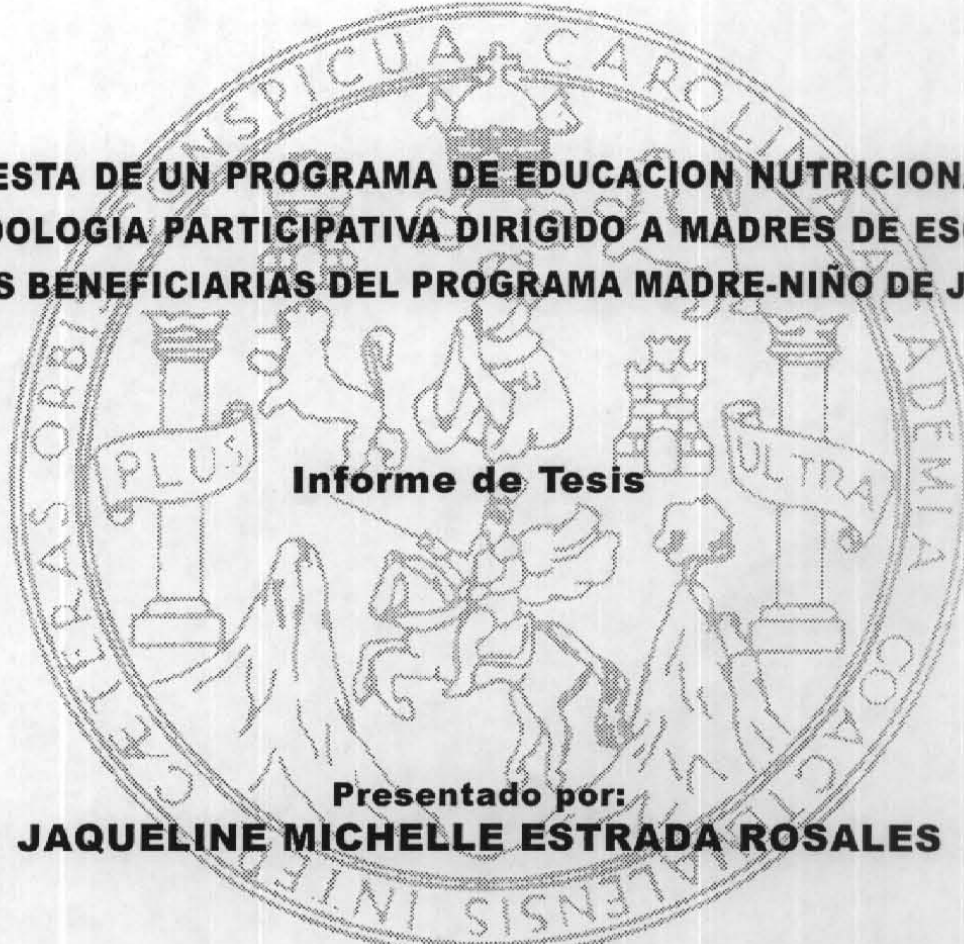


2603 PD 13A

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS QUIMICAS Y FARMACIA**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE EDUCACION NUTRICIONAL CON  
METODOLOGIA PARTICIPATIVA DIRIGIDO A MADRES DE ESCASOS  
RECURSOS BENEFICIARIAS DEL PROGRAMA MADRE-NIÑO DE JUNKABAL**



**Informe de Tesis**

The seal of the University of San Carlos of Guatemala is a circular emblem. It features a central figure, likely a saint or historical figure, seated on a throne. The figure is surrounded by various symbols, including a cross, a book, and a banner. The text 'UNIVERSITAS CAROLINA GUATEMALENSIS' is inscribed around the perimeter of the seal. Inside the seal, there are two banners with the words 'PLUS' and 'ULTRA'.

**Presentado por:**  
**JAQUELINE MICHELLE ESTRADA ROSALES**

**Para optar al título de:**

**NUTRICIONISTA**

**Guatemala, mayo de 1998**

CG  
T(1851)  
C.3

JUNTA DIRECTIVA DE LA

FACULTAD DE CIENCIAS QUIMICAS Y FARMACIA

DECANO	LIC. JORGE RODOLFO PEREZ FOLGAR
SECRETARIO	LIC. OSCAR FEDERICO NAVE HERRERA
VOCAL I	LIC. MIGUEL ANGEL HERRERA GALVEZ
VOCAL II	LIC. GERARDO LEONEL ARROYO CATALAN
VOCAL III	LIC. RODRIGO HERRERA SAN JOSE
VOCAL IV	BR. HERBERTH RAUL AREVALO ALVARADO
VOCAL V	BR. MANOLA ANLEU FORTUNY

DEDICO ESTE ACTO

A DIOS CREADOR DE TODO EL UNIVERSO

A MI PATRIA

A LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

A LA FACULTAD DE CIENCIAS QUIMICAS Y FARMACIA

A LA ESCUELA DE NUTRICION

AL CENTRO DE FORMACION PROFESIONAL PARA LA MUJER

(JUNKABAL)

AL COLEGIO MARIA AUXILIADORA

A MI MADRE: ODILY ROSALES DE ESTRADA

A MI ESPOSO: EDGAR ROLANDO BATRES

A MIS HIJOS: EDGAR ROLANDO Y JOSE ROBERTO

A MIS HERMANOS: ROBERTO ROLANDO, EDNA MADALINE Y

FATIMA LORENA

A MIS SOBRINOS: JULIO BENJAMIN, ROBERTO DANIEL,

MARIA MERCEDES, LOURDES ROCIO Y

MARIA RENEE

A MIS CUÑADOS: EDGAR ROBERTO, OSCAR RENE, CLAUDIA MARIA Y

MIRZA MAGALY

A TODA MI FAMILIA

A MIS CATEDRATICOS EN GENERAL

A MIS AMIGAS Y COMPAÑERAS DE PROMOCION

Y ESPECIALMENTE A USTED

## INDICE

	Página
I. RESUMEN.....	1
II. INTRODUCCION.....	3
III. ANTECEDENTES.....	4
A. Educación.....	4
B. Planificación del Proceso Educativo.....	12
C. Evaluación del Proceso Educativo.....	15
D. Validación del Material Educativo.....	18
E. Junkabal.....	22
IV. JUSTIFICACION .....	26
V. OBJETIVOS.....	28
VI. MATERIAL Y METODOS .....	29
A. Material.....	29
B. Metodología.....	30
VII. RESULTADOS.....	32
A. Etapa de diagnóstico.....	32
B. Elaboración de Material Audiovisual.....	33
C. Validación de Material Educativo.....	34
D. Validación de la Propuesta.....	36
VIII. DISCUSION DE RESULTADOS.....	40
IX. CONCLUSIONES.....	43
X. RECOMENDACIONES.....	44
XI. BIBLIOGRAFIA.....	45
XII. ANEXOS.....	48

## I. RESUMEN

El propósito del presente estudio es introducir una nueva metodología de enseñanza, con base en técnicas participativas brindando una propuesta de trabajo para el Curso de Cocina Nutricional impartido en el Centro de Formación Profesional para la Mujer JUNKABAL, que conlleve al mejoramiento de la educación alimentaria nutricional en dicho centro.

La propuesta se divide en dos unidades. La unidad I "Alimentación de la Familia" consta de dos temas impartidos en dos días y la unidad II "Aprovechamiento de los recursos disponibles" consta de seis temas impartidos en igual número de días.

Al desarrollar cada tema, éste se desglosa en objetivos, contenidos, metodología, recursos y evaluación. Al final de la propuesta se incluye la bibliografía que puede servir de apoyo para ampliar la información.

A solicitud del personal de JUNKABAL se adaptaron a cada tema una receta, ya que es una metodología utilizada por ellas y que al ponerla a prueba se encontró aceptable la sugerencia.

Posteriormente se procedió a validar la propuesta, para ésto se impartieron clases un día a la semana con duración de una hora, se requirió de la ayuda de una maestra encargada para desarrollar el curso.

Dentro de las metodologías se utilizaron dramatización, lluvia de ideas, taller, discusión grupal y discusión de audiocassette. Fueron validadas por medio de la observación y se pudo concluir que estas metodologías son prácticas, dan flexibilidad y creatividad al maestro que las utiliza.

El trabajo en grupos pequeños facilitó la comunicación entre instructora y madres. También el uso del contacto directo con las ayudas audiovisuales estimuló, la interacción.

Una vez validado se reelaboró la propuesta para obtener un documento final el cual se presenta en el Anexo No. 5.

Por los resultados obtenidos en el trabajo realizado, se recomienda que se ponga en práctica la propuesta ya que es adaptable para cualquier grupo de madres con similares características. Además es necesario evaluar cambios de conocimientos, actitudes y prácticas ya que en este estudio no se realizó este tipo de evaluación.

## II. INTRODUCCIÓN

La educación es parte importante, para que las personas mejoren su forma de vida. Una educación bien desarrollada puede motivar cambios en todos los aspectos, además, si todas las personas recibieran Educación Alimentaria Nutricional -EAN- podrían disminuirse los problemas relacionados fundamentalmente con el desarrollo de conocimientos y prácticas inadecuadas de Alimentación y Nutrición en Guatemala.

En la medida que se utilicen elementos y metodologías participativas para realizar EAN y se monitoreen y evalúen los procesos educativos, se estará más cerca de la eficiencia de las acciones planteadas en Alimentación y Nutrición además de ser mayor la captación de mensajes. Antes de impartir la EAN es importante conocer las inquietudes e intereses del grupo objetivo.

Los mensajes deben darse en una forma sencilla y clara, permitiendo que la evaluación se realice en forma fácil y que dé resultados verídicos.

El propósito del presente estudio es introducir una nueva metodología de enseñanza, con base en técnicas participativas brindando una propuesta de trabajo para el curso de Cocina Nutricional impartido en el Centro de Formación Profesional para la Mujer JUNKABAL, que conlleve al mejoramiento de la educación alimentaria nutricional en dicho Centro.

### III. ANTECEDENTES

#### A. Educación

##### 1. Definición

Existen diferentes definiciones sobre educación y entre ellas tenemos que: La Educación es "el proceso por el que la sociedad transmite a un nuevo miembro los valores, creencias, conocimientos y expresiones simbólicas que harán posible su comunicación con la sociedad" (33).

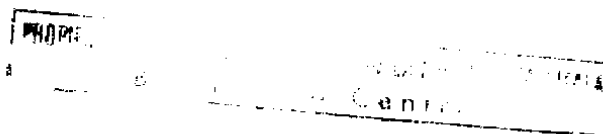
"La educación es el conjunto de las acciones y de las influencias humanas sobre otro ser humano; en principio por un adulto sobre un joven, orientados hacia un objetivo que consiste en la formación en el ser joven de disposiciones de toda especie correspondiente a los fines para los que está destinado, una vez llegue a la madurez" (7).

"La educación consiste en favorecer el desarrollo lo más completo posible de las aptitudes de toda persona tanto como individuo, como por ser miembro de una sociedad regida por la solidaridad. La educación es inseparable de la evolución social; constituye una de las fuerzas que la determinan" (7).

##### 2. Tipos de educación

Existen diferentes tipos de educación entre ellas:

a) Educación espontánea o informal. Es la educación que se da fuera de la escuela, o sea que no se imparte en ninguna institución





social. Esta se realiza por el medio ambiente o contorno del hombre sin ningún propósito definido e influye en él formándole o deformándole por la influencia del ambiente humano o social (11, 30).

b) Educación sistemática, intencional, formal, directa o regular. Esta se da dentro de una institución social por medio del educador y la escuela, es una educación consciente o deliberada. Es aquella que se dirige sobre todo al cultivo o desarrollo de la capacidad mental, se refiere principalmente a la adquisición de contenidos (25, 30).

c) Educación Popular. Esta se dirige a los sectores obreros, campesinos y marginados en general, que el sistema formal no cubre; algunas le dan más importancia a la alfabetización, otras a la educación de adultos y otras a lo que es la educación fundamental. La educación popular, orienta a la población urbana o rural empobrecida y marginada, a buscar otros objetivos que se refieran al desarrollo de su propia cultura (14, 16).

d) Educación de adultos. Es la educación centrada en los intereses más auténticos de los individuos, de tal manera que el aprendizaje sea crítico, activo, comprometedor. En ésta varía la metodología, los programas y contenidos de acuerdo con las necesidades de cada grupo de individuos (12, 25, 26).

e) Educación Participativa. La Educación Participativa es "la manera de compartir información o ideas entre los miembros de un grupo" (28).

En este proceso todos en el grupo exponen, escuchan, discuten y deciden. En la educación no formal, se trata de conocer el valor que las personas le atribuyen al tema, conocer sus intereses; además que el individuo tenga la oportunidad de formular preguntas y expresar desacuerdos (28, 29).

Cuando se trabaja en una comunidad, determinar sus problemas y dar soluciones, constituye una acción que no contribuye al desarrollo individual o del grupo social. La respuesta es dar un diseño de un método en que se planifique y se haga participe a la comunidad o se haga una planificación popular (4, 12).

La educación participativa puede implementarse mediante una serie de técnicas que constituyen una forma de facilitar la educación individual o en grupos, en donde los participantes tienen un desenvolvimiento activo (21, 27).

La selección de la técnica educativa dependerá de los objetivos del grupo y los que se han propuesto lograr; el éxito dependerá de la iniciativa, creatividad y habilidad del facilitador para su aplicación (21, 35).

#### 1. Tipos de técnicas participativas.

- Técnicas o Dinámicas Vivenciales. Existen dos tipos, se caracterizan por crear una situación ficticia, de animación en el cual su objetivo es animar, crear un ambiente fraterno y participativo; y de análisis, en la que se den los elementos simbólicos que permitan reflexionar sobre situaciones de la vida real (32).

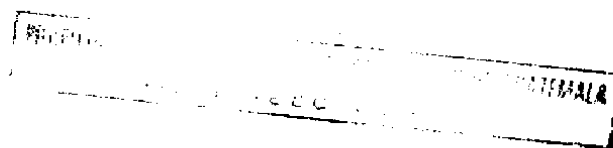
- Técnicas con actuación. El elemento principal es la expresión corporal a través de la cual se representan situaciones, comportamiento, formas de pensar (32). Para que estas técnicas cumplan su objetivo siempre que se aplican, deben darse recomendaciones prácticas, por ejemplo: Presentación ordenada y coherente, dar un tiempo limitado para que realmente se sinteticen los elementos centrales, que se utilice realmente la expresión corporal, el movimiento, los gestos, la expresión, que se hable con voz fuerte, que no hablen y actúen dos a la vez (32).

- Técnicas Auditivas y Audiovisuales. La utilización del sonido o de su combinación con imágenes es lo que le da la particularidad a estas técnicas (32).

- Técnicas Visuales. Pueden diferenciarse dos tipos: Escritas (todo aquel material en que se utiliza la escritura como el elemento central) y gráficas (todo material que se presenta a través de dibujos y símbolos) (32).

- Técnica de demostración. En esta se utilizan objetos, materiales, personas, animales, etc. Para utilizar esta técnica es necesario tomar en cuenta: Elegir el tiempo y el lugar para la audiencia, preparar paso a paso la guía para la demostración. No dar, más de uno o dos mensajes (18).

Algunos autores sugieren algunos pasos para un mejor desarrollo de la técnica de demostración entre ellos, tener el tiempo necesario para una demostración de 15 a 30 minutos, en base a la guía elaborada tener listos los



utensilios, los alimentos y el equipo, procurar que la demostración sea fácil, que el tiempo consumido en alguna tarea pueda adelantarse, explicar cualquier duda y animar a la audiencia a que participe durante toda la práctica, mantener durante toda la demostración, el lugar limpio y ordenado, además que sea seguro, visible a toda la audiencia y que no estén ocultos los utensilios durante la demostración (18).

Al finalizar la cocción del producto es importante que la audiencia pruebe y comente sobre la preparación. Demostrar las porciones de la cantidad de comida necesaria, la efectividad de la demostración puede evaluarse de acuerdo al interés de la audiencia, al hacer preguntas o solicitar una repetición de la demostración (18).

Indicar a los participantes que al regresar a casa, prueben realizar la actividad con la familia y en caso de surgir dudas, las plantee en la siguiente sesión (18, 31).

## ii. Principios Básicos de la Educación Participativa.

- Partir de la Realidad. En la educación participativa se parte de la práctica real y cotidiana de los grupos, de las experiencias propias, de donde el género humano extrae sus conocimientos, de la observación de los fenómenos que ocurren en su entorno, para aprender de ellos (23).

Un proceso de capacitación, de investigación, de intercambio de experiencias, será más rico en la medida en que tome como punto de partida la vivencia cotidiana (23).

- Reflexión teorización. Una vez que se cuenta con un marco general de una vivencia, se entra en un proceso de reflexión, de análisis de aquellos elementos que son de interés colectivo. El aporte teórico no sólo tiene cabida, sino que, además, puede realizarse participativamente (23, 29).

- Nueva práctica enriquecida. La metodología participativa busca ser un instrumento para la transformación de la realidad. El cambio positivo o negativo dependerá, básicamente, de dos factores: la intencionalidad con que se aplique el instrumento metodológico y la eficiencia con que se emplee (23).

### iii. Pasos Básicos del Proceso de Educación Participativa.

- Diagnóstico. Constituye el primer acercamiento a la realidad del grupo. Ello implica: Organizar actividades que permitan conocer la percepción que los participantes tienen sobre la realidad específica (12).

Profundizar algunos elementos que resultan de mayor interés común (12, 23).

- Priorizar. Una vez que de manera participativa se ha logrado un diagnóstico, se buscará la prioridad de aquellos aspectos que sean de mayor interés y, de acuerdo al criterio grupal, se ordenarán según su importancia (12, 23).

- Búsqueda de alternativas de solución. Si ya se conoce la realidad, si ya se han determinado sus problemas y se ha llegado a conclusiones respecto a las causas que los generan, entonces se estará en la posibilidad de realizar una aproximación a las alternativas de solución que el propio grupo plantee. Ello, habrá que lograrlo a través de mecanismos participativos, de manera que se obtengan los criterios libremente aportados por las personas involucradas en el proceso (12, 23).

- Organización y planificación. Teniendo el grupo algunas líneas generales sobre alternativas de solución es necesario establecer de manera participativa, aquellos aspectos organizativos que posibiliten concretar, organizar y planificar las fórmulas de solución que el mismo grupo priorizó (12, 23).

- Evaluación y retroalimentación. Es necesario establecer momentos de reflexión y evaluación a lo largo de todo el proceso que se emprenda. Ello permitirá al grupo, en su totalidad, medir los alcances del proceso, así como identificar errores, corregirlos y aprender de la experiencia. Además, un proceso de evaluación participativa permanente, constituye en sí mismo una modalidad de capacitación, puesto que el grupo enriquece su experiencia reflexionando sobre su propia práctica (12, 23).

#### iv. Características de la metodología participativa.

- Ser dinámica
- Promover el diálogo y discusión
- Ser creativa y flexible
- Fomentar la conciencia del grupo

- Establecer el flujo entre práctica-teoría-práctica
- Hacer énfasis en la información
- Fundamentarse en el proceso
- Promover el compromiso de los participantes
- Partir de los problemas reales
- Colocar al hombre como centro de acción
- Fundamentarse en la planificación rigurosa y

flexible que se retroalimente en el proceso (23, 25).

f) Educación Alimentario Nutricional. El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), define la educación alimentario nutricional (EAN) como un proceso a través del cual los individuos, las familias y sus comunidades adquieren, reafirman o cambian los conocimientos, las actitudes y las habilidades necesarias para comprender e identificar problemas alimentario-nutricionales y sus posibles causas y buscarles soluciones, para actuar racionalmente en la selección, producción, adquisición, almacenamiento, preparación, distribución familiar, consumo y manipulación adecuada de los alimentos de acuerdo a las necesidades individuales (11, 16).

Una de las metas fundamentales de la educación nutricional es la de promover un mejoramiento en la nutrición, sobre todo entre los sectores más vulnerables, como lo son los niños, mujeres, los ancianos y todos los miembros de comunidades de bajos recursos económicos, por lo tanto se requiere de un proceso educativo que tome en cuenta la complejidad de la nutrición en su contexto integral (16, 10).

## B. Planificación del Proceso Educativo

Al planificar, la idea central es fijar cursos de acción y actividades que se van realizar para alcanzar determinados objetivos, mediante el uso eficiente de los medios (13, 22).

Existen tres conceptos que están estrechamente ligados a la planificación: racionalidad, conocimiento de la realidad, adopción de decisiones frente a la realización de determinadas actividades (13).

Puede decirse que la planificación suministra un marco que, como referencia direccional, proporciona un horizonte que orienta y pre-determina un conjunto de acciones y criterios operacionales que supone un conocimiento de la realidad sobre lo que se va actuar, procura incidir en ciertos acontecimientos con el fin de que cambie una situación inicial y sienta las bases para la toma de decisiones (13).

Es necesario planificar, para que no estén muy recargadas las actividades (21).

### 1. El alcance del término planificación

a) Los tres significados del término de planificación.

i. Sustantivamente. Planificar es un esfuerzo por influir en los acontecimientos.

ii. Formalmente. Actuar en forma organizada y formalizada en acciones que conducen al logro de objetivos y metas propuestas.

RECEIVED

RECEIVED GUATEMALA



iii. Operacionalmente. en esta se utilizan determinados procedimientos (13).

El planeamiento o planificación educativa se considera como uno de los medios más eficaces para contribuir al logro del crecimiento económico y del desarrollo social y cultural (13).

La planificación llena la función de previsor y es necesaria antes de desarrollar cualquier acción docente (9).

b) La planificación es necesaria porque asegura.

i. La eficiencia. Consiste en lograr resultados previstos.

ii. La economía. Que consiste en lograr resultados con el menor costo de tiempo, trabajo y recursos.

iii. La utilidad. Que realiza acciones que permiten alcanzar los resultados previstos.

iv. El orden. Asegura la secuencia más adecuada para lograr resultados (9).

El planificar permite que halla una retroalimentación (9).

## 2. Fases del planeamiento didáctico

a) Elaboración de Diagnóstico. Conocimiento del ambiente físico, recursos de materiales y del aula. El diagnóstico permite al profesor realizar una planificación con bases concretas y realistas que aseguren que

sea factible la ejecución del plan; además de llegar a conocer al grupo de alumnos al cual dirigirse (9).

b) **Determinación de Objetivos.** Los objetivos constituyen las metas que se tienden a alcanzar en el proceso de enseñanza aprendizaje. La determinación de estos tomando como base el diagnóstico, debe incluir su selección, ordenamiento y secuencia. Luego de seleccionar los objetivos continuamos con el ordenamiento de cada uno, establecemos la secuencia adecuada que nos conducirá a una cadena de aprendizajes (9).

c) **Determinación de contenido.** Este paso está determinado por los objetivos. Entre los objetivos y el contenido hay una estrecha relación ya que la secuencia del contenido será determinada por la de los objetivos. (9)

El contenido representa aquello que el educando va a estudiar (9).

d) **Determinación de Actividades de Enseñanza Aprendizaje.** Son las acciones que representan los métodos y técnicas de enseñanza y la disponibilidad de ellos en el estudio a fin de que los objetivos se alcancen llenando los contenidos establecidos (9).

e) **Selección de material y recursos.** Realizada la determinación de actividades de enseñanza-aprendizaje se eligen, en base a ellas, los materiales y recursos utilizables. Estos pueden consistir en: libros

de texto, de consulta, de trabajo, medios audiovisuales, instituciones y personas (9).

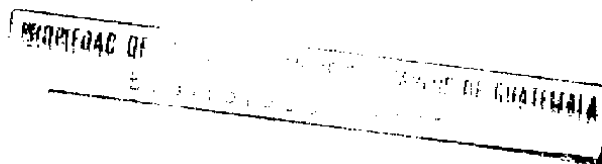
Los criterios de selección de materiales y recursos son:

- i. Funcionalidad. Si permiten alcanzar los objetivos de aprendizaje.
- ii. Factibilidad. Indican si están a la mano o si son accesibles.
- iii. Adecuación. Si responde al objetivo, contenido y actividad. Al número y al tipo de población a la que va dirigido (9).

Es preferible la utilización de pocos materiales que sean adecuados a la actividad; ni la abundancia ni la sofisticación de los materiales y recursos son suficientes para asegurar el éxito del aprendizaje (9).

#### C. Evaluación del Proceso Educativo

En todo el proceso educativo debe hacerse evaluación, para determinar si los objetivos fueron alcanzados y si se logró lo que se esperaba. Con la evaluación puede saberse si el grupo puso interés, participó activamente y aprendió los mensajes dados, si las experiencias de aprendizaje planificadas resultaron efectivas y llamaron la atención, si el encargado de la actividad logró que le entendieran, si sabía lo suficiente sobre el tema, si los materiales de apoyo fueron fáciles de conseguir y facilitaron el aprendizaje, si la hora, el lugar y la duración de la actividad fueron adecuados (8, 22).



## 1. Tipos de evaluación

a) Evaluación Subjetiva. Es la que se realiza por medio de instrumentos y procedimientos cuyos resultados dependen, en gran parte, del juicio personal del evaluador. (5)

b) Evaluación Objetiva. Es la que se realiza empleando instrumentos y procedimientos cuyos resultados valorativos no dependen de la opinión personal del evaluador. A tales instrumentos o procedimientos se les denomina pruebas (5).

## 2. Tipos de pruebas para evaluar los resultados del proceso educativo

a) Por su forma. se dividen en pruebas objetivas, de ensayo y de ejecución.

i. Objetivas. Están constituidas por preguntas cerradas, las cuales se responden con una letra, palabra, número o cualquier respuesta que esté determinada en las instrucciones. Su ventaja es que es fácil para su corrección y la desventaja es que es muy laboriosa, además de ir dirigidas a la evaluación memorística (5).

ii. Ensayo. Requiere de un nivel alto de conocimientos. El estudiante debe desarrollar un tema propuesto por el profesor de una manera más o menos extensa; como análisis, síntesis, evaluación o de expresión de aspectos de tipo afectivo y criterio personal. Su ventaja es que es de fácil elaboración, además que contribuye a la formación de criterio y creatividad (5).

PROPIEDAD DE  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

iii. Ejecución. Son las que se aplican para medir desempeños conductuales, como una operación, desarrollar una clase, pláticas a la comunidad, etc. (5)

b) Por su naturaleza.

i. Académicas. Sirven para evaluar el rendimiento de los estudiantes en forma periódica y abarca los contenidos expuestos en clase (5).

ii. Estandarizadas. En estas pruebas ya se han establecido parámetros con respecto a la forma como se distribuyen los resultados, en muestras estadísticas representativas de la población a la que van dirigidas; tienen un tiempo determinado, totalmente controladas, son estructuradas con claves de respuestas (5).

c) Por su finalidad.

i. Diagnósticas. Son utilizadas por el profesor para establecer el nivel de conocimientos que tiene el estudiante al iniciar un curso o nivel de enseñanza. Tiene gran importancia debido a que el profesor o la institución obtienen información sobre la base de conocimientos que tienen los estudiantes al inicio, lo que le permite adecuar la enseñanza al nivel de los estudiantes (5).

ii. Formativas. La finalidad de este tipo de pruebas es ir comprobando el nivel de asimilación que tiene el estudiante sobre los conocimientos impartidos, cuando aun hay tiempo de rectificar. Esta etapa de la evaluación no necesariamente se hace con pruebas escritas, pues cada vez que el profesor pregunta a los alumnos, se está llevando a cabo la evaluación formativa (5).

iii. Sumativas. Estas pruebas son utilizadas para certificar el aprendizaje, al final del año o de un nivel educativo. Con pruebas sumativas, el estudiante no tiene oportunidad de rectificar sus errores y son el resultado del aprendizaje (5).

#### D. Validación de Material Educativo

##### 1. Definición

La validación es "probar los materiales de comunicación antes de que los mismos se reproduzcan o se impriman" (17).

"La validación consiste en probar el material elaborado con una parte, o sea una muestra, de la audiencia, para comprobar si cumple con el objetivo para el que fue diseñado y si es aceptado" (22).

El ensayo o validación del material educativo es una etapa insustituible en el proceso de diseño y producción del material para su utilización (20).

Validar significa llevar los materiales a la audiencia cuando éstos aun están en borrador, para poder así realizar cambios o elaborar otros materiales (20).

Puede ser necesario realizar validaciones varias veces. Al cambiar o reacomodar una nueva versión también es necesario poner ésta a prueba (24).

## 2. Importancia

Es importante la validación ya que si ésta no se realiza puede resultar una pérdida muy grande de dinero, tiempo, y recursos, incluso pueden comunicarse ideas y mensajes negativos (17, 20).

Los materiales de comunicación, con mayor frecuencia los desarrollan personas que viven en ambiente urbano, alto nivel de escolaridad, modernas, con una situación económica comparativamente buena, quienes están rodeadas de estímulos visuales. Mientras que los materiales están dirigidos generalmente a personas que viven en el área rural, analfabetas, conservadoras, comparativamente pobres y relativamente con mala salud, en su mayoría mujeres, que viven en aldeas y tienen una exposición limitada a los carteles, dibujos y otros estímulos visuales (17).

Los criterios para el ensayo de materiales usualmente son parte de los objetivos de validación e incluyen:

a) **Comprensión** o que la audiencia entienda todo el contenido del material;

b) **Atracción** o que la audiencia se sienta atraída, interesada, agrada por el material;

c) **Aceptabilidad** o que el material sea aprobado y admisible para la audiencia;

d) Involucramiento o que la audiencia se identifique con el tema y contenidos del material y

e) Persuasión que la audiencia identifique fácilmente lo que deba hacer y que está convencida de hacerlo (20).

### 3. Requisitos para la validación

Los requisitos son los preparativos que se deben hacer para validar el material de comunicación, implica una serie de decisiones como las siguientes:

a) Seleccionar los materiales, 2 ejemplares de cada tipo.

b) Decidir cuantas personas participarán.

c) Decidir la metodología que se va a usar.

d) Invitar a las personas que van a participar.

Luego sólo queda aplicar la metodología para obtener las opiniones sobre forma, medios y mensajes (22).

### 4. Técnicas de ensayo de materiales educativos

Las técnicas de recolección de información para el ensayo de materiales educativos e informativos que han sido utilizados provienen de diversas disciplinas. Estas técnicas son: la entrevista individual, abierta



o semi-estructurada, la entrevista individual de intercepción, el cuestionario auto-administrado, la reunión de grupo focal y la observación directa (2, 6, 21).

a) **Entrevista individual abierta o semi-estructurada.** Sirve para indagar más sobre las creencias, actitudes, preocupaciones y motivaciones individuales. Son útiles para abordar temas sensibles y para sondear a fondo un tema. Proporcionan información cuantitativa (20).

b) **Entrevistas individuales estructuradas.** Son aquellas en las que existe un contacto entre investigador y un entrevistado, el primero hace las preguntas y codifica las respuestas. Proporcionan un medio sistemático de medir prevalencia de actitudes y criterios de validación de material educativo (20).

c) **Entrevista de intercepción en lugares centrales.** Se basa en "encuentros fortuitos", un entrevistado va a un lugar frecuentado por miembros de un grupo objetivo determinado. Se hacen preguntas a individuos seleccionados al azar, acerca de cuestiones específicas (20).

d) **Grupos focales.** Reunen de seis a doce participantes típicos del grupo objetivo. Un moderador capacitado utiliza una guía de preguntas indagadoras para escoger información sobre distintos criterios de validación de material educativo. Deben estar representados los subgrupos que hay en el público objetivo (20).

El moderador es la persona que orienta la discusión y mantiene la atención concentrada en los temas de interés, el secretario toma notas o se encarga de grabar la reunión (20).

e) **Observación directa.** Examen con los sentidos de un objeto o un evento.

Existen dos tipos de observación:

- i. Observación estructurada con cuatro clases básicas de registro.
  - Ocurrencia/presencia. El observador cuenta si ocurre o no una determinada acción.
  - Frecuencia. El observador cuenta cada vez que ocurre una determinada acción durante un período de tiempo previamente definido.
  - Duración. El observador mide el tiempo de la acción
  - Productos o rastros. El observador cuenta los productos "físicos", o los rastros del comportamiento (20).

- ii. Observación abierta. Su forma de registro es la anotación narrativa donde el observador escribe una narración detallando todo lo observado de la forma más concreta posible (20).

#### E. Centro de Formación Profesional Para la Mujer (Junkabal)

##### 1. Generalidades

El Centro de Formación Profesional para la mujer JUNKABAL, es una institución que tiene como fin capacitar a la mujer guatemalteca, para que sea elemento positivo de progreso (3).

Se encuentra situado en la 6a Avenida 31-29, zona 3 de la ciudad Capital de Guatemala (3).

Fue fundado en 1963, para elevar el nivel cultural, económico y social de gran número de mujeres de escasos recursos. Comenzó impartiendo clases de cocina, nutrición, puericultura, primeros auxilios, manualidades, etc., las cuales se fueron agrupando por áreas y generaron una serie de carreras técnicas (3).

## 2. Programa Madre - Niño de JUNKABAL

El programa Nutricional del Centro de Formación Profesional para la mujer JUNKABAL es un conjunto de actividades que tienen como fin mejorar el estado nutricional de los niños menores de cinco años y mejorar el nivel de vida a través de la formación integral de las madres de los niños (15).

Los objetivos del programa Nutricional y de desarrollo integral marchan hacia metas bien definidas:

a) Proporcionar a sus beneficiarias ayuda alimenticia complementaria, que les permita mejorar la dieta y disminuir los problemas de desnutrición y bajo peso (3).

b) Proporcionar a sus beneficiarias capacitación técnica en distintas áreas laborales para poder desde sus hogares generar ingresos económicos que les permitan mejorar su nivel de vida (3).

- c) Proporcionarles una educación integral que les lleve a:
- i. Revalorarse como seres humanos con dignidad (15).
  - ii. Esforzarse por adquirir virtudes que les haga cada vez mejores (15).
  - iii. Plantearse una lucha seria por comportarse como cristianas coherentes, en el ambiente en el que se desenvuelvan (15).
  - iv. Participar dentro de la sociedad con responsabilidad en la búsqueda del bien común (15).

3. Programa Nutricional y de Desarrollo Integral

Está conformado por seis distintas áreas que son:

- a) Alimentos
- b) Formación Integral
- c) Capacitación Técnica: Corte y confección, Cultura de belleza, Piñatería, Flores de papel, Tarjetas de Calco, Cocina Nutricional.
- d) Asesoría Personal
- e) Atención Médica
- f) Recreación y Catequesis

Además en el programa se dan clases de alfabetización y superación personal (15).

4. Funciones del programa nutricional y de desarrollo integral de

JUNKABAL:

- a) Atención médica a beneficiarios del programa y población en general.
- b) Monitoreo del crecimiento de los niños beneficiarios del programa.
- c) Venta de alimentos a precios módicos.
- d) Educación alimentario-nutricional.
- e) Capacitación técnica a las madres beneficiarias.
- f) Formación a las madres de los niños beneficiarios (15).

5. Curso de Cocina Nutricional:

Este curso es uno de los muchos, que se imparten dentro de la institución a fin de capacitar señoras, pero actualmente no cumple con los objetivos que propone el programa ya que se limita únicamente a dar recetas de cocina las cuales no van relacionadas con los conceptos básicos de nutrición que se imparten (3).

6. Población beneficiaria:

Son mujeres de escasos recursos económicos con niños de 0-5 años de edad, también ingresan al programa señoras que están en su periodo pre-natal, estas mujeres deben ser personas que quieran superarse y aportar algo de ayuda al hogar (3).

#### IV. JUSTIFICACION

El problema Alimentario Nutricional en Guatemala es de gran magnitud y sus causas son variadas. Dentro de éstas cabe resaltar la pobreza y la falta de educación de la población.

La educación tiene como objetivo principal favorecer el desarrollo lo mejor posible de las aptitudes de todas las personas, a fin de que tengan un mejor nivel de vida y así poder enfrentarse a los problemas, por lo que se presenta como una opción en los programas de mejoramiento de la situación alimentario nutricional o de apoyo a los mismos.

El Programa Nacional y de Reducción de la pobreza -PNRP- reconoce la participación de la comunidad guatemalteca como un elemento activo de cambio en la situación de la pobreza. Con la participación comunitaria se obtiene mayor participación de la población en las acciones propuestas, lo que se traduce en beneficio de la comunidad.

En el programa nutricional Madre-niño de JUNKABAL se brinda alimentación a madres y niños de escasos recursos; para poder recibir la ayuda, las madres adquieren el compromiso de asistir a diferentes cursos de capacitación y nutrición entre ellos el curso de Cocina Nutricional. Se considera que este curso no llena las expectativas de orientar a las madres sobre la alimentación y aprovechamiento de recursos disponibles, sino que se limita a dar recetas

de cocina. Así también se ha visto en la necesidad de mejorar técnicas educativas para evitar el aburrimiento y dar motivación a la audiencia.

En virtud de lo anterior se ha elaborado una propuesta educativa modificando así el Curso de Cocina Nutricional. En él se incluyen Metodologías Participativas que posteriormente pueden servir como ejemplo para otros programas que den Educación Nutricional ya que se toma en cuenta las características particulares de la población así como sus necesidades y los recursos con que cuentan dentro de la economía familiar.

A. General

1. Elaborar una propuesta de Educación Alimentaria Nutricional, dirigido a madres de escasos recursos que asisten al Programa Madre-Niño del Centro de Formación Profesional para la Mujer JUNKABAL.

B. Especificos

1. Desarrollar un diagnóstico de las condiciones en que se realiza el curso de Cocina Nutricional.

2. Diseñar un documento sobre educación Alimentario Nutricional que incluya técnicas participativas.

3. Elaborar y validar el material educativo, para desarrollar el curso de Cocina Nutricional.

4. Validar la propuesta en función del tiempo, las técnicas y los materiales a utilizar.



## VI. MATERIAL Y METODOS

A. Material1. Población

100% de madres que asisten al curso de cocina nutricional que aparecen inscritas en el Programa Madre-niño de Junkabal en el año de 1996.

2. Instrumentos de recolección de datos

a) Para la elaboración del diagnóstico se utilizó el instrumento "Guía de entrevista y observación para diagnóstico Programa Madre-niño de Junkabal" ANEXO No. 1, el cual consta de preguntas sobre el programa, el curso de cocina nutricional, los diferentes recursos con que cuenta y aspectos de funcionamiento del mismo.

b) Para la Validación de material educativo, se utilizaron el "Formulario para validar el material audiovisual" ANEXO No. 2; "Formulario de Calificación de material audiovisual" ANEXO No. 2A. "Formulario para validar el Audiocassette" ANEXO No. 2B y el "Formulario de calificación de audiocassette" ANEXO No. 2C.

c) Para la validación de cada una de las clases a impartir se utilizó el "Formulario para validar y evaluar cada clase" ANEXO No. 3.

d) Formulario de sugerencias del maestro que impartió la clase "Como mejorar el desarrollo de las clases a impartir." ANEXO No.4.

## B. Metodología

### 1. Para la elaboración de la propuesta

Se realizó en 4 etapas:

a) Diagnóstico del curso de Cocina Nutricional. En esta primera etapa se recolectó la información necesaria sobre cómo se imparte el curso, a través de entrevistas y observaciones, para lo cual se elaboró un formulario (ANEXO No. 1) que se pasó a dos coordinadoras y a la persona encargada del programa. Dentro de esta etapa se detectó la situación actual que se tiene al impartir el curso, los beneficios, los pro y los contra que hay para desarrollarlo.

b) Elaboración de la Propuesta de modificación del Curso de Cocina Nutricional del Programa de Promoción Social de JUNKABAL. Teniendo ya en cuenta la información recolectada y problemas detectados en el diagnóstico se elaboró la propuesta incluyendo objetivos, planes de Clase, contenidos, metodologías, material a utilizar, tiempo a emplear y tipo de evaluación; considerando la duración del curso según lo programado.

c) Elaboración y validación de Material Educativo. Se elaboraron tres carteles, un trifoliar, dibujos de alimentos, además de un audiocassette sobre el contenido de las vitaminas en frutas y verduras los cuales se

hicieron con frases sencillas y que permitieran recordar los mensajes básicos. Se incluyeron dibujos fáciles de comprender, sencillos, realistas, atractivos que permiten identificación inmediata.

Los materiales fueron validados en sesiones de grupos focales para lo cual se reunieron cuatro grupos de seis personas cada uno. Para este material se utilizó el "Formulario para validar el material audiovisual" (Anexo 2 y 2a); para el audiocassette se utilizó el "Formulario para validar cassette" (Anexo No. 2c y 2d)

Para la validación de material audiovisual y del audiocassette se tomaron en cuenta nueve aspectos los cuales tuvieron un valor de 3 puntos cada uno para dar un valor total de 27 puntos y se utilizó el siguiente criterio de aceptación o rechazo:

0-10 puntos	Se rechaza
11-18 puntos	Se modifica
19-27 puntos	Se acepta siempre haciendo las modificaciones necesarias.

d) Validación de la Propuesta. Se validó la propuesta mediante el desarrollo del curso, impartido por una maestra contratada para el efecto, los días viernes de 2:00 a 3:00 p.m. durante dos meses, siendo un total de ocho sesiones. Se utilizaron 2 instrumentos de recolección de datos, uno llenado por la maestra encargada de impartir el curso y el otro por la investigadora. Según los resultados obtenidos, se procedió a la reestructuración del documento, dando como resultado la propuesta final.

## VII. RESULTADOS

A. Etapa de Diagnóstico1. Curso de cocina nutricional

El curso se ha impartido en la institución desde hace 5 años, suspendiéndose a principios de 1996, debido a la falta de motivación por parte de las madres e instructoras, ya que no se utilizaba ningún tipo de material didáctico para el desarrollo del mismo. El contenido se limitaba a brindar una serie de recetas de cocina sin orientar el aspecto nutricional. Para impartir el curso se tiene una aula asignada con capacidad para veinticinco personas, equipada con escritorios, pizarrón, estufa, lavatrastos y utensilios de cocina, contando con buena iluminación y ventilación. Además los alimentos para realizar las preparaciones eran facilitados por la institución.

El costo por el derecho de recibir el curso corresponde a una cantidad mínima, fondos que se utilizan para el programa, financiado por JUNKABAL y otras entidades. Las instalaciones de JUNKABAL se anexan a un colegio de niñas con el mismo nombre, ubicado en la 6a. Av. 31- 29 zona. 3 de esta ciudad y el horario de atención al público es de 8:00 a 1:00 y de 2:00 a 5:00p.m.

## B. Elaboración de Material Audiovisual

### 1. Ilustraciones

Consistió en una serie de dibujos de alimentos, elaborados en cartulina (Anexo No. 5 en propuesta elaborada).

También se hizo un esquema del aparato digestivo. (Anexo No.5 en propuesta elaborada), Además, las etapas del crecimiento del niño. Todos ellos en diseños a color, tratando de presentarlos en la forma más real posible (Anexo No. 5 en propuesta elaborada).

### 2. Material impreso

Consistió en un trifoliar elaborado con dibujos en blanco y negro, de tamaño carta papel bond, agregando frases sencillas. Los aspectos tratados através de este material fueron los de higiene personal e higiene de alimentos ( Anexo No.5 en propuesta elaborada)

### 3. Recetas

Fueron elegidas de acuerdo al tema a impartir en cada clase, incluyendo en la misma, ingredientes a utilizar, forma de preparación y procedimientos. El formato utilizado Fue el de hojas media carta que se repartieron a las participantes antes de la realización de los platillos. (Anexo No.5 en propuesta)

C. Validación de Material Educativo

Se realizaron 3 sesiones mediante la técnica de "Grupos Focales" donde se obtuvo los siguientes resultados:

CUADRO No.1

INTERPRETACIONES DADAS POR LAS MADRES QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE PROMOCION SOCIAL DE JUNKABAL, HACIA LAS ILUSTRACIONES PRESENTADAS. GUATEMALA, 1996.

ILUSTRACION	INTERPRETACION
1 Series de dibujos	- Frutas, verduras, carne, pollo, huevo, cereal, pan, tortilla, zanahoria.
2 Esquema del aparato digestivo	- Aparato Digestivo - Lugar donde pasan los alimentos cuando comemos
3 Etapas del Crecimiento	- Bebes y Niños - Niños de varias edades - Niños grandes y pequeños - Un niño cuando crece - 3 hermanitos

En las tres ilustraciones presentadas, los rangos de puntuación a la validación fueron aceptables. Las correcciones sugeridas fueron aceptadas y los cambios realizados.

CUADRO No. 2

INTERPRETACION DADA POR LAS MADRES QUE ASISTEN AL PROGRAMA DE PROMOCION SOCIAL DE JUNKABAL, SOBRE MATERIAL IMPRESO DE "HIGIENE" GUATEMALA, 1996

Página	Ilustración	Interpretación
1	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como se lavan las frutas</li> <li>- Como se lavan las verduras</li> <li>- Un chorro con verduras abajo</li> <li>- Una señora lavando su comida</li> <li>- Una señora haciendo su comida</li> </ul>
2	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una casa y adentro una señora, trastos y comida</li> <li>- Una señora en su casa</li> </ul>
3	1 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una cara</li> <li>- Una señora</li> <li>- Unas manos</li> <li>- Dos manos</li> <li>- Uñas y manos limpias</li> </ul>
4	1 2 3 4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tres dedos</li> <li>- Unos dedos</li> <li>- Tres uñas</li> <li>- Tres uñas cortas</li> <li>- Dos personas</li> <li>- Una mujer y un hombre</li> <li>- Una pareja</li> <li>- Dos cocineros</li> <li>- Una cara y una mano</li> <li>- No tocarse la cara</li> <li>- Un enfermo</li> <li>- Un enfermo y una mano</li> <li>- Un enfermo en cama y una mano cortada</li> <li>- Un enfermo y a una mano saliendole sangre.</li> </ul>

En cuanto a los trifoliales, los aspectos evaluados fueron aceptados en un 100%, no debiendo hacer ninguna corrección.

#### D. Validación de la Propuesta

La propuesta se validó en función de tiempo, técnicas y material audiovisual obteniendo los siguientes resultados.

##### 1. Tiempo:

En la planificación inicial se programaron las clases para una hora de duración. Al impartirlas, el tiempo utilizado fue de 20-30 minutos, de clase teórica y el resto de tiempo fue para realizar las técnicas planificadas y la receta.

##### 2. Técnicas educativas:

Cuadro No. 3

Evaluación de la participación de las madres durante cada clase y su reacción al realizar preguntas, al comentar y responder a preguntas hechas.

Guatemala, 1996.

Tema	Técnica	Participación		Respuesta a preguntas		Comentarón		Plantearón dudas	
		No.	%	No.	%	No.	%	No.	%
1	Trabajo en grupo	18	100	5	28	6	33	9	50
2	Discusión Grupal	15	100	4	27	6	40	12	80
3	Lluvia de ideas	22	100	5	23	9	41	5	23
4	Lluvia de ideas	19	100	4	21	6	32	9	47
5	Discusión Grupal	23	100	9	39	7	30	4	17
6	Dramatización	14	100	12	86	6	43	3	21
7	Discusión grupal	19	80	7	29	8	34	11	46
8	Taller	18	100	16	89	18	100	8	44



En el cuadro No. 3 se observan los diferentes aspectos que se validaron al emplear las técnicas sugeridas dentro de la elaboración de la propuesta.

Los totales de madres que participaron varían ya que los temas se impartieron uno diferente en cada día.

En todas las técnicas propuestas a excepción de la de discusión vivencial participó el 100% de las madres asistentes.

Las técnicas en las que se plantearon mayor porcentaje de dudas fue en discusión grupal y discusión vivencial; mientras que se propició mayor respuesta a las preguntas en la dramatización y el taller.

La técnica del taller también dió lugar a mayor número de comentarios entre las presentes.

3. Material audiovisual:

Cuadro No. 4

ANALISIS GENERAL SOBRE LA REALIZACION DE LA PROPUESTA POR PARTE DE  
LA MAESTRA INVESTIGADORA. GUATEMALA 1996.

Aspectos	Maestro	Investigadora
Mensaje comprendido	La explicación se complementa con los dibujos además de la Metodología Participativa en un 100%.	Ayudado por el cuestionario se pudo detectar que sí hubo una comprensión del mensaje que se quería dar con todas las ayudas que se tenían.
Ilustraciones	Son realistas y se entiende el mensaje dado.	Se da a entender, el tamaño es adecuado según el aula, los colores son aceptables.
Tiempo	Este es adecuado a la teoría dejando tiempo necesario para la parte práctica, se aprovecharía más si se dá más tiempo en cada clase.	Suficiente para la teoría, dinámica y receta.

En el cuadro No. 4 se observan los aspectos evaluados en la validación según la opinión del facilitador que impartió la clase y la investigadora.

Se encontró que el mensaje y las ilustraciones utilizadas fueron bastante claras para los participantes.

En cuanto al tiempo, fue suficiente a pesar de que previo a realizar la prueba se le tuvieron que hacer ajustes por limitación de tiempo por parte de la institución.

### VIII. DISCUSION DE RESULTADOS

El presente trabajo es una propuesta de modificación al curso de Cocina Nutricional. Propone fundamentalmente la utilización de Metodologías Participativas para la planificación, ejecución y evaluación de este curso, haciendo mejor uso de los recursos disponibles.

Conociendo la importancia que tiene la educación para el mejoramiento del estilo de vida, se logró determinar, a través de la realización de un diagnóstico, cómo se viene realizando el Curso de Cocina Nutricional.

En la validación de las ayudas audiovisuales, se observó que el 100% de las madres supo identificar el dibujo de acuerdo a lo planificado, ya que los dibujos eran sencillos, de tamaño adecuado, y se encontró que la mayoría de las madres de los 3 grupos focales, aceptó el mensaje y contenido de cada ilustración.

En la elaboración y validación de ilustraciones sobre el crecimiento del niño, se encontró una interpretación de los dibujos de acuerdo a lo esperado, hubo una aceptación de parte de las madres hacia los mismos y el objetivo de éstas fue cumplido.

En la validación de las ilustraciones de los alimentos, se identificaron fácilmente frutas, verduras, carnes, etc., pues son los alimentos que se consumen dentro de la población guatemalteca y no se necesitaba dar mayor explicación.

En cuanto al material impreso se determinó que el 100% de los dibujos del trifoliar, fueron interpretados de acuerdo a lo planificado comprendiendo la mayoría de las madres de los tres grupos focales el mensaje y contenido de cada dibujo, ya que cada uno de ellos tiene una frase alusiva en la que se da un mensaje sencillo y aplicable en la que se refleja la vida cotidiana.

En la validación de la actividad educativa se pudo observar que únicamente en el tema sobre la alimentación balanceada, se utilizó el 100% de las ilustraciones, dado el tipo de metodología y actividad que se realizó. En el resto de temas no fueron tan necesarias las ayudas audiovisuales por el tipo de metodología participativa utilizada. Estas técnicas son flexibles pues de acuerdo a la motivación de las madres, se puede variar las actividades, manteniéndose dentro del tema tratado.

En lo relacionado a la actividad educativa se pudo establecer que el tiempo utilizado se ajusta a lo planificado, el mensaje y contenido de los materiales educativos son comprendidos por las madres y la metodología facilita la participación, el intercambio de experiencias, el planteamiento de dudas y la respuesta de las mismas por los participantes.

Es importante resaltar lo siguiente en el desarrollo de las actividades educativas impartidas:

- El trabajo en grupos pequeños facilitó la comunicación entre la instructora y las madres, aumentándose las oportunidades de participación.

- El trabajo de la instructora fue el de estimular, motivar y orientar la participación de las madres, predominando la participación y la actividad de las mismas.

- El contacto directo entre ayudas audiovisuales y las madres estimuló la interacción.

- Las metodologías participativas estimulan el cambio de ideas entre las madres, favorece el diálogo, discusión de opiniones y el intercambio de experiencias.

- Lo manifestado por las madres es que los temas son útiles, que las recetas son fáciles, prácticas y nutritivas deseando ponerlas en práctica.

## IX. CONCLUSIONES

1. Se elaboró la Propuesta para la realización del curso de Cocina Nutricional, la cual incluye el uso de Metodologías Participativas tal como se había planificado; definiéndose objetivos, metodologías, recursos, tiempo necesario para impartir cada tema, población a la que va dirigida y actividades a desarrollar.

2. El Material Audiovisual, que incluye carteles, dibujos y material impreso, fue validado, haciéndose las correcciones pertinentes. Así mismo se validó el contenido de los temas, encontrándose que el tiempo establecido para el desarrollo de los mismos era adecuado.

3. Debido a las características de los temas a impartir, el uso de Metodologías Participativas fue muy útil, dado que las mismas proporcionan flexibilidad y creatividad a las actividades de enseñanza aprendizaje, reflejándose en el hecho de que las participantes manifestaron la utilidad, lo práctico y novedoso de los temas y las recetas incluidas.

## X. RECOMENDACIONES

1. Implementar la Propuesta de educación sobre el curso de Cocina Nutricional en el programa Madre-niño de JUNKABAL.
2. Al impartir los contenidos propuestos realizar evaluaciones periódicas para verificar cambios de conocimientos de las madres.
3. Dotar de recurso humano necesario al Programa para el mejor logro de los objetivos de la propuesta.
4. Que sea obligatorio para las madres del Programa Madre- Niño de JUNKABAL, el recibir el curso de Cocina Nutricional para favorecer el mejor aprovechamiento de los alimentos que se les brinda.
5. Que la propuesta sea accesible a otros grupos de madres con similares características y que con las adaptaciones necesarias se pueda impartir en diferentes lugares de ayuda a la comunidad.
6. De necesitarse agregar más técnicas Participativas tomar en cuenta el taller y la dramatización pues son técnicas de mayor motivación para las madres.



## XI. BIBLIOGRAFIA

1. BOGANTES, M., et. al. 1991. Los procesos de enseñanza y aprendizaje en una sociedad democrática. Costa Rica, Ministerio de Salud Publica. Departamento de Análisis y orientación de los Procesos de Enseñanza y Aprendizaje del Centro Nacional de Didáctica. pp. 29-31.
2. BROWN, W. 1975. Tecnología, medios y métodos. México, Trillas. p.217
3. Centro de Formación Profesional para la Mujer (JUNKABAL)(s.f) Guatemala, (s.e.) (Mimeografiado). sp.
4. CESPEDES, E. y PEREZ, G. 1986. Didáctica comunitaria; Módulos de capacitación en el manejo de técnicas y estrategias para el trabajo del docente con grupo. (Modulo No. 2) Guatemala, Ministerio de Salud. pp. 43-47.
5. CHAVEZ, J. 1994 Análisis de una prueba estructurada; Documento de referencia pronunciada el 7 de octubre de 1994 en la Facultad de Humanidades. Guatemala, USAC. pp. 1-6.
6. CRUZ, L. y COJTI, D. 1992 Talleres de validación de materiales gráficos. Panamá, UNICEF/Ministerio de Salud. pp.8-9.
7. DEBESSE, M. 1972. Introducción a la pedagogía. Barcelona, España, Oikos-tav S.A. p.29
8. GALO, C.M. 1989. Evaluación del aprendizaje. Guatemala, Piedra Santa pp.1-17
9. ----- 1987. Planeamiento Didáctico. Tercera ed. Guatemala, Piedra Santa. pp.5-41
10. GALLARDO, L. et. al. 1989. Manual sobre metodología para la programación, desarrollo y evaluación de programas de Educación Alimentario Nutricional. Guatemala, INCAP. pp. 109-111.
11. ----- 1982. Diagnóstico de la Educación Alimentario Nutricional a nivel institucional y a nivel de la comunidad. Guatemala, INCAP. pp.6-7
12. ----- 1982. Método de reflexión-acción. Guatemala, INCAP. 1p.
13. GIOJA, R.I. 1993. Planeamiento Educativo. Buenos Aires, Argentina Paidós. pp.1-38

14. GONZALEZ, C. 1987. Conceptualización de la educación popular en Guatemala. Educación Popular en Guatemala. Guatemala, 4(13-14):1.
15. GONZALEZ, M. V. 1991. Reestructuración del Programa Nutricional del del Centro de Formación profesional para la mujer JUNKABAL. Guatemala, USAC. pp.2-4.
16. GUARDIAN, A. 1990. Educación nutricional frente a crisis: una disyuntiva actual. En Memoria del Seminario Taller de Educación Nutricional. Costa Rica, INCAP-UCP Programa de Cooperación técnica pp.33-35.
17. HAALAND, A. 1990. Validación de materiales de comunicación. Guatemala, UNICEF. pp.1-21.
18. HOFVANDER, Y. y CAMERON, M. 1983. Manual of feeding infants and young children. 3ra. Ed. U.S.A New York, Oxford Medical Publications. pp.143-155.
19. HUBERT, R. 1963. Tratado de pedagogía general. 4ta. ed. España, Ateneo. pp.13-17.
20. HURTADO, E. et, al. 1994. Técnicas para validar materiales educativos. Guatemala, INCAP. pp.1-2.
21. INCAP. 1989. Silogüía; Una guía para la educación y la participación de comunidades en los sistemas locales de salud. El Salvador. Ministerio de Salud Pública y asistencia social. Unidad de Educación para la salud. Escuela de Capacitación sanitaria. p.12.
22. ----- 1992. Guías para Educación Alimentaria Nutricional. Guatemala, Ministerio de Salud Pública y asistencia social/ Departamento de Nutrición y alimentación. pp.55-58.
23. KAPLUN, L. 1985. El comunicador popular. Quito, Ecuador, Belen. pp.85-86.
24. KAYAYAN, A. 1988. Fundamentos de la metodología participativa y de la investigación participativa. Guatemala, UNICEF. pp.20-35.
25. LUZURIAGA, L. 1975. Pedagogía. 12a. Ed. Buenos Aires, Argentina, Losada S.A. pp.35-39.
26. MENIN, O. 1983. El aprendizaje del adulto. La educación. Washington OEA. Secretaría General. Depto. de asuntos de Educación. no.92:9-11.
27. PRAUN, A. y GALLARDO, L. 1982. Ejercicios de educación participativa en la educación alimentario nutricional. Guatemala, INCAP. pp.1-2.

28. PUAC, V. y SARTIN, F. 1990. Algunas consideraciones sobre investigación-acción participativa. Guatemala, INCAP. pp.15-16
29. REIMERS, F. 1989. La deuda externa y el gasto educativo; La educación U.S.A. OEA./ Secretaría General. Depto. de Asuntos de Educación. no. 105: 3-5
30. RIVLIN, H. 1946. Enciclopedia de la educación moderna. Buenos Aires, Losada. v.1 p.26, 62, 290.
31. SIRVENT, M. 1985. Estrategias participativas en educación de adultos: sus alcances y limitaciones; La educación Washington, Depto. de Asuntos de Educación. Secretaría General. no. 97. Primer Cuatrimestre. pp.21-24.
32. VARGAS, L. y BUSTILLOS, G. 1984. Técnica participativa para la educación popular. San José, Costa Rica, Centro de Estudios y Publicaciones Alforja, pp.4-10.
33. WOOLFOLK A. 1991. Psicología educativa. 3a. ed. México D.F. Prentice Hall. p.21.

XII. ANEXOS

## ANEXO # 1

"GUIA DE ENTREVISTA Y OBSERVACION PARA DIAGNOSTICO  
PROGRAMA MADRE-NIÑO DE JUNKABAL"

## I. Información General

Fecha:

Dirección:

Tipo de Institución:

## II. Información interna

Aspectos administrativos del Programa Madre-niño de JUNKABAL.

## 1. Organización

a) Existen objetivos SI\_\_\_ NO\_\_\_

¿Cuáles?

b) ¿Qué es el Programa Madre-niño de JUNKABAL?

c) ¿De quién depende económicamente y administrativamente?

## 2. Recursos Humanos

a) ¿Qué cantidad de personas laboran en el programa?

b) ¿Cuál es el horario de personal?

c) ¿Cuáles son sus funciones?

## 3. Recursos físicos y materiales

a) ¿Cuenta el Programa con un lugar para realizar sus funciones? Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

b) Se cuenta con el equipo y material necesario para cumplir sus objetivos?

## IV. Datos sobre el curso de Cocina Nutricional:

1. ¿Se dispone de un lugar adecuado para dar el curso?
2. ¿Hace cuánto se da el curso de Cocina Nutricional?
3. ¿Por qué se dejó de dar:
4. ¿Se cobraba el derecho para recibir el curso?  
¿Cuánto?
5. ¿Qué metodología usaba?
6. ¿De que manera se motivaba a las madres?
7. Tipos de material didáctico que utilizan para dar el curso:
8. ¿Con que frecuencia se daba la deserción?
9. ¿Por qué cree usted que se daba la deserción?
10. ¿Hay recursos disponibles para la realización del curso?
11. ¿Qué cree usted que es lo que a las madres más les interesa de este curso?
12. ¿Cómo cree usted que se le pueda motivar a las madres para que se inscriban en el curso de Cocina Nutricional?

## ANEXO # 2

## "FORMULARIO PARA VALIDAR EL MATERIAL AUDIOVISUAL"

Preguntas que se utilizarán:

1. ¿Qué ve?
2. ¿Qué quieren decir las letras y los dibujos?
3. ¿A quién va dirigido?
4. ¿Cómo les parecen los colores?
5. ¿Le parece adecuado el tamaño de las letras?    Si    No
6. Le parece adecuado el tamaño de los dibujos?    Si    No
7. ¿Qué les gusta más del material?
8. ¿Qué le quitaría?
9. ¿Qué le pondría para que el mensaje fuera más claro?
10. ¿Qué le cambiaría?
11. ¿Le gustan los dibujos?
12. ¿Qué se le quedó de lo que vió en el cartel?

## ANEXO \* 2A

FORMULARIO PARA UTILIZAR EN LA CALIFICACION DE MATERIAL  
AUDIOVISUAL

CALIFICACION \_\_\_\_\_

1.	Tamaño Adecuado de letras	SI	NO
2.	Letras muy grandes	SI	NO
3.	Letras rectas	SI	NO
4.	Pocas letras	SI	NO
5.	Figuras Grandes	SI	NO
6.	Figuras Claras	SI	NO
7.	Color llamativo	SI	NO
8.	Mensaje Claro	SI	NO
9.	Tamaño Adecuado del cartel	SI	NO



## ANEXO # 2B

## "FORMULARIO PARA VALIDAR EL AUDIOCASSETTE"

1. ¿Se escucha bien lo que se esta diciendo? Si No
2. ¿Qué mensaje creen ustedes que quiere dar el cassette?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿Considera aburrido lo que se dijo en el cassette? Si No
4. ¿Hablan muy lento en el cassette? Si No
5. ¿Gritan al hablar? Si No
6. ¿No entendió alguna palabra? ¿Cuál? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. ¿Tienen alguna duda de lo que se dijo en el cassette?  
Si No ¿Que duda? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Siente usted que tarda mucho el cassette? Si No
9. ¿Hablan muy rápido en el cassette? Si No

## ANEXO # 2C

## "FORMULARIO DE CALIFICACION DE LA VALIDACION DE CASSETTE"

Calificación: \_\_\_\_\_

- |    |                                       |    |    |
|----|---------------------------------------|----|----|
| 1. | Sonido bien.                          | Si | No |
| 2. | Mensaje correcto                      | Si | No |
| 3. | Aburrido                              | Si | No |
| 4. | Muy lento al dar el mensaje           | Si | No |
| 5. | Gritan al hablar                      | Si | No |
| 6. | Las palabras se entienden             | Si | No |
| 7. | Se tuvo alguna duda en lo que se dijo | Si | No |
| 8. | Muy tardado el cassette               | Si | No |
| 9. | Muy rápido se dió el mensaje          | Si | No |

## ANEXO No. 3

## "FORMULARIO PARA VALIDAR Y EVALUAR CADA CLASE"

Este formulario será llenado por el investigador al estar presente el cada una de las clases a impartirse se utilizará para el efecto la observación y preguntas a los involucrados.

## 1. TIEMPO

Duración de la clase: Práctica \_\_\_\_\_ Clase \_\_\_\_\_

Tiempo utilizado \_\_\_\_\_

¿Se cubrió todo el tema? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Se realizaron todas las técnicas planificadas? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

## 2. TÉCNICAS

Técnica Propuesta \_\_\_\_\_

Con la técnica aplicada las personas participaron: Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Cuántas personas? No. \_\_\_\_\_

¿Respondieron a preguntas que se les hizo? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Participaron? Si No ¿Cuántas? No. \_\_\_\_\_

¿Hicieron comentarios? Si No ¿Cuántas? No. \_\_\_\_\_

¿Plantearon Dudas? Si No ¿Cuántas? No. \_\_\_\_\_

¿Inasistencia? No. \_\_\_\_\_

¿Cuántas señoras se retiraron durante la clase? No. \_\_\_\_\_

Preguntas para el maestro con respecto a la técnica:

¿Costó la aplicación de la técnica? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

Recursos: \_\_\_\_\_

Tiempo: \_\_\_\_\_

Espacio físico: \_\_\_\_\_

Otro: especifique.: \_\_\_\_\_

Considera aplicable otra técnica más adecuada Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Cuál? \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

## 3. MATERIAL AUDIOVISUAL

Preguntas para el Maestro:

¿A su criterio los dibujos y las letras dan el mensaje que se quiere transmitir? \_\_\_\_\_

¿Para usted qué mensaje transmite? \_\_\_\_\_

¿Cree usted que los colores ayudan a transmitir el mensaje que se quiere dar?    Si \_\_\_\_\_    No \_\_\_\_\_

¿Cómo le parecen? Tiene alguna sugerencia? \_\_\_\_\_

¿Qué le llama más la atención del material? \_\_\_\_\_

¿Le gusta?    Si \_\_\_\_\_    No \_\_\_\_\_

¿Le quitaría algo? \_\_\_\_\_

¿Que le pondría usted? \_\_\_\_\_

¿Cómo le parece el mensaje? \_\_\_\_\_

¿Le pondría algo o lo cambiaría? \_\_\_\_\_

Preguntas para las madres:

¿Qué fue lo que más se les quedó del cartel que vió? \_\_\_\_\_

Investigadora:

Observar si el tamaño de los carteles es adecuado según:

¿El número de personas?

Si \_\_\_\_\_    No \_\_\_\_\_

¿El espacio que se tiene?

Si \_\_\_\_\_    No \_\_\_\_\_

ANEXO # 4  
"FORMULARIO DE COMO MEJORAR  
LAS CLASES A IMPARTIR"

INSTRUCCIONES: Llenar los espacios en blanco al finalizar el periodo de clase  
y entregar a la Investigadora

1. Nombre del Tema: \_\_\_\_\_
2. Hora de inicio: \_\_\_\_\_  
Hora de finalización: \_\_\_\_\_
3. Número de alumnos: \_\_\_\_\_
4. Comentarios sobre:
  - a) Teoría: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - b) Material Audiovisual: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - c) Práctica: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  - d) Alumnas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Técnica sugerida: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Sugerencia general: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ANEXO No. 5

"PROPUESTA DEL PROGRAMA DE EDUCACION  
NUTRICIONAL"

## TABLA DE CONTENIDOS

	Pág.
I. Presentación.....	1
II. Objetivos.....	2
III. Desarrollo.....	3
A.    Objetivo de Formación.....	3
B.    Programación y Organización Didáctica.....	3
C.    Primera Unidad.....	4
Tema # 1: Alimentación Balanceada.....	5
Tema # 2: Alimentos Sustitutos.....	16
D.    Segunda Unidad.....	26
Tema # 3: Cereales y sus productos.....	27
Tema # 4: Las Leguminosas.....	35
Tema # 5: Frutas y Verduras.....	41
Tema # 6: Las Carnes.....	49
Tema # 7: Raíces y tubérculos.....	58
Tema # 8: Higiene de alimentos.....	63
IV. Bibliografía.....	71

## I. PRESENTACION

La actividad de capacitación que se realiza con las madres del Programa de Asistencia Social de JUNKABAL, y que se ha desarrollado como requisito para poder dar ayuda a sus niños, es muy importante, ya que se les vende los alimentos a un precio bajo y les da a las madres una oportunidad para superarse y así poder salir adelante y ayudar con el ingreso familiar, mejorando su calidad de vida.

Actualmente en JUNKABAL se dan charlas aisladas sobre nutrición, pero no se cuenta con un curso que dé a las madres principios básicos sobre esta materia. La propuesta que a continuación se presenta incluye conocimientos básicos sobre la selección y preparación de alimentos, además se ha elaborado con la intención de orientar al aprovechamiento de los recursos disponibles con que cuentan las madres para la selección de sus alimentos.

El material que a continuación se sugiere está adecuado para un grupo de 25 personas, ya que la metodología requiere de la participación de todas las madres y sería difícil la atención de un grupo más grande.

El tiempo disponible para la realización de este curso sería de una clase una vez por semana durante dos meses dando un total de ocho clases de una hora de duración.



## II. OBJETIVOS

### A. General

1. Proponer experiencias educativas a ser desarrolladas con madres del Programa de Asistencia social de JUNKABAL para apoyar su proceso de formación en el campo de la alimentación y nutrición.

### B. Específicos

1. Identificar los objetivos operacionales necesarios para apoyar el proceso de enseñanza aprendizaje en el campo de la alimentación y nutrición de madres beneficiarias del Programa de Asistencia social de JUNKABAL.

2. Organizar contenidos a impartir en un curso de apoyo al Proceso de Enseñanza Aprendizaje.

3. Sugerir actividades prácticas que complementen aspectos teóricos que se impartirán a madres del programa.

4. Identificar el tipo de evaluación a emplear de acuerdo a la temática impartida y la dinámica utilizada.



C. Primera Unidad

Alimentación de la Familia.

1. Objetivos

a) General

Que las madres:

Identifiquen la importancia que tiene el brindar a la familia una alimentación balanceada, utilizando los recursos disponibles dentro de su presupuesto familiar.

b) Especificos

Que las madres:

i. Voluntariamente argumenten la importancia de tener una alimentación balanceada.

ii. Clasifique los alimentos según al grupo a que pertenecen.

iii. Enumeren los diferentes alimentos sustitutos y su uso dentro de la alimentación familiar.

iv. Elabore menús adecuados utilizando alimentos disponibles.

2. Tema # 1  
ALIMENTACION BALANCEADA

a) Plan de Clase

Duración: 1 hora

OBJETIVOS	CONTENIDOS	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
<p>Que las madres:</p> <p>Definan la importancia de tener una alimentación balanceada</p> <p>Enlisten alimentos que dan:</p> <p>Fuerza y energía.</p> <p>Formadores de tejido</p> <p>Protegen al organismo de enfermedades.</p> <p>Elaboren un menú balanceado</p>	<p>¿Qué es una alimentación balanceada?</p> <p>Importancia de una alimentación balanceada.</p> <p>Clasificación de alimentos según su función en el organismo.</p> <p>Ejemplo de menú balanceado.</p>	<p>Exposición oral dinamizada.</p> <p>Trabajo en grupo:</p> <p>Elaboración de un menú balanceado.</p> <p>Elaboración de receta de un plato único.</p>	<p>Carteles</p> <p>Franelógrafo.</p> <p>Figuras</p> <p>Guías para orientar el trabajo en grupo.</p> <p>Alimentos a utilizar.</p> <p>Equipo de cocina.</p>	<p>Que las madres elaboren menús para tener una alimentación balanceada</p>

b) Desarrollo del Tema:

**Alimentación balanceada -Es aquella que incluye alimentos variados en cantidades adecuadas.**

Una de las necesidades básicas para las personas es la alimentación, ya que por medio de ella se obtienen los elementos necesarios para vivir y conservar la salud.

No hay ningún alimento que contenga todas las sustancias que el cuerpo necesita; por eso es importante seleccionar los y combinarlos en cantidades adecuadas para obtener mayor beneficio.

Las sustancias son necesarias en el cuerpo para:

-Tener energía y fuerzas para realizar actividades. ( poner a una señora que cierre una puerta y se le explica que el cuerpo necesita de energía para realizar dicha actividad)

-Constituir y reparar tejidos en el cuerpo. (crecimiento, carteles que se pasarán a las señoras.)

-Regular funciones en el cuerpo o sea para que éste trabaje bien. (Cartel de aparato digestivo)

A continuación se presenta un listado de los alimentos que dan fuerza y energía para trabajar y así poder realizar las actividades diarias que tenemos:

La yuca, papa, manteca, margarina, tortilla, camote, espagueti, coco, arroz, azúcar, maíz.

Alimentos que son formadores y reparan los músculos, la piel, el pelo y la sangre y hacen posible el crecimiento de los niños; entre estos tenemos:

La soya, carne, pollo, pescado, huevo, queso, leche, moronga, riñones y el hígado.

Las vitaminas y minerales que protegen al organismo de las enfermedades y regulan sus funciones, se encuentran en:

La acelga, rábano, zanahoria, tomate, repollo, brócoli, chile pimiento, naranja, piña, sandía, papaya y melón.

A continuación se presenta una receta en la que se incluye los tres tipos de alimentos: los que nos dan energía, los que son formadores y los que protegen a nuestro organismo.

Se resaltarán verbalmente al momento de la preparación, que la Incaparina es el alimento formador, el aceite es el alimento que da energía y la zanahoria es el alimento que protege al organismo contra enfermedades.

## GUIISO DE VEGETALES

EQUIPO	INGREDIENTES
- 1 cuchillo	- 4 cucharadas de Incaparina
- 1 olla	- 2 zanahorias
- 1 paleta	- 2 güisquiles o papas med.
- 1 sartén	- 2 tazas de agua
- 1 taza	- 2 cucharadas de aceite o margarina
- cucharas	- 1 cebolla pequeña picada
	- 1 tomate picado
	- sal al gusto

## PROCEDIMIENTO

1. Se cocinan las zanahorias y los güisquiles en trozos pequeños en el agua.
2. Se sacan y en la misma agua se pone a cocer la incaparina durante 10 minutos.
3. En la sartén se fríe la cebolla y el tomate agregando las verduras picadas. Se añade la incaparina y se deja hervir por 5 minutos y se le agrega sal.

\* Se recomienda usar toda clase de vegetales

\* Los vegetales y la incaparina se llevarán previamente cocidos.

PORCIONES: 3

TIEMPO DE PREPARACION: 45 MINUTOS.

## c) Material Didáctico:

- 1 cartel que ilustre la función de regular las funciones de el organismo.
- 3 carteles pequeños donde se ilustre el crecimiento del niño.
- Franelógrafo
- Figuras de alimentos
- Fotocopias de receta
- Guía de trabajo
- "Elaboración de un menú balanceado"

## d) Evaluación

- ¿Qué alimentos le dan a nuestros niños fuerza y energía?
  - ¿Qué alimentos ayudan a que nuestros niños crezcan?
  - ¿Qué alimentos colaboran con el organismo para que éste trabaje de una manera adecuada y todas sus funciones las realice correctamente?
- Dé un ejemplo de menú balanceado:

GUIA No. 1 DE TRABAJO EN GRUPO  
TEMA: ALIMENTACION BALANCEADA  
"ELABORACION DE UN MENU BALANCEADO"

INTRUCCIONES

A continuación se presentan los pasos a seguir para la realización del trabajo en grupo, se ha calculado el material para 7 grupos de 3 personas cada uno, ya que si hay mayor número no se presta adecuada atención y no todas las personas participan dentro del grupo.

1. A las mamás se les pasa una canasta con dibujos de alimentos de los diferentes grupos.

2. Cada una de las mamás dice cual es su alimento y a que grupo pertenece:

- si a los que dan fuerza y energía
- si los formadores y reparadores de los músculos
- si son del grupo que protegen al organismo.

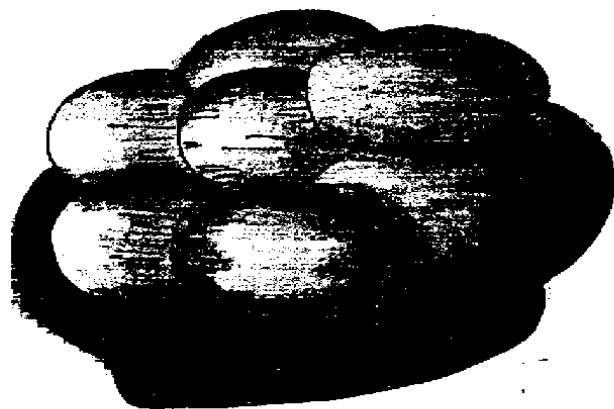
3. Seguidamente se forman grupos de tres mamás, quienes llevarán diferentes alimentos los cuales formen un menú balanceado.

4. Cada una de las mamás menciona una receta sencilla en que se pueda preparar ese alimento.

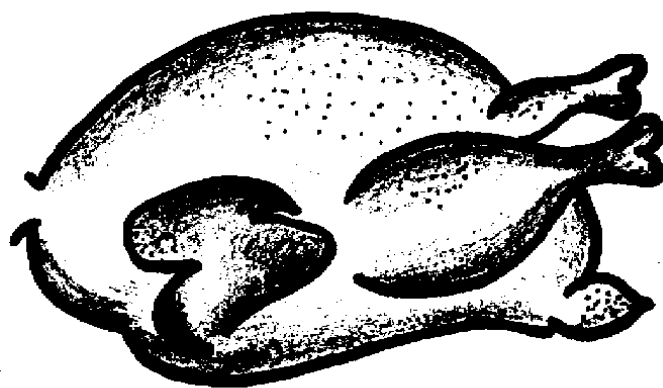
5. Comentarios de la actividad.



# Figuras de Alimentos

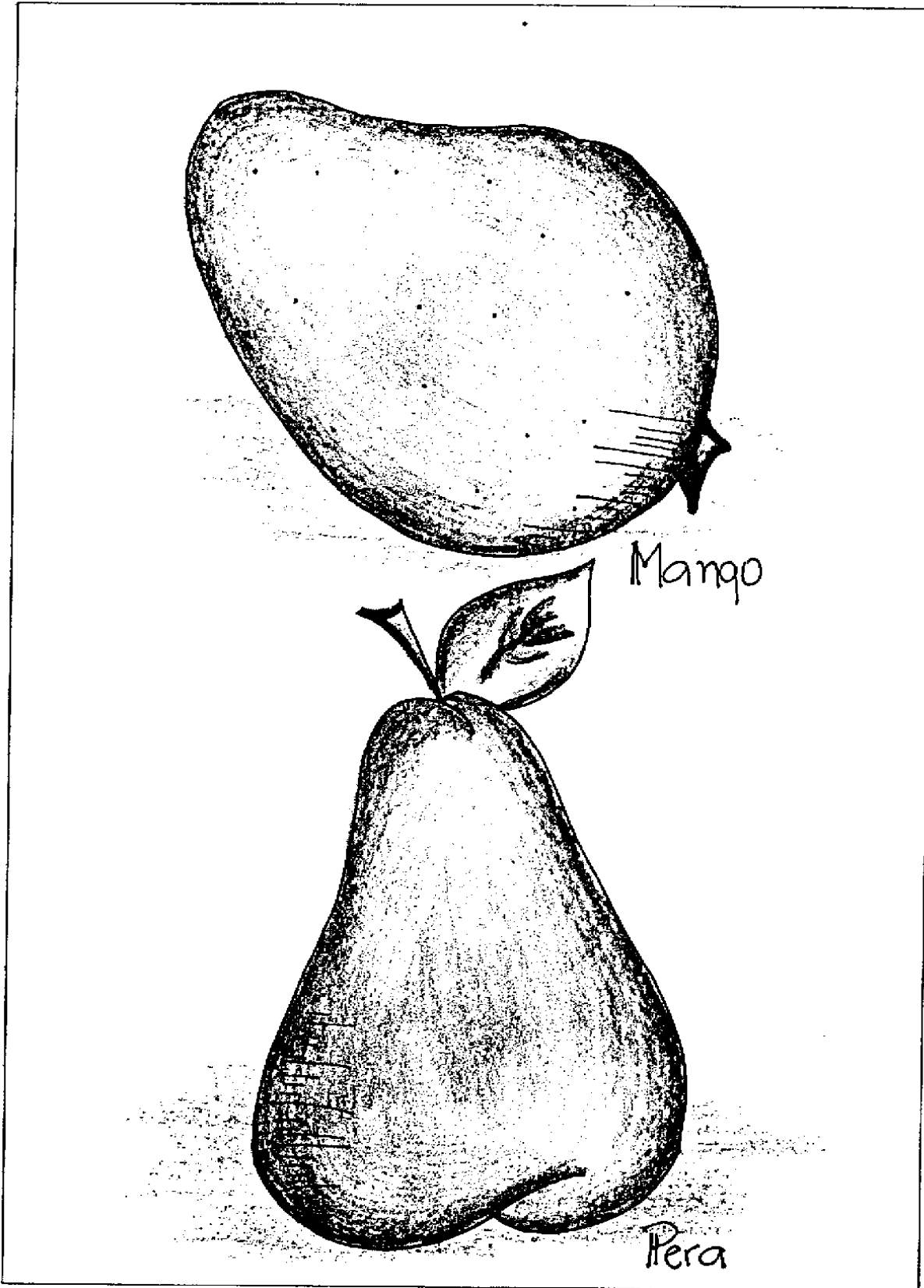


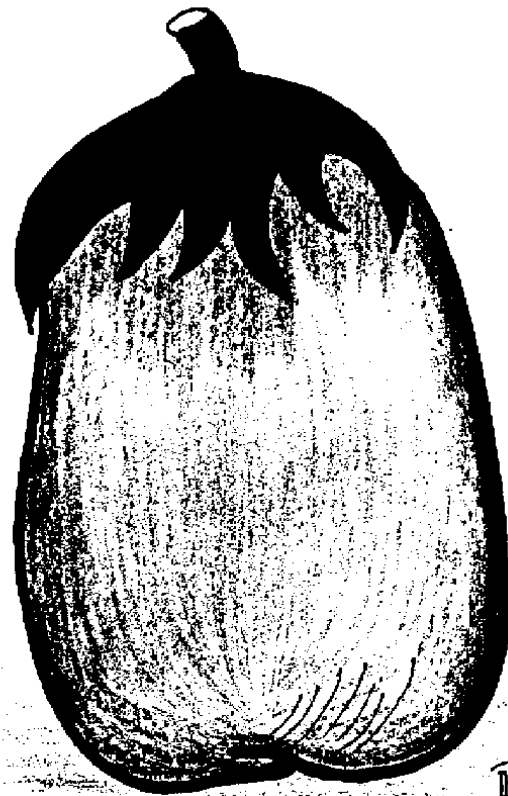
Huevos



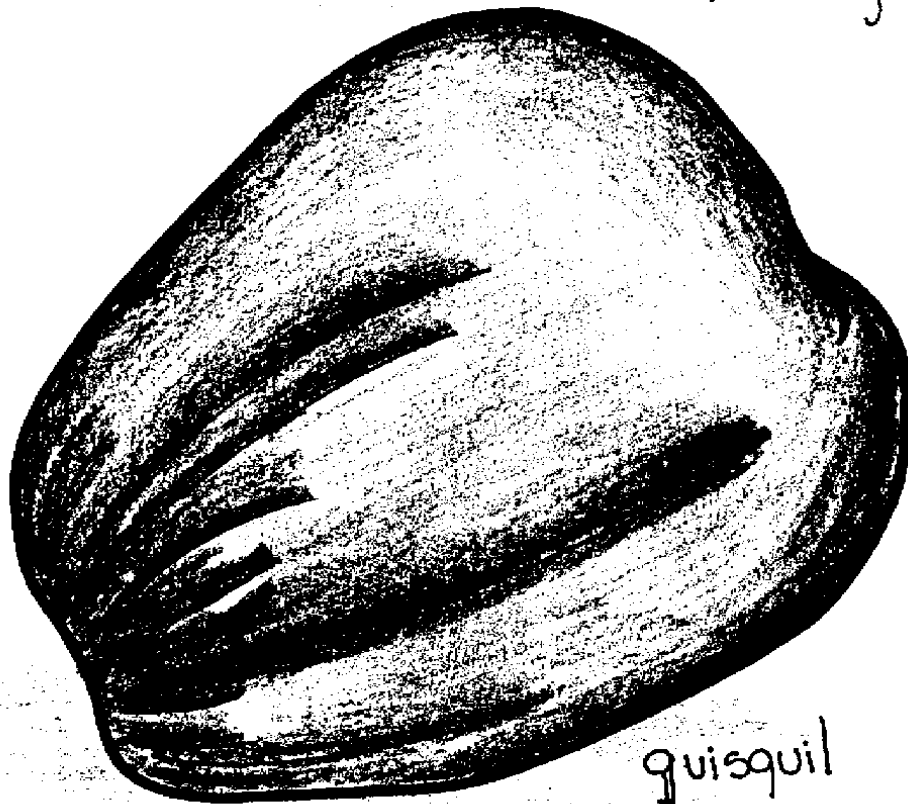
Pollo





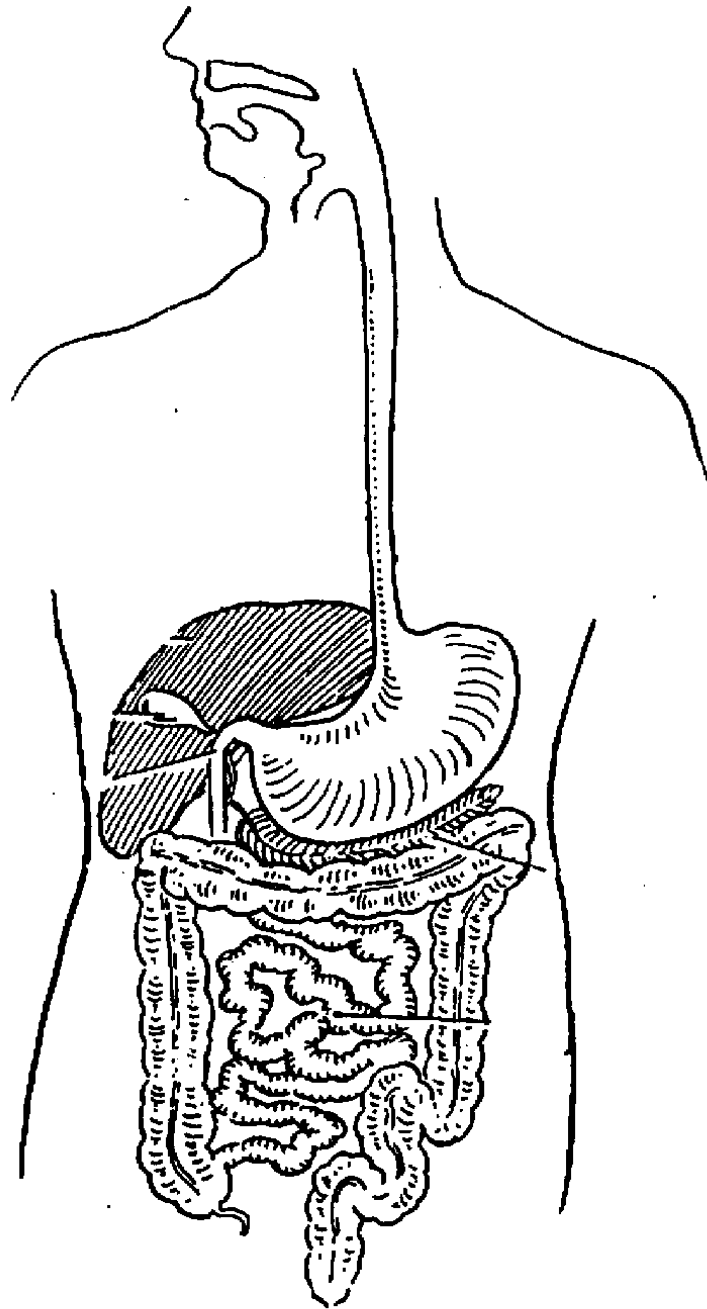


Berenjena



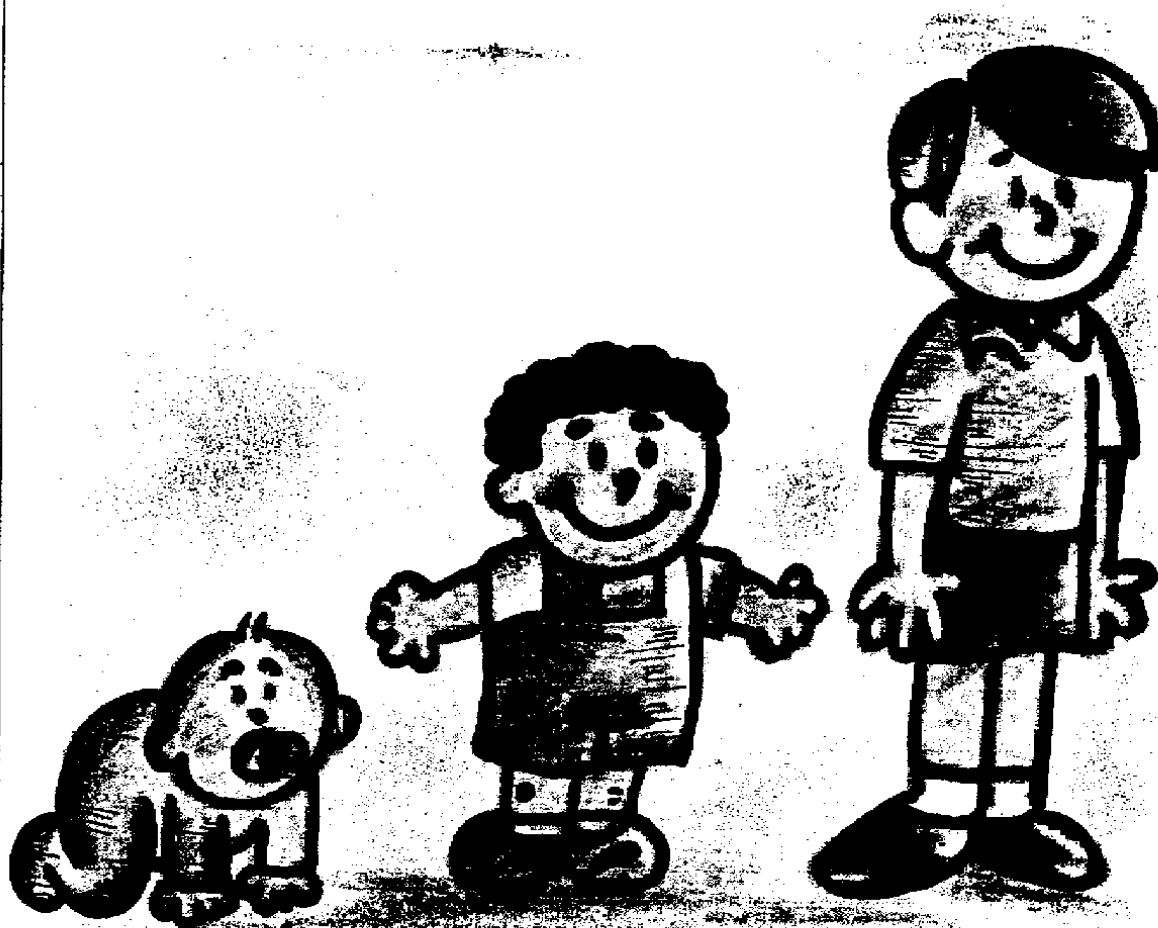
guisquil

# Funciones del Organismo



Fuente: Editorial Pura Santa.

# Crecimiento del Niño



3. Tema #2  
ALIMENTOS SUSTITUTOS

A) Plan de Clase

Duración: 1 hora

OBJETIVOS	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
<p>Que las madres:</p> <p>Definan que son los alimentos sustitutos</p> <p>Mencionen la importancia de los alimentos sustitutos.</p> <p>Enumeren varias mezclas vegetales utilizadas en la preparación de alimentos</p> <p>Practiquen cómo pueden preparar los alimentos sustitutos.</p>	<p>¿Qué son los alimentos sustitutos?</p> <p>Importancia de los alimentos sustitutos.</p> <p>¿Cuáles son algunos alimentos sustitutos?</p>	<p>Exposición oral dinamizada.</p> <p>Participación del grupo ejemplificando combinaciones de alimentos.</p>	<p>Incaparina</p> <p>Protemás</p> <p>Bienestarina</p> <p>tortilla</p> <p>Frijoles</p> <p>arroz</p> <p>utensilios de cocina</p> <p>Guía de dinámica de grupos "Combinaciones de alimento"</p>	<p>Preguntas orales</p> <p>% de asistencia</p> <p>% de participación.</p>

## b) Desarrollo del Tema:

## i) Alimentos Sustitutos:

- Definición y propósito: Se han llamado alimentos sustitutos a las mezclas de alimentos cuyo valor nutritivo es alto, especialmente la proteína que proporcionan es de muy buena calidad y puede sustituir alimentos de origen animal. Estos alimentos tienen el propósito de mejorar la dieta diaria de los niños, madres embarazadas y lactantes, pero pueden ser consumidos por todos los miembros de la familia.

- Ejemplo de Alimentos sustitutos:

Incaparina: Es un alimento elaborado a base de harina de maíz, harina de semilla de algodón, vitamina A, vitaminas del complejo B y calcio, tienen un alto contenido nutritivo por lo que sustituye UN VASO DE LECHE POR UN VASO DE INCAPARINA.

Protemás : Es un alimento elaborado a base de soya, con un valor nutritivo parecido al de la carne, por lo que sustituye UNA ONZA DE CARNE POR UNA ONZA DE PROTEMAS.

CSB (polenta) : Es una mezcla de maíz y soya, se ha combinado para elevar la cantidad de proteína. Puede consumirse sólo o en preparaciones como: panqueques, pastel, refresco, sopa, buñuelos, etc.

Bienestarina : Es un atol compuesto de harina de maíz y harina de soya, fortificado con altísimos contenidos de proteína enriquecido con vitamina del complejo B, vitamina A, calcio y hierro. Viene en 3 sabores fresa, vainilla y chocolate.

## ii) Mezclas de Alimentos:

Es la combinación de dos ó más alimentos que tengan cualidades en cuanto a proteína, aumentando así la utilización de ésta en el organismo.

Combinaciones: Cereal-Leguminosa

Maíz (80%) - Frijol (20%)

- Tortilla mediana de 28gr. Ver página siguiente
- 1 cucharada de frijol volteado o
  - 2 1/2 cucharada de frijol ralo o
  - 1 cucharada de frijoles duros fritos



**Arroz (70%) - Frijol (30%)**

Se pueden combinar una cucharada de arroz de servir  
con:

- 1 cucharada de frijoles fritos duros o
- 1 cucharada de frijoles volteados o
- 1 cucharada de frijoles parados ó
- 1/2 taza de frijoles fritos ralos.

**Leguminosa- Tubérculo****Frijol (20%) - Camote (80%)**

- 1 cucharada de frijol y tres de camote

**Frijol (30%) - Plátano (70%)**

- 1 1/2 cucharada de frijol y 2 1/2 de Plátano

**Frijol (10%) - Papa (90%)**

- 1/2 cucharada de frijol y 3 de papa

A continuación se presenta una receta que está hecha a base de una mezcla.

## TAMALITO CON FRIJOLES PARADOS

## INGREDIENTES

- 1/2 taza de frijoles parados
- 1 taza de harina de maiz
- 1/2 taza de harina de arroz
- sal al gusto

## EQUIPO

- 1 recipiente hondo
- 1 olla
- tusas de maiz

## PROCEDIMIENTO:

1. Preparar una masa con las harinas de arroz, maiz y sal.
2. Mezclar la masa anterior con los frijoles y margarina
3. Amasar bien y separar las porciones
4. Envolver cada porción en tusas de maiz.
5. Colocar los tamalitos en un recipiente o cubrirlos con agua fría.
6. Cocinar durante 15 a 20 minutos

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACION: 1 Hora

\* Los tamalitos para degustación se llevarán previamente hechos y cocidos.

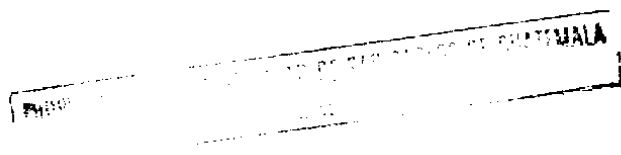
## c) Material Didáctico:

- mezclas.
- Alimentos para hacer demostración, con
  - Guía No. 2 dinámica  
" Combinación de alimentos."
  - Fotocopia de recetas

## d) Evaluación

Según lo que se explicó:

- ¿Cuál sería la importancia que tiene el practicar las mezclas al preparar alimentos?
- ¿Quién de las señoras podría colaborar con decir algunas mezclas que practican al preparar alimentos en el hogar?
- Ejemplificar mezclas de alimentos sustitutos



GUIA No. 2 DE TRABAJO DE GRUPOS  
TEMA: ALIMENTOS SUSTITUTOS  
"JUEGO DE COMBINACIONES"

INSTRUCCIONES:

Al terminar la clase cada una de las madres tomará una figura de las puestas en la mesa del centro del salón.

Al tener cada una de las señoras su figura, se juntarán en parejas (pero éstas deben de ser combinaciones)

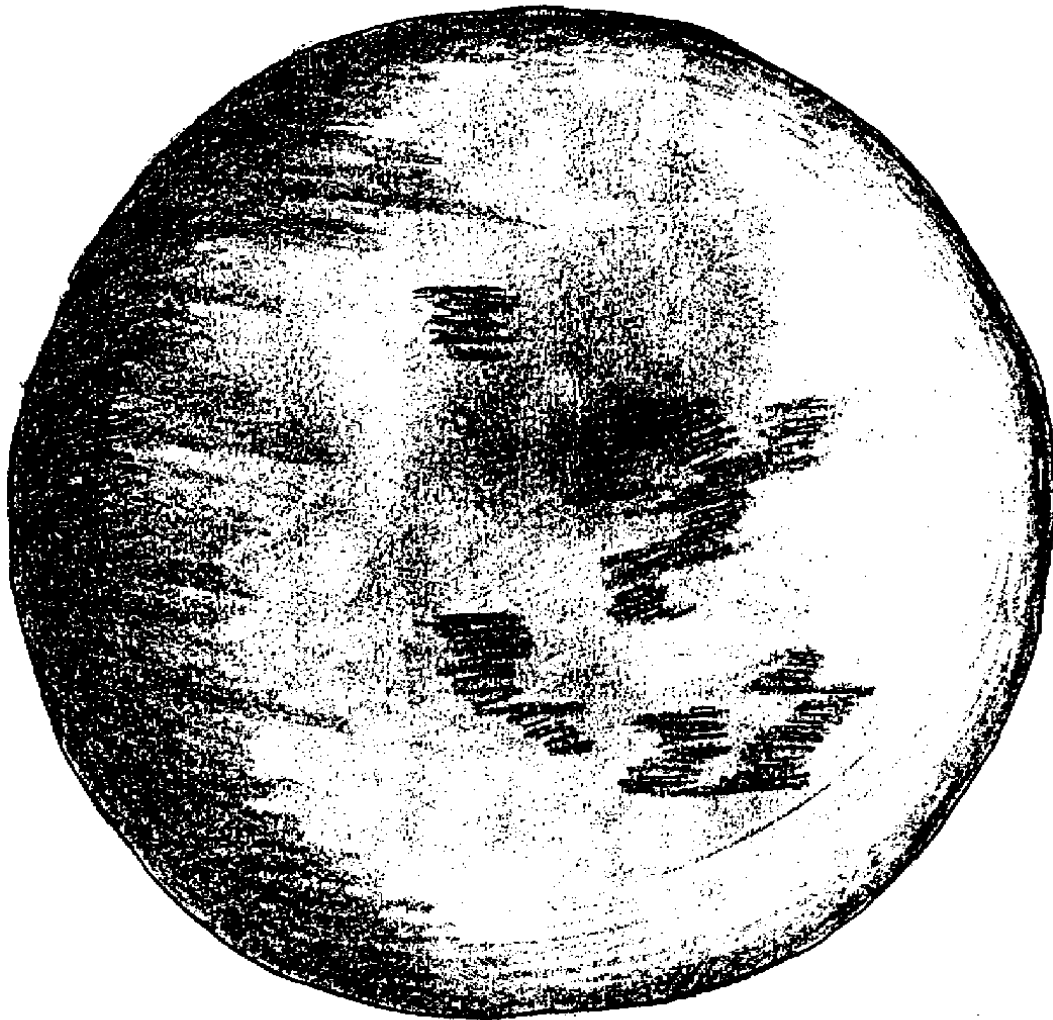
- Leguminosa-cereal
- Cereal-tubérculo
- Tubérculo- Leguminosa

Después enumerará dos recetas en las que se pueda hacer combinaciones. Deben ponerse de acuerdo.

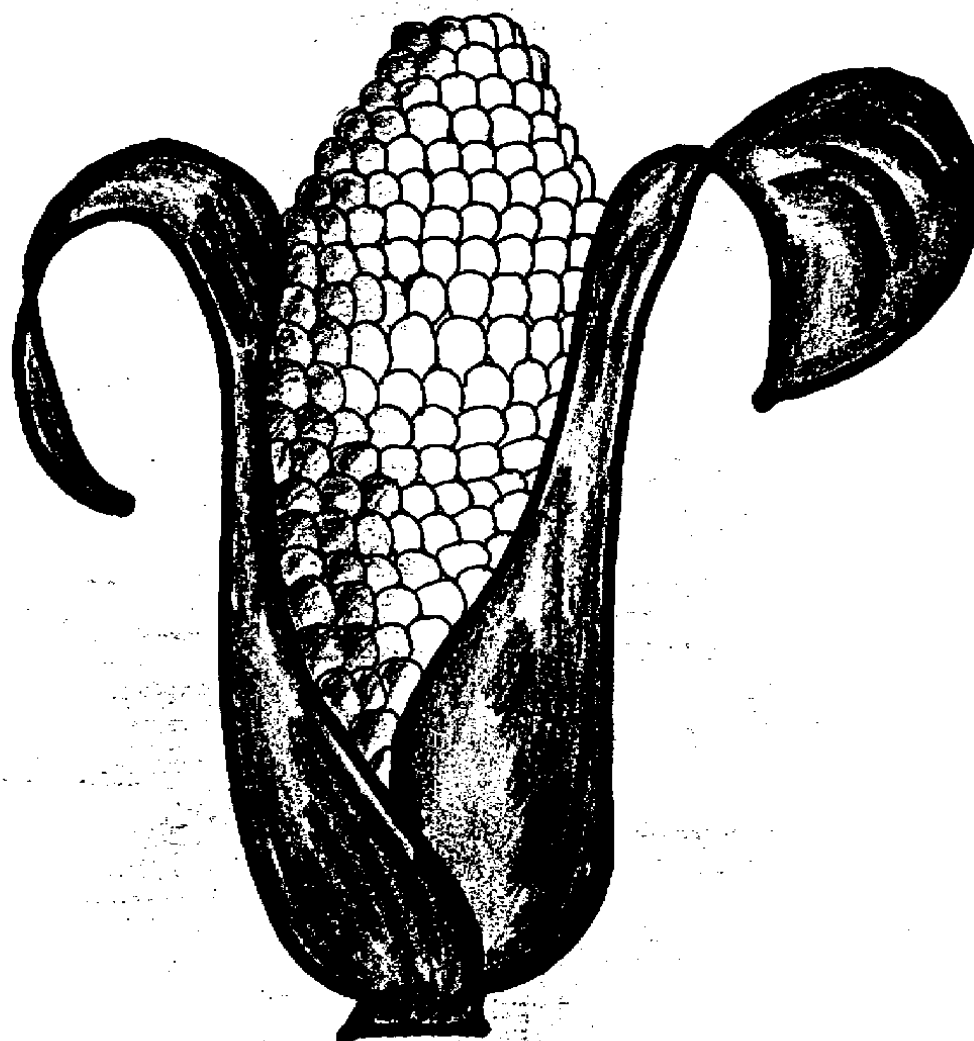
Las dos señoras después de juntarse deben de pensar dos recetas que se puedan elaborar con su combinación.

Pasar al frente y decir una receta cada una de las señoras.

EJEMPLO DE TAMAÑO APROXIMADO DE UNA TORTILLA



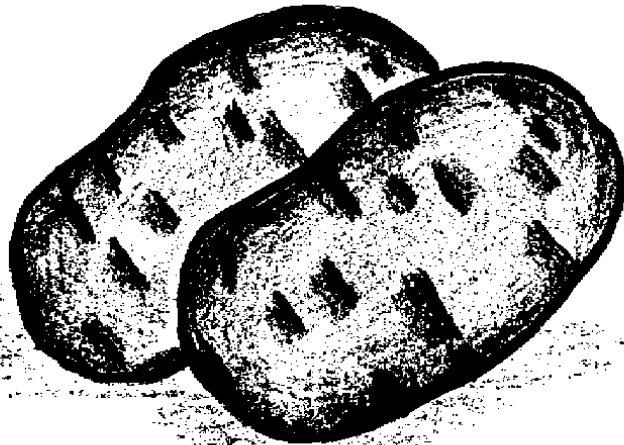
# Figuras de Alimentos



Maíz



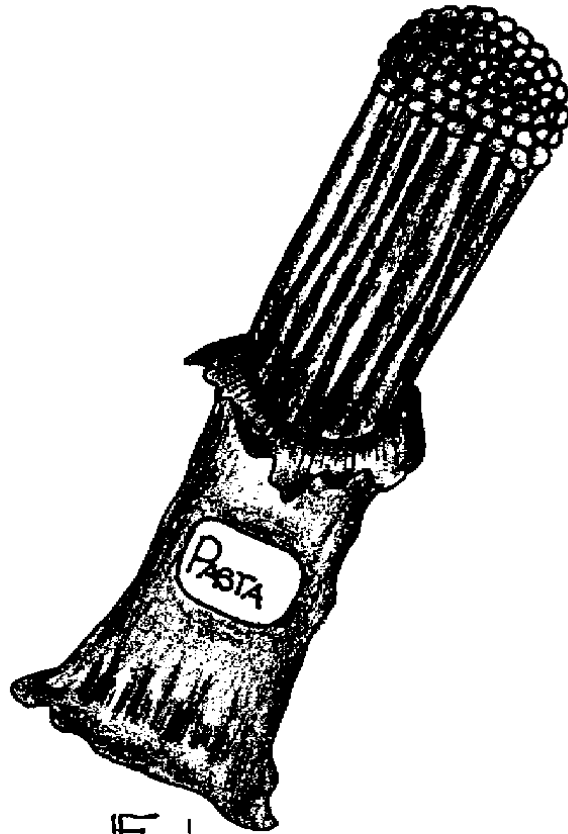
Pan



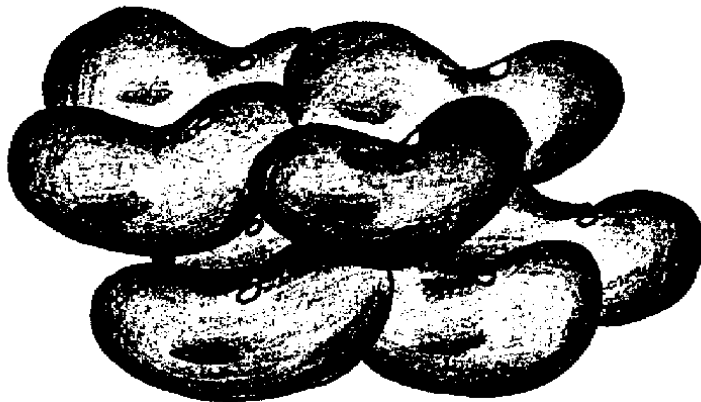
Papas



Platanos



Fideos



Frijol



D. Segunda Unidad

**Aprovechamiento de los recursos disponibles.**

1. Objetivos

a) General

Que las madres: Seleccionen y preparen los alimentos que estén disponibles dentro del ingreso familiar, aprovechando al máximo el valor nutritivo de los mismos.

b) Específicos:

Que las madres:

i. Describan la importancia que tiene el seleccionar bien los alimentos dentro de la alimentación familiar.

ii. Identifiquen formas de preparar los alimentos sin que pierdan su valor nutritivo.

iii. Contraste los alimentos de los diferentes grupos a modo que sea aprovechado su valor nutritivo.

iv. Cite los aspectos importantes dentro de la higiene de alimentos que deben de tomarse en cuenta al momento de la preparación.

## 2. Tema # 3

## CEREALES Y SUS PRODUCTOS

a) Plan de Clase

Duración: 1 hora

OBJETIVOS	CONTENIDOS	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
Que las madres:  Definan que son los cereales.  Enumeren los tipos y usos que tienen los cereales.  Enumeren las formas más comunes de preparación de cereales.	¿Qué son los cereales?  Tipos y usos de los cereales.  Formas de preparar los cereales.	Exposición oral dinamizada.  LLuvia de ideas (Participación de las madres exponiendo su experiencia sobre la preparación de cereales.  Ejemplos de recetas.  Elaboración de receta.	Franelógrafo  Figuras  Ingredientes de la receta.  Utensilios de cocina.	preguntas orales  % de participación.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

## b) Desarrollo del Tema:

¿Que son los cereales? Son semillas y entre éstas tenemos las de maíz, trigo, centeno, arroz, cebada y avena.

Actualmente también ha adquirido importancia la semilla de amaranto de la planta conocida como bledo, no es un cereal pero se incluirá en este grupo debido a que se utiliza de la misma manera.

Tipos de Cereales: A continuación se presentan aspectos importantes de los cereales.

TIPOS	CARACTERISTICAS	USOS
1. MAIZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporciona fuerza y energía para trabajar.</li> <li>- Rico en fósforo y vitaminas</li> <li>- El maíz amarillo nos da vitamina A.</li> <li>- Al agregar cal para hacer tortillas se vuelve una fuente de calcio.</li> </ul>	<p>Se hacen atoles, pan, sopas, tamales, tortillas, etc.</p> <p>Hay derivados de maíz como almidones, féculas de maíz (maicena), levaduras (para la elaboración de pan) y aceite.</p>
2. ARROZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pobre en proteína, grasa y minerales, aunque su calidad es superior a la de otros cereales.</li> <li>- Fácil combinar con otros alimentos.</li> <li>- No produce reacciones alérgicas.</li> <li>- Su sabor no aburre al paladar.</li> </ul>	<p>Harina para atoles, tamales, etc.</p>
3. TRIGO	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mucha proteína.</li> <li>- Mucho fósforo y hierro.</li> <li>- Pobre en grasa y calcio.</li> </ul>	<p>Harina para pan, galletas, pasteles, salsas, sopas, etc.</p>

TIPO	CARACTERÍSTICAS	USOS
4. AVENA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alto contenido de grasa en comparación con otros cereales.</li> <li>- Más hierro que los demás.</li> <li>- Más contenido de fibra.</li> </ul>	Se muele el grano para hacer mosh. No debe hacer pan sólo con avena, debe mezclarse con otro tipo de harina sino, no forma masa con el agua.

#### Formas de Preparación de cereales:

El maíz: La mayor parte del maíz se somete a nixtamalización y es para obtener masa para hacer tortillas.

#### Proceso de elaboración:

1. Maíz entero
2. Cal y cocer una hora en agua
3. Reposar el maíz cocido
4. Lavar el maíz cocido

5. Cáscara y agua se descartan
6. Maíz cocido o nixtamal
7. Se muele
8. Amasa
9. Moldea

Arroz: lave ligeramente y una sola vez el arroz para que no pierda vitaminas.

Se recomienda de 2 a 2 1/4 de taza de agua con sal para una taza de arroz. Se le puede agregar aceite o mantequilla para que no se pegue, también verduras, carnes y leguminosas (frijoles).

El tiempo que se lleva para cocinar es de 20 minutos.

Trigo: Se muele para usos diversos, en forma de cereal para el desayuno, como harina para pan, pasteles y galletas. Ayuda más que otros cereales a la elaboración de pan.

Avena: Es un producto que se utiliza para hacer pan, atoles, pasteles, galletas. Los productos de avena conservan mayor cantidad de grano original que otros cereales fabricados, y por consecuencia pierden menos nutrientes.

## MACARRONES GUSTOSOS

## INGREDIENTES

- 1/2 libra de macarrones
- 3 onzas de margarina
- 3 ramitas de perejil
- 2 cucharaditas de consomé  
o concentrado de pollo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de crema
- 1 cebolla finamente picada
- 1/2 cucharadita de mostaza
- 1 taza de jugo de tomate

## EQUIPO

- 1 sartén
- 1 olla
- 1 colador
- 1 cuchillo
- 1 tabla
- 1 paleta
- 1 cuchara sopera
- 1 taza

## PROCEDIMIENTO

1. Cocine los macarrones y escúrralos
2. Sofría la cebolla y el perejil con la margarina
3. Luego agregue los macarrones y sofríalos durante 3 minutos moviendo con mucho cuidado para evitar que se deshagan.
4. Añada la pimienta, mostaza, salsa inglesa, el consomé y el jugo de tomate y por último la crema.
5. Corrija la sazón si es necesario y deje cocinar a fuego lento, retire y sirva inmediatamente

PORCIONES: 5

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 45 Min.

\* Para la demostración se llevarán previamente cocidos la 1/2 libra de macarrones.

MINISTRO DE SALUD

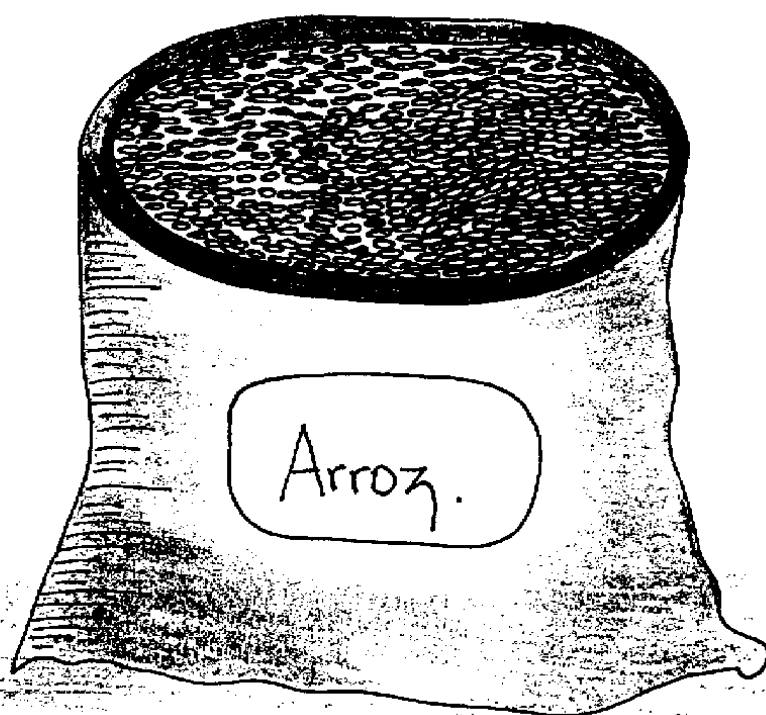
GUATEMALA

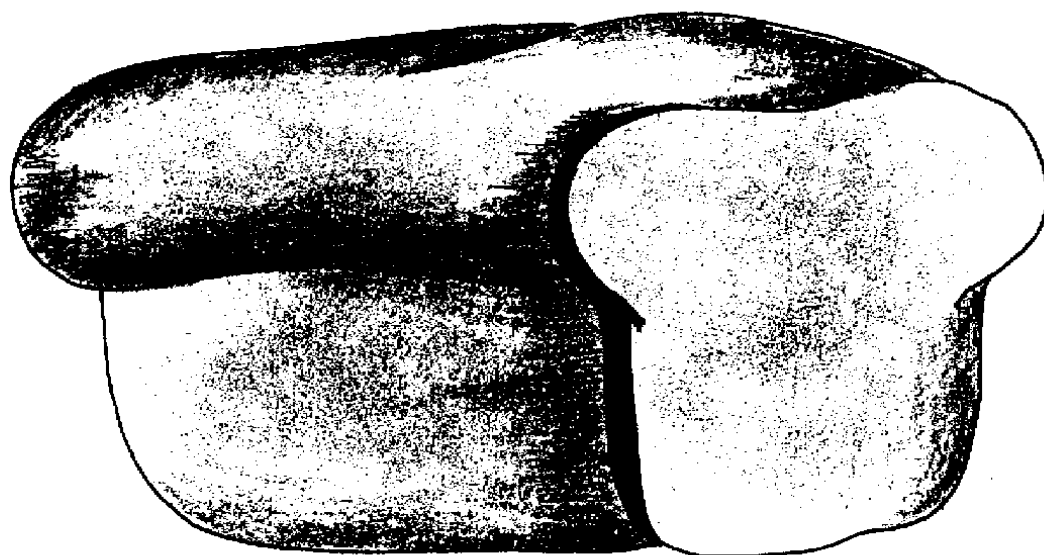
- c) Material Didáctico
  - Franelógrafo
  - Figuras de alimentos
  - Fotocopia de receta
  - Franelografo

- d) Evaluación

- Se necesitan opiniones de cómo preparar los cereales. ( Al explicar el cuadro de los cereales su tipo y sus características, que la parte de los usos sea dada por las alumnas.)

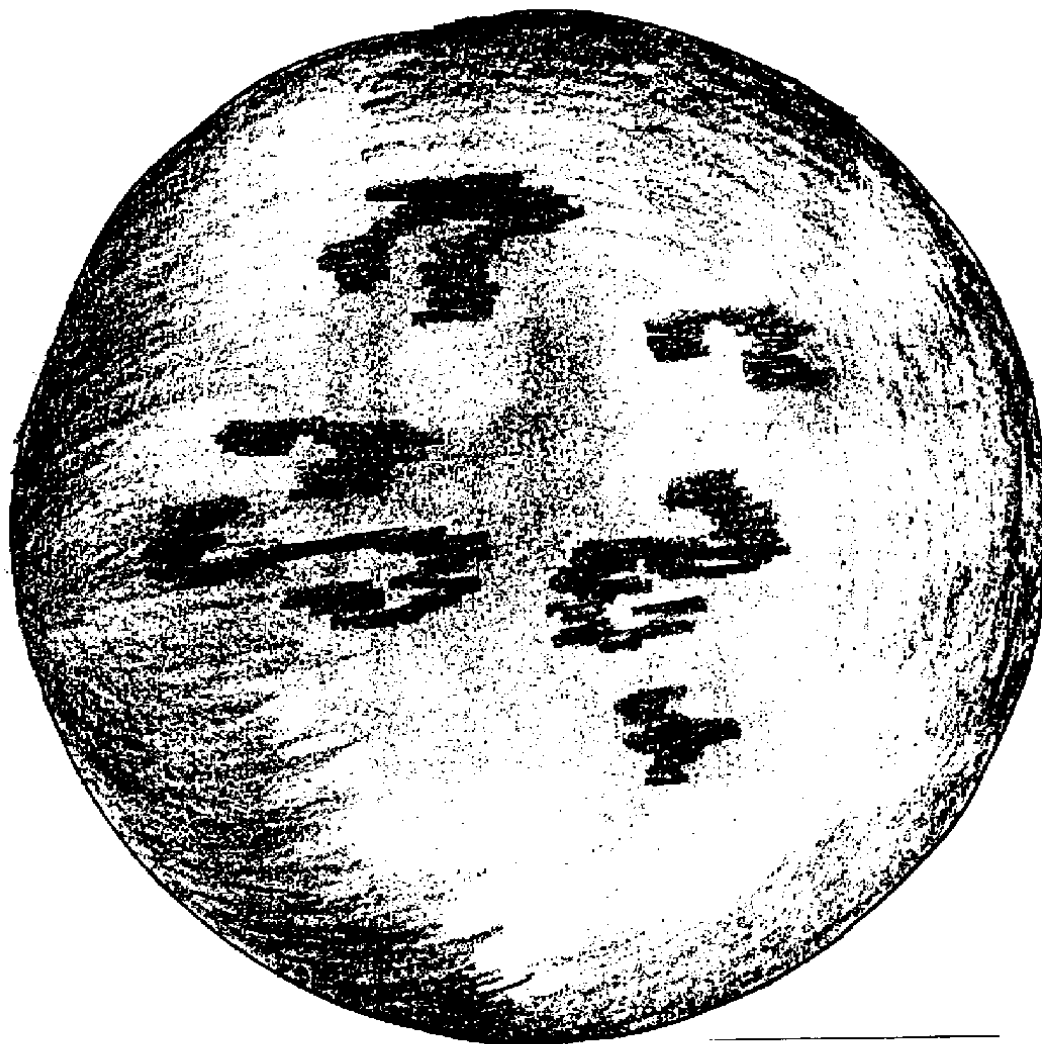
- ¿Cómo los preparan ustedes en su hogar?
    - ¿Cómo usa la avena en el hogar?





Pan





---

Tortilla

## 3. Tema # 4

## LAS LEGUMINOSAS

## a) Plan de Clase

Duración: 1 hora

OBJETIVOS	CONTENIDOS	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
<p>Que las madres:</p> <p>Definan qué son las leguminosas</p> <p>Enumeren las características que deben tener las leguminosas para ser seleccionadas.</p>	<p>¿Qué son las leguminosas?</p> <p>Características para seleccionar las leguminosas de buena calidad.</p> <p>Pasos para la preparación de leguminosas</p>	<p>Exposición oral dinamizada.</p> <p>Lluvia de ideas sobre la forma en que las madres preparan las leguminosas con menor tiempo.</p> <p>Elaboración de receta.</p> <p>Demostración de leguminosa buena y leguminosa de mala calidad.</p>	<p>Figuras</p> <p>Franelógrafo.</p> <p>Muestrario de diferentes tipos de leguminosas.</p> <p>Utensilios de cocina.</p> <p>Alimentos a utilizar</p>	<p>Preguntas orales.</p> <p>% de participación.</p>

b) Desarrollo del Tema:

¿Qué son las leguminosas? - Son plantas que crecen en vainas, se consumen sus granos o semillas secas. Entre los que podemos mencionar frijol, haba, lenteja, garbanzo, arveja y la soya.

Para la selección de las leguminosas y así poder obtener un buen plato, se deben comprar semillas con las siguientes características:

- i. Que sean todas de igual tamaño
- ii. De superficie brillante
- iii. Limpias y libres de basura
- iv. Que no tengan animalitos, ni agujeros

Antes de prepararlas revisar y quitar los granos que estén manchados, descoloridos, arrugados, quebrados y picados.

Además deben quitarse los granos de otras leguminosas, las piedras, hojas y otras basuras.

Para que la cocción sea pareja, deben juntarse semillas que:

- i. Sean de tamaño regular, uniforme
- ii. Sea de la misma compra, no deben juntarse semillas nuevas con las viejas.

La preparación de las leguminosas:

Además de su agradable sabor y sus formas de preparación, las semillas de leguminosas ofrecen varias ventajas para la salud. Son una excelente fuente de fibra (ayuda a la digestión y para no padecer de estreñimiento) y contiene una cantidad de proteína que al juntarse con la proteína de cereales mejoran su calidad (mezcla de alimentos).

Debido a su estado seco y duro las semillas necesitan un largo tiempo para cocinarse y mucha agua. Esto depende de la variedad, frescura de la semilla y método empleado.

El tiempo para acortar su cocción es de la siguiente forma:

- Dejando remojar en agua fría la leguminosa unas horas, mejor si es una noche antes.

- Si es posible usar olla de presión

- Agregando sal después de cocidas

## FORMAS DE PREPARAR LAS LEGUMINOSAS

NOMBRE	PREPARACION
SOPA	El caldo mas granos molidos pueden agregarse arroz, fideos, vegetales, incaparina, pan o tortilla en pedazos.
PURE	Se machaca y cuele el grano cocido, quitando la cáscara. Se puede agregar cebolla, tomate, para mejorar su preparación.
LEGUMINOSA FRITA	A partir del puré se le agrega más grasa y se coloca en el fuego para que el agua se evapore. Se da con crema, queso, plátano, tortilla tostada, pan, etc.
LEGUMINOSA CON MIEL	Como postre, ya cocido se le agrega azúcar. Ej. garbanzo en dulce, relleno de plátano.
GUISO DE LEGUMINOSA	A fuego lento con el agregado de otros alimentos vegetales o carnes. (papa, zanahoria, ejote, arveja, frijol colado, etc.)

A continuación se presenta una receta de fácil preparación, económica en la cual se usa el frijol que es una leguminosa que se consume mucho dentro de la alimentación de nuestra población.

## SOPA DE TOMATE CON FRIJOLES

Equipo	Ingredientes
- 1 tabla	- 1/2 cebolla
- 1 cuchillo	- 1 tallo de apio
- 1 paleta	- 1 chile verde
- 1 sartén	- 1 cucharada de aceite
- 1 olla corriente	- 3 tomates maduros
	- 2 tazas de frijoles cocidos con caldo
	- 1 taza de sopa de carne

## PREPARACION:

1. Parta la cebolla, el tallo de apio y el chile verde en trocitos pequeños; sofríalos en aceite y retire del fuego cuando la cebolla esté transparente.
2. Aparte muele los tomates con los frijoles cocidos; ayudando a disolver la pasta con la sopa de carne .
3. Revuelva esta mezcla con el sofrito y cocine la sopa hasta que hierva.
4. Sáquela del fuego y sirva caliente.

PORCIONES: 6

TIEMPO DE PREPARACION: 30 min.

Se llevarón todos los vegetales picados previamente.

## c) Material Didáctico:

- Alimentos para la demostración.
- Fotocopia de la receta
- Figuras de alimentos
- Franelógrafo

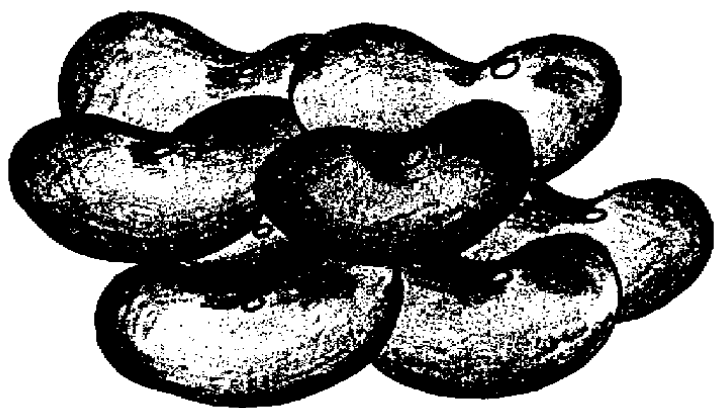
## d) Evaluación:

- ¿En qué forma se pueden preparar las leguminosas? Ver cuadro pág. 38 ( Que las madres expliquen cómo se preparan en cada platillo )

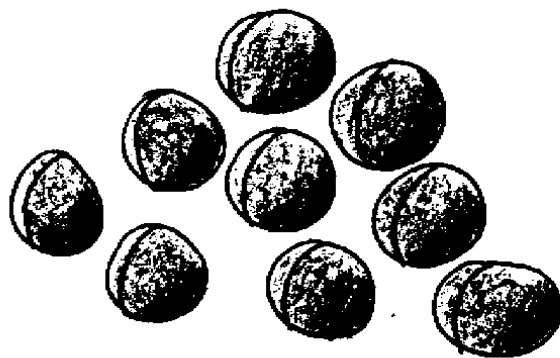
- ¿Qué características debe tomar en cuenta usted al momento de comprar frijol?

- ¿Qué debe hacer usted para que el frijol se cocine más rápido?

- Diga 2 formas que utiliza usted para preparar los frijoles en su casa:



Frijoles



Ararbanzo

## 4. Tema # 5

**FRUTAS Y VERDURAS**

a) Plan de clase

Duración: 1 hora

OBJETIVO	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
Que las madres:  Definan que son las frutas y verduras.  Enumeren las características a tomar en cuenta al momento de comprar las frutas y verduras.  Enumeren aspectos que se deben tomar en cuenta al momento de preparación.  Identifiquen las vitaminas que se encuentran en determinadas frutas.	¿Qué son las frutas y verduras?  Características para selección de frutas y verduras al momento de la compra.  Aspectos importantes al momento de la preparación de las frutas y verduras.  ¿Qué vitaminas contienen las frutas ?	Exposición oral dinamizada.  Comentarios y opinión de las madres sobre aspectos que deben tomarse en cuenta al momento de la compra.  Comentarios de cómo preparan ellas los vegetales y las frutas en el hogar.	Franelógrafo.  Figuras  Audiocasette.  Grabadora  Utensilios de cocina.  Alimentos para la preparación.	%de participación  % de asistencia



## b) Desarrollo del Tema:

¿Qué son las verduras?

Verduras: Son la parte comestible de la planta.

Tallos: apio, espárrago

Raíces: Zanahoria, rabános

Hojas: acelga, berro, espinaca, quilete, verdolaga, lechuga, repollo, hierbamora, chipilín.

Flores: coliflor, brócoli, flor de izote, loroco, flor de calabaza, pacaya.

Frutos: tomates, berenjena, pepino, guicoy, ejotes, chile pimiento.

¿Qué son las frutas? Es un producto vegetal de sabor dulce o agrídulce que se usa como postre de las comidas; la mayoría de las frutas contienen un alto contenido de agua y dan vitaminas al cuerpo.

Para escoger al momento de comprar:

- i. Buscar las que sean de la temporada porque son más baratas y de mejor calidad.
- ii. Ver que la verdura no esté muy madura ni muy sazona (o verde), si está verde cuesta más cocerla y se alarga el tiempo para prepararla y muy madura tiene mucho desperdicio.
- iii. Se escoge la madurez de acuerdo al tiempo de consumo.
- iv. Comprar vegetales amarillos, ricos en vitamina A. Como zanahoria, hojas verdes (acelga, espinaca, chile pimiento, etc.)

Principios de la Preparación:

Frutas es mejor comerlas crudas ya que algunas vitaminas se destruyen al cocinarlas.

Legumbres lavar rápidamente una vez. Póngalas en agua y déjelas remojar, en la misma agua en que fueron remojadas dejarlas ya que ésta tiene vitaminas, añada sal al gusto.

Verduras de hojas verdes saben mejor cuando han sido preparadas recién cortadas acompañándolas a las que han sido guardadas.

Todas las verduras y frutas deben ser lavadas muy bien; es mejor si se remojan durante 30 minutos, en agua con desinfectante. Para esto se puede usar yodo, que se compra en la farmacia a muy bajo costo, son 7 gotas por litro de agua.

A continuación se presenta una receta en la cual se logra que los alimentos conserven sus vitaminas lo más que sea posible y se aproveche al máximo.

**BERENJENA FRITA****INGREDIENTES**

- 1 berenjena mediana
- aceite o margarina
- 2 cucharadas de incaparina
- sal al gusto

**EQUIPO**

- 1 tabla
- 1 cuchillo
- 1 sartén

**PROCEDIMIENTOS**

1. Lave y pele la berenjena y pártala en rodajas.
2. Eche la sal e incaparina en polvo encima de las rodajas y póngalas a freír a fuego lento con el aceite o margarina.
3. Sirva caliente

**PORCIONES:** 5

**TIEMPO DE PREPARACION:** 20 minutos.

- c) Material Didáctico:
- Figuras de frutas y verduras
  - Franelógrafo
  - Frutas y verduras naturales
  - Guión usado para el audiocassette
  - Audiocassette con información
  - Grabadora
  - Fotocopia de receta

d) Evaluación:

- Discusión sobre cómo distinguir la buena o la mala calidad en las frutas y verduras al momento de comprarlas.
- Discusión en grupos sobre el audiocassette.
- ¿Qué alimentos tienen vitamina A?
- ¿Qué alimentos tienen vitamina C?

GUIA No. 3 DISCUSION GRUPAL

GUION USADO PARA AUDIOCASSETTE  
"IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS"

La Escuela de Nutrición como una colaboración para el Programa de Asistencia Social de JUNKABAL presenta:

Una conversación entre Mario y su hermana Sofia la cual asiste a JUNKABAL.

Mario y Sofia viven en una misma casa con sus esposos y sus hijos, después del trabajo Mario regresa y se encuentra con Sofia.

Sofia: ¡Hola Mario! ¿Qué tal te fue hoy?

Mario: ¡Muy bien! ¿Y a ti?

Sofia: A mí me Fue de maravilla

Mario: ¿No ha venido Carmen?

Sofia: No, se llevó a Pablito al médico.

Mario: ¡Ay! Pobre mi hijito cómo se mantiene de enfermo.

Sofia: ¡Sí, pero tú tienes la culpa!

Mario: ¿Y yo por qué?

Sofia: ¡Cuántas veces te he dicho! que dejes ir a Carmen a donde yo voy a recibir clases, a ¡JUNKABAL! ya que ahí se recibe ayuda, hay clínica médica, laboratorio y dentista; además nos dan charlas de lo que es bueno que coman los niños, pues están creciendo y evitar así que se enfermen. No que tú, con que no vaya y no vaya, y ¡ahí están las consecuencias!

Mario: ¿Pero qué tanto te dan ¡Ahí!?

Sofia: Mira, te dan ayuda con alimentos y si una persona come bien se mantiene sana; nos dan charlas sobre los alimentos que debemos comer. Ya que no es lo mismo sólo comer, hay que saber comer bien.

Mario: ¿A ver decime un ejemplo?

Sofia: Por ejemplo, Ayer me tocó clase. Hablaron sobre las vitaminas que traen las frutas y verduras.

Mario: ¿Y qué dijeron?

ENCUENTRO DE LOS  
MAYORES DE LA  
CARRERA

Sofía: Que las vitaminas que se encuentran con mayor cantidad son la vitamina A y C.

Mario: ¿Y que más dijeron?

Sofía: Ahora te explico. La vitamina C se encuentra en cítricos como la naranja, limón, toronja, mandarina, y...

Mario: (interrumpe) ¡Y eso quién no lo sabe!

Sofía: Pero tú no sabías que la fresa, piña, marañón, el mango verde y la guayaba, así como el tomate, el camote, la yuca y las hojas verdes también contienen la vitamina C.

Mario: ¡De veras! ¡Eso sí es nuevo para mí! ¿Y para qué sirve?

Sofía: Ayudan al organismo a que trabaje bien y a cicatrizar heridas.

Mario: ¿Y la vitamina A?

Sofía: ¡Ah! Esta la encontramos en las verduras y frutas de color rojo intenso, amarillo y verde fuerte como la papaya, melón, el mango maduro, zanahoria, el berro y la lechuga.

Mario: ¿Y para que sirve?

Sofía: Para el crecimiento y la vista, ¡Ah! y otra cosa que es importante, entre más madura esté la fruta, más vitamina C contiene.

Mario: ¡Quién te mira hermana!

Sofía: Mario, de verdad es importante que haya una orientación que nos ayude a mejorar nuestra alimentación.

Y espero que después de lo que te he dicho, no creas que sólo voy a platicar y a perder el tiempo. Mira, mi Rafaelito casi no se enferma porque come bien.

Mario: ¡Esta bien! Le decís a Carmen que el día que te toque ir que se vaya contigo.

Sofía: No te vas arrepentir de la decisión que hoy has tomado.

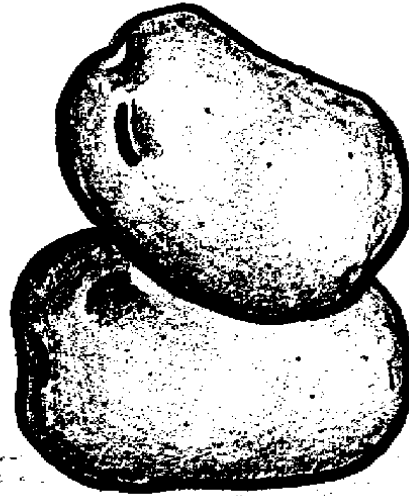
FIN

Esto ocurre en muchas familias y con esto queremos dar a conocer la importancia que tienen las vitaminas, y en qué frutas y verduras las encontramos.

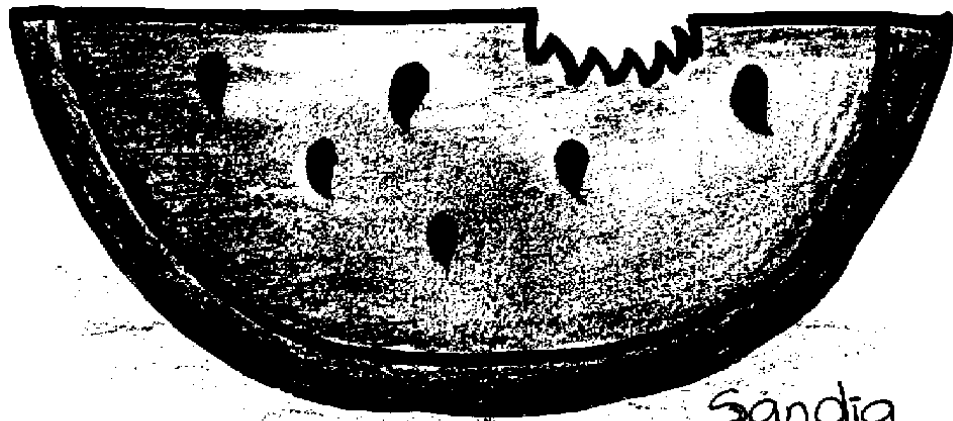
MUCHAS GRACIAS



Fresas



Jacotes



Sandia



Acelga

Zanahorias

## 4. Tema #6

## LAS CARNES

## a) Plan de Clase

Duración: 1 hora

OBJETIVO	CONTENIDOS	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
Que las madres:				
Digan que es la carne y de donde se obtiene.	¿A que se le llama carne?	Exposición oral dinamizada.	Carne mala y buena calidad.	% de participación.
Enlisten las recomendaciones a seguir al momento de la compra.	¿Cuáles pueden ser los tipos de carnes que hay en el mercado?	Participación de las madres dando sus experiencias.	Guión de dramatización.	% de asistencia
Tomen en cuenta el tipo de carne al momento de la preparación	Características para seleccionar la carne según su tipo.	Dramatización.	Ingredientes de receta.	
Enumeren distintos tipos de preparación con las diferentes carnes.		Elaboración de receta.	Utensilios de cocina.	



b) Desarrollo de Contenido:

**Carne: Es todo tejido muscular de los animales que se usa para comer, así como las vísceras.**

La carne puede ser de res (vaca), cerdo, cordero, venado, tortuga, conejo, cuyo, iguana, y otros de caza. También están los pescados, mariscos, aves (pollo, gallina, gallo, pato, paloma, codorniz) y otras de caza.

Entre las vísceras están, el hígado, riñones, mollejas, panza, corazón, sesos y lengua.

Recomendaciones para la compra de carne:

Debido al costo de algunas carnes y a que es un alimento de gran contenido y calidad de proteína, conviene saber su calidad al comprarla.

Ver las siguientes características:

i. Debe ser firme y elástica, si está blanda o floja es que ha sido mal refrigerada.

ii. El color debe ser brillante, rosa o rojo claro, si está de color verde está descompuesta y así **NO** debe comprarse.

iii. Debe estar húmeda pero no mucho, al cortar debe salir líquido rojo claro, la que tiene más de tres días pierde su jugo y se seca.

iv. La carne aunque sea en poca cantidad debe tener manchitas de grasa.

v. La grasa debe de ser de color amarillo pálido y debe ser firme.

vi. Olor fresco, por el mal olor se da cuenta de que la carne esta descompuesta.

Debe recordarse que si compran cortes con mucho hueso y grasa siendo estos más baratos, al limpiar, la cantidad de carne es menor.

La carne molida es barata pero debe tenerse cuidado de que no tenga demasiada grasa.

El caso de las salchichas: No es recomendable para el consumo ya que pueden estar hechas de relleno de desperdicios; si compra asegúrese de que tengan marca.

Las vísceras su aspecto debe de ser fresco, húmedo brillante, no tener mal olor, ni manchas verdosas, el hígado es preferible cocinarlo el mismo día en que se compra pues al guardarlo pierde vitaminas.

Recuerde las vísceras son muy **baratas, nutritivas y no tienen desperdicio.**

### Recomendaciones del pollo:

i. Si se va a comprar pollo entero vea que no tenga mallugaduras, moretones, quebradas las patas, que su piel sea suave al tocarla, de color rosado pálido, su olor ni agrio ni fuerte.

ii. Si se presenta un olor muy fuerte o manchas es que está descompuesto.

iii. El lugar de compra debe ser limpio.

**El Pescado:** Este alimento viene del mar y de agua dulce como ríos, lagos, existen de bajo costo como la mojarra, la carpa, el bagre y la lisa. El pescado puede usarse para variar la comida y que sea más barata, nutritiva y sabrosa.

El filete de pescado es casi igual que uno de res.

Es más fácil de digerir.

El pescado es rico en vitaminas y minerales como el yodo, aunque tiene menos hierro que la carne.

### Selección del pescado al momento de comprar:

No todo puede consumirse como el esqueleto, las vísceras y la piel se desechan. El filete es más caro que el entero o en trozos. El pescado entero permite conocer más fácilmente su frescura su sabor y aprovecharlo completo y ahorrar dinero.

### Para saber si un pescado está fresco debe revisarse:

i. Ojos: abultados, brillantes, firmes y transparentes.

ii. Agallas: deben de estar limpias, con un color rojo, brillante y sin olor desagradable.

iii. Escamas: brillantes y estar pegadas a la piel con firmeza y transparentes.

iv. La carne: debe estar elástica y firme al apachar con el dedo debe quedarse marcado.

v. El olor es agradable cuando está fresco.

### Preparación de la Carne:

Al cocinarla mejora el sabor, consistencia, destruye bacterias y parásitos.

La preparación de la carne de pollo:  
Esta se puede cocinar por todos los métodos.

La carne de cerdo es de color rosado pálido, entre las que tenemos: jamón (horneado), morillo y papada (tocino crudo), espadilla, pecho y vientre o panza (para picar o guisar), manos de cachete (ensalada, envueltos y recados)

El pescado se puede preparar guisado, frito, horneado, sopa, caldo, como ceviche, empanizado y al vapor.

Para que el valor nutritivo no se pierda:

- i. Lávela sólo una vez, ya que se pierden vitaminas al lavarla mucho.
- ii. Debe cocinarse bien principalmente la carne de cerdo.
- iii. El hígado y los riñones no deben sobrecalentarse.
- iv. Use el caldo de cocción para hacer sopas, salsas, cocidos u otros platos.
- v. Cuando se cortan las vísceras en tiras delgadas y se frien o asan en forma rápida, no pierden muchas vitaminas.

A continuación se presenta una receta fácil y económica en la que se mezcla el protémás con carne de pescado.

## CEVICHE A LO PROTEMAS

## INGREDIENTES

- 1 sobre de protemás
- 1/2 libra de carne molida o pescado
- 2 cebollas medianas
- 1 libra de tomate
- 3 limones
- 1 sobre de consomé
- salsa inglesa
- 1 manojo de hierbabuena

## UTENSILIOS

- 1 tabla
- 1 cuchillo
- 1 recipiente

## PROCEDIMIENTO

1. Remoje el PROTEMAS con 2 tazas de agua caliente y agregue el consomé por 15 minutos.
2. Se pone el jugo de limón a la carne cocida; si son camarones o pescado, se pone a sancochar antes de agregar el jugo de limón.
3. Se pica la cebolla, tomate y la hierbabuena.
4. Se mezcla todo lo antes preparado y se deja en reposo unos 15 minutos.
5. Al servirlo se le agrega unas gotas de salsa inglesa y se puede acompañar de galletas, pan tostado, tortilla tostada.

PORCIONES : 8

TIEMPO DE PREPARACION : 45 MINUTOS.

\* Llevar todo previamente cocido y picado sólo para revolver.

## c) Material Didáctico

fresca.

- Carne empezándose a descomponer y carne
- Pizarrón
- Yeso
- Figuras de alimentos
- Franelógrafo
- Fotocopia de receta

## d) Evaluación

- ¿Quién conoce otro tipo de carne aparte de pollo, vaca y cerdo?
- Mencione cosas a tomar en cuenta al momento de comprar carne.
- ¿Como se puede hacer para que no se pierdan los nutrientes y vitaminas que se encuentran en la carne?

INSTRUCCIONES:

Se pide la colaboración de 4 voluntarias, ya teniendo a las voluntarias se les da el siguiente guión.

JOSEFA: Dueña de la carnicería mala

ROSA: Dueña de carnicería buena

ROSARIO Y PATY: Compradoras

DIALOGO:

Rosario y Paty se encuentran en el mercado:

Paty: ¡Hola Rosario!

Rosario: ¡Hola! ¿Cómo estas?

Paty: Bien, y tú.

Rosario: Muy bien.

Paty: Acompáñame a la carnicería.  
(llegan y se encuentran con doña Josefa)

Paty: Buenas Doña Josefa, ¿Qué tal amaneció?

Josefa: ¡Bien! ¿Qué va ha llevar hoy?

Paty: 1/2 libra de pollo.  
(mientras Doña Josefa le da su carne a Paty, Rosario le dice)

Rosario: ¡No Paty! no compres esa carne esta mala!

Paty: ¿Por qué?

Rosario: Fijate en el pollo tiene quebradas las patas y muchos morados. ¡M,mmm y que olor! Venté vamonos de aquí (Jala a Paty)

Paty: No, no me jales, ¿ A donde vamos?

Rosario: Vamos donde doña Rosa, allí venden una carne buena, un poco más cara pero de buena calidad. Buenos días dona Rosa.

Rosa: Buenos días, que les doy.

Rosario: Déme 1/2 libra de pollo y 1/2 de hígado

Mira Paty, mira que carne, no tienen partes tan grasosas, y mira la frescura que tiene, el olor no es tan desagradable, ni agrio.

Paty: ¡De veras!

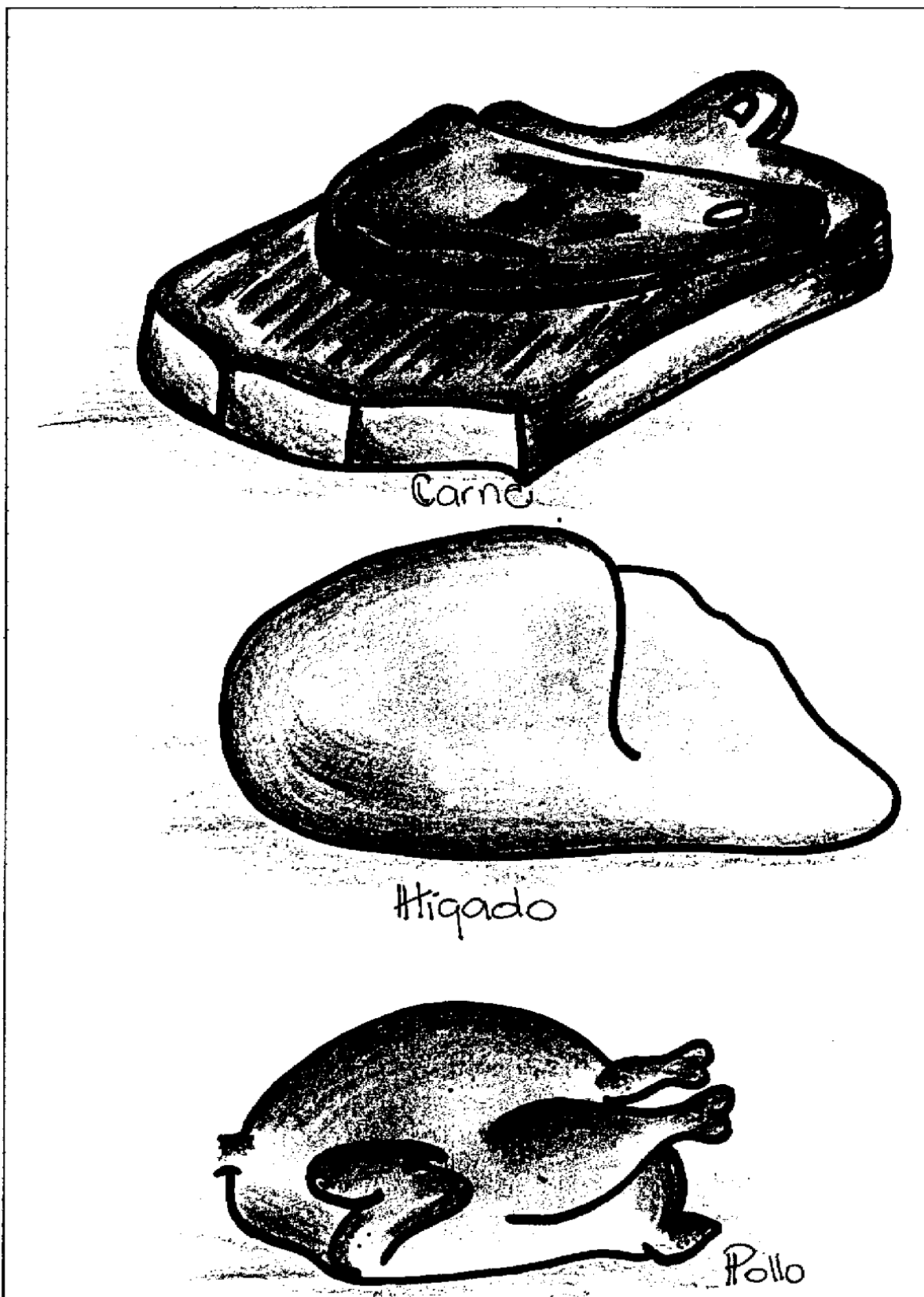
Rosario: Siente el olor de la carne es agradable y mira qué lugar tan limpio!

Paty: Sí, ¡Pero es caro!

Rosario: Pero aquí estas segura que te están vendiendo carne fresca, y tener menos posibilidades de enfermarte, además; ¿Cuánto te cuesta curar de alguna enfermedad? y es poca la diferencia en el precio.

Paty: ¡De veras! Voy a seguir tu consejo. Adiós, hay nos vemos

Rosario: Adiós, hasta luego!



Carne

Hígado

Pollo



## 4. Tema # 7

## RAICES Y TUBERCULOS

## A) Plan de Clases

Duración: 1 hora

OBJETIVO	CONTENIDO	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
Que las madres:  Digan que son los tubérculos y raices.  Citen dos aspectos para la seleccion de las raices y tubérculos.  Enumeren aspectos a tomar en cuenta al momento de la preparación de raices y tubérculos.	¿Qué son las raices y tubérculos?  Selección de raices y tubérculos al momento de comprar.  Preparación de las raices y tubérculos	Exposición oral dinamizada.  Trabajo grupal " Preparación de tubérculos y raices en el hogar"  Demostración de la receta.	Alimentos  Utensilios de cocina.  Guía para trabajo en grupo.	%de asistencia  % de participación.  Preguntas orales.

## b) Desarrollo del Tema:

Las raíces y tubérculos son las raíces de las plantas y los tubérculos o tallos subterráneos que se emplean para la alimentación humana.

RAÍCES	TUBERCULOS	MUSACEAS
Yuca	papa	Plátano
Ichintal	Camote	

## Selección de raíces y tubérculos:

Para su selección debe considerarse dos cosas:

1. Calidad: cuando están tiernas, son de mejor calidad. Cuando envejecen son más duras y lleva mas tiempo cocinarlas.

Entre más grandes, más se aprovecha y si es muy pequeño habrá mucho desperdicio al momento de limpiarlo.

2. Costo: Dependerá de la época del año.

## Preparación de las raíces y tubérculos:

Las formas más comunes de preparar estos son: cocido, fritura, horneado, rostizado, al vapor y puré.

Se recomienda lo siguiente:

- La yuca, el ichintal deben cocinarse en pedazos pequeños para que se ablanden más rápido.

- Deben lavarse bien para eliminar cualquier residuo de tierra o insecticida.

- Las papas se pueden cocinar junto con el caldo previamente peladas y lavadas.

- Cuando se cocinen solas es recomendable que se haga con cáscara para evitar una mayor pérdida de nutrientes.

A continuación se presenta una receta en la que utiliza papa y el chipilín, las cuáles son fáciles de conseguir y de precio bajo.

## PURE DE PAPA CON CHIPILIN

## INGREDIENTES

- 1 manojo de chipilín
- 4 papas grandes (1 libra)
- 1/4 taza de leche
- 2 cucharadas de margarina
- sal al gusto

## EQUIPO

- 1 cuchillo
- 1 tabla
- 1 olla mediana
- 1 taza

## PROCEDIMIENTO

1. Cocine las papas peladas y cortadas en pedacitos, en el agua con sal hasta que estén suaves; aparte cocine el chipilín (10 min. aprox.)
2. Ponga las verduras calientes por un colador. Luego agregue la leche, añada margarina y sal al gusto, batiendo un poco de mezcla para que se esponje.
3. Por último agregue el chipilín ya cocido.

PORCION: 6

TIEMPO DE PREPARACION: 30 minutos

\* Llevar las papas previamente cocidas.

## c) Ayudas Audiovisuales

- Guía No. 4 de trabajo  
"PREPARACION DE TUBERCULOS Y RAICES EN EL HOGAR"
- Fotocopia de la receta

## d) Evaluación

- Mencione 2 aspectos importantes al momento de seleccionar las raíces y tubérculos:
  
- Mencione 2 alimentos que sean considerados como raíz:
  
- Mencione 2 tipos de formas de preparar raíces y tubérculos:

GUIA No. 4 TRABAJO EN GRUPO  
" PREPARACION DE TUBERCULOS Y RAICES EN EL HOGAR"

A continuación se darán unos lineamientos a seguir con respecto a los distintos métodos de preparación de las raíces y tubérculos.

1. Se formarán 5 grupos.
2. Se agruparán en distintos lugares del salón.
3. A cada grupo se le dará una hoja de papel con los distintos nombres de los alimentos (yuca, ichintal, papa, camote y plátano).
4. Cada integrante del grupo pensará una receta de cómo se puede preparar el alimento que le tocó según el grupo que le corresponde.
5. Al terminar, cada uno dirá en voz alta qué receta eligió.

## HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

a) Plan de Clase

Duración: 1 hora

OBJETIVOS	CONTENIDOS	METODOLOGIA	RECURSOS	EVALUACION
<p>Que las madres:</p> <p>Definan la importancia de la higiene en el hogar.</p> <p>Enumere diferentes formas de evitar que los alimentos se contaminen.</p> <p>Enliste 4 aspectos a tomar en cuenta en el manejo de alimentos.</p> <p>Describa las reglas de aseo personal para evitar enfermedades, al tener contacto directo con la alimentación.</p>	<p>La importancia de la higiene en el hogar y los alimentos.</p> <p>¿Qué se debe hacer para evitar la contaminación de los alimentos.</p> <p>Los 4 aspectos que incluye el manejo de alimentos.</p> <p>Reglas de higiene que debe tenerse en cuenta para evitar enfermedades al tener contacto con los alimentos.</p>	<p>Exposición oral dinamizada.</p> <p>Taller sobre la limpieza en los alimentos.</p> <p>Participación de las madres.</p> <p>Entrega de trifoliales</p>	<p>Utensilios para la realización de la demostración.</p> <p>Hoja de trabajo sobre "Higiene de Alimentos"</p> <p>Trifoliar.</p>	<p>% de participación.</p> <p>% de asistencia.</p> <p>Preguntas orales.</p>

Los alimentos contienen sustancias básicas para conservar la vida y la salud, pero la falta de higiene en el manejo y preparación los convierte en un medio para transmitir enfermedades.

Existen muchas enfermedades causadas por microbios que van al cuerpo por la boca por medio de los alimentos y el agua contaminada. Entre las más comunes está la diarrea.

Los microbios llegan a los alimentos de la siguiente manera:

- Cuando se preparan con las manos sucias
- Cuando las moscas u otros insectos se paran en ellos
- Cuando se sirven en lugares sucios.

Para evitar que los alimentos se contaminen:

- Seleccionar alimentos de buena calidad
- Mantener limpia su persona
- Mantener limpia la cocina y el lugar de comer.
- Mantener limpios los platos y utensilios.

El alimento limpio tiene mejores posibilidades de ser un alimento sano.

El manejo de alimentos incluye:

- Lavado
- Hervido
- Tapado
- Almacenado

Se debe lavar no sólo los alimentos sino también los utensilios que se usan para prepararlos.

Las frutas y verduras con cáscara gruesa se deben lavar bien antes de pelarlas para quitar los restos de tierra que pueden tener, las verduras de hojas de preferencia se ponen debajo del chorro.

Los frijoles se limpian para quitar piedras o insectos. Se enjuagan y dejan en remojo.

Los métodos de cocción de hervido y frituras son métodos que destruyen la mayoría de los microbios.

El agua para tomar debe estar hervida por lo menos 10 minutos o clorada. Para clorarla se pone una 1 gota de cloro por litro de agua.

El recipiente de agua hervida o clorada debe taparse al igual que las verduras, platos, vasos y todos los utensilios de cocina también deben cuidarse que estén en un lugar higiénico y tapados para evitar el contacto con moscas, cucarachas, etc.

Las manos son el principal contacto que existe entre las personas y los alimentos.

Es necesario lavarse las manos:

- Antes de preparar, hervir y comer los alimentos.
- Después de usar la letrina, limpiar la casa, cambiar al niño, trabajar en el huerto.

El uso de ropa limpia y el lavado de manos es importante para proteger la salud.

Para proteger los alimentos también es importante mantener la cocina y el resto de la casa limpia o sea libre de polvo, insectos y protegido de la entrada de animales como perro, gatos y pollo.



## c) Ayudas Audiovisuales:

- Se utilizarán verduras y frutas, utensilios y artículos de cocina.

- Hoja de instrucciones para el taller
- Trifoliar

## d) Evaluación:

- ¿Qué importancia tiene el practicar la higiene en todo lo que hacemos?

- Diga diferentes formas para evitar la contaminación de los alimentos.

- ¿Cuáles son los cuatro aspectos a tomar en cuenta en el manejo de los alimentos?

- Diga varias reglas de aseo personal para evitar que contaminemos los alimentos.

GUIA No. 5  
TALLER DE HIGIENE DE ALIMENTOS  
"LA HIGIENE EN PREPARAR NUESTROS ALIMENTOS"

INTRUCCIONES

Seguir a continuación cada paso que se le pide para práctica de higiene de los alimentos.

1. Se forman grupos de 5 personas cada uno.
2. Una de las 5 personas clorará el agua para tomar poniendo 1 gota en un litro de agua y esperar 10 minutos frente a las demás personas.
3. La segunda persona clorará el agua para lavar alimentos y lavar los trastos poniendo 1 cucharadita ó 7 gotas de cloro en un litro de agua.
4. La tercera persona del grupo mostrará a las demás cómo se lava correctamente la acelga.
5. La cuarta persona lavará de forma correcta las papas.
6. La quinta integrante del grupo dejara la 1/2 libra de frijol lista para cocinar.

**NOTA:** Todas las personas del grupo tienen que participar en la actividad pues se estará observando su participación.

## AYUDAS AUDIOVISUALES TALLER No. 5

Los frijoles se limpian para eliminar piedras o insectos. Se enjuagan y se dejan en remojo.

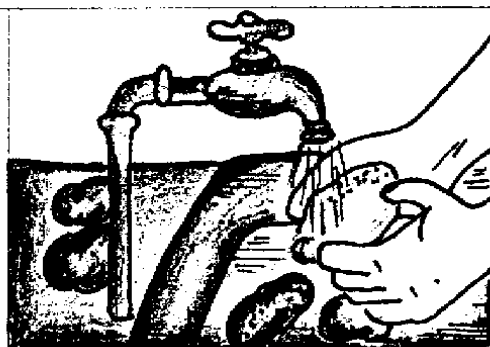


El agua para tomar y preparar los alimentos debe estar libre de impurezas

Para asegurar que el agua no esté contaminada con microbios debe hervirse o clorarse.



Las frutas y verduras de cáscara gruesa se deben lavar bien antes de pelarlas, para quitarles los restos de tierra que puedan tener.



Las verduras de hoja se deben lavar muy bien, de preferencia bajo un chorro de agua.



# HIGIENE

## RECOMENDACIONES:

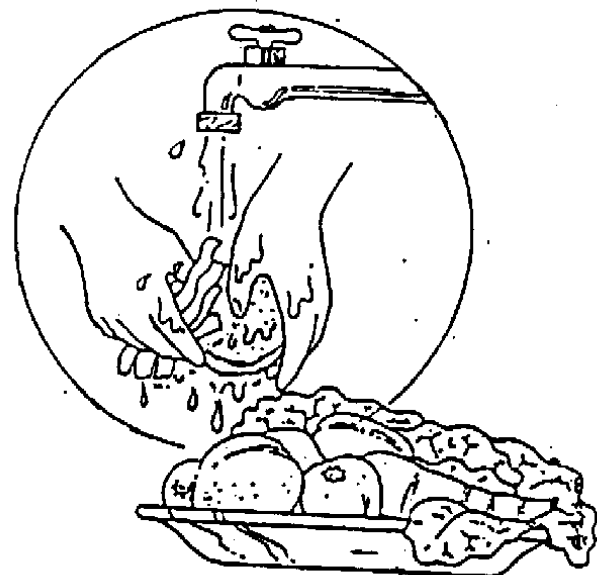
- Las frutas y verduras de cáscara gruesa se deben lavar y pelar.
- Las verduras de hojas verdes de preferencia se ponen bajo el chorro.
- Los frijoles se limpian, se le quitan piedras, animalitos y se dejan en remojo.

## El Agua para tomar:

- Se debe hervir por 10 minutos
- Clorarla 1 gota de cloro en un litro de agua.

## El Agua para lavar alimentos o lavar utensilios de cocina.

- Clorar: 7 gotas de cloro por un litro de agua.



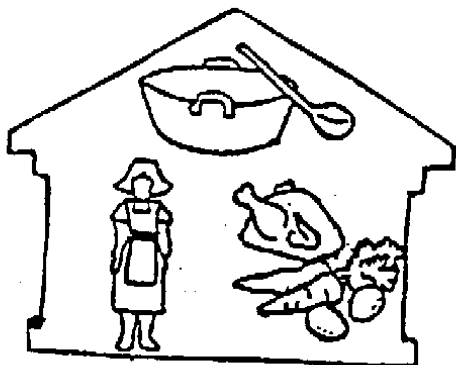
# HIGIENE ES SALUD!

Colaboración de la Escuela de Nutrición de  
la Universidad de San Carlos de Guatemala  
para : El Programa Nutricional Madre Niño  
de JUNKABAL

## HIGIENE

La higiene es muy importante para conservación de la salud.

Las normas ó medidas básicas de higiene comprenden 4 cosas importantes:



- Higiene Personal
- Higiene del sitio donde se preparan los alimentos
- Higiene de los utensilios y equipo empleados para preparar los alimentos
- Higiene de los alimentos

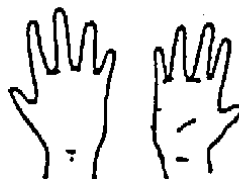
### Higiene Personal:

Las principales recomendaciones respecto a la higiene personal son:

- Es necesario el baño frecuente con adecuada limpieza del cuerpo y pelo



- Las manos deben mantenerse limpias.



El lavado de manos debe hacerse: "con agua y jabón" desaguando bien las manos, restregando cuidadosamente toda la mano, secando con un paño limpio.

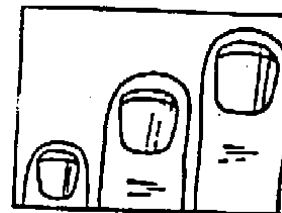
Antes de:

- preparar alimentos
- comer o dar de comer

Después de:

- usar el baño
- Cambiar pañales
- Estar en contacto con animales.

- Las uñas mantenerlas cortas y limpias



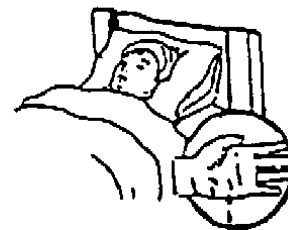
- La ropa mantenerla limpia



- Evitar estornudar, tocar el pelo o la cara, toser o limpiarse el sudor cerca de los alimentos.



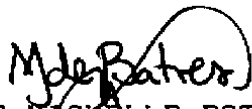
- Evitar preparar alimentos cuando se tiene diarrea, catarro, tos, heridas en las manos o infecciones en la piel



#### IV. BIBLIOGRAFIA

71

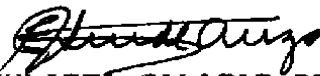
1. BLOOM, B. 1971. Taxonomía de los Objetivos de la Educación. Argentina, El Ateneo. pp. 6-10
2. CERVERA, P. 1990 Alimentación y Dietoterapia. 2da. Ed. España, Interamericana McGraw Hill. pp. 85-106.
3. CHARLEY, H. 1989. Tecnología de los Alimentos. 2da. Ed. México, Limusa. pp. 20-30
4. GALO, C.M. 1983. Cómo elaborar objetivos educacionales en forma operacional. 2da. Ed. Guatemala, Piedra Santa. pp. 5-30
5. INCAP. 1991. Contenidos actualizados de Alimentación y Nutrición. Guatemala, INCAP.
6. ----- 1995. Guías para educación alimentario nutricional. Guatemala, INCAP. pp. 108-157.
7. MITCHELL, H. 1978. Alimentación y Dieta. 3ra. Ed. México, Interamericana. pp. 16, 89



JAQUELINE MICHELLE ESTRADA ROSALES  
Autora



LICDA. NINFA ELDINA MÉNDEZ NAVAS  
~~Asesora~~



LICDA. JULIETA SALAZAR DE ARIZA  
Directora



LIC. JORGE RODOLFO PÉREZ FOLGAR  
Decano