fin de disminuir los riesgos de morbilidad secundarios a la desnutrición preexistente en los pacientes hospitalizados”³⁸

Definición

Significa que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes. Esta condición puede resultar del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas.

Desnutrición puede definirse como un desbalance entre los aportes y requerimientos de uno o varios nutrientes, a la que el organismo responde con un proceso de adaptación, en la medida que ésta situación se prolongue en el tiempo. Un déficit de nutrientes de corta duración sólo compromete las reservas del organismo, sin alteraciones funcionales importantes; en cambio una desnutrición de larga duración puede llegar a comprometer funciones vitales.

La desnutrición es la enfermedad provocada por el insuficiente aporte de combustibles (hidratos de carbono - grasas) y proteínas. Según la UNICEF, “la desnutrición es la principal causa de muerte de lactantes y niños pequeños en países en desarrollo”³⁹. La prevención es una prioridad de la Organización Mundial de la Salud.

La desnutrición como problema guatemalteco, muestra una gran voluntad nacional para luchar contra el hambre invisible. Unicef se congratula del lanzamiento del plan Hambre. *Un informe del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) reveló que Guatemala es el país con la tasa más alta de desnutrición crónica en Latinoamérica y el sexto a nivel mundial.*

*Cuando la desnutrición le ocurre a un niño nos hace daño a todos, si les ocurre a mil niños ni se diga, a Guatemala esto le afecta a un millón de niños”.
Guatemala tiene una tasa de desnutrición crónica que afecta al 49 % de la niñez,*

³⁸ <http://www.monografias.com>

³⁹ UNICEF, Desnutrición Crónica, el enemigo silencio, Guatemala primera edición 2007

*La desnutrición está íntimamente ligada a la pobreza. En Guatemala el 67% de los niños menores de cinco años son pobres. Pero también tenemos casos de niños desnutridos entre los no pobres ya que también es un problema de acceso a la comida y cultura alimentaria*⁴⁰

Causas

- Mala absorción
- Disminución de la ingesta dietética
- Aumento de los requerimientos, “como ocurre por ejemplo en los lactantes prematuros, en infecciones, traumatismo importante o cirugía. Psicológica; por ejemplo, depresión o anorexia nerviosa. La desnutrición se puede presentar debido a la carencia de una sola vitamina en la dieta o debido a que la persona no está recibiendo suficiente alimento”⁴¹
- La inanición es una forma de desnutrición

“La desnutrición puede ser lo suficientemente leve como para no presentar síntomas o tan grave que el daño ocasionado sea irreversible, a pesar de que se pueda mantener a la persona con vida” (Aranceta, p. 93).

A nivel mundial, especialmente entre los niños que no pueden defenderse por sí solos, la desnutrición continúa siendo un problema significativo. La pobreza, los desastres naturales, los problemas políticos y la guerra en países como Biafra, Somalia, Ruanda, Iraq y muchos otros más han demostrado que la desnutrición y el hambre no son elementos extraños a este mundo.

Clasificación clínica

Se manifiesta en 3 enfermedades

Marasmo: déficit de proteínas y energía

Kwashiorkor: sólo falta de proteínas, aporte energético adecuado

Kwashiorkor marásmico: mixta

Características del Marasmo

⁴⁰ http://www.deguate.com/artman/publish/mujer_familia/desnutricion-infantil.shtml

⁴¹ De Leon, Jorge. Doctor General, Centro de salud, entrevista, 2016.

- Apariencia muy delgada, emaciada
- Debilitamiento muscular evidente y pérdida de grasa corporal
- Habitualmente se manifiesta en menores de 18 meses de edad
- Piel arrugada, caída del cabello, apatía
- Sin edemas

Características del Kwashiorkor

Edema: "esconde" la importante emaciación de los tejidos subyacentes

Habitualmente se da entre los 2-4 años de edad

Descamación de la piel del cabello, apatía

Abdomen distendido⁴²

Síntomas

Los síntomas varían de acuerdo con cada trastorno específico relacionado con la desnutrición. Sin embargo, entre los síntomas generales se pueden mencionar: fatiga, mareo, pérdida de peso y disminución de la respuesta inmune.

Signos y exámenes

Los exámenes dependen del trastorno específico y en la mayoría de las intervenciones, se incluye una evaluación nutricional y un análisis de sangre. Generalmente, el tratamiento consiste en la reposición de los nutrientes que faltan, tratar los síntomas de lo necesario y cualquier condición médica subyacente.

Expectativas (pronóstico)

El pronóstico depende de la causa de la desnutrición. La mayoría de las deficiencias nutricionales se pueden corregir; sin embargo, si la causa es una condición médica, hay que tratar dicha condición con el fin de contrarrestar la deficiencia nutricional.

Complicaciones

“Si la desnutrición no se trata, puede ocasionar discapacidad mental y física, enfermedades y posiblemente la muerte” (Aranceta, p. 94).

⁴² Unicef, Desnutrición Crónica, el enemigo silencio, Guatemala primera edición 2007

Situaciones que requieren asistencia médica

Se debe buscar ayuda si se experimenta cualquier cambio importante en el funcionamiento corporal. Los síntomas son: desmayos, deficiencia de crecimiento en los niños, caída rápida del cabello.

Prevención

Ingerir una dieta bien balanceada y de buena calidad ayuda a prevenir la mayoría de la forma de desnutrición.

Alimentos recomendados

Lácteos: leche entera. Si se toma con infusiones, prepararla en la misma leche.

También yogures enteros saborizados, con frutas o con cereales.

Quesos: se preferirán juntarlos con crema, cremosos. Preferentemente no deben ser sometidos a calentamiento.

Los huevos: pueden consumirse una unidad diariamente, la clara se puede consumir con mayor frecuencia. Es preferible comerlo formando parte de preparaciones y no solo.

Carnes: preferentemente blancas, de ave, sin piel ni grasa, o de pescado. También vacuna. Pueden prepararse azadas, al horno o a la cacerola.

Hortalizas: todas pueden consumirse sin inconvenientes, prefiriendo siempre el consumo cocido. En preparaciones como tortillas, budines y tortas.

Cereales y derivados: se aconseja consumir una porción diaria. Se seleccionarán aquellos de laminado fino, como espaguetis y cabello de ángel; también harinas de sémola y maíz, arroz blanco y pastas rellenas. Todas las pastas deben estar muy bien cocidas. Son también indicados postres a base de cereales y leche.

Pan: lacteado, francés, vainillas y bizcochos.

Azúcares y dulces: mermeladas de frutas, dulces compactos de membrillo y miel. Azúcar blanca o negra, para endulzar preparaciones.

Cuerpos grasos: aceites de maíz, girasol, canola y oliva. No deben ser sometidos a calentamiento. También crema para enriquecer preparaciones y manteca.

Infusiones: “deben prepararse en la leche. Se puede utilizar té suave. Bebidas: sin gas, agua, jugos y bebidas a base de hiervas. Condimentos: todos están permitidos para hacer más agradable y apetitosa la comida”⁴³

Para tener siempre presente

- *El tratamiento nutricional es una dieta armónica de hidratos de carbono, proteínas y grasas; pero con el incremento del porcentaje de proteínas al inicio, se acelera mucho la recuperación en el primer mes.*
- *La desnutrición prolongada, especialmente si es de hierro, disminuye la capacidad de aprendizaje y razonamiento, y abarca entre los 6 meses y 2 años.*
- *No consumir sopas, ensaladas, ni bebidas antes de comer ya que producen mucha saciedad.*
- *En lo posible fraccionar la alimentación en 6 comidas diarias.*⁴⁴

Métodos de evaluación nutricional.

Existen diferentes métodos para evaluar el estado nutricional, como lo son el interrogatorio, la valoración global subjetiva, las pruebas bioquímicas, la composición corporal, los datos inmunológicos y los índices pronósticos. A continuación, se describen cada uno de ellos

Interrogatorio: Se obtiene una estimación a cerca de los hábitos alimentarios, intolerancias alimentarias, anorexia, vómito, diarrea, secuelas de algún tratamiento quirúrgico, tradiciones religiosas y culturales que pueden influir sobre la nutrición de un paciente. Este método tiene como limitaciones la edad del paciente, la habilidad para recordar información, así como el estado de conciencia del paciente. Además de la

⁴³ Martínez, op. Cit., pág. 10

⁴⁴ Ibid, pág. 12

posibilidad de sub o sobre estimar la ración alimentaria, proporcionando un error de cálculo significativo en el aporte nutricional.

Valoración global subjetiva. Es una técnica clínica que valora rápidamente el estado nutricional de acuerdo a las características del interrogatorio y examen físico encontrados. Aquí los pacientes son clasificados como normales, medianamente malnutridos y severamente malnutridos. Esta técnica no ha sido evaluada de manera formal en el paciente crítico; carece de cuantificación y por tanto su sensibilidad es limitada en valorar cambios en el estado nutricional luego o durante la terapia de soporte nutricional.

Pruebas bioquímicas

Proteínas totales: la síntesis de proteínas puede ser regulada por muchos factores incluyendo la disponibilidad de aminoácidos y la función hepática. En la enfermedad aguda hay un incremento en el escape transcapilar de las proteínas por el cual existen cambios en sus concentraciones plasmáticas no reflejando así estados de malnutrición.

El paciente crítico puede verse afectado por el estado de hidratación, la síntesis de proteínas de fase aguda como la PCR y el fibrinógeno suben después de una enfermedad grave o sepsis en asociación con una caída de albúmina, prealbumina, haciendo caso omiso del estado nutricional.

La respuesta inmune a sepsis es muy rápida, mediada principalmente por las interleucinas 1 y 6 y el factor de necrosis tumoral, causando alteración en la síntesis de proteínas y por tanto cambios en los niveles plasmáticos independientes del efecto de la nutrición. Mejorar o normalizar los niveles de la hipoproteïnemia puede dificultarse más por la malnutrición y la demora en recobrar dichos niveles plasmáticos se reduce por un adecuado soporte nutricional, por lo que sus mediciones pueden ser de utilidad en el monitoreo de la respuesta al soporte nutricional.⁴⁵

Albúmina: proteína sérica más común, sus funciones son mantener la presión oncótica extravascular, transporte de aminoácidos, ácidos grasos, enzimas, hormonas y

⁴⁵ Martínez, op. Cit., pág. 15

drogas en el plasma. Ha sido usada en estudios de poblaciones como indicador de Kwashiorkor o depleción de proteínas, asociado a disminución de la ingesta proteica en las dietas. Es una prueba importante para predecir complicaciones, pero su vida media larga (20 días) y su sensibilidad a la depleción nutricional la hace un pobre marcador del estado nutricional; valores menores de 3.5 g/dl en la admisión del hospital se correlaciona con un mal postoperatorio, pobre pronóstico, aumento en días de hospitalización y más tiempo en la unidad de cuidado intensivo.

Transferrina: es una beta globulina sintetizada por el hígado que se encuentra en el espacio intravascular donde sirve como ligadora y transportadora de hierro. Se mide directamente por su capacidad de recombinación con hierro y sus niveles pueden ser evaluados en el contexto de las reservas de hierro ya que una disminución de éste termina en un aumento de los niveles de transferrina, lo cual interfiere en la interpretación de resultados.

Prealbúmina: transporta la tiroxina y la proteína ligadora del retinol; en los diferentes estudios ha mostrado ser un índice sensitivo del estado proteico y un gran marcador de la respuesta al soporte nutricional.

Proteína ligadora de retinol: está proteína tiene una vida media de aproximadamente doce horas, es filtrada por el glomérulo y metabolizada por el riñón, lo que hace que su uso sea limitado en insuficiencia renal ya que se aumenta. Refleja cambios agudos en malnutrición proteica y aunque tiene altos niveles de sensibilidad y cambios aun en estrés menor es de uso mínimo en la práctica clínica.

Fibronectina: “es una glicoproteína encontrada en la sangre y en la linfa con funciones estructurales y de defensa. Se ha encontrado útil al ser un gran pronóstico de mortalidad y morbilidad; en estados de desnutrición total se observaron bajos niveles, sin embargo el paciente crítico tiene reducida habilidad de sintetizarla”⁴⁶

⁴⁶ Martínez, op. Cit., pág. 18

Pruebas de sensibilidad cutánea: “estas pruebas se ven afectadas por varias condiciones clínicas como drogas antiinflamatorias, corticoides, edema, técnicas deficientes en la aplicación de antígeno. Alterando su interpretación y no siempre mostrando energía por desnutrición total, situación que hay que tenerse en cuenta si hay que usarse. Actualmente son poco usuales debido a que son poco prácticas para su uso rutinario y su alto costo”⁴⁷

Medición del nitrógeno corporal: la cuantificación de la excreción de nitrógeno corporal debe realizarse con el fin de asegurar que la proteína suministrada está cumpliendo con la función de regeneración y cicatrización celular y no como fuente de energía corporal lo que termina en repleción proteica. En el balance de nitrógeno se mide la ingesta y excreción del mismo, la diferencia la de la cantidad retenida o perdida por el cuerpo. El nitrógeno se excreta principalmente a través de la orina en forma de nitrógeno ureico, el cual representa el 90% del nitrógeno urinario total, y el restante en forma de no ureico. Es considerado "la regla de oro" y es usado por el grupo de soporte nutricional para valorar la adecuación del régimen de soporte.

Está sujeto a errores en la recolección de orina, sobreestimación en la ingesta o variación en la interpretación y debe recordarse que es solamente o estimador crudo de la retención de nitrógeno.

Excreción de creatinina urinaria: la creatinina es una proteína, producto del metabolismo proteico, que se deriva de la creatina la cual se sintetiza en el hígado, páncreas y riñón. La creatina se degrada a creatinina, un producto no reutilizable que se excreta por la orina. Entonces, por ser un producto muscular. Refleja el estado general de la masa muscular y disminuye en estados de depleción proteica, 1 g de creatinina urinaria equivale aproximadamente a 18 g de masa muscular.

La excreción de creatinina disminuye con la edad, se incrementa en la infección aguda, trauma, dietas altas en proteína y no es válida en falla renal; así mismo, existe una variación en la excreción individual hasta el 20% entre un día y otro, por lo cual su

⁴⁷ Martínez, op. Cit., pág. 22

obtención supone para mayor seguridad una estricta recolección de orina de 24 horas por tres días consecutivos.

Composición corporal: los componentes corporales, grasa total y masa libre de grasa, pueden medirse con distintos métodos o con base a éstas calcular las restantes. Los métodos comúnmente usados son:

Antropometría: *la circunferencia muscular y los pliegues subcutáneos bíceps, tríceps, subescapular y suprailíaco, han sido usados para medir la proteína somática y la reserva de grasa total, incluyendo el índice de masa corporal o Quetelet también para fines de este último. Su obtención es rápida, fácil no dolorosa, de análisis inmediato, no es costosa ni invasiva. La medida de los pliegues estima principalmente la duración y severidad de una mala ingesta por un periodo largo de tiempo. Su uso es limitado porque necesita de aparatos costosos*⁴⁸

Imagenología: diferentes técnicas como ultrasonido, resonancia magnética y tomografía axial computarizada, han surgido como medidores en la composición corporal.

“En el caso de la tomografía axial computarizada el área de sección transversa de tejido adiposo, hueso, músculo u órganos viscerales puede ser determinada por sofisticados programas de software. Debido a que el grosor de los cortes es conocido, se puede calcular el área de superficie relativa o el volumen ocupado por cada órgano o tejido en las imágenes reconstruidas”⁴⁹

Potasio total corporal: el potasio es un catión intracelular que no está presente en la reserva de grasa. En forma natural y abundante existe en el organismo un isótopo de potasio, llamado K40, que emite radiaciones espontáneas a 1.46 Mev. Puede ser medido usando un medidor de cuerpo entero con el fin de estimar el potasio total corporal y por lo tanto la masa muscular.

⁴⁸ Martínez, op. Cit., pág. 25

⁴⁹ Ibid, pág., 27

Su cuantificación requiere de un cuarto especialmente construido y protegido para reducir las radiaciones externas, con sistemas de detección de rayos gamma. Una vez determinado el K40, la masa muscular se puede estimar con una constante del contenido de potasio de la masa libre de grasa. La concentración de potasio puede variar con la edad y con la adiposidad; en los obesos la concentración de potasio en tejido muscular es más bajo que en los no obesos.⁵⁰

Agua total corporal: este método se basa en el principio que el agua no está presente en la reserva de grasa y ocupa una fracción constante de masa libre de grasa, por lo tanto, su determinación sirve como un indicador de la composición corporal. Se han usado los isótopos de hidrógeno, deuterio y tritio para cuantificar el volumen de agua corporal por dilución del isótopo en individuos enfermos y sanos.

La masa de tejido muscular es calculada por la diferencia entre el resultado del agua total corporal, la masa magra y el peso corporal. Pruebas de funcionalidad. En un paciente desnutrido existen cambios estructurales y metabólicos en el músculo esquelético. Los mecanismos celulares responsables de este deterioro, aún no han sido demostrados ampliamente. Basados en lo anterior, se han hecho estudios en los que se ha demostrado que una prueba funcional como una prueba para valorar el estado nutricional es más sensitiva que la misma cantidad de masa muscular presente.

Para medir entonces el estado funcional se utilizan dos métodos: la dinamometría, en la cual se mide la fuerza muscular, y la estimulación eléctrica basada en la fatiga muscular.

En general el método ideal para diagnosticar el estado nutricional no se ha identificado y entre los disponibles hasta hoy ninguno ha sido aceptado realmente como seguro. Encontrar un método fácil que sea altamente específico y sensible con una relación costo-beneficio adecuado continúa siendo un tema de investigación. En la práctica clínica debe sospecharse alteración del estado nutricional de un paciente cuando tenga un porcentaje de pérdida de peso menor al 10% sin causa establecida,

⁵⁰ Martínez, op. Cit., pág. 29

*presente anorexia prolongada, albúmina menor a 3.5 mg/dl y una capacidad de trabajo disminuido.*⁵¹

Sabías que

Los signos físicos que siempre acompañan a la desnutrición son:

- Déficit del peso y de la estatura que se espera para la edad
- Atrofia muscular, se observa un desarrollo inadecuado de los músculos.
- Retardo en la pubertad

Los signos psicológicos que siempre encontramos en la desnutrición son:

Alteración en el desarrollo del lenguaje, alteración en el desarrollo motor y alteración en el desarrollo del comportamiento, irritabilidad, indiferencia u hostilidad. El médico también encuentra cambios en los exámenes sanguíneos y otros hallazgos que indican la cronicidad de la desnutrición y que, en muchos casos, son muy llamativos:

La piel estará seca, áspera y descamándose. Generalmente se observan fisuras en los párpados, labios y en los pliegues de codos y rodillas. Pueden verse lesiones de tipo pequeños hematomas en los casos que el déficit de vitamina C, es importante.

Si existe una desnutrición severa el niño tendrá los dedos de las manos y los pies muy fríos y azulados debidos a trastornos circulatorios.

El cabello es seco, quebradizo, de color rojizo y se desprende fácilmente.

Es muy frecuente observar que el cabello del niño tiene varios colores, negruzco en la punta, rojizo en el medio y claro o amarillento en la base de éste, las uñas son muy delgadas y frágiles.

La falta de vitamina A conduce a úlcera en la córnea y puede llevar a la ceguera.

Los niños, paradójicamente, tienen anorexia; crecimiento del hígado, hepatomegalia, y alteración en el ritmo de las deposiciones fecales.

“La frecuencia cardíaca está acelerada, taquicardia y son frecuentes las continuas infecciones respiratorias. El médico encuentra raquitismo, osteoporosis, escorbuto,

⁵¹ Martínez, op. Cit., pág. 32

debilidad muscular, anemia por falta de hierro o vitamina B12, anemia por falta de ácido fólico, anemia por falta de vitamina C o anemia por infecciones”⁵²

Las condiciones de salud que ocasionan desnutrición por una inadecuada absorción o utilización de los nutrientes pueden ser las enfermedades renales crónicas, las enfermedades cardiopulmonares, las enfermedades digestivas, pancreáticas o hepáticas, el cáncer, los errores del metabolismo.

Es muy frecuente que los niños desnutridos tengan infecciones repetidamente; de hecho, es la principal causa de mortalidad en ellos. Esto es debido a que el déficit de nutrientes altera las barreras de inmunidad que protegen contra los gérmenes y éstos pueden invadir fácilmente. Entre los gérmenes que más frecuentemente atacan a las personas desnutridas están el virus del sarampión, del herpes, de la hepatitis, el bacilo de la tuberculosis y los hongos.

Propuesta contra la desnutrición infantil

A nivel rural

Capacitaciones en temas de nutrición y alimentación. "Capacitaciones a promotores de salud, en la prevención de la desnutrición y promoción de la lactancia materna",

Planteamiento de huertos familiares, para el consumo.

"A comer con las manos limpias", "Comiendo lo nuestro seremos mejores".

A nivel colegios

Previniendo la anemia: "para estar en forma".

"Moviendo el cuerpo no engordaremos". "El alcohol no es nutritivo".

A nivel superior

- Revisiones de plan de estudios que dicten clases de nutrición y alimentación y/o afines, en institutos y universidades, con propuesta para mejorar la calidad de enseñanza, capacitando y actualización a docentes.
- Propuestas para manejo de gestión Municipal de programas de alimentación y nutrición para el desarrollo rural.
- Proyectos de desarrollo rural en base a la nutrición, Orientación técnica, intervenciones aplicativas, monitoreo y vigilancia nutricional, seguridad alimentaria.

⁵² Martínez, op. Cit., pág. 35

El 26% de niños menores de 5 años presenta desnutrición crónica

Según recientes investigaciones realizadas por el INEI, la desnutrición crónica, que se obtiene al relacionar la falta de talla para la edad en los niños menores de 5 años, afecta al 26% de ellos, observándose marcadas diferencias según característica socio-económica de las madres y su área de residencia.

El nivel educativo de las madres tendría directa relación con la desnutrición crónica. Así, se observa una relación inversa en donde los hijos de las madres sin ningún nivel de educación presentan las mayores proporciones de desnutrición crónica, con alrededor del 50%, seguido por las madres con algún grado de primaria (36%), con secundaria (16%) y por último, los hijos de madres que tienen nivel de instrucción superior, sólo presentan desnutrición en 5,3% de los casos.

Según área de residencia, sólo el 16% de los niños de las áreas urbanas sufre de desnutrición crónica, mientras en el área rural dicho mal afecta a más del 40%.

Por las observaciones realizadas, en la comunidad se consume lo básico, frijol, tortilla, huevo y entre más rápido sea la comida, se preparan sopas instantáneas, comidas preparadas. En la escuela los niños en el momento del receso, todos corriendo en busca de la tienda y compran golosinas, al terminar la jornada de las clases, de regreso a casa el 75% de los estudiantes con una o dos bolsas de golosinas en mano, mientras van de camino a casa. La falta de una buena nutrición en los niños en edad escolar, provoca el crecimiento lento, vulnerables a enfermedades gastrointestinales.⁵³

2.2 Fundamentos legales

Se basa en la Constitución de la República, la cual en el artículo 2, establece como deber del Estado garantizar la vida, seguridad y desarrollo integral de todas y todos los habitantes de la república, para que las guatemaltecas y guatemaltecos tengan derecho a una alimentación digna, variada en cantidad y calidad suficiente, para estar bien nutridos y poder desarrollarse física, económica y socialmente.

⁵³ Vásquez, Francisca, observación directa. 2016

Tal como lo norma el Decreto 16-2017, los platillos deberán elaborarse con por lo menos el 50 por ciento de productos locales, los cuales serán provistos por agricultores familiares, registrados ante el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA).

En cumplimiento al artículo 26 de la ley de alimentación escolar, profesionales de la nutrición del Ministerio de educación, Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación y la Secretaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional, elaboraron el listado de alimentos saludables.

Capítulo III

Plan de acción de la intervención

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Sección Totonicapán

Ejercicio Profesional Supervisado

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



Plan de acción de la Intervención

Identificación

Nombre de la institución: Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” Aldea Chuanoj

Director del establecimiento: Daniel Crispín Hernández Caníz.

Nombre del proyecto: Guía Educativa sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar.

Asesor: Licenciado Luis Napoleón Barrios Rodas.

Duración: del 20 de septiembre al 14 de octubre.

Epesista: Rogelia Felipa Pacheco García.

Carné: 201024570

3.1 Título del proyecto

Guía Educativa sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar.

3.2 Problema seleccionado

¿Cómo ayudar a los niños en edad escolar, para que tengan una buena nutrición?

3.3 Hipótesis acción

Si se elabora una guía educativa, entonces ayudará a los niños en edad escolar para que tengan una buena nutrición.

3.4 Ubicación geográfica de la intervención

caserío Centro Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, kilómetro 180 carretera interamericana.

Municipio: Totonicapán

Departamento: Totonicapán.

3.5 Unidad ejecutora

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

3.6 Justificación de la intervención

Nuestro país tiene una de las más altas tasas de mortalidad por desnutrición, porque esta enfermedad es una de las más prevalentes en la infancia, 37% en los niños menores de 5 años . Sin embargo, existen pueblos en zonas rurales donde la desnutrición crónica es superior al 50%.

La importancia que tiene la desnutrición en los niños, es que afecta en forma significativa su supervivencia. Estos niños son más susceptibles a las infecciones que los niños normales, especialmente a enfermedades comunes como las diarreas, las respiratorias agudas, la parasitosis o la tuberculosis.

La desnutrición tiene un origen multicausal, es decir una mezcla de factores económicos, sociales, culturales, sanitarios, educativos y asociados a la salud en virtud del diagnóstico realizado en esta Aldea es necesario pensar en alternativas de solución a mediano y largo plazo, con el propósito de poder colaborar con la comunidad afectada por este problema y que los vecinos puedan aprovechar el conocimiento que se les brindará para que puedan mejorar su alimentación y así proporcionar a sus familias una buena nutrición. Es de suma importancia buscar una solución a esta problemática ya que lamentablemente en el área rural no reciben ayuda sobre la misma, puesto que las autoridades no manifiestan interés para tratar de solucionar esta situación.

3.7 Descripción de la intervención

Investigación enfocada a la búsqueda de soluciones del problema: **¿Cómo ayudar a los niños en edad escolar para que tengan una buena nutrición?** Problema grave que afecta generalmente a personas de bajo recurso económico o por desconocimiento del tema. Esto afecta principalmente a niños en edad escolar provocando deficiencias en el área física, mental, provocando el crecimiento lento en los niños. Los niños que padecen de desnutrición, tienen bajas sus defensas por la mala alimentación que reciben, lo que provoca padecer enfermedades bronquiales, intestinales, anemia, bajo rendimiento académico, mala memoria, falta de concentración, déficit del peso y estatura. Según los especialistas en nutrición, es muy importante introducir la educación en la salud desde las edades más tempranas y, por ello, maestros y padres de familia deben crear hábitos para una correcta alimentación en los niños con el fin de poder prevenir también numerosas enfermedades.

Indicadores del problema

- Cansancio
- Bajo rendimiento académico
- Piel dañada
- Poca actividad motora
- Relación de peso y talla
- Nivel de escolaridad de los padres
- Emigración de los padres
- Adquisición de canasta básica
- Educación en salud

3.8 Objetivos de la intervención

General

Contribuir al mejoramiento de la salud de los niños en edad escolar, orientando a los padres de familia y estudiantes, sobre la importancia de una buena nutrición.

Específicos

Elaborar una guía alimentaria, que contenga temas sobre nutrición.

Concientizar en los padres de familia sobre la importancia de dar a los niños una buena nutrición.

Orientar a maestros y estudiantes, sobre temas de nutrición.

3.9 Metas

3 capacitaciones, a los niños y niñas, que se enfoquen principalmente en el problema de la desnutrición, obteniendo resultados en un 75% en la práctica diaria del consumo de alimentos saludables.

304 afiches sobre la nutrición, a los niños, en no consumir comidas chatarras como consecuencia de una mala alimentación, vulnerable a enfermedades comunes como, diarrea, dolor de cabeza.

10 guías alimentarias, a la Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiché, sobre la nutrición a docentes, para los grados de segundo a sexto primaria.

1 socialización con los docentes, sobre la guía alimentaria, para la enseñanza-aprendizaje con los estudiantes, de la Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiché, Aldea Chuanoj, Totonicapán.

3.10 Beneficiarios

Directos: comunidad educativa.

Indirectos: financistas, miembros de la comunidad.

3.11 Actividades

- Aprobación del plan por parte del Asesor
- Reunión con autoridades educativas, para la presentación, discusión y aprobación del plan de acción de la intervención.
- Solicitar apoyo del centro de salud, asociación Pies de Occidente y Asociación CDRO Para las capacitaciones y charlas.
- Autorización del director del establecimiento para las capacitaciones y charlas.

- Se aplicará una encuesta a padres de familia, sobre la alimentación que están proporcionando a sus hijos, una encuesta a los estudiantes de las Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” sobre las prácticas alimentarias, dentro del hogar y fuera de ello. Una encuesta dirigida a los maestros del centro educativo, para detectar los síntomas que presentan los niños con desnutrición.
- Con base a la encuesta y observaciones directas e indirectas e instrumentos y técnicas, se seleccionará temas de nutrición
- Socialización de temas sobre la nutrición.
- Realización de Charlas y capacitaciones.
- Actividades de campo.

3.12 Cronograma

No.	Actividades	Septiembre 2016				Octubre 2016			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Realizar encuesta a padres de familia, maestro y estudiantes para conocer los alimentos que se consume a diario.								
	Realizar observación directa e indirecta.								
2.	Solicitar el apoyo de Asociaciones para charlas y capacitaciones								
	Seleccionar temas sobre nutrición								
3.	Socialización de temas con autoridades educativas sobre la nutrición								
4.	Realización de capacitaciones								

5.	Distribución de afiches								
6.	Reglamento de entrada y salida de los estudiantes al centro educativo.								
7.	Elaboración de Guía, para proporcionar una buena nutrición en niños en edad escolar.								
8.	Entrega de guía alimentaria a Director del Establecimiento y para maestros correspondientes del establecimiento.								
9.	Actividades prácticos con madres de familia.								

3.13 Técnicas metodológicas

Métodos

Metodología aplicada, Metodología descriptiva y método de investigación-acción.

Técnicas

Para recabar la información, es necesario utilizar medios de verificación tales como: Observación, encuesta que serán las fuentes de información.

Instrumentos

Fichas de trabajo de campo, boletas de encuesta, cuaderno de notas y cámara fotográfica

3.14 Recursos

Humano: Docentes, estudiantes, padres de familia, educadoras en salud, facilitares, autoridades del establecimiento.

Material: Durante el proceso se necesitarán de los siguientes insumos, computadora, hojas de papel bond, textos, llantas para reciclar, arena de río, piedrín, un pedazo de tubo de plástico, carbón.

Financiero: Institución avaladora y epesista

3.15 Presupuesto

Presupuesto		
No.	Denominación	Monto
1.	Impresiones	Q15.00
2.	Fotocopias y hojas.	Q20.00
3.	Viáticos	Q3000.00
4.	Guías	Q300.00
5.	Afiches	Q50.00
6.	Refrigerio	Q300.00
Total		Q3685.00

3.16 Responsables

Director del establecimiento y docentes

Consejo Educativo

Estudiantes

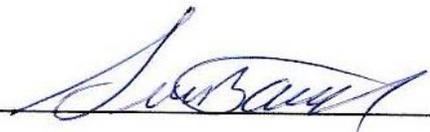
Epesista

Institución avaladora

F. 

PEM. Rogelia Felipa Pacheco García

Epesista

F. 

Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas

Asesor EPS

3.17 Instrumento de control Lista de cotejo

No.	Criterios	Si	No
1	¿Se planteó la hipótesis acción en la investigación?	x	
2	¿Se plantearon los objetivos generales y específicos en la investigación?	x	
3	¿Se hizo el planteamiento general de la propuesta en la investigación?	x	
4	¿Se verifico el logro de los objetivos a través de los parámetros?	x	
5	¿Se realizaron las actividades de acuerdo a las fechas planteadas en el cronograma?	x	

Observación: _____

Capítulo IV

Ejecución y sistematización de la intervención

4.1 Descripción de las actividades realizadas (cuadro 6)

Se ejecutaron las siguientes actividades conforme al cronograma proyectado en el Plan de Acción de la Intervención.

Actividades	Resultados
Aplicación de una encuesta a padres de familia, maestro y estudiantes para conocer los alimentos que se consume a diario.	Del 20 al 23 de septiembre se recopila información necesaria para su respectivo análisis de la investigación problemática. Se realizó encuesta a padres de familia, para conocer los alimentos que proporcionan a diario a los niños, comprobándose que no llevan una dieta nutritiva.
Realización de observación directa e indirecta.	El 23 de septiembre por dos días consecutivos se observa que los niños al momento de entrar a la escuela, y al finalizar el horario escolar, todos pasan por las tiendas más cercanas de la escuela para consumir comida chatarra.
Asociación PIES de Occidente y Asociación CDRO, para charlas y capacitaciones	El 3 de octubre de 2016, se entrega las solicitudes, de apoyo para impartir las charlas y prácticas de campo, dirigidas al puesto de Salud de la Aldea, Asociación Pies de Occidente y Asociación CDRO.
Selección de temas sobre nutrición	El 5 de octubre 2016, se clasifican los temas apropiados para la elaboración del Módulo sobre la importancia de cómo proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar. Con la directora del área de salud de Tonicapán, educadoras del puesto de salud de la Aldea Chuanoj, Epesista y personal de la Asociación Pies de Occidente de Quetzaltenango.

Actividades	Resultados
Socialización de temas con autoridades educativas sobre la nutrición	El 6 de octubre de 2016, se da a conocer los temas a ser impartidos a los niños de la Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiché, ante las autoridades educativas, con su respectivo aval.
Realización de capacitaciones	<p>El 10 de octubre de 2016, se realiza la capacitación sobre el consumo de comidas chatarras, y comida saludable a cargo de educadoras del puesto de salud de la Aldea, haciéndose al alumnado en 3 grupos en las aulas del centro educativo.</p> <p>El 12 de octubre se realiza otra capacitación a nivel educativo, dirigida a los niños, personal docente y Consejo Educativo del establecimiento llevándose a cabo en el salón comunal de la Aldea.</p> <p>El 13 octubre de 2016, se realiza la siguiente y última capacitación a un grupo de mujeres de la Aldea Chuanoj, temas de Seguridad Alimentaria impartida por Asociación CDRO de Totonicapán.</p>
Distribución de afiches	El 12 de octubre de 2016, se distribuye 304 afiches para los alumnos con el tema Alimentación Saludable.
Reglamento de entrada y salida de los estudiantes al centro educativo.	13 de octubre de 2016, a partir el año 2017 queda prohibido que las tiendas cercanas al establecimiento brinden servicio durante la entrada y salida de los estudiantes, de lo contrario se toman sanciones severas por la autoridad comunitaria.

Actividades	Resultados
Elaboración de guía, para proporcionar una buena nutrición en niños en edad escolar.	<p>El 14 de octubre de 2016, reunión con el personal docente, Consejo Educativo y Epesista, de la importancia de elaborar una guía alimentaria.</p> <p>El 14 de octubre de 2016, se clasifican los temas apropiados para la elaboración de la guía sobre la importancia de cómo proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar. Se concluye con la elaboración de la guía, sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar.</p>
Revisión de la guía.	19 de octubre de 2016, se ordenó cada uno de los temas y sub temas, revisión respectiva con el Licenciado, Asesor del Ejercicio Profesional Supervisado, la socialización con el Director del Establecimiento para su respectiva aprobación.
Socialización de la guía, con el personal docente y alumnado en general	31 de octubre de 2016S, se socializó la guía con el personal docente y alumnado en general de la Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiché.
Entrega de guía alimentaria a Director del Establecimiento y docentes del establecimiento.	31 octubre de 2016, se hizo entrega oficial de la Guía al director del establecimiento. Daniel Crispín Hernández Caniz.
Actividades prácticas con madres de familia.	Del 3 al 31 de octubre de 2016, se inicia un proceso de siembra de hortalizas con la participación de 20 beneficiarias, logrando asistencia técnica, por parte de Asociación Cdro y un capital semilla de pilones, de cebolla, apio, coliflor y brócoli, finalmente con la elaboración de un eco filtro artesanal de aguas grises.

Producto final

Guía Educativa sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar, en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán. Fue elaborada después de conocer la deficiencia alimentaria que se da en los niños, por falta de conocimiento de los padres de familia sobre una dieta alimentaria básica nutritiva. Son muchos los factores que intervienen en la alimentación que se proporciona a los niños, pues la mayoría son personas de escasos recursos económicos, que a la vez no habían recibido una educación sobre salud, lo cual era importante dar a conocer para que mejoren la alimentación en los niños.

En la elaboración de la Guía sobre la nutrición se contó con la colaboración de muchas personas en la realización de todas las actividades que se tenían planificadas y fuera posible la entrega del proyecto. Concluyéndose en la capacitación a los padres de familia, con el objetivo darles a conocer cómo poder nutrir mejor a sus hijos a través de una alimentación balanceada y beneficiando a padres de familia e hijos con la difusión sobre la campaña sobre la nutrición. Se hizo entrega oficial de la Guía alimentaria al Director del Establecimiento Educativo, ubicada en el caserío Centro de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.



4.2 Productos, logros y evidencias

Universidad De San Carlos De Guatemala

Facultad De Humanidades

Licenciatura En Pedagogía Y Administración Educativa

Asesor. Licenciado Luis Napoleón Barrios Rodas

Guía Educativa sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar, de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.



Rogelia Felipa Pacheco García

Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”,

Aldea Chuanoj, Totonicapán agosto de 2017



Índice

Presentación	i
Justificación	ii
Contenidos	
Objetivos	1
I Los alimentos y nutrientes	2
Actividad y evaluación	7
II Cadena Alimentaria	9
Actividad y evaluación	10
III Hábitos Alimentarios Saludables	11
Actividad y evaluación	17
IV Nutrición Infantil inadecuada	18
Actividad y evaluación	20
V Deficiencias ocultas	21
Actividad y evaluación	22
VI Características del crecimiento infantil	23
Actividad y evaluación	25
VII Nutrición y Rendimiento Escolar	26
Actividad y evaluación	29
Bibliografía	30

Presentación

La Guía sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar, contiene la temática principal que servirá de instrumento de apoyo para los docentes de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.

Para ellos se ofrecen los siguientes temas: los alimentos y nutrientes, la olla familiar, Practicas nutritivas, Nutrición infantil inadecuada; Deficiencias ocultas; Características del crecimiento infantil, Nutrición y Rendimiento Escolar.

Esta Guía es un texto orientador en salud nutricional para que él docentes de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” puedan obtener los conocimientos necesarios para poder brindar información a los estudiantes sobre una buena nutrición.

La estructura de la Guía abarca: objetivos, desarrollo de los temas específicos, tareas, ejercicios, evaluación, y bibliografía específica.

Justificación

Como parte del proceso del Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, es precisa la elaboración de un Guía para proporcionar una buena alimentación a niños en edad escolar, se realizó una investigación que tiene como propósito identificar la situación de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.

Se aprobó la elaboración de una Guía sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar. Para que los docentes cuenten con un material de apoyo que contribuya a mejorar el estilo de vida de los estudiantes. Se considera importante desde el punto de vista que en condiciones saludables se evitan enfermedades y mayores riesgos provocados por una mala nutrición.

El interés de salvar guardar una buena nutrición en niños en edad escolar se encuentra en la salud y bienestar de las familias, y así evitar la mala alimentación que rodea a los niños y a todos en general.

La Guía Educativa contribuye a la salud nutritiva de los niños en edad escolar, por ello el interés de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, de contar con una Guía que contiene en cada capítulo temas y subtemas que van dirigidos a los estudiantes y ser ellos los porta voces a sus familias sobre la importancia de consumir una alimentación saludable lo que facilitara poner en práctica el contenido que está elaborado en forma sencilla y práctica, que no quede solamente en teoría.

Objetivos de la Guía

Generales

Mejorar la salud nutritiva de los niños en edad escolar con la entrega de afiches y una guía que le servirá al docente orientar a los niños y padres de familia sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición.

Capacitar a padres de familia a través de la guía educativa, para la mejora de la salud nutricional de los niños a través de proporcionar una buena nutrición.

Facilitar al docente una herramienta que le ayude a tratar en el aula todos los temas relacionados con una buena nutrición a niños en edad escolar.

Específicos

Entregar 10 ejemplares de una guía educativa, que contiene los procesos de proporcionar una buena alimentación y así mantener una dieta balanceada en los niños de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”

Motivar a los niños a consumir alimentos saludables, para el buen funcionamiento corporal y académico, en los diferentes espacios, en la escuela, en la calle y en el hogar de cada uno.

Reducir el consumo de comida chatarra, de comida muy grasosa, para lograr el crecimiento adecuado en los niños en edad escolar de la Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiché.

Tema I: Los alimentos y los nutrientes



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

- **Nutrientes:** son componentes químicos de los alimentos que se pueden utilizar una vez se han ingerido y absorbido. Comprenden los factores dietéticos de carácter orgánico e inorgánico contenidos en los alimentos y que tienen una función específica en el organismo (OMS). Existen dos clases de nutrientes: nutrientes mayores (Macronutrientes) y nutrientes menores (Micronutrientes).
- **Nutrientes mayores:** son aquellos que el cuerpo necesita en mayores cantidades siendo éstos: carbohidratos, proteínas y grasas.
- **Nutrientes menores:** los que el cuerpo necesita en menores cantidades siendo éstos: vitaminas y minerales.

Nutrientes mayores

1. **Carbohidratos:** son los que proporcionan al organismo energía, indispensable para el funcionamiento y desarrollo de las actividades diarias, como, por ejemplo: caminar, trabajar y estudiar. Los alimentos fuentes de carbohidratos son: granos, cereales, papa, pan, yuca, plátano, azúcar, miel.
2. **Proteínas:** su función principal es la formación de todos los tejidos en el organismo, por ejemplo: músculos, cabello, piel y uñas, entre otros. Además, son necesarios para el crecimiento adecuado. Las proteínas pueden ser de origen:
 - **Animal:** entre ellas están todo tipo de carnes, leche y huevos.
 - **Vegetal:** frijoles, soya, así como las mezclas de harinas (Incaparina y otras similares).
3. **Grasas:** son una fuente concentrada de energía. Son constituyentes de la pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para la absorción de las vitaminas liposolubles. Las grasas pueden ser de origen:
 - **Animal** como la manteca de cerdo, crema, mantequilla.

Vegetal: aceites y margarina.⁵⁴

Nutrientes menores

1. Vitaminas

Ayudan a regular las diferentes funciones del organismo. El cuerpo humano sólo las necesita en pequeñas cantidades, pero si no se consumen, afectan la salud del individuo. Las vitaminas se encuentran en pequeñas cantidades en casi todos los alimentos, principalmente en frutas, hierbas, verduras y productos de origen animal. En el Cuadro 1 se presentan las funciones y fuentes de las vitaminas.

2. Minerales

Al igual que las vitaminas, los minerales se necesitan en pequeñas cantidades. Estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Los minerales también están presentes en pequeñas cantidades en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal. En el Cuadro 2 se presentan las funciones y fuentes de los minerales.

(Cuadro 7)⁵⁵

Cuadro 7		
Funciones y fuentes de las vitaminas		
Vitamina	Funciones	Fuentes
A	Ayuda a la vista, la salud de la piel y la defensa del organismo contra infecciones.	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado. • Frutas y vegetales de color verde, amarillo y anaranjados, tales como papaya, melón, mango maduro, banano, berro, macuy, brócoli, espinaca, zanahoria, güicoy amarillo. • Productos lácteos: leche, quesos, mantequilla, yogurt. • Azúcar fortificada con vitamina A. • Yema de huevo

⁵⁴ Arredondo Mendoza, Francisco Alonzo. "Guías Alimentaria Para Guatemala" Guatemala 2012

⁵⁵ idem

Vitamina	Funciones	Fuentes
B1	Esencial en la liberación de energía a partir de carbohidratos y en el funcionamiento del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes • Cereales integrales, nueces y semillas como: manía, pepitoria, ajonjolí, • Leguminosas: frijol, arvejas, etcétera.
B2	Regula la producción de energía y ayuda a la construcción de los tejidos.	<ul style="list-style-type: none"> • Productos lácteos y huevo. • Carnes • Granos • Hojas verdes: macuy, espinaca, quixtán.
Niacina	Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Productos lácteos y huevo. • Hígado y otras vísceras. • Carnes • Leguminosas
B6	Regula el metabolismo de las proteínas.	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pollo y pescado. • Hígado y otras vísceras. • Cereales integrales • Yema de huevo • Plátano, papa. • Aguacate
B12	Esencial para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes, pollo y pescado. • Hígado y otras vísceras. • Productos lácteos • Cereales fortificados con vitamina B12.
C	Aumenta la resistencia del organismo contra las infecciones y ayuda a la cicatrización de las heridas.	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli, coliflor y repollo. • Guayaba y frutas cítricas (limón, naranja y mandarina), piña.

Vitamina	Funciones	Fuentes
D	Favorece la absorción de calcio y regula la utilización de fósforo y calcio por el cuerpo humano, ayudando así, a la formación de huesos y dientes sanos.	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado • Yema de huevo • Hígado y otras vísceras. • Aceite de pescado • Leche fortificada y mantequilla.
E	Su función principal es actuar como antioxidante. Mantiene la integridad de los vasos sanguíneos y del sistema nervioso.	<ul style="list-style-type: none"> • Germen de trigo • Aceite de maíz, algodón y soya.
Ácido fólico	Antes y durante el embarazo es esencial para la formación del nuevo ser. Es un constituyente de la sangre.	<ul style="list-style-type: none"> • Hígado y otras vísceras. • Vegetales verdes, cítricos. • Nueces, leguminosas.

(Cuadro 8).⁵⁶

Cuadro 8		
Funciones y fuentes de los minerales		
Hierro	Forma parte de la hemoglobina de la sangre cuya función es transportar oxígeno a todos los tejidos. Su deficiencia produce anemia, principalmente en mujeres en edad reproductiva y niños pequeños.	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes rojas, hígado y otras vísceras. • Morcilla (moronga) • Hierbas de color verde intenso. • Leguminosas • Alimentos fortificados con hierro.

⁵⁶ Loc cit.

Funciones y fuentes de los minerales		
Calcio	Indispensable en la formación y mantenimiento de huesos y dientes. Participa en la regulación de fluidos del organismo, en la coagulación de la sangre, en la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos frágiles en adultos (osteoporosis).	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y queso • Carne y sardinas • Yema de huevo • Leguminosas de grano • Nueces y hojas verdes oscuro. • Tortillas de maíz tratadas con cal.
Yodo	Necesario para el buen funcionamiento de la tiroides. Su deficiencia produce bocio (la tiroides agranda su tamaño) y produce cretinismo en los niños (retardo físico y mental).	<ul style="list-style-type: none"> • Sal yodada • Pescado y mariscos.
Cinc	Importante en la defensa del organismo contra infecciones y en el Crecimiento y desarrollo de los niños.	<ul style="list-style-type: none"> • Carne, hígado, huevos y mariscos. • Alimentos fortificados con cinc.

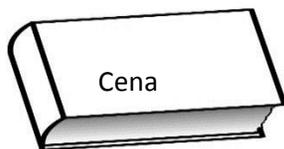
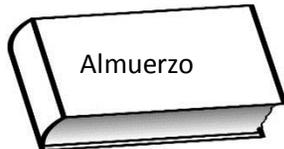
La carencia de vitaminas provoca

- Anemia perniciosa, mala producción de glóbulos rojos
- Ciclos menstruales irregulares en edad de la adolescencia.
- Caída del cabello
- Trastornos nerviosos: irritabilidad, confusión, nerviosismo, ansiedad, depresión, insomnio.
- Problemas en el aparato digestivo: diarrea, indigestión, picores en el recto, engrosamiento lingual y llagas bucales. Si la carencia es mínima, se manifiesta teniendo mal aliento.
- Mala circulación: en las extremidades, manos y piernas, el niacina relaja los vasos sanguíneos.

- dificultosa curación de las heridas
- piel aceitosa, grietas en la piel
- ojos inflamados y rojizos
- anemia
- lengua inflamada.
- debilidad⁵⁷

Actividad

Elabora una dieta que contenga las vitaminas y minerales necesarios en una alimentación diaria escribiéndolas dentro de cada plato.



⁵⁷ <http://www.zonadietic.com/nutrición>

Sopa de letras

Descifra la sopa de letras y descubre el nombre de las frutas y vegetales



nasbna



gaulhce



totmae



suav



mctoleoón



amíz



ceoball



resfa

Evaluación

Instrucciones: Responda las siguientes preguntas.

1. ¿Qué son las vitaminas?
2. ¿Cuál es la función de la vitamina A?
3. ¿Cuáles son los dos grupos en que se dividen las vitaminas?
4. 8. ¿En qué alimentos se encuentra principalmente la vitamina D?
5. 10. ¿Cuál es la vitamina que funciona como un antioxidante?

Tema II: Cadena alimentaria “de la granja a la mesa”

El proceso de producción de los alimentos está integrado por varias etapas que se suceden una tras otra. Por ello, al proceso completo de producción de alimentos se le llama cadena alimentaria y, a cada etapa o fase, eslabón de la cadena.



Cada eslabón de la cadena está relacionado con el anterior y con el siguiente, por eso hay que entender la cadena como un proceso integral, que va desde que se produce la materia prima en la granja hasta que el alimento final llega a nuestra mesa listo para consumir, de ahí el término “de la granja a la mesa”.

Cada eslabón de la cadena tiene un papel determinante para garantizar la seguridad del alimento final, por eso la legislación europea (el “Paquete de Higiene”) exige el cumplimiento de requisitos de higiene en cada una de las fases de la cadena alimentaria.

La responsabilidad del cumplimiento de estos requisitos se reparte entre varios agentes: los operadores que intervienen en cada etapa, las autoridades competentes que realizan los controles y los ciudadanos en general, que, como consumidores, tienen su parte de responsabilidad cuando compran, almacenan y manipulan los alimentos.⁵⁸

La producción primaria

El primer eslabón de la cadena alimentaria es la producción primaria, que incluye la agricultura, la ganadería, la pesca y la caza. Es el origen de los alimentos que consumimos.

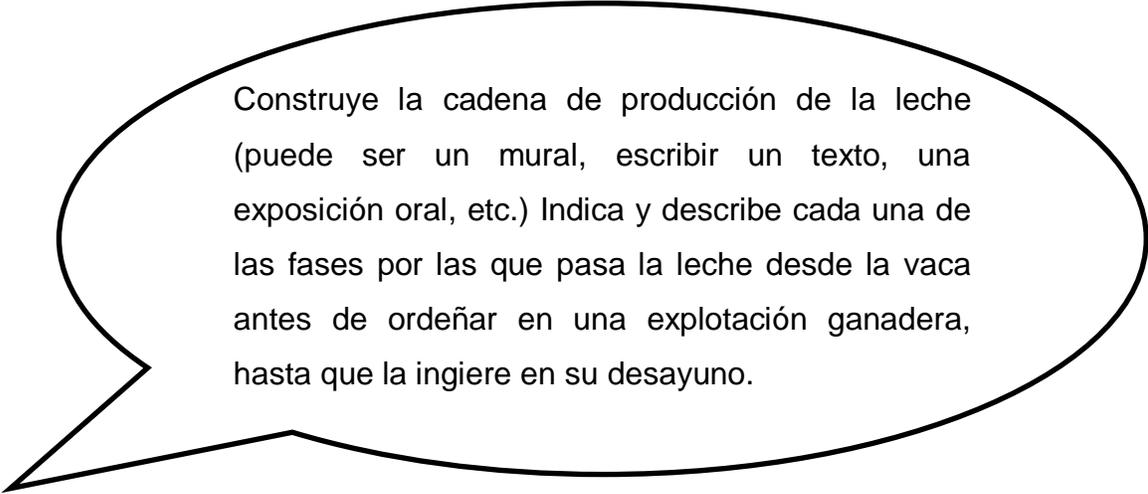
Algunos de los requisitos en materia de Seguridad Alimentaria que deben cumplir los operadores de la producción primaria son:

- Garantizar la limpieza de las instalaciones y equipos.
- Preservar la sanidad de los animales y/o vegetales.
- Mantener registros escritos para permitir la “trazabilidad” de los alimentos.
- Conocer los peligros asociados a su actividad y controlarlos.

⁵⁸ Organización Mundial de la Salud.

- Comunicar a las Autoridades Competentes cualquier sospecha de enfermedad o contaminación de la materia prima producida.⁵⁹

Actividad:



Construye la cadena de producción de la leche (puede ser un mural, escribir un texto, una exposición oral, etc.) Indica y describe cada una de las fases por las que pasa la leche desde la vaca antes de ordeñar en una explotación ganadera, hasta que la ingiere en su desayuno.

Evaluación

A través de una escala de rango, con la siguiente escala B- bueno, MB- muy bueno, E- excelente. De la actividad realizada por el alumn@

No.	Criterio	B	MB	E
1	Limpieza			
2	Presentación			
3	Contenido			
4	Orden			
5	puntualidad			

⁵⁹ Ongs.com.mxjobfundacion-para-la-seguridad-agroalimentaria.

Tema III: Hábitos alimentarios saludables

1. Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro.
2. Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos.
3. Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales.
4. Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, la carne, los mariscos y la leche pueden estar contaminados con microbios por lo que deben cocinarlos bien.
5. Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos.
6. Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.
7. Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos.
8. Antes de comer los alimentos caliéntelos bien.
9. Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.
10. Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con cloro todas las superficies.⁶⁰



Coma todos los días hierbas, verduras y frutas porque tienen muchas vitaminas. Seleccionando de diferentes colores, es decir: rojos, amarillos, blancos, morados o verdes.⁶¹



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



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



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

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

12

⁶⁰ Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

⁶¹ Ídem. pág. 17



Verdes: brócoli, acelga, espinaca, berro, limón, chipilín, pera.

Recomendaciones para una alimentación saludable⁶²

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



Formas de prepararlas

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

- Prepare helados y refrescos de frutas y/o vegetales, por ejemplo: de mango, mamey, nance, fresas, moras, piña, sandía, papaya, naranja, limón.⁶³
- 2. Coma diariamente tortillas y frijoles, por cada tortilla sirva 2 cucharadas de frijol, porque llena más y alimenta mejor. Se recomienda combinar granos: frijol de cualquier color, lentejas, soya o garbanzos con maíz o arroz, al combinar estos alimentos logramos una alimentación más sustanciosa, nutritiva y rendidora.
- 3. Coma tres veces por semana o más: huevos, queso, leche o incaparina que son especiales para el crecimiento de los niños, niñas y la salud de toda la familia. 
- 4. Coma al menos dos veces por semana o más un trozo de carne, pollo, hígado o pescado para evitar la anemia y la desnutrición.⁶⁴ 
- 5. Coma semillas de marañón, manías, habas, ajonjolí, pepitoria y otras, porque son buenas para complementar su alimentación. 
- 6. Coma menos margarina, crema, manteca, frituras y embutidos para cuidar su corazón y gastar menos.
- 8. Prepare las comidas con poca sal para evitar enfermedades. 
- 9. Todos los días haga ejercicio o camine rápido media hora o más, porque es bueno para su salud.
- 10. Evite tomar licor porque daña su salud⁶⁵

⁶³ Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala 2012 pág. 19

⁶⁴ Op cit. Pág. 25

⁶⁵ Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA). Guías alimentarias para Guatemala. Guatemala 1998

Higiene y conservación de los alimentos

A través del lavado correcto de manos se previenen enfermedades tales como: la diarrea, parasitismo intestinal, hepatitis, influenza.

Las manos deben lavarse antes y después de:

- Preparar la comida.
- Alimentar a las niñas y niños.
- Cocinar o manipular alimentos.
- Comer
- Ir al baño/letrina.
- Limpiar o cambiar pañales a la niñez.
- Para lavar las manos, use jabón o ceniza.
- Frótese las manos tantas veces como sea posible.
- Use un paño limpio para secarse las manos.
- Debe lavarse cada vez que sea necesario.⁶⁶

Reglas

1. Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro.
2. Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos.
3. Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales.
4. Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, la carne, los mariscos y la leche pueden estar contaminados con microbios por lo que deben cocinarlos bien.
5. Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos.
6. Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.
7. Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos.
8. Antes de comer los alimentos caliéntelos bien.
9. Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.
10. Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con cloro todas las superficies.⁶⁷

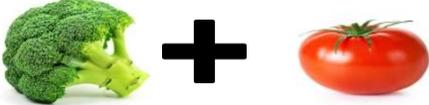
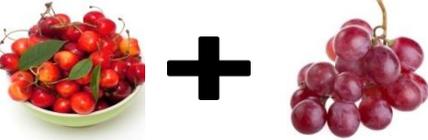
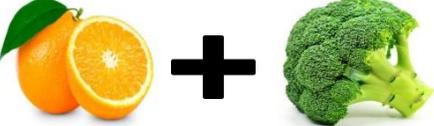
(Cuadro 9)

15

⁶⁶ Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala 2012 pág. 37-38

⁶⁷ Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala 2012 pág. 40-41

Buenas combinaciones de alimentos

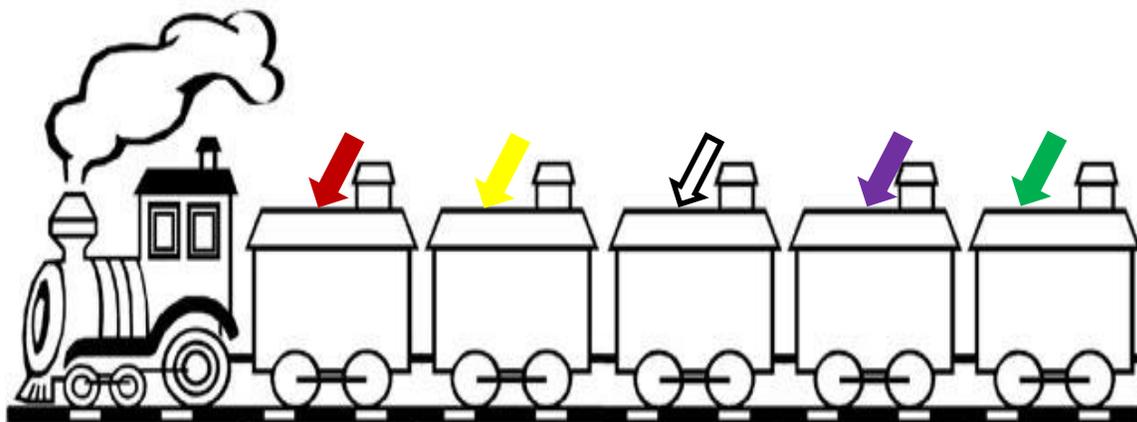
	<p>Los tomates son ricos, un antioxidante rico en pigmentos conocido como carotenoide, el cual reduce el riesgo de cáncer y enfermedades cardiovasculares. Las grasas como el aguacate hacen que los carotenoides sean más biodisponibles.</p>
	<p>Nuevas investigaciones demuestran que esta combinación evita el cáncer de próstata, pero nadie está seguro de por qué.</p>
	<p>Estudios han demostrado que los efectos antioxidantes de consumir una combinación de frutas con más que aditivo pero sinérgicos.</p>
	<p>La vitamina C ayuda a que el hierro de los vegetales sea más absorbible.</p>

Plan Menú Saludable (cuadro 10)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<p>banano</p> <p>Leche</p> <p>Huevo</p> <p>tortilla</p>	<p>Queso</p> <p>Tortilla</p> <p>Naranja</p> <p>Atol quebrantado</p>	<p>Cebada</p> <p>Frijoles</p> <p>Tortilla</p> <p>Tamalitos de chipilín</p>	<p>Leche</p> <p>Corn Flakes</p> <p>banano</p>	<p>Plátano</p> <p>Huevo</p> <p>Frijol</p> <p>Tortilla</p> <p>Pan</p>	<p>Mosh</p> <p>Pan</p> <p>Longaniza</p> <p>tortilla</p>	<p>Incaparina</p> <p>sopa de hierba</p> <p>mora</p> <p>Pan</p> <p>tortilla</p>
Almuerzo	<p>Espagueti con salsa naturas</p> <p>verduras al vapor (papas, zanahoria, güisquil, vinagre)</p> <p>Tortilla</p> <p>Licuado de fresa</p> <p>Fruta de época</p>	<p>Ensalada (pepino, lechuga, tomate, rábano, queso, aguacate, limón)</p> <p>Pollo rostizado</p> <p>Horchata</p> <p>tortillas</p> <p>banano</p>	<p>Puré de papas</p> <p>Torta de carne</p> <p>Limonada</p> <p>tortillas</p> <p>naranja</p>	<p>Pepián de pollo</p> <p>arroz</p> <p>Tortillas</p> <p>Bebida, (hoja de naranja)</p> <p>Sandia</p>	<p>Caldo de tobik</p> <p>Aguacate</p> <p>Tortillas</p> <p>Fresco (el chan)</p> <p>Fruta de época</p>	<p>Sopa de hiervas</p> <p>Torta de zanahoria</p> <p>Arroz</p> <p>Tortillas</p> <p>Rosa Jamaica</p>	<p>Caldo de marisco</p> <p>Jugo de naranja</p> <p>Tortilla</p> <p>Fruta de la época</p>
Cena	<p>Ensalada de verduras con champiñones</p> <p>Tortillas</p> <p>cebada</p>	<p>Avena</p> <p>Empanizado de camarones</p> <p>Ensalada (rábano y pepino)</p> <p>tortillas</p>	<p>Huevo en caldo</p> <p>Tortillas</p> <p>Caliente de frutas.</p>	<p>Huevo revuelto</p> <p>Frijol</p> <p>Tortilla</p> <p>Pinol.</p>	<p>Sopa de berro</p> <p>tortillas</p> <p>Caliente de piña.</p> <p>pan</p>	<p>Te de manzanilla</p> <p>Frijol</p> <p>Salchicha</p> <p>tortillas</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Tortillas</p> <p>Caliente de durazno</p> <p>Tortillas de trigo</p>

Actividad

Dibuja un tren y en cada furgón coloree los colores rojos, amarillo, blanco, morado y verde, anotando en cada una los nombres de hierbas, frutas y verduras que va con cada color.



Evaluación

A través de una ficha de evaluación el docente determinara el puntaje a cada aspecto.

No.	Aspectos a calificar	Punteo
1	Dibuja	
2	Identifica	
3	Diferencia	
4	Limpieza	
5	Entrega del tren.	
Total de punteo		

Tema IV: Nutrición infantil inadecuada

La incorrecta alimentación del niño puede ocasionar problemas en su desarrollo mental, dando origen a inadaptaciones escolares, falta de concentración, problemas de aprendizaje y de comportamiento. Datos experimentales sugieren que la dieta en los primeros años de vida tiene efectos en el crecimiento físico, desarrollo intelectual y funciones de diversos órganos de los niños. La deficiencia de energía, proteínas, vitaminas y minerales lleva a un menor crecimiento corporal, en especial si se produce en las primeras etapas de la vida cuando la velocidad de crecimiento es mayor. La recuperación nutricional debe ser a tiempo, de lo contrario el niño puede disminuir la talla por la desnutrición. Una baja talla no por herencia, sino por desnutrición, se asocia a un desarrollo intelectual anormal.

El tamaño corporal final del niño está determinado por factores genéticos, ambientales y nutricionales. Para que el potencial genético se exprese completamente las condiciones nutricionales y ambientales deben ser las adecuadas, es decir, una alimentación acorde a la edad y un ambiente con aspectos sanitarios y culturales favorables.

Estos niños desnutridos con baja talla, serán adultos desnutridos y esto se asocia a mayor riesgo de retraso del crecimiento fetal de sus hijos, produciéndose un círculo vicioso. La desnutrición también es la causa más frecuente de inmunodeficiencia. El niño desnutrido tiene disminuidas las defensas y la resistencia a infecciones, entonces es más vulnerable a infecciones recurrentes que lo desnutren cada vez más, conformándose el segundo círculo vicioso.⁶⁹

La desnutrición de energía y proteínas y la anemia por deficiencia de hierro son factores de riesgo para el desarrollo mental normal del niño. Esta desnutrición es difícil de analizar por separado, ya que por lo general está inmersa en un medio de pobreza, infecciones, diarreas y analfabetismo materno.

19

La desnutrición es un factor de riesgo, pero no se puede decir que ella sola sea suficiente para desviar el desarrollo mental del niño. El riesgo es alto en niños que viven en medio de la pobreza. En cambio, para el caso de la anemia por sí sola es causa de

⁶⁹ <http://www.monografías.com>

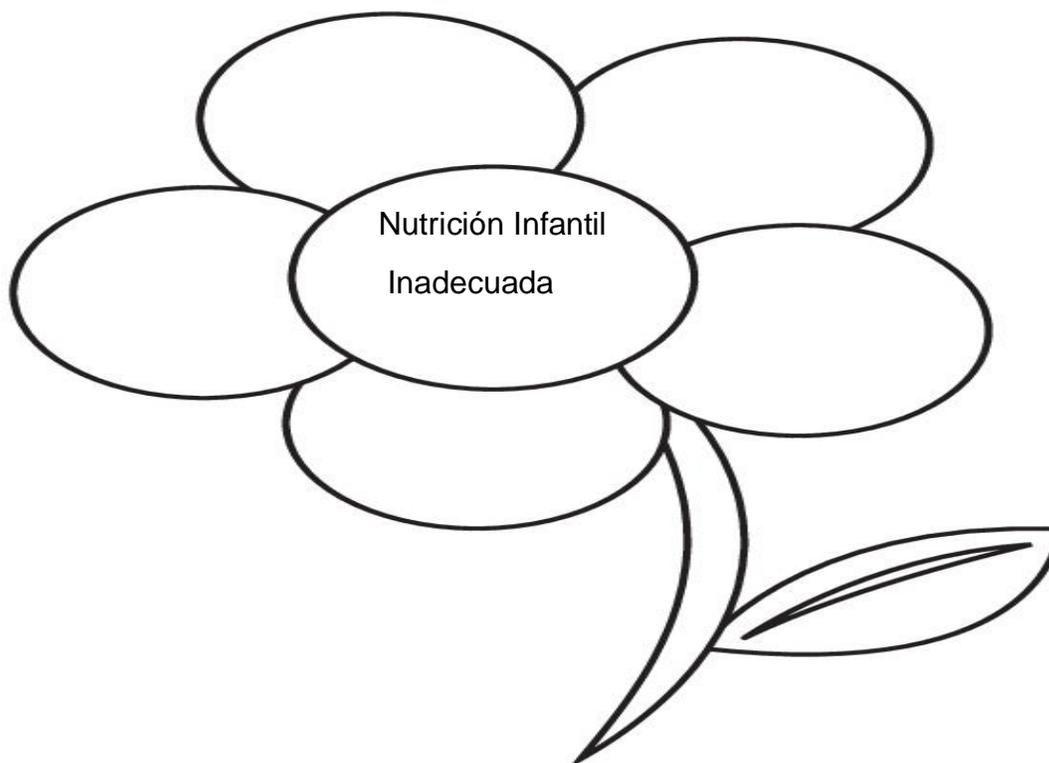
un rendimiento comparativamente pobre en las escalas mentales y motoras de los niños. Los valores de estas escalas cambian al suplementar al niño con hierro (sulfato ferroso)

Entonces, a diferencia de la desnutrición, podemos afirmar que la anemia por sí sola ocasiona disminución del rendimiento intelectual del niño. La realidad es que los niños desnutridos viven en un medio donde las condiciones sanitarias, sociales, económicas y culturales no los favorecen y no les permite desarrollar su potencial intelectual. En esta sociedad desigual donde se amenaza el desarrollo mental de los niños menos favorecidos, si bien son necesarios programas de asistencia alimentaria, sólo con programas multifocales se podrá optimizar el potencial intelectual de nuestros niños.⁷⁰

⁷⁰ <http://www.monografías.com>

Actividad

En una hoja de papel bond, realizamos la técnica de la flor, para anotar los aspectos importantes en cada pétalo, sobre el tema nutrición infantil inadecuada.



Evaluación

1. ¿Qué problemas puede ocasionar en los escolares la incorrecta alimentación?
2. ¿Cuáles pueden ser los factores que pueden determinar el tamaño corporal del niño al nacer?
3. ¿Qué enfermedad es la que causa inmunodeficiencia en los niños?
4. ¿Cuáles son los factores de riesgo para el desarrollo mental normal del niño?
5. ¿Quién ocasiona la disminución del rendimiento intelectual del niño?

Tema V: Deficiencias ocultas

Según el investigador Cesni Raúl Uicich un niño aparentemente sano y hasta gordito puede encubrir la deficiencia de algunos nutrientes, problema que se conoce como desnutrición oculta.



La anemia es el ejemplo más conocido. Aunque puede no manifestarse clínicamente y sólo es detectable por análisis de sangre, afecta varias funciones biológicas, entre ellas la inmunológica, la regulación de la temperatura corporal, la resistencia física y, en especial, la cerebral, que es la más conocida y preocupante en los niños más pequeños.

Uicich comenta que entre el 11 y el 17% de los niños tiene una talla inferior a la que debería tener según su bagaje genético. Y agrega que "la deficiencia de algunos nutrientes, como el zinc, ciertos aminoácidos y posiblemente el azufre y el calcio, se traduce, por caso, en la merma del crecimiento". El profesional aclara que se podría comparar el desarrollo de un niño con la construcción de un edificio. Si el cemento, el encofrado, la malla metálica, el camión hormigonero y los albañiles que deben esparcir el material no están presentes simultáneamente, la losa del edificio no podrá hacerse o será defectuosa. En el caso de los nutrientes podremos tener exceso de muchos, pero si alguno es deficiente, el crecimiento ocurrirá en la medida de éste, y el sobrante de los demás será eliminado y desaprovechado.

No es necesario sufrir déficit de vitamina C. Ni hay que llegar a la ceguera para diagnosticar deficiencia de vitamina A.⁷¹

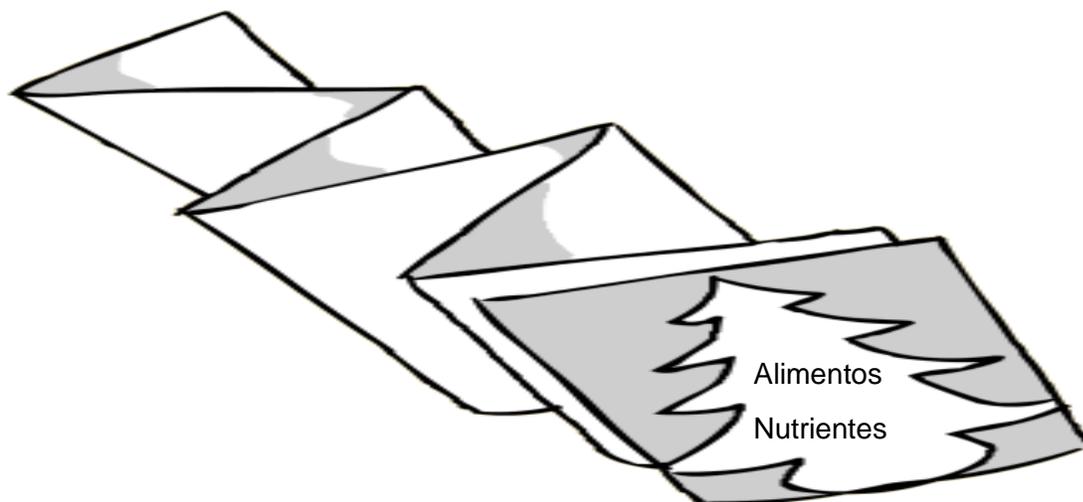
Los niños y adultos pueden padecer infecciones. Tampoco hace falta morir de un ataque cardíaco por ausencia de cobre, sino padecer una leve anemia que se confunde con la baja presencia de hierro; ni llegar al raquitismo para estar padeciendo desnutrición en calcio que se pagará en la adultez luego de la menopausia (osteoporosis), o con malformaciones fetales durante el embarazo (aproximadamente 30% de las embarazadas tiene baja vitamina D en

⁷¹ [hppt./www.monografias.com](http://hppt/www.monografias.com)

Tierra del Fuego, disminuyendo la prevalencia hacia climas más cálidos). La desnutrición oculta se evita con una adecuada alimentación. A ello ayuda el empleo de alimentos fortificados, diseñados según las necesidades de la población.⁷²

Actividad

Utilizando la técnica del acordeón, escribe un listado de los alimentos que contengan energía, proteínas, vitaminas y minerales en gran cantidad.



Evaluación

1. ¿Cómo se detecta clínicamente la anemia?
2. ¿Cómo se puede evitar la desnutrición oculta?
3. ¿Por qué factores se determina el tamaño corporal final del niño?
4. ¿Qué funciones biológicas afecta la anemia?
5. ¿Qué niños tienen riesgo más alto de sufrir desnutrición?

⁷² Gilbert23@hotmail.com

Tema VI: Características del crecimiento infantil

El crecimiento y desarrollo del niño se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo. Asimismo, por la interacción de múltiples



factores biopsicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y el desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano.

El crecimiento infantil especialmente, depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el niño cada niño va a tener un crecimiento particular pautado por:

- el ambiente.
- la familia.
- la cultura en la cual se desarrolla.
- aspecto biológico.

Además, está influido por la enfermedad y a su vez la enfermedad es a menudo modificada por el crecimiento. En el primer caso, se conoce el efecto de los procesos infecciosos repetidos en la primera infancia (diarreas y entidades respiratorias agudas, especialmente), que se acompañan con frecuencia, de retraso en el crecimiento del niño. Y en el segundo, como se pudo constatar en el raquitismo y el escorbuto, las lesiones se localizan preferentemente en aquellas zonas del hueso que crecen a mayor velocidad.

Existe amplia documentación sobre las relaciones entre crecimiento físico, desarrollo cognoscitivo y estado emocional, como sucede en la pubertad, cuando se alcanza en forma muy temprana o más tardía de lo esperado para la edad cronológica respectiva.

Son conocidos los trastornos psicológicos y de comportamiento que puede experimentar el niño, ya sea en una u otra de las anteriores circunstancias, durante este período crítico de la vida.⁷³

Por consiguiente, es fundamental conocer los procesos relacionados con el crecimiento y el desarrollo en los primeros años de vida, para comprender la dinámica de la salud y los factores que determinan el comportamiento del niño y condicionan su anterior rendimiento escolar.

La competencia profesional y el éxito de los responsables por la salud y el crecimiento del niño, aumentarán en razón directa al conocimiento que se tenga sobre estos procesos, entre los que se destacan la alimentación y la nutrición como factores esenciales para satisfacer los requerimientos fisiológicos.

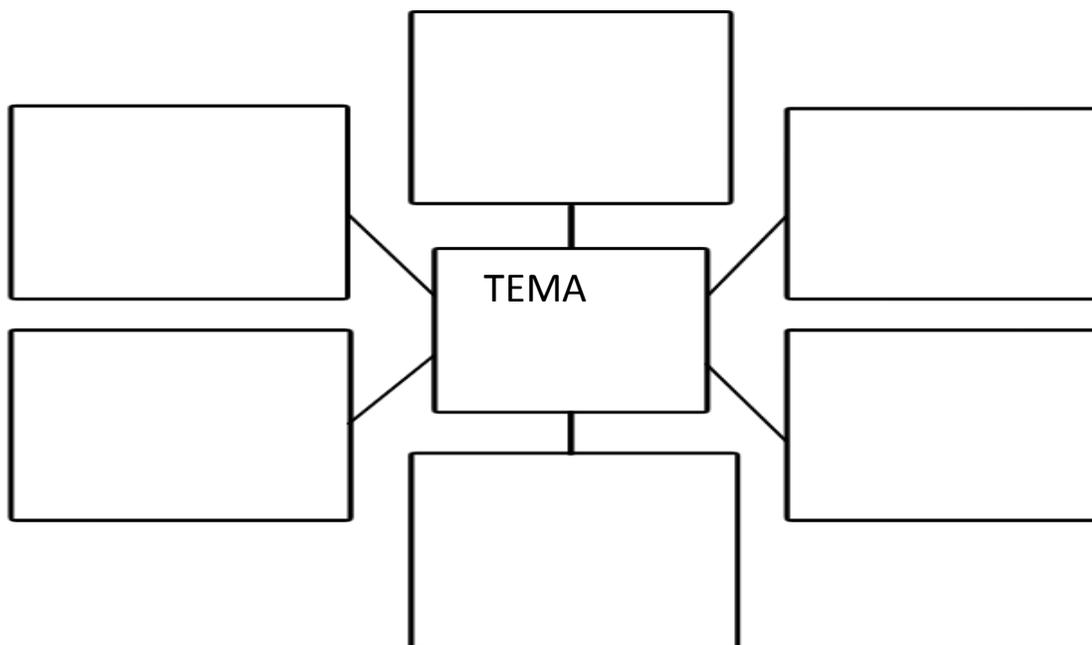
Es pertinente anotar que en los últimos años se ha observado un incremento progresivo de la malnutrición por exceso en varios países de Latinoamérica, debido entre otros factores, al desequilibrio entre consumo y gasto calórico, que ocasiona una mayor prevalencia de sobrepeso y obesidad, tanto en grupos afluentes como en estratos de bajos ingresos de la sociedad.⁷⁴

⁷³ Maito:web@prensalibre.com .gt

⁷⁴ Childhoodpedagogy.blogspot.comcaracterísticas-del-crecimiento

Actividad

Elabore un mapa conceptual con las características del crecimiento infantil.



Evaluación

1. ¿Por qué se caracteriza el crecimiento y desarrollo del niño?
2. ¿De qué depende especialmente el crecimiento infantil?
3. ¿Cuáles son las enfermedades infecciosas que se repiten con frecuencia en la primera infancia?
4. ¿Cree usted que en los últimos años ha incrementado la malnutrición en niños?

Tema VII: Nutrición y rendimiento escolar

Los niños de edad escolar no presentan, en general, una morbilidad elevada por causa de la desnutrición. Han pasado los años de mayor riesgo en la primera infancia. La velocidad de crecimiento es más lenta que en los primeros cinco años de vida y son capaces de consumir todos los alimentos que componen la dieta familiar. De ordinario, han adquirido un alto nivel de inmunidad, por lo menos contra algunas de las infecciones y parasitosis más comunes.



Sin embargo, los escolares de familias de bajos ingresos están a menudo mal alimentados y presentan signos de malnutrición, incluyendo índices antropométricos por debajo de los promedios nacionales, con baja talla o insuficiencia ponderal para la estatura y poca grasa subcutánea, aunque sin síntomas suficientes para justificar su asistencia a un servicio de salud.

Por esta razón, los niños de edad escolar se deben incluir en encuestas transversales sobre nutrición o realizar estudios longitudinales para evaluar su crecimiento y desarrollo, mediante la ficha de salud que incluya determinaciones sucesivas del peso y la estatura de cada alumno. Cuando estos datos existen y son dignos de crédito, su análisis puede aportar información útil sobre el estado nutricional de la población escolar de un país o región.

Las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo tricipital y el perímetro braquial. Los resultados se expresan para cada sexo y edad hasta el cumpleaños más próximo.

Como el crecimiento del escolar es relativamente lento, se requiere un intervalo más largo para demostrar un incremento significativo y mensurable en las mediciones antropométricas. En general, entre los 5 y 10 años de edad el peso aumenta en 10% y la estatura en 5 cm anualmente.⁷⁵

⁷⁵ <http://zonadietic.com/nutrición>

Los problemas inherentes a la interpretación de las características del desarrollo en los escolares mayores, incluyen las variaciones entre sujetos que alcanzan precoz o tardíamente la madurez, la llegada de la menarquia en las mujeres y el retraso del desarrollo que puede preceder al estirón de la pubertad.

Es usual que los índices antropométricos se utilicen para evaluar el estado nutricional del niño en el momento de su ingreso a la escuela, como parte de los servicios de higiene escolar que vigilan su salud y promueven estilos de vida saludable en la familia y la comunidad.

Asimismo, estos índices sirven para descubrir grupos expuestos a riesgo de desnutrición, que se pueden beneficiar con programas de complementación alimentaria (restaurantes, desayunos o almuerzos escolares), y para evaluar su eficacia en la prevención y corrección de los problemas identificados.

Por otra parte, varios países latinoamericanos realizan los llamados «censos de talla escolar,» pues toman a este grupo como indicador de la situación nutricional de una población respecto a prevalencia de desnutrición crónica, que se manifiesta entre otros indicadores, con un retardo de crecimiento para la talla en el niño de edad escolar.

También el grupo escolar (6-12 años) ha servido, por acuerdo internacional, como unidad de observación para estudios nacionales sobre prevalencia de desórdenes por deficiencia de yodo, mediante la valoración del tamaño de la glándula tiroides y la excreción urinaria de yodo.

Actualmente se han propuesto estudios sobre la relación de niveles de zinc con el retardo de talla en escolares, cuya alimentación es en términos generales satisfactoria en lo que respecta a consumo calórico y proteico.⁷⁶

La desnutrición se acompaña frecuentemente de deficiencia de algunos micronutrientes (especialmente hierro y vitamina A), lo cual hace imperativo incluir su evaluación sistemática en aquellas regiones o países donde se sabe que son más prevalentes. Esto es sobre todo cierto en el caso del hierro, cuya deficiencia se ha

⁷⁶ Op.cit

asociado con trastornos en el desarrollo cognoscitivo y neuro integrativo de niños en edad preescolar y escolar.

En síntesis, aunque no hay datos experimentales concretos sobre la relación de la nutrición con el rendimiento intelectual del niño escolar, sí se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida.

Se ha sugerido que, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento escolar.

Para que un niño tenga un buen desarrollo físico y mental, es indispensable proporcionarles nutrientes y vitaminas necesarias en la alimentación.

Por eso es de suma importancia conocer como nutrir bien a nuestros niños, conociendo que alimentos son necesarios para su alimentación y en que alimentos y cantidad podemos encontrar las vitaminas y minerales que nos ayuden a brindar una alimentación balanceada.⁷⁷



78

⁷⁷ Op. Cit. Pág. 86

⁷⁸ Acharan, Manuel Lezaeta. La Medicina Natural de Todos. México pag. 112

Actividad

Elabore un menú que contenga los nutrientes y vitaminas necesarias en desayuno, almuerzo y cena para los cinco días de la semana.

Menú

Desayuno	
Almuerzo	
Cena	

Evaluación

Lista de cotejo

Instrucciones: a continuación, se presentan aspectos a evaluar sobre la elaboración de un menú semanal.

No.	Indicadores	Si	No
1	Entrega de álbum.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Incluye variedad de alimentos nutritivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Presentación.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Puntualidad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Creatividad.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Referencias bibliográficas

1. Arredondo Mendoza, Francisco Alonzo.” Guías Alimentaria Para Guatemala” Guatemala 2012
2. Acharan, Manuel Lezaeta. La Medicina Natural de Todos. México pag. 113
3. Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA). Guías alimentarias para Guatemala. Guatemala 1998
4. Guías Alimentarias para Guatemala. Guatemala 2012 pág. 37-38
5. Organización Mundial de la Salud.
6. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

E-grafía

1. Childhoodpedagogy.blospot.comcaracterísticas-del-crecimiento
2. Gilbert23@hotmail.com
3. <http://www.zonadietic.com/nutrición>
4. <http://www.monografías.com>
5. Maito:web@prensalibre.com .gt
6. Ongs.com.mxjobfundacion-para-la-seguridad-agroalimentaria.

4.3 Sistematización de las experiencias

4.3.1 Actores

En el grupo focal, se involucra a los alumnos, padres de familia, maestros, director, autoridades comunitarias, personalidades de Asociación Cdoro, epeista, asesor de Eps.

4.3.2 Acciones

La elaboración del plan general de Eps, es fundamental para la investigación acción, viene siendo la reunión de la comunidad educativa, para los pasos que se van a seguir en la ejecución del proyecto a realizar.

- Solicitar el permiso correspondiente a la autoridad máxima de la institución, para realizar el Ejercicio Profesional Supervisada.
- Realizar el diagnóstico a través de instrumentos como, la observación, grupos focales, entrevistas, aplicación de la guía de los 8 sectores
- Se planifica el proyecto de intervención para solucionar el problema priorizado.
- Se realiza gestiones para recursos económicos, humanos y materiales. Para ejecutar el Proyecto.
- Se ejecuta el proyecto planificado según el problema priorizado, a través de talleres, capacitaciones.
- Se aplicará una encuesta a padres de familia, sobre la alimentación que están proporcionando a sus hijos, una encuesta a los estudiantes de las Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” sobre las prácticas alimentarias, dentro del hogar y fuera de ello. Una encuesta dirigida a los maestros del centro educativo, para detectar los síntomas que presentan los niños con desnutrición.
- Con base a la encuesta y observaciones directas e indirectas e instrumentos y técnicas, se seleccionará temas de nutrición
- Reunión con autoridades educativas, para la presentación, discusión y aprobación del plan de acción de la intervención.
- Solicitar apoyo del centro de salud, asociación Pies de Occidente y Asociación CDRO Para las capacitaciones y charlas.
- Autorización del director del establecimiento para las capacitaciones y charlas.

- Se evalúa el proyecto para valorar el trabajo realizado y determinar factores de mejoras.
- Actividades de campo.
- Se redacta el informe conforme los lineamientos reglamentado por la facultad de humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

4.3.3 Resultados



Aplicación de Técnicas e instrumentos de investigación, realización de encuesta dirigida a Docentes, para lograr identificar el problema a ser ejecutado.

Fotografía tomada por Noemí García.

Proceso de Ejecución



Capacitación a estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché· Aldea Chuanoj, Totonicapán. Por Nutricionistas del centro de salud de Totonicapán. Fotografía tomada por Noemí García.



Capacitación a padres de familia por Asociación CDRO, a cargo del área de Seguridad Alimentaria sobre temas de nutrición y pies de occidente en el salón comunal de la comunidad. Fotografía tomada por Zulmy Pacheco

Entrega del proyecto



Se entrega un ejemplar al director de la Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiché, de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, donde se evidencia la entrega de la Guía Educativa.

Fotografía tomada por Zulmy Pacheco.



Entrega de Guía Educativa a Docentes del Establecimiento, sobre la importancia de Proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar

Fotografía tomada por Zulmy Pacheco

Proceso práctico



Entrega de pilones por parte de Epesista, para la siembra de hortalizas familiares, con el apoyo de agrónomos y técnico de Asociación CDRO.

Fotografía tomada por Zulmy Pacheco

Elaboración de eco filtro artesanal



Elaboración de filtro artesanal de aguas grises, por Efraín Ernesto Vásquez Ralac, Agrónomo, CUNOC

Fotografía tomada por Zulmy Pacheco

Elaboración de la Guía sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar, en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán. Fue elaborada después de conocer la deficiencia alimentaria que se da en los niños, por falta de conocimiento de los padres de familia sobre una dieta alimentaria básica nutritiva.

La dirección del establecimiento y la comisión de evaluación, se comprometió en implementar el plan de aprendizaje para cada grado comenzando con tercero, cuarto, quinto y sexto primaria, sobre el desarrollo de los temas de la guía educativa. En las cuatro unidades de cada ciclo escolar, comenzando para el año 2017 asimismo, dar a conocerlo a través de charlas y capacitaciones por educadores del Puesto de salud de la comunidad. Según compromiso extendido con fecha veintiséis de octubre del presente año.

La Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de acuerdo a los planes de clase semanales, se va a contemplar los contenidos de los temas de la guía, con el objeto de beneficiar a los niños y padres de familia, sea ellos los porta voces de difundir la información dentro del hogar de cada familia, y así contribuir a su desarrollo personal. Asimismo, las madres de familia tendrán capacitación calendarizada en el puesto de salud de la comunidad, sobre temas de seguridad alimentaria.

4.3.4 Implicaciones

El factor tiempo de atención, por parte de la dirección del centro educativo, aunque se haya establecido una agenda, en cuanto al cronograma de visitas al establecimiento, a veces está ocupado y hay que esperarlo por horas, aunque el director lo ha agendado, pero por necesidades de importancia tiene que atender.

Las visitas a las instituciones para solicitar apoyo, es muy costoso, le dicen a uno, venga tal día, y no lo atienden, hasta que quieran atender lo hacen y sino pues uno irá a perder el tiempo, por una respuesta positiva en espera.

4.3.5 Lecciones aprendidas

En lo académico: me agradó en gran manera haber podido colaborar con la elaboración de la Guía sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar.

En lo social: ver la alegría de las personas al ayudarles a ser parte de las capacitaciones realizadas, enriquecer sus conocimientos, y por qué no decir el trabajo de campo que fue satisfactorio, incluyendo la elaboración del eco filtro de aguas grises.

En lo económico: tener presente un mínimo presupuesto, para encaminar las actividades programadas, para que se logre el desarrollo del Eps.

En lo político: ser una persona amable hacia las personas, ganarles la confianza desarrollar de la mejor manera las actividades programadas, para que un futuro las personas se interesen en multiplicar sus conocimientos, aplicables a la vida cotidiana.

En lo profesional: aceptar los errores de redacción, y así presentar un informe detallado de todas las actividades, hacer cumplir las sugerencias del asesor y personas a fin, para el enriquecimiento de un informe de calidad.

Capítulo V

Evaluación del proceso

5.1 Del diagnóstico

Se planificó el diagnóstico, previo a realizar la investigación necesaria en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán. Las dificultades como el tiempo, el momento de la aplicación y la redacción adecuada fueron resueltas con la ayuda del Lic. Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado-EPS-.

Se seleccionó y se aplicó la guía de los ocho sectores; comunidad, institucional, finanzas, recursos humanos, currículo, administrativo, relaciones, filosófico, político y legal con el objeto de obtener la información de la institución, avaladora y avalada. Por tanto, para su mayor operatividad y funcionalidad se elaboraron y aplicaron los instrumentos como: ficha de observación, encuesta y cuestionarios que se encuentran adjuntos en el apéndice. Previo aplicar los instrumentos en la institución, fue necesario contar con la autorización del Alcalde comunal y del director de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, Totonicapán

Se describió en forma detallada cada sector que permitió determinar las carencias y deficiencias encontradas en los datos obtenidos. Posteriormente se procedió puntualmente a listar las necesidades de cada sector que sería la base para el futuro proyecto.

Se depuraron las opciones de solución a los problemas a través de, Matriz Tows Foda, se pudo determinar la elección correcta que consiste en la elaboración de una guía sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a Niños en edad escolar, en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”.

Se evaluó mediante una escala de rango (Ver apéndice) para verificar el alcance de los objetivos y actividades establecidas y así determinar la situación real de la institución y con ello tomar decisiones en la selección del proyecto.

Instrumentos

Observación, Esta se realizó por medio de un registro visual y una ficha de observación la cual fue realizada directamente por la epesista. Para describir las necesidades generalizadas.

El foda: esta técnica se realizó mediante la Matriz Foda para describir el estado de la institución.

Encuesta: Se aplicó a autoridades comunales, pobladores y comunidad educativa de la institución, para recopilar información, de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.

Entrevista: se aplicó a autoridades comunitarias, comunidad educativa, y personal del centro de salud, para la obtención de información directa a base de un cuestionario.

Análisis documental: se consultó en algunas plaquetas que sirvieron de información. El 19 de agosto se realizó una reunión con el personal docente y Consejo de padres de familias y los encargados del Centro de Salud, para ampliar la información de la institución y como también para identificar las fortalezas, Oportunidades, debilidades y amenazas, con lo cual se pretender mejora las acciones, implementar estrategias nuevas con el fin de lograr los objetivos deseado. En dicha reunión se obtuvieron la siguiente información.

Foda (cuadro 11)

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none">• Contar con edificio educativo en buenas condiciones.• Disponibilidad de personal.• Mobiliario necesario para atender a los alumnos.• El 100% del personal trabaja bajo el renglón 011.• Cuenta con un profesor de	<ul style="list-style-type: none">• Proyectar educación pertinente y relevante.• Buscar mecanismos para lograr la promoción de los alumnos en un 90%• Se ofrece educación pertinente y relevante.• Los maestros aprovechan los

<p>educación física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hay aparatos de amplificación y proyección. • Participación activa de los alumnos en actividades sociales, culturales y deportivas que se realizan en el establecimiento. • se atiende a 304 niños. • El director del establecimiento, se encuentra en disponibilidad y responsabilidad para brindar buen servicio a la comunidad educativa. 	<p>recursos reciclables.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plantear un sistema de información hacia los maestros, respetando el orden jerárquico. • Los maestros planifican sus contenidos de acuerdo al Curriculum Nacional Base, para que los alumnos sean competitivos en niveles de educación; social, cultural y deportivo. • Motivar a padres de familia, para que apoyen a sus hijos en su formación académica.
<p>Debilidades</p>	<p>Amenazas</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Los maestros participan ocasionalmente a capacitaciones. • Los libros contables lo manejan el Consejo Educativo. • Se cuenta con material didáctico de parte del Mineduc en un mínimo porcentaje. • Algunos padres de familia carecen de recursos económicos, por lo que no pueden facilitar materiales necesarios a sus hijos. • Mala alimentación y falta de atención médica adecuada en los niños, después de los 0-6 años. • La comunidad no cuenta con un centro de recreación. • No se cuenta con equipo de 	<ul style="list-style-type: none"> • Si los maestros siguen utilizando metodologías usuales en el trabajo, los resultados pueden ser deficientes. • Se observa pobreza extrema en padres de familia. • Se observa enfermedades comunes en los alumnos tales como: resfriado, diarrea, dolores de cabeza. • Falta de alimentación en los niños. • Falta de apoyo de parte de los padres de familia en la educación de sus hijos. • Poca participación de madres de familia en charlas impartidas por la educadora del centro de salud.

<p>cómputo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se cuenta con el apoyo de otras instituciones. • Las aulas no están identificadas. • El centro de salud carece de medicamentos. • El doctor asignado al centro de salud atiende a la población, tan solo un día a la semana 	<ul style="list-style-type: none"> • No se emplea la adecuación curricular para alumnos, con dificultades de aprendizaje. • Existe un porcentaje de desconocimiento en cuanto a planificación de evaluación antes y después, del que hacer docente. • Se necesita rotular las aulas.
---	---

Técnica aplicada en la Foda:

Durante la reunión en la institución, se utilizó los siguientes instrumentos de investigación.

- Lluvia de ideas
- Preguntas, a través de un cuestionario.
- Observación por la Epesista

Encuesta

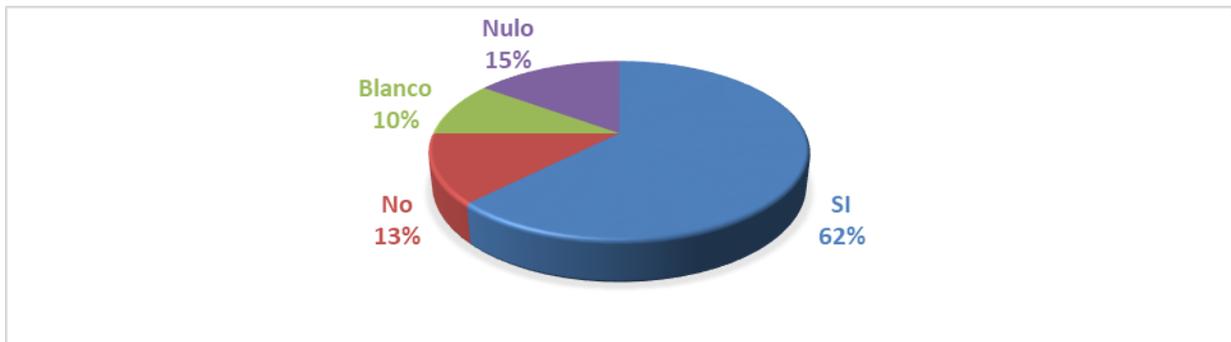
Se aplicó 40 encuestas al personal docente, padres de familia y estudiantes del Centro educativo Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”

1. ¿Qué valores se fomenta en la comunidad?



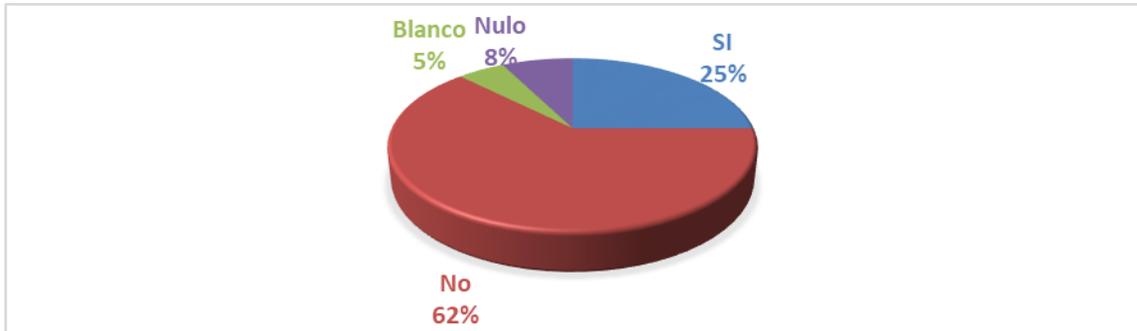
El 27% de las personas respondieron el valor de la generosidad. El 25% respondieron el valor de la responsabilidad. El 20% de las personas respondieron que el valor que se fomenta es la equidad. Por tanto, El 15% de las personas respondieron que el valor que se fomenta es el respeto. Mientras que el 13% de las personas respondieron el valor de la Justicia.

2. ¿Participa en actos culturales de la comunidad?



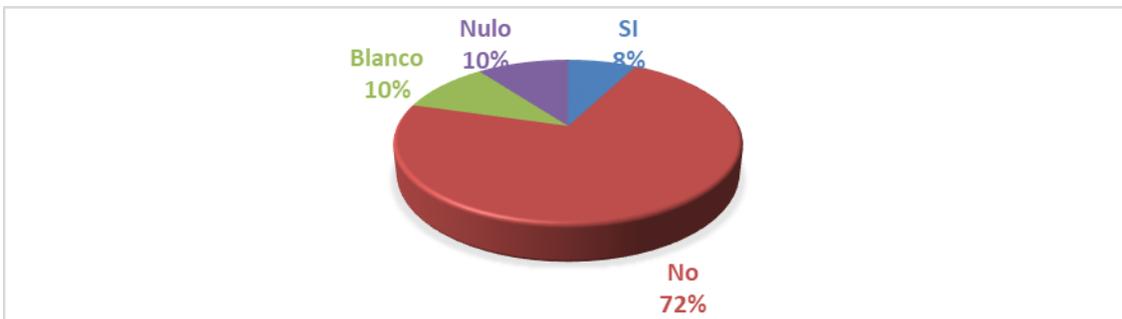
El 62% de las personas respondió que, SI participan en actividades culturales de la comunidad, así como la elección de la señorita ukotz'ijal Chuanoj, fiesta patronal Mientras que el 13% respondieron que No participan en las actividades culturales. Por tanto, el 15% su respuesta lo dejó Nulo. Y el 10% su respuesta la deajo en Blanco.

3. ¿Lleva a sus hijos en edad escolar al centro de salud, para llevar control de su peso y talla?



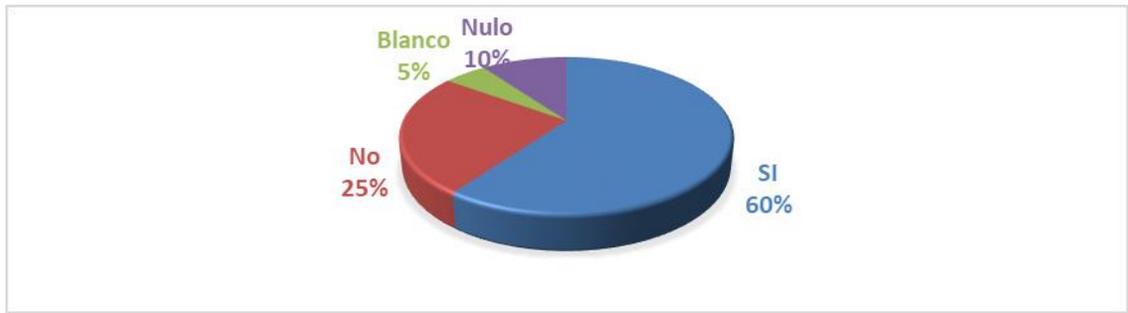
El 62% respondieron que No acuden al centro de salud. Mientras que el 25% respondieron que SI acuden al centro de salud para llevar el control del peso y la talla de sus hijos. Y que el 5% su respuesta fue Nulo. El 5% de las personas su respuesta la dejó en Blanco.

4. ¿Usted conoce la fecha en que la comunidad, se hizo llamar Aldea Chuanoj?



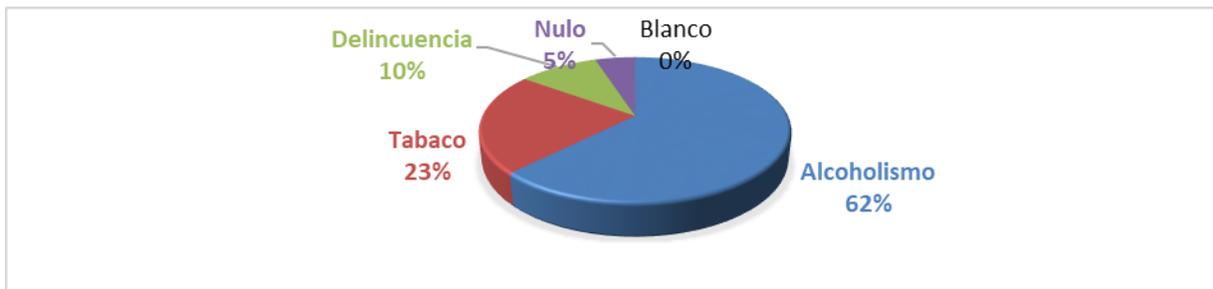
El 72% de las personas respondieron que desconocen la fecha en que se hizo llamar Aldea la comunidad de Chuanoj. Y que sólo el 8% de las personas conocen la fecha en que se hizo llamar Aldea la comunidad de Chuanoj y fue en el año de 1998. Por tanto, el 10% su respuesta la dejó en blanco. El 10% su respuesta fue nulo.

5. ¿Usted conoce la historia de la comunidad?



El 60% respondieron que Sí conocen la historia de la comunidad, en que los primeros pobladores vinieron dos familias de Aldea Vásquez, para formar una nueva comunidad e independizarse de Aldea Vásquez. Mientras que el 25% respondieron que No conocen la historia de la comunidad. El 10% su respuesta fue Nulo. Y que el 5% su respuesta la dejaron en Blanco.

6. ¿Qué problemas sociales se ven con más frecuencia en la comunidad?



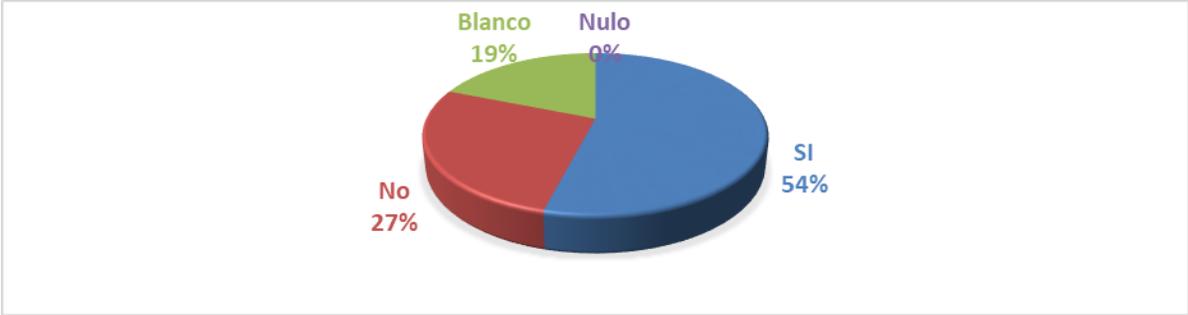
El 62% de las personas respondieron que el problema social con más frecuencia en la comunidad es el alcoholismo. El 25% respondieron, el problema social es el tabaco. Mientras que el 10% respondieron que es la delincuencia. El 5% su respuesta lo dejó Nulo.

7. ¿Qué grupos religiosos se manifiestan en la comunidad?



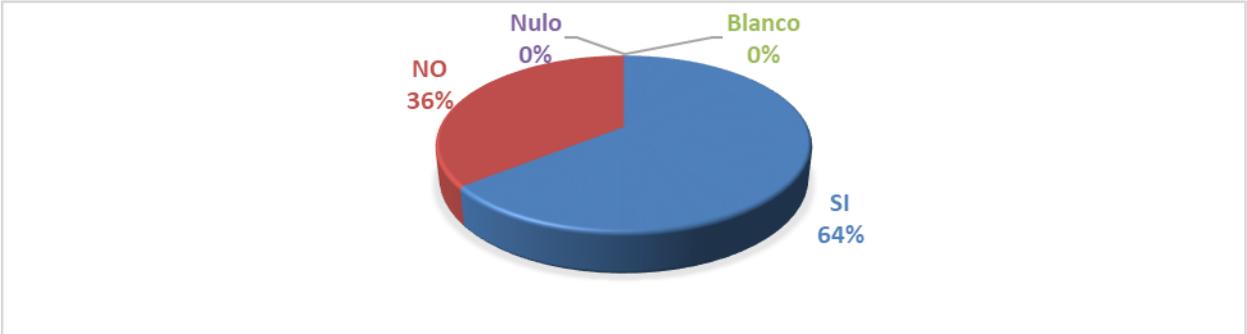
El 40% respondieron el grupo religioso Cristianos Evangélicos. El 35% de las personas respondieron el grupo religioso católicos. El 15% respondieron el grupo religioso adventista. Y el 10% respondieron al grupo de los Carismáticos.

8. ¿Usted conoce las enfermedades más comunes en los niños en edad escolar?



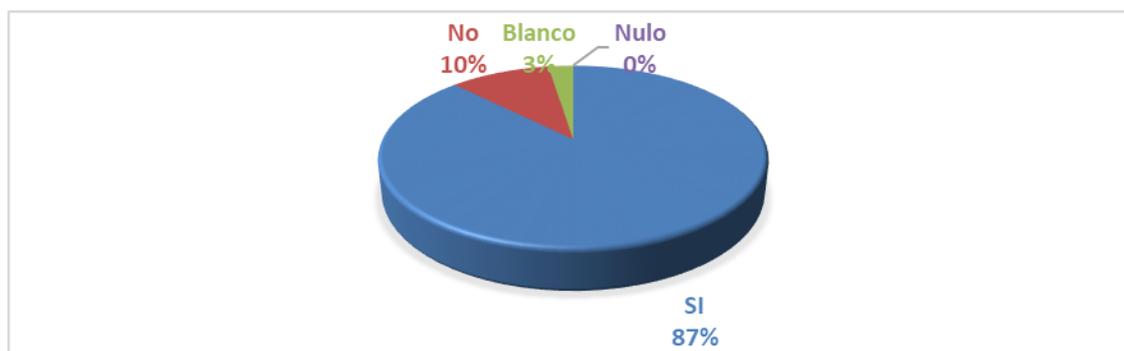
El 54% indicaron que Sí conocen las enfermedades más comunes en los niños en edad escolar, que son diarrea, dolor de estómago, dolor de cabeza, gripe. El 27% respondieron que No conocen las enfermedades. Mientras que el 19% su respuesta la dejó en Blanco.

9. ¿Usted conoce si la comunidad tiene problemas ambientales?



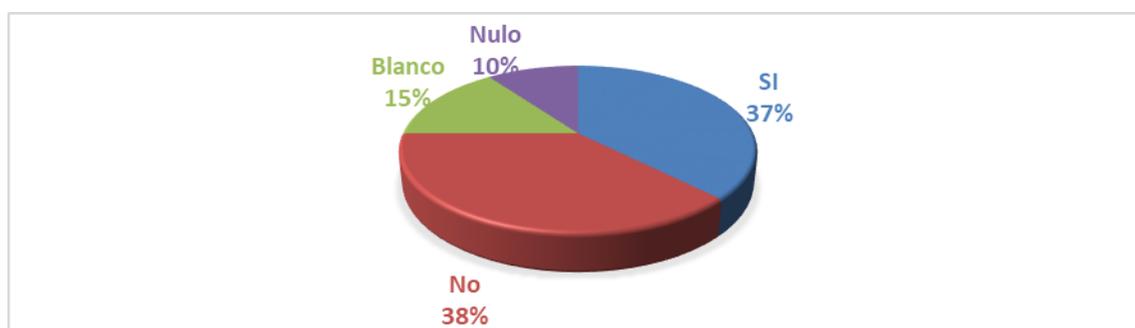
El 64% respondieron que, Si conocen de los problemas ambientales de la comunidad, haciendo mención de los envoltorios de golosinas, pañales desechables, y tala de árboles. El 36% respondieron que No conocen de los problemas ambientales que afronta la comunidad.

10. ¿Usted conoce la estructura administrativa de la comunidad?



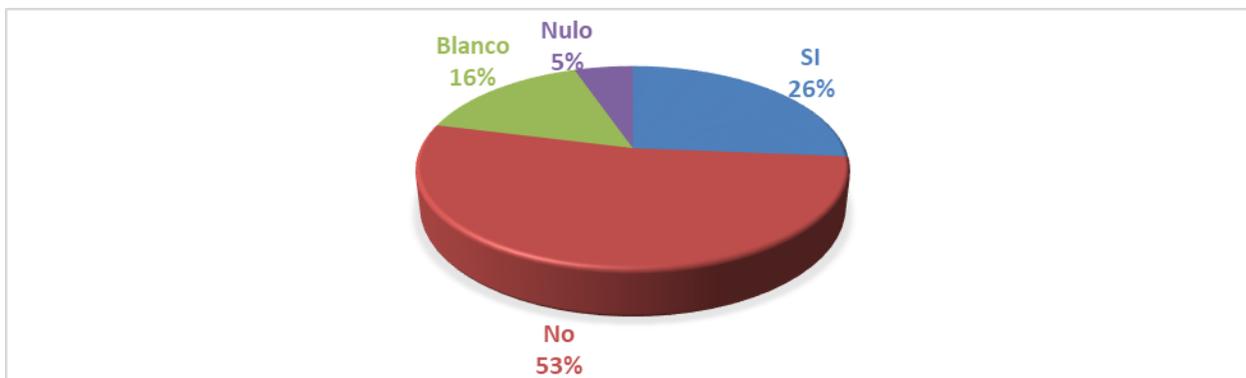
El 87% respondió que Sí conocen de la estructura administrativa de la comunidad, que está integrada de la siguiente manera, el Cocode, las autoridades comunales y los diferentes comités que funcionan para velar las necesidades de los comunitarios. Mientras que el 10% respondió que desconocen la estructura administrativa de la comunidad. Y el 3% su respuesta fue Nulo

11. ¿Considera usted que sus hijos aprenden rápido en la escuela?



El 37% respondió que sus hijos sí aprenden rápido la enseñanza-aprendizaje en la escuela. El 38% respondió que No aprenden rápido sus hijos en la escuela, por problemas de aprendizaje, por la forma de trabajar del maestro y por la falta de atención de los niños en las clases. Y que el 15% su respuesta la dejó en Blanco. El 10% su respuesta fue Nulo.

12. ¿conoce usted qué alimentos son necesario para el buen desarrollo de sus hijos?



El 53% mencionan que No conocen los alimentos necesarios para el buen desarrollo de sus hijos. El 26% respondió que Sí conocen de los alimentos que tienen que dar a sus hijos, estos son frutas y verduras. El 16% su respuesta la dejó en Blanco. Y el 5% su respuesta fue Nulo.

5.2 De la fundamentación teórica

En esta etapa se verificó el avance de la investigación, a través de una rúbrica consultando diferentes fuentes de investigación e internet, sobre los temas de nutrición, evidenciando la recopilación, revisión y aval del asesor.

5.3 Del diseño del plan de intervención

En el diseño de la investigación, fue a través de la técnica de observación, encuesta y una lista de cotejo, en la cual se enmarcaron criterios, con la finalidad de verificar que todo lo relacionado al proyecto quede de una forma clara, para no tener inconvenientes durante el proceso de ejecución.

5.4 De la ejecución y sistematización de la intervención

Para verificación de los resultados esperados se utilizó la técnica de observación y la aplicación de encuesta, a la comunidad educativa. En la que se obtuvo respuestas afirmativas, calificándose, las actividades conforme al cronograma proyectado, a través de una escala de rango.

Capítulo VI El voluntariado

6.1 Plan de la acción realizada

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Sección Totonicapán

Ejercicio Profesional Supervisado

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



Plan de Voluntariado

Parte Informativa

- Nombre del proyecto a ejecutar: Equipo de bocinas, para brindar sonido eficiente, en las actividades culturales, cívicas y deportivas de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”.
- Ubicación: Caserío Centro, Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, kilómetro 180 carretera interamericana.
- Departamento: Totonicapán
- Director del Establecimiento: Daniel Crispín Hernández Caniz.
- Presidente comité Consejo de Padres de Familia: Manuel Hernández
- Alcalde Comunal: César Julián Ixchajchal Vásquez y José Florencio Vásquez.
- Asesor: Luis Napoleón Barrios
- Duración: 03 de octubre 2016 al 20 de enero de 2017
- Epesista: Rogelia Felipa Pacheco García
- Carné: 201024570

Descripción

Adquisición de nuevas bocinas para la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.

Justificación

La problemática que ha surgido en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”, en estos últimos años, ha sido provocada por el deterioro de las bocinas, con que cuenta el centro educativo desde hace 12 años, ha inducido en el establecimiento una diversidad de problemas; ronquidos, pérdida de la audición, pérdida de atención, dificultad en recibir la información requerida y la cancelación de actividades programadas. Estos problemas evidencian que el equipo de amplificación no puede estar en uso en la realización de las actividades educativas.

En el centro educativo ha surgido la necesidad, que exista una audición eficiente, para la comodidad en la realización de las actividades programadas.

De esta manera se puede apoyar al centro educativo, con la adquisición de nuevas bocinas, para que las actividades culturales, cívicas y deportivas se realicen de la mejor manera.

Objetivos

Generales

- Contribuir al mejoramiento de la difusión de la información.
- Contar con nuevas bocinas, para la realización de las actividades, culturales, cívicas y deportivas en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”

Específicos

- Brindar mejores condiciones en la realización de las actividades educativas.
- Realizar las actividades cívicas, culturales y deportivas, con sonido moderado.

Cronograma de actividades

Actividades	Responsable	Meses			
		Octubre 2016	Noviembre 2016	Diciembre 2016	Enero 2017
Recopilación de las necesidades de la institución	Epesista				
Prioridad de voluntariado en la institución.	Epesista, director del establecimiento y Consejo de padres de familia.				
Realización de cotizaciones.	Epesista, director del establecimiento y Consejo de padres de familia.				
Redacción de solicitudes	Epesista				
Gestiones en diferentes instituciones para el proyecto.	Epesista.				
Ejecución del proyecto.	Epesista				
Compra de bocinas	Epesista, director del establecimiento y Consejo de padres de familia.				
Entrega del proyecto.	Epesista y Asesor de EPS.				

Metodología

Método

Activo

Técnica

Diálogo

Instrumento: Lista de cotejo

Recursos

- **Humanos**

Alcalde Comunal

Consejo de Padres de Familia

Director del Establecimiento

Epesista

- **Físicos**

Salón Comunal

Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”

Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.

- **Materiales**

Hojas de papel bond

Equipo de computación

Presupuesto

El costo del voluntariado se detalla a continuación:

Presupuesto		
No.	Denominación	Monto
1	Impresiones	Q25.00
2	Fotocopias y hojas.	Q10.00
3	fletes	Q500.00
4	Viáticos	Q300.00
5	Dos bocinas marca PEAVEY PV-215 700W	Q4000.00
Total		Q5835.00

Evidencias de logro

- Hacer entrega de las dos bocinas marca Peavey PV-215 700W, en la presencia de autoridades comunales, director del establecimiento, docentes, Consejo de padres de familia y alumnado en general.
- Realizar la prueba de sonido respectivamente, para darle el uso necesario.

F. 
PEM. Rogelia Felipa Pacheco García

Epesista

(F) 
Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas

Asesor de Eps.

6.2 Sistematización

Se benefició a la comunidad educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” ubicada en el caserío Centro, Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, con el nombre del proyecto, Equipo de amplificación, para brindar sonido eficiente, en las actividades culturales, cívicas y deportivas de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de esta manera se apoyó al centro educativo, con la adquisición de nuevas bocinas de marca Peavey PV-215 700W con su conector Jumbo ¼ Prolok y sus respectivos Cables GIO-SC12, con el objetivo de contribuir al mejoramiento de la difusión de la información de las diferentes actividades que se llevan a cabo durante el ciclo escolar, tal como aparece en el plan de voluntariado. Gracias a Dios se obtuvo parte del presupuesto de las solicitudes extendidas a diferentes instituciones.

6.3 Evidencias y comprobantes



Reunión con el personal docente y Consejo de padres de familia, para evaluar las necesidades primordiales que afronta el Centro Educativo. Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, Totonicapán.

Fotografía tomada por Zulmy Pacheco



Compra de bocinas marca Peavey PV-215 700W con su conector Jumbo ¼ Prolok y sus respectivos Cables Gio-SC12, con el acompañamiento del Director del Establecimiento y el Consejo Educativo.
Fotografía tomada por Noemí García

ALMACEN MUSICAL JOSELITO
13 AVENIDA 3-60 ZONA 3, CUESTA BLANCA
QUETZALTENANGO, QUETZALTENANGO.
TELS. 7761-0963 / 5273-5236
E-mail: almacenmusicaljoselito@hotmail.es
www.almacenjoselito.com
JOSE ANGEL ALVAREZ VILLATORO
NIT: 3554437-6

FACTURA SERIE A
Nº 012854
SUJETO A PAGO TRIMESTRAL

Tu Casa Musical...

FECHA :	21/11/2016	NIT :	CF		
NOMBRE :	ROGELIA FELIPA PACHECO GARCIA				
DIRECCION :	CIUDAD				
CODIGO	DESCRIPCION	CANTIDAD	MEDIDA	UNITARIO	TOTAL
02.001.0009	BOCINA PEAVEY PV-215 700W	1.00	PARES	3,650.00	3,650.00
14.028.0011	CONECTOR JUMBO 1/4 PROLOK	4.00	UNIDAD	15.00	60.00
14.165.0001	CABLE GIO PARA BOCINA GIO-SC12	20.00	METROS	12.00	240.00
				TOTAL :	3,950.00

"Sujeto a pagos trimestrales" (segun dcto. 18-04 art. 24)

CANCELADO

MUCHAS GRACIAS POR SU COMPRA, USTED FUE ATENDIDO POR MICHAEL IVAN GARCIA TORRES

Fax: 2016-5-1151979-2081 • 22/10/2016 • 12401 a 13400 • Vence: 22/10/2018 • ANA RITA DE LEON NAJERA DE GARCIA / IMPRESOS COMERCIALES • NIT: 2881173-9

Se adjunta la factura de compra de las bocinas Peavey PV-215 700W con su conector Jumbo ¼ Prolok y sus respectivos Cables Gio-SC12. Factura Serie A No. 012854. Fotografía tomada por Epesista



Entrega oficial de las bocinas marca Peavey PV-215 700W con su conector Jumbo ¼ Prolok y sus respectivos Cables Gio-SC12 a la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán. Con el acompañamiento del asesor. Fotografía tomada por Noemí García



Epesista, asesor, autoridades comunitarias, director del establecimiento, presidente del Consejo Educativo, instalando bocinas entregadas en la Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiché, con la participación de padres de familia y estudiantes. Fotografía tomada por Noemí García

Conclusiones

- Se contribuyó a mejorar la salud nutricional de los niños en edad escolar, orientando a los padres de familia sobre la importancia de una buena nutrición, a través de la entrega de afiches, y una guía educativa en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.
- Se concientizó a los padres de familia, capacitándoles sobre la importancia de dar a los niños una buena nutrición, a través del uso y manejo adecuado de la Guía sobre nutrición.
- Se capacitó a madres y padres de familia sobre la forma de cuidar y mantener un huerto familiar, que viene a favorecer el consumo de hortalizas frescas, y que contribuya a una alimentación saludable.
- Se elaboró y se entregó 10 ejemplares de una Guía Educativa sobre nutrición, el cual contiene la información de los procesos que se deben realizar para dar una buena alimentación a los niños en edad escolar y mantener una dieta balanceada.
- Se concientizó a los niños a través de la Guía Alimentaria, en consumir alimentos saludables para su desarrollo físico e intelectual.
- Se socializó el contenido de la Guía educativa, sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a los niños en edad escolar de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”.

Recomendaciones

- A los padres de familia, deben dar alimentos nutritivos a los niños y mantener una dieta balanceada.
- Los padres de familia apliquen los conocimientos adquiridos a través de La Guía Educativa sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar.
- Los padres de familia tienen la obligación, de asistir a las capacitaciones que serán realizadas por el equipo del Centro de Salud de la comunidad, y Pies de Occidente como seguimiento de la Guía sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar.
- Es responsabilidad de los padres de familia llevar a sus hijos, regularmente al centro de salud de la comunidad para poder diagnosticar el estado físico de los niños.
- Para las familias, mantener el uso de eco filtro de aguas grises, para conservar las siembras de hortalizas, y no importando el tiempo.
- El Director del establecimiento tiene el compromiso de evaluar el seguimiento de los contenidos de la Guía Educativa sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar. Que serán impartidas por los docentes del establecimiento.

Bibliografía

1. Bartrina Aranceta, Javier. Leche, lácteos y salud
2. Diagnóstico Institucional, Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiche aldea Chuanoj, Totonicapán 2016.
3. Gutiérrez, Duran. La Información al Consumidor de productos dietéticos. Editorial Díaz de Santos. S.A, España, 2003
4. Horwitz A. – El costo de la malnutrición en vigilancia alimentaria y nutricional en las Américas. Conferencia Internacional, México. Washington; OPS, Publicación Facultad de Humanidades, guía Epesista,
5. Memoria de labores, Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiche 2016.
6. Martínez, Alfredo. Alimentos y Nutrición en la Práctica Sanitaria. Editorial Díaz de Santos, Madrid, España, 2003
7. Plan Operativo Anual, Dirección Escuela Oficial Rural Mixta Maya Quiche, 2016
8. Según documentos de archivo comunal, de la Aldea Chuanoj, Totonicapán en el año 1998.
9. Plan estratégico anual y políticas educativas, MINEDUC, 2008
10. Reglamento Interno de la Comunidad. Editorial Sociedad Anónima, Quetzaltenango, Guatemala 2010

E- grafía

1. <http://www.monografias.com/trabajos/nutrición/nutricion>
2. <mailto:webmaster@prensalibre.com.gt>
3. <http://www.zonadietic.com/nutrición.htm>
4. <http://www.mayoclinic.com/health/healthy-diet/NU00200>

Apéndices



Apéndice 1 Plan general de eps

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Sección Totonicapán
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Plan de Ejercicio Profesional Supervisado

Parte informativa

- 1.1. Institución: Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”
- 1.2. Dirección: Caserío Centro, Aldea Chuanoj
- 1.3. Departamento: Totonicapán
- 1.4. Autoridad: Profesor Daniel Crispín Hernández Caníz
- 1.5. Asesor: Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas
- 1.6. Jornada: Matutina
- 1.7. Duración: del 25 de julio al 28 de febrero de 2017
- 1.8. Epesista: PEM. Rogelia Felipa Pacheco García
- 1.9. Carne: 201024570

Justificación:

El Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, norma a las y los estudiantes que hayan aprobado la totalidad de cursos contenidos en el pensum de estudios de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y en Administración Educativa, realizar el Ejercicio Profesional Supervisado, con el objetivo de retribuir en la solución de problemas educativos a nivel nacional, como requisito para optar al título de Licenciatura en Pedagogía y en Administración educativa. El desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado requiere la interacción entre docentes, director y otras autoridades de la institución. Con el fin de aportar en la solución del problema priorizado a base del diagnóstico.

Descripción:

El Ejercicio Profesional Supervisado consta de cinco etapas, las cuales son ejecutadas según lineamientos del Asesor. El proceso consta de tres etapas, las cuales son ejecutadas según lineamiento del Asesor. Las actividades se realizarán en jornada matutina en los días hábiles de la semana o fin de semana, en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché”, que se ubica en el Caserío Centro, Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán. Comprendidas en las etapas siguientes.

a. Estudio Contextual: Consiste en recabar información general de la institución, para conocer el contexto interno y externo de la misma.

A través de la aplicación de diferentes instrumentos de investigación. Para detectar los problemas encontrados y seleccionar un tema prioritario para darle solución a través del proyecto de intervención del Epesista.

b. Ejecución Del Proyecto: consiste en ejecutar el Proyecto Priorizado por la Epesista, como resultado del diagnóstico, donde se llevará a cabo actividades de formación, para poder aportar en la solución del problema priorizado y contribuir con el centro educativo en la formación de sus estudiantes.

c. Evaluación Del Proyecto: En esta etapa se realiza el proceso de valoración de acciones y resultados para la toma de decisiones por Epesista, asesor y autoridades de la Universidad de San Carlos de Guatemala y la Institución patrocinada. Durante el Ejercicio Profesional Supervisado, se pretende desarrollar con eficiencia para dar solución al problema priorizado en la Institución, a través de la gestión de recursos financieros y humanos.

4. Objetivos

Objetivos Generales

- ✓ Realizar un estudio contextual para Identificar los problemas internos y externos del establecimiento, y darle solución, a través de las actividades de formación con la gestión de recursos económicos y humanos.
- ✓ Desarrollar actividades en la formación de las y los estudiantes del establecimiento, por medio de proyecto educativo.

Objetivos Específicos

- ✓ Detectar los problemas a través del diagnóstico y buscarle solución, a un problema priorizado.
- ✓ Impulsar proyecto de formación sostenible dentro del establecimiento para el beneficio del alumnado.
- ✓ Gestionar recursos financieros y humanos para desarrollar actividades de formación.

5. Cronograma General Del Ejercicio Profesional Supervisado

Fechas	Julio 2016	Agosto 2016	Septiembre 2016	Octubre 2016	Noviembre 2016	Diciembre 2016	Enero 2017	Febrero 2017	Responsables
Actividad									
Estudio contextual									Epesista, Director del establecimiento, padres de familia y estudiantes.
Ejecución del Proyecto de Intervención									
Evaluación del proceso implementación de propuesta									
Redacción del informe									

recursos

Durante la realización del Ejercicio Profesional Supervisado se clasifican los insumos, estos pueden ser: humanos, materiales y financieros para llevar a cabo todas las etapas señalados y de esta manera lograr el objetivo.

Humano: en ese proceso participarán docentes, estudiantes, padres de familias y autoridades del establecimiento.

Material: durante el proceso se necesitarán de los siguientes insumos: computadoras, hojas de papel bond, textos y materiales que se necesita para ejecutar el proyecto como problema primordial identificado en el diagnóstico.

Financiero: los recursos financieros necesarios para dar solución al problema identificado en el establecimiento, se gestionará con instituciones gubernamentales y no gubernamentales para lograr el objetivo propuesto.

Presupuesto

El proceso del Ejercicio Profesional Supervisada necesitará recursos humanos, materiales y financiero. Sin embargo, no se tiene un rubro determinado, pero se calcula un costo estimado, debido a que el presupuesto se determina cuando se haya identificado el problema a base del diagnóstico y se haya determinado el Proyecto de Intervención, por la Epesista.

Clasificación del rubro	Descripción	Costo unitario	Total	Observación
Entrega de solicitud a la autoridad máxima de la Institución	Solicitar el permiso correspondiente a la autoridad máxima de la institución, para realizar el Ejercicio Profesional Supervisada.	10.00	10.00	
Diagnóstico	Realizar el diagnóstico a través de instrumentos como, la observación, grupos focales, entrevistas, aplicación de la guía de los 8 sectores	25.00	500.00	Esta cantidad servirá en fotocopias, instrumentos de investigación, viáticos, etc.

Clasificación del rubro	Descripción	Costo unitario	Total	Observación
Planificación del Proyecto	Se planifica el proyecto de intervención para solucionar el problema priorizado.		200.00	
Gestión de recursos	Se realiza gestiones para recursos económicos, humanos y materiales. Para ejecutar el Proyecto.		500.00	Gestionar con instituciones que realizan donaciones.
Ejecución del Proyecto	Se ejecuta el proyecto planificado según el problema priorizado, a través de talleres, capacitaciones etc.		3000.00	Contar con la presencia de Especialistas
Evaluación del Proyecto	Se evalúa el proyecto para valorar el trabajo realizado y determinar factores de mejoras.		500.00	Se entrega el proyecto con el acompañamiento de autoridades comunales
Redacción de informe	Se redacta el informe conforme los lineamientos reglamentado por la facultad de humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.		1000.00	

Evaluación

El Ejercicio Profesional Supervisado se desarrolla con eficacia, siguiendo adecuadamente con puntualidad el cronograma de actividades en las tres etapas

Después de la ejecución del Ejercicio Profesional Supervisada se rendirá el informe final al asesor, sujeto a revisión, para luego será revisado por un revisor autorizado por autoridades de la Facultades de Humanidades, de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Previo a la revisión se solicitará el Examen Privado para la defensa de Informe Final.

F. 

PEM. Rogelia Felipa Pacheco García

Epesista

(F) 

Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas

Asesor de EPS

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Departamento de Pedagogía



Daniel Crispín Hernández Caniz

Director Escuela Oficial Rural Mixta "Maya Quiche"

Respetable director

De manera respetuosa me dirijo a usted para solicitarle responder las siguientes preguntas que sirven como evaluación de la Ejecución de la Evaluación en la institución agradezco su colaboración.

Instrucciones: marque la casilla correspondiente con una "X" de acuerdo a la respuesta de cada pregunta.

No.	Aspectos a calificar	SI	NO
1	¿Se presentó una solicitud de autorización emanada de la Facultad de Humanidades para el Ejercicio Profesional Supervisado?	X	
2	¿Se elaboró un plan para ejecutar la fase del diagnóstico?	X	
3	¿Se aplicó una variedad de técnicas para la investigación institucional?	X	
4	¿Se hizo la investigación con base a los sectores de la Guía de Análisis Contextual e institucional?	X	
5	¿Se involucró al personal de la institución durante la aplicación de las técnicas de investigación?	X	
6	¿Hizo el listado de carencias y problemas de la institución?	X	
7	¿Priorizó el problema con la aceptación de la institución?	X	
8	¿Socializó con la institución soluciones del problema?	X	
9	¿Se le entregó el informe del diagnóstico?	X	
10	¿El nombre que se dio al proyecto es adecuado?	X	

11	¿Se justificó adecuadamente en la ejecución de la investigación?	X	
12	¿Se elaboró el objetivo general de la ejecución del proyecto en forma adecuada?	X	
13	¿Hubo concordancia entre el objetivo general, los objetivos específicos y las metas de la ejecución?	X	
14	¿Se propuso en el perfil las metas claras a lograr?	X	
15	¿Tuvo el plan de acción el aval de la institución?	X	
16	¿Se estructuró el cronograma de actividades para la ejecución de la investigación?	X	
17	¿Involucró la acción de la investigación a varios sectores de la sociedad durante su ejecución?	X	
18	¿Consultó diferentes fuentes bibliográficas para la elaboración de la Guía Educativa?	X	
19	¿Se socializó en manual con el personal docente?	X	
20	¿Se entregaron ejemplares de la Guía Educativa durante la ejecución?	X	
21	¿Se benefició la comunidad con el proyecto de la Guía Educativa sobre la importancia de cómo proporcionar una buena alimentación a niños en edad escolar?	X	

Observaciones: _____


 Daniel Crispín Hernández Qaniz
 Director EORM "Maya Quiche"


Autoevaluación del estudio contextual

Para evaluar el diagnóstico se realizó una lista de cotejo para ver si se realizaron las actividades tal como fueron planificadas.

No.	Criterios	SI	NO
1	¿Se identificaron los aspectos que conforman el estudio contextual, filosófico, político, cultural y económico de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán?	X	
2	¿Se determinó la forma en que interactúa la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, con la comunidad educativa y demás comunitarios de la comunidad?	x	
3	¿Se conocieron los planes y programas con los que la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán cuenta para desarrollar su labor educativa?	x	
4	¿Se describió la situación y condición actual de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” cuenta para desarrollar las clases?	x	
5	¿Se identificó el entorno social histórico, político y cultural donde se proyecta y desarrolla la actividad de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” para desarrollar sus actividades?	x	
6	¿Se establecieron los parámetros históricos, geográficos, administrativos y físicos de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de		

	Totonicapán?	x	
7	¿Se estableció el perfil del personal y del alumnado que interactúan en el funcionamiento de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche”?	x	
8	¿Se determinaron las acciones y actividades de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” cuenta para desarrollar su labor?	x	
9	¿Se determinaron los procedimientos que la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiche” de la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, utiliza para el manejo de sus finanzas?	x	

Autoevaluación para la fundamentación teórica

No.	Criterios	SI	NO
1	¿Se hizo una investigación profunda de los temas?	x	
2	¿Contó con la supervisión de la institución para la revisión de los temas?	x	
3	¿Se tuvo suficiente material bibliográfico para la elaboración de la fundamentación teórica?	x	
4	¿Se utilizaron fuentes electrónicas para la fundamentación teórica?	x	
5	¿Se utilizaron fuentes documentales?	x	

Instrumento de autoevaluación para el plan de la investigación

Lista de cotejo

No.	Criterios	SI	NO
1	¿Se planteó la hipótesis acción en la investigación?	x	
2	¿Se plantearon los objetivos generales y específicos en la investigación?	x	
3	¿Se hizo el planteamiento general de la propuesta en la investigación?	x	
4	¿Se verifico el logro de los objetivos a través de los parámetros?	x	
5	¿Se realizaron las actividades de acuerdo a las fechas planteadas en el cronograma?	x	

Instrumento de autoevaluación de la ejecución de la investigación

Lista de cotejo

No.	Criterios	SI	NO
1	¿Se inició el proyecto en la fecha programada?	x	
2	¿Se enriqueció la temática acerca de salud nutricional?		
3	¿Se aplicaron los contenidos de la Guía, tanto teóricos como prácticos en la capacitación?	x	
4	¿Se capacitaron a los padres de familia?	x	
5	¿Se efectuó la elaboración del proyecto?	x	

Instrumento de evaluación del plan de voluntariado

Lista de cotejo

INSTRUCCIONES: A continuación se presenta aspectos a evaluar, el plan de voluntariado, realizado en la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” del municipio y departamento de Totonicapán.

No.	Indicadores	SI	NO
1	El proyecto es claro y preciso.	X	
2	Se tiene claro el proyecto que se ejecutó	X	
3	Se planificó el capítulo del voluntariado.	X	
4	El plan muestra claramente los objetivos a alcanzar	X	
5	Los objetivos que se trazaron son cuantificables con relación al proyecto.	X	
6	El apoyo es de mucha utilidad dentro del establecimiento	X	
7	Se realizó el presupuesto de insumos a utilizar.	X	
8	El plan llena las expectativas a ejecutar el proyecto.	X	
9	El proyecto contribuye con la realización de las actividades del centro educativo.	X	
10	El proyecto es avalado por las autoridades educativas.	X	



Daniel Crispín Hernández



Director de la EORM "Maya Quiche"



Aplicación de la guía de los 8 sectores

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)
Sección Totonicapán

Entrevista dirigida a comunitarios, autoridades comunales, educadora y comunidad educativa de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” Aldea Chuanoj, Totonicapán.

Sector Comunidad

Nombre de la Institución: _____
Fecha de aplicación: _____
Nombre del Entrevistado: _____
Cargo y No. De DPI: _____

1. ¿Me puede mencionar el nombre o nombres de algunos de los primeros pobladores de la comunidad?

2. ¿Qué significa el nombre de Chuanoj?

3. ¿En qué año se hizo llamar Aldea Chuanoj?

4. ¿En cuántos caseríos o parajes se divide la comunidad?

5. ¿Cuáles son las principales características geográficas de la comunidad en cuanto a localización, tamaño y población?

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

7. ¿Qué tipo de clima y suelo influyen en la comunidad?

8. ¿A qué se dedican los pobladores de la comunidad, para generar sus ingresos?

9. ¿Qué cultivos se realizan dentro de la comunidad?

10. ¿Cuál es el mayor problema ambiental en la comunidad?

11. ¿Qué enfermedades se han detectado en los últimos años, en la comunidad?

12. ¿Quiénes han sido los personajes presentes y pasados que han sobresalido en las artes y valores en la comunidad?

13. ¿Qué lugares turísticos cuenta la comunidad?

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

a. Gobierno local:

b. Organización administrativa:

c. Organizaciones políticas existentes:

d. Organizaciones civiles apolíticas:

15. ¿Cómo producen y distribuyen los productos en la comunidad?

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

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

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

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

20. ¿Cuenta la comunidad con áreas verdes para recreación de los vecinos?

21. ¿Cuál es el servicio de transporte más común en la comunidad?

22. ¿Qué tipo de grupos religiosos existen en la comunidad?

23. ¿Qué idiomas se hablan en la comunidad?

24. ¿Cuáles son las principales funciones del alcalde comunal?

35. ¿Cuáles son las costumbres y tradiciones de la comunidad?



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)
Sección Totonicapán

**Entrevista dirigida a autoridades educativas, de la Escuela Oficial Rural Mixta
“Maya Quiché” Aldea Chuanoj, Totonicapán
Sector Institución**

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Cargo y No. De DPI: _____

1. ¿Cuál es la ubicación de la institución?

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

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

4. ¿A qué comunidad étnica pertenece la institución?

5. ¿A qué área pertenece la institución?

6. ¿A qué distrito pertenece la institución?

7. ¿En qué fecha comenzó a funcionar la institución?

8. ¿Quiénes fueron los fundadores de la institución?

9. ¿Cuánto mide el edificio de la institución?

a). Área construida aproximada _____

b) Área descubierta aproximada _____

10. ¿Cuántas aulas están disponibles y la condición en la que se encuentran?

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

a) Salón de clases _____

b) Dirección _____

c) Cocina _____

d) Comedor _____

e) Servicios sanitarios _____

f) Biblioteca _____

g) Bodega _____

h) Salón de multiusos _____

i) Salón de talleres _____

j) Centro de informática _____

k) Canchas _____

l) Otros. _____

12. ¿Con qué mobiliario y equipo cuenta la institución?

13. ¿Cuáles son los recursos indispensables que necesita la institución?



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)
Sección Totonicapán

**Entrevista dirigida a autoridades educativas, de la Escuela Oficial Rural Mixta
“Maya Quiché” Aldea Chuanoj, Totonicapán**

Sector Finanzas

Nombre de la institución: _____
Fecha de aplicación: _____
Nombre del Entrevistado: _____
Cargo y No. De DPI: _____

A. Fuentes de Financiamiento:

1. ¿Qué presupuesto asignó la nación a la institución, para el año 2016?

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

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

4. ¿Qué cantidad de ingresos económicos obtiene la institución mensualmente por prestación de servicios?

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

B. Costos:

6. ¿Cuánto es el gasto mensualmente en materiales y suministros?

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

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

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

C. Control de Finanzas:

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

11. ¿Qué libros contables se manejan en la institución?

12. ¿Cuánto de fondo dispone la institución?

13. ¿A cada cuánto tiempo se realiza auditoria dentro de la institución?



**Entrevista dirigida a autoridades educativas, de la Escuela Oficial Rural Mixta
“Maya Quiché” Aldea Chuanoj, Totonicapán**

Sector Recursos Humanos

Nombre de la institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Cargo y No. De DPI: _____

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

a) Personal Administrativo: _____

b) Personal docente: _____

2. ¿Con cuántos trabajadores fijos cuenta la institución?

a) Personal Administrativo: _____

b) Personal docente: _____

3. ¿Cuántos trabajadores están por contrato?

a) Personal Administrativo: _____

b) Personal docente: _____

4. ¿Cuál es la cantidad de trabajadores interinos?

a) Personal Administrativo: _____

b) Personal docente: _____

5. ¿Cuántos trabajadores se incorporan anualmente?

a) Personal Administrativo: _____

b) Personal docente: _____

6. ¿Con qué tipo de profesionales cuenta la institución?

a) Personal Administrativo: _____

b) Personal docente: _____

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

a) Personal Administrativo: _____

b) Personal docente: _____

8. ¿Cuántos trabajadores residen dentro y fuera de la comunidad?

a) Personal Administrativo: _____

b) Personal docente: _____

9. ¿Cuál es el horario establecido para el personal?

a) Personal Administrativo: _____

b) Personal docente: _____

10. ¿Cuánto es la cantidad de alumnos que se atiende?

11. ¿En qué medida aumenta o disminuye anualmente la cantidad de alumnos?

12. ¿Cuál es el porcentaje de los alumnos según el sexo?

13. ¿Cuál es el porcentaje de los alumnos según la edad?

14. ¿Cómo es la situación socioeconómica de los padres de familia?

15. ¿Qué problemas de salud, se presenta con más frecuencia en los alumnos?



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)
Sección Totonicapán

**Entrevista dirigida a autoridades educativas, de la Escuela Oficial Rural Mixta
“Maya Quiché” Aldea Chuanoj, Totonicapán**

Sector Curriculum

Nombre de la Institución: _____
Fecha de aplicación: _____
Nombre del Entrevistado: _____
Cargo y No. De DPI: _____

A. Plan de Estudios / Servicios

1. ¿Cuál es el plan de estudios dentro de la institución?

2. ¿Qué niveles atiende la institución?

3. ¿Cuáles son las áreas que cubre la institución?

4. ¿Qué programas especiales cubre la institución?

5. ¿Qué programas educativos se desarrollan en la institución?

6. ¿Qué actividades curriculares se realizan dentro de la institución?

7. ¿Qué tipo de servicios se da dentro de la institución?

8. ¿Cuál es su enfoque educativo?

B. Horario Institucional

9. ¿Cuál es el horario de atención a los alumnos?

10. ¿En qué horario se realizan las actividades normales?

11. ¿A qué hora se planifican las actividades especiales?

12. ¿Qué tipo de jornada ofrece la institución?

C. Material Didáctico

13. ¿Qué tipo de textos educativos utilizan?

14. ¿Con que clase de materiales trabajan?

15. ¿De dónde obtienen los materiales didácticos que utilizan?

16. ¿Algunos docentes editan su propio material didáctico, como libros y folletos?

D. Métodos Técnicas y Procedimientos

17. ¿Qué clase de metodologías emplean los docentes?

18. ¿Qué tipo de técnicas utilizan los docentes?

19. ¿Los docentes participan periódicamente en capacitaciones programadas?

20. ¿Qué clase de capacitaciones reciben?

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

E. Evaluación

22. ¿Cuál es la flexibilidad y viabilidad de la evaluación?

23. ¿Qué tipos de evaluación se desempeñan?

24. ¿Cuáles son las características de los criterios de evaluación?

25. ¿A través de qué instrumento o herramienta se evalúa el desempeño de los docentes?



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)
Sección Totonicapán

**Entrevista dirigida a autoridades educativas, de la Escuela Oficial Rural Mixta
“Maya Quiché” Aldea Chuanoj, Totonicapán**

Sector Administrativo

Nombre de la Institución: _____
Fecha de aplicación: _____
Nombre del Entrevistado: _____
Cargo y No. De PDI _____

A. Planeamiento

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

2. ¿Qué tipos de planes se ejecutan?

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

4. ¿Cómo se implementan los diferentes planes?

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

6. ¿Cuál es el plan de contingencia de la institución?

B. Organización

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

8. ¿Qué clase de organigrama funciona en la institución?

9. ¿Cuál es el horario de atención a los alumnos?

10. ¿Cuenta la institución con su manual de funciones?

C. Coordinación

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

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

D. Control

13. ¿Cómo se evalúa el desempeño del personal?

14. ¿Cómo se registra la asistencia del personal?

15. ¿Qué instrumentos se utilizan para el registro de actividades de cada comisión?

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

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

E. Supervisión

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

19. ¿Quiénes son los encargados de la supervisión del personal?

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



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)
Sección Totonicapán

**Entrevista dirigida a autoridades educativas, de la Escuela Oficial Rural Mixta
“Maya Quiché” Aldea Chuanoj, Totonicapán**

Sector de relaciones

Nombre de la Institución: _____
Fecha de aplicación: _____
Nombre del Entrevistado: _____
Cargo y No. De DPI: _____

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

2. ¿Qué tipo de actividades sociales se realizan dentro y fuera del establecimiento?

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

4. ¿Cómo es la relación de la institución con otras instituciones?

5. ¿De qué manera la institución promueve las actividades culturales de la comunidad?

6. ¿En qué actividades sociales de la comunidad, se involucra la institución?

7. ¿Cuál es la proyección de la institución, hacia la comunidad?

8. ¿Cuáles son las principales costumbres y tradiciones de la comunidad?



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado (EPS)
Sección Totonicapán

**Entrevista dirigida a autoridades educativas, de la Escuela Oficial Rural Mixta
“Maya Quiché” Aldea Chuanoj, Totonicapán**

Sector filosófico

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Cargo y No. De DPI _____

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

2. ¿Cuál es la visión de la institución?

3. ¿Cuál es la misión de la institución?

4. ¿Cuáles son las políticas institucionales que se implementan durante este año?

5. ¿Cuáles son los objetivos trazados para este año?

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

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

8. ¿La institución, cuenta con algún reglamento interno, que le permite normar sus actividades?

9. ¿Cómo está estructurado el Reglamento Interno?



Entrevista dirigida a educadora y autoridades educativas, de la Escuela Oficial Rural Mixta “Maya Quiché” Aldea Chuanoj, Totonicapán

Sector Salud

Nombre de la Institución: _____

Fecha de aplicación: _____

Nombre del Entrevistado: _____

Cargo y No. De PDI _____

1. ¿Con qué tipo de medicamentos cuenta el centro de salud?

2. ¿Qué impacto ha tenido el descuido de enfermedades?

3. ¿Cuáles son los métodos para erradicar las enfermedades?

4. ¿Qué tipo de enfermedades se han detectado en la comunidad?

5. ¿Cómo han aprovechado los comunitarios, la distribución de vitaminas, medicinas entre otros?

6. ¿Qué tipo de avances se ha logrado en cuanto al tratamiento de enfermedades?

7. ¿Cuáles son los beneficios que se está brindando a los comunitarios al cuidado de la salud?

8. ¿Cuál es la enfermedad que predomina en la comunidad?

9. ¿A qué se debe el crecimiento lento en los niños?

10. ¿De qué manera contribuye el centro educativo, para combatir las enfermedades?

11. ¿Con qué tipo de recursos se cuenta, para tratar la enfermedad?

12. ¿Qué mecanismos se utilizan para los comunitarios, para mejorar las condiciones de salud?

13. ¿Qué parte de la población comunitaria es vulnerable, ante los efectos de las enfermedades?

14. ¿Qué control nutriente, existe en el consumo de alimentos nutritivos?

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

16. ¿Con el apoyo de qué otras instituciones se cuenta en la política de salud?

17. ¿Qué impacto ha tenido en la comunidad la política de salud?

18. ¿Cómo se aplican en la comunidad las formas de una vida saludable?

19. ¿Con qué tipo de programas de prevención se cuenta ante la amenaza de enfermedades?

20. ¿Cuál es el porcentaje anual del gobierno de inversión presupuestaria para el tema de salud?

Aldea Chuanoj, Totonicapán 03 de octubre de 2016

A:

Asociación PIES de Occidente

Presente

Distinguidos.

Por medio de la presente reciban efusivos saludos, deseándoles las bendiciones de nuestro Dios, esperando que se encuentren sin ninguna novedad al frete de sus actividades que emprenden a diario en beneficio de la población guatemalteca.

El motivo de la presente es para solicitarles su apoyo, para desarrollar capacitaciones referentes al tema de una nutrición equilibrada, saludable y sana, de las probabilidades que puedan venir personalidades conocedores del tema, para las fechas 12 de octubre del presente año, a partir de las 11.00 de la mañana para las 12 del mediodía, en caso que se necesita viáticos, mi compromiso es respaldarles, que se pueda apoyar con la distribución de afiches, trifoliales informativos siempre al tema de nutrición o desnutrición.

Agradeciéndole de antemano por su fina y amable atención, en espera de una respuesta favorable, deferentemente de usted muy agradecidos.

QUE DIOS LOS BENDIGA

Atentamente:

F 

Rogelia Felipa Pacheco García. Cel. 55277100

Epesista 2016. Carne: 201024570



Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Sección Totonicapán

Ejercicio Profesional Supervisado

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



Asistencia de estudiantes participantes en la capacitación por grados. "Sobre la importancia de proporcionar una buena nutrición a niños en edad escolar"

Grado	Sección	Cantidad de estudiantes	Maestro de grado	Firma
1ro	A	17	Julia Marina Ruac Tuac	
1ro	B	19	María Carmela Lacón Menchú	
2o.	A	17	Angélica Amarilis Cúa García	
3o ^o	A	22	Changel Fry Coyos	
3o	B	19	Patricia Chacón A.	
4to	A	26	Brenda Lyet Ozul Yax	
4to.	"B"	26	Yolanda Sebastiana Zochajchal	
5o.	"A"	26	Miria E. Norato García	
5o.	"B"	25	Miguel Ángel Coyos G.	
6o.	A	17	Heroldano Juan Barreno Menchú	
6o.	B	17	Juan Enrique García Tzic	



Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Tonicapán. 21 de octubre de 2016

Señor: Gerente General Fondos de América.

Reciba un saludo fraternal, en nombre de la Universidad de San Carlos de Guatemala, deseándole éxitos en sus actividades que emprende a diario en beneficio del banco.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, con la finalidad de informarle que actualmente estoy llevando acabo mi Ejercicio Profesional Supervisado, en la carrera de Licenciatura en pedagogía y administración educativa, en la Escuela Oficial Rural Mixta "Maya Quiché" Aldea Chuanoj, Tonicapán, en la cual como requisito del Capítulo del Voluntariado, apoyar a esta institución educativa, dando respuesta a necesidades reales que afronta, en esta oportunidad se pretende atender la necesidad denominada, "Equipo de bocinas, para brindar sonido eficiente, en las actividades culturales, cívicas y deportivas"

Y conocedor de su alto espíritu de proyección social, como estudiante atentamente le SOLICITO: que por su medio se brinde un apoyo financiero de Q5100.00 para efectuar la compra de dos bocinas nuevas, en beneficio del alumnado, ya que las bocinas actuales se encuentran muy deterioradas, por los años de constante utilidad, y se ha dado el caso de alquiler, pero no hay un presupuesto para el pago.

Los objetivos de dicho plan de voluntariado.

- Contribuir al mejoramiento de la difusión de la información.
- Contar con nuevas bocinas, para la realización de las actividades, culturales, cívicas y deportivas en la Escuela Oficial Rural Mixta "Maya Quiché"

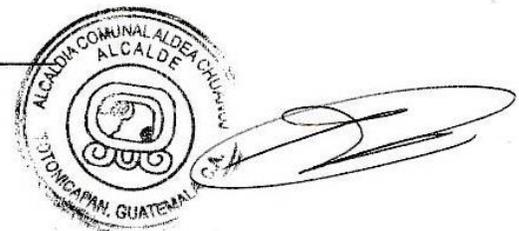
Se adjunta a la presente, copia de la cotización.

Al agradecer su colaboración, nos suscribimos atentamente.

f. 
Rogelia Felipa Pacheco García
Epesista

f. 
Manuel Hernández
Presidente del Consejo Educativo.

Vo.Bo. 
Cesar Julián Ixchajchal Vásquez
Alcalde Comunal





Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán. 21 de octubre de 2016

Señor: Gerente General de ASDIR

Reciba un saludo fraternal, en nombre de la Universidad de San Carlos de Guatemala, deseándole éxitos en sus actividades que emprende a diario en beneficio de ASDIR.

Tengo el agrado de dirigirme a usted, con la finalidad de informarle que actualmente estoy llevando acabo mi Ejercicio Profesional Supervisado, en la carrera de Licenciatura en pedagogía y administración educativa, en la Escuela Oficial Rural Mixta "Maya Quiché" Aldea Chuanoj, Totonicapán, en la cual como requisito del Capítulo del Voluntariado, apoyar a esta institución educativa, dando respuesta a necesidades reales que afronta, en esta oportunidad se pretende atender la necesidad denominada, "Equipo de bocinas, para brindar sonido eficiente, en las actividades culturales, cívicas y deportivas"

Y conocedor de su alto espíritu de proyección social, como estudiante atentamente le SOLICITO: que por su medio se brinde un apoyo financiero de Q5100.00 para efectuar la compra de dos bocinas nuevas, en beneficio del alumnado, ya que las bocinas actuales se encuentran muy deterioradas, por los años de constante utilidad, y se ha dado el caso de alquilación, pero no hay un presupuesto para el pago.

Los objetivos de dicho plan de voluntariado.

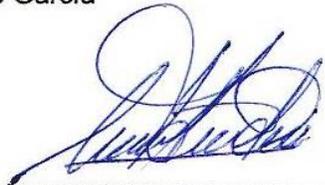
- Contribuir al mejoramiento de la difusión de la información.
- Contar con nuevas bocinas, para la realización de las actividades, culturales, cívicas y deportivas en la Escuela Oficial Rural Mixta "Maya Quiché"

Se adjunta a la presente, copia de la cotización.

Al agradecer su colaboración, nos suscribimos atentamente.

f. 
Rogelia Felipa Pacheco García
Epesista

f.  
Manuel Hernández
Presidente del Consejo Educativo.

Vo.Bo. 
Cesar Julián Ixchajchal Vásquez
Alcalde Comunal



Recibido 24/10/2016
Carlos Enrique Troc.
58790019



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Facultad de Humanidades
Sección Departamental Totonicapán
Licenciatura en Pedagogía y Técnico en Administración Educativa
EPS Ejercicio Profesional Supervisado

Guatemala, marzo de 2016

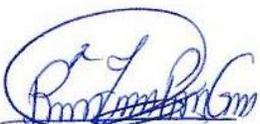
Profesor. Cesar Julián Ixchajchal
Alcalde Comunal
Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán.

Respetable Alcalde.

En calidad del Ejercicio Profesional Supervisado, en la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, atentamente por este medio me permito solicitarle su autorización para llevar a cabo un proceso de investigación comunitario, durante este año 2016.

El Ejercicio Profesional Supervisado tiene como fin primordial, en aplicar métodos, técnicas e instrumentos, en el proceso enseñanza-aprendizaje.

Al agradecer su colaboración, aprovecho para suscribirme atentamente,

(f) 
PEM. Rogelia Felipa Pacheco García
Carné No. 201024570



Recibido 16 marzo 2016
3:42 Pm

Anexos

Guatemala, 25 de julio de 2016

Profesor

Daniel Crispín Hernández Caniz

Director de Escuela Oficial Rural Mixta "Maya Quiché" Aldea Chuanoj

Presente

Estimado Profesor

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

Por lo anterior, solicito autorice el Ejercicio Profesional Supervisado al (la) estudiante: Rogelia Felipa Pacheco García camé No. 201024570 En la institución que dirige.

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

Deferentemente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"


Lic. Luis Napoleón Barrios Rodas
Asesor de EPS



Recibido
25/07/2016
Autorizado

ESCUOLA OFICIAL RURAL MIXTA
"Maya Quiché"
DIRECCION
Aldea Chuanoj, Totonicapán, Guatemala

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



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 14 de junio de 2016

Licenciado
LUIS NAPOLEÓN BARRIOS RODAS
Asesor de EPS
Facultad de Humanidades
Presente

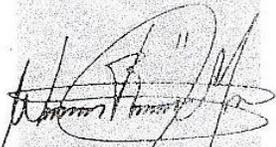
Atentamente se le informa que ha sido nombrado(a) como ASESOR(A) que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) que ejecutará la estudiante

ROGELIA FELIPA PACHECO GARCIA
201024570

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


Licda. Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento Extensión




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



C.C expediente
Archivo.

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva

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





Guatemala 04 de julio de 2018.

A quien Interese:

Presente

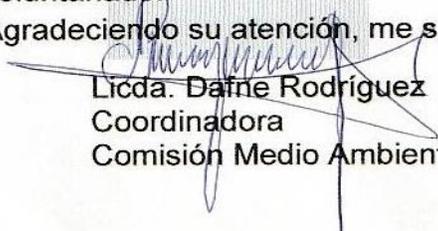
Me dirijo a usted, en espera de que sus proyectos, marchen acorde a sus planificaciones.

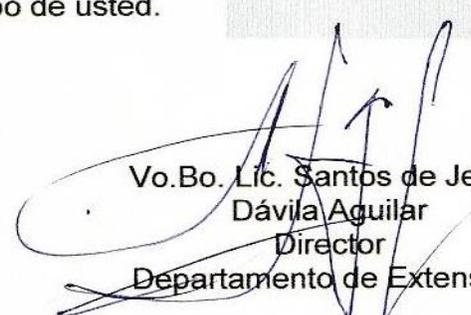
(Con base al inciso 7.2 del punto séptimo del acta 007-2016 de sesión de Junta Directiva del 11 de febrero de 2016)

Descripción de la acción de beneficio social realizada además del proyecto ejecutado en la institución. Se identifica el apoyo que se ha brindado a la comunidad o institución beneficiada, el cual puede consistir en las actividades de reforestación de áreas comunales o municipales, limpieza y conservación de fuentes naturales de agua, senderos ecológicos, eliminación de basureros ilegales, recuperación de áreas para la recreación o deportes u otras actividades similares. **Otras actividades de beneficio social pueden estar relacionadas con el apoyo a la construcción, remozamiento y mantenimiento de la infraestructura educativa.** También puede consistir en la participación del-la epesista en campañas específicas promovidas por la Facultad en beneficio de la población guatemalteca en general.

Por esta razón, se notifica que la estudiante del Ejercicio Profesional Supervisado - EPS- **Rogelia Felipa Pacheco García**, con número de carnet **201024570**, participó en la compra de equipo de audio, con un costo total de Q 4,835.00 para el mejoramiento del despeño de la Escuela Oficial Rural Mixta "Maya Quiche", ubicada en la Aldea Chuanoj, municipio y departamento de Totonicapán, como actividad de voluntariado.

Agradeciendo su atención, me suscribo de usted.


Licda. Daine Rodríguez
Coordinadora
Comisión Medio Ambiente


Vo.Bo. Lic. Santos de Jesús
Dávila Aguilar
Director
Departamento de Extensión

