

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia
Escuela de Nutrición**

**Propuesta de un Programa de Educación Alimentario
Nutricional dirigido a los Proyectos que pertenecen a
AMG Internacional**

Doris Adriana Díaz Calderón

Nutricionista

Guatemala, noviembre de 2005

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia
Escuela de Nutrición**

**Propuesta de un Programa de Educación Alimentario
Nutricional dirigido a los Proyectos que pertenecen a
AMG Internacional**

Informe de Tesis

Presentado por

Doris Adriana Díaz Calderón

Para optar al título de
Nutricionista

Guatemala, noviembre de 2005

AGRADECIMIENTOS A:

Jesús, por ser mi Salvador y fortaleza en cada momento de mi vida.

Mis amados Padres, por ser una fuente de motivación para mi superación y un apoyo en cada momento.

Mi Esposo, por apoyarme.

Mi hermano, por su apoyo y cariño.

La Familia González Serrano, por abrir las puertas de su casa y corazón y apoyarme en la culminación de una etapa de mis estudios.

Mi Tía Dorita, por estar pendiente de mi, desde antes de nacer y en cada momento.

Mis abuelitos y abuelitas, por su apoyo y cariño.

Mis tías y tíos, por sus consejos.

Mis Primos y Primas, en especial a Lorena y Neyzi por su apoyo y cariño en diversos momentos.

Mis amigas, por la amistad y el cariño.

Por su apoyo en la realización de este trabajo a:

Licda. Elsa García Arriaza

Licda. Auri de Obregón

Por su tiempo, comprensión y asesoría.

A cada una de las personas que laboran en AMG Internacional, por el apoyo brindado.

Miembros de la Junta Directiva de la Facultad
De Ciencias Químicas y Farmacia

| | |
|--|------------|
| M.Sc. Gerardo Leonel Arroyo Catalán | DECANO |
| Licda. Jannette Sandoval Madrid de Cardona | SECRETARIA |
| Licda. Gloria Elizabeth Navas Escobedo | VOCAL I |
| Licda. Lilian Vides de Urizar | VOCAL II |
| Licda. Beatriz Eugenia Batres de Jiménez | VOCAL III |
| Br. Juan Francisco Carrascoza Mayen | VOCAL IV |
| Br. Susana Elizabeth Aguilar Castro | VOCAL V |

Tabla de Contenido

| | | |
|-------|---|----|
| I. | Resumen | 1 |
| II. | Introducción | 3 |
| III. | Antecedentes | 5 |
| | A. Educación | 5 |
| | B. Educación en Guatemala | 11 |
| | C. Educación Alimentaria Nutricional | 15 |
| | D. Avanzando en el Ministerio del Evangelio | 21 |
| IV. | Justificación | 23 |
| V. | Objetivos | 24 |
| VI. | Materiales y Métodos | 25 |
| VII. | Resultados | 30 |
| VIII. | Discusión de Resultados | 35 |
| IX. | Conclusiones | 38 |
| X. | Recomendaciones | 40 |
| XI. | Bibliografía | 41 |
| XII. | Anexos | 44 |
| | Anexo No. 1 | 44 |
| | Cuadro de la ubicación de los proyectos que pertenecen a AMG Internacional, el número de docentes y beneficiarios que atienden en cada proyecto | |
| | Anexo No. 2 | 45 |
| | Diagnóstico de los contenidos basados en las Guías Curriculares y la Guía Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC) | |
| | Anexo No. 3 | 51 |
| | Diagnóstico Técnico Administrativo de la Organización | |
| | Anexo No. 4 | 53 |
| | Propuesta del Programa de Educación alimentario Nutricional dirigido a los Proyectos que pertenecen a AMG Internacional | |

Doris Adriana Díaz Calderón

AUTORA

Licda. Elsa García Arriaza

ASESORA

Licda. Auri de Obregón

ASESORA

M.Sc. Silvia Rodríguez de Quintana

DIRECTORA

M.Sc. Gerardo Leonel Arroyo Catalán

DECANO

I. RESUMEN

Es de suma importancia que a los seres humanos se les facilite la Educación Alimentario Nutricional (EAN) logrando mejorar los conocimientos, las actitudes y las diversas prácticas que cada persona tiene, para alcanzar una vida más sana y productiva con relación a la alimentación, nutrición y salud; y lo apliquen a su vida diaria. La Seguridad Alimentaria Nutricional nos ayuda a detectar y afrontar los problemas relacionados con la alimentación, nutrición y salud de quienes están siendo afectadas.

El presente trabajo se realizó con el objeto de elaborar la propuesta de un programa de educación alimentario nutricional (EAN) dirigido a los proyectos que pertenecen a Avanzando en el Ministerio del Evangelio (AMG Internacional), para que los educandos que son beneficiados por la organización puedan afrontar con mejores herramientas los problemas relacionados a la alimentación y nutrición.

La elaboración de la propuesta constó de cuatro etapas: a) Diagnóstico de los contenidos en base a las Guías Curriculares y Metodológicas del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementario (CEC), b) Diagnóstico Técnico administrativo que condiciona el desarrollo de un Programa de Educación Alimentario Nutricional a desarrollarse en AMG Internacional, c) Planificación del programa de educación alimentario nutricional y d) Presentación y aprobación del mismo.

En el diagnóstico técnico administrativo de los condicionantes del desarrollo de un programa de EAN en los proyectos, se determinó que la institución cuenta con ocho proyectos ubicados en áreas urbano marginales, disponiendo de 69 maestros, los niños(as) beneficiados son un total de 2,063. Dentro de los servicios que brindan está: educación pre – primaria y primaria, educación cristiana y alimentación, inglés y mecanografía (únicamente en el proyecto la Verbena); y en los proyectos Alameda, el Limón y el Cerro en

coordinación con el puesto de salud han dado servicio de vacunación, desparasitantes y vitaminas.

No cuenta con personal contratado para impartir exclusivamente los contenidos sobre alimentación y nutrición; y en el proyecto el Cerro han contemplado definir recurso económico para ésta área. En los proyectos Amparo, Florida y las Vistas cuentan con salones de clase, auditorio y cocina para impartir los contenidos. El Cerro cuenta con material didáctico para impartir los contenidos plasmados en el programa de educación alimentario nutricional.

La propuesta se elaboró teniendo como base los resultados del diagnóstico, presentando a continuación la estructura del programa, se definieron objetivos del programa, información general de la institución, organización del programa, desarrollo de las sesiones de enseñanza – aprendizaje: Higiene, Alimentación Sana para toda la Familia y Factores Condicionantes de la Seguridad Alimentaria Nutricional y Problemas Frecuentes por Deficiencias Nutricionales. Cada una de estas sesiones consta de objetivos, contenidos, metodología, fecha posible para ser impartido, evaluación y bibliografía.

Y la última etapa de la investigación correspondió a la presentación de la propuesta del programa a las autoridades de la organización para realizar los cambios y adaptaciones necesarias para que luego de ser aprobado pueda entregarse en AMG Internacional y sugerir la implementación del mismo.

II. INTRODUCCIÓN

La Educación Alimentario Nutricional –EAN- es un proceso a través del cual individuos, familias y comunidades adquieren, reafirman, o cambian el conocimiento, actitudes y habilidades necesarias para comprender e identificar problemas alimentarios nutricionales y sus posibles soluciones para promover un estado nutricional y de salud adecuado.

El facilitar los contenidos sobre alimentación y nutrición a los educandos les beneficiará para mantener su salud y la de sus familiares. Lo anterior motivó la realización del trabajo de investigación “Propuesta de un Programa de Educación Alimentario Nutricional dirigido a los Proyectos que pertenecen a AMG Internacional”, tomando en cuenta que en la organización no existía ningún programa para poder desarrollar los contenidos de alimentación y nutrición que el ministerio establece en las guías curriculares.

AMG internacional, es una ONG, no lucrativa, de servicio a la comunidad. Fundada en el año 1976, gracias al patrocinio de Instituciones Evangélicas Alemanas y Estadounidenses que proporcionaron los fondos para la fundación del primer proyecto; la organización funciona haciendo uso de terrenos en usufructo, en diferentes partes de la ciudad en áreas urbano marginales. Se abrieron ocho proyectos, en los cuales se les da atención a los niños(as) como guardería brindándoles alimentación y la educación del nivel pre-primario y en proyecto la verbena se imparte educación primaria, implementándose el área de Inglés. Además en cada uno de los proyectos se imparte educación cristiana.

En el proceso de adecuación curricular del Ministerio de Educación se proponen a las Guías Curriculares y las Guías Metodológicas, del Ciclo de Educación Fundamental (CEF), y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC) como instrumentos que establecen lineamientos para guiar el proceso educativo en el País. En las Guías se establecen los objetivos y contenidos de alimentación y nutrición que deben desarrollarse por ciclo, el fundamental que

comprende de primero a tercer grado de primaria y el complementario de cuarto a sexto grado; para lograr la aplicación de lo que aprenden y promover hábitos alimentarios saludables que aseguren un estado nutricional adecuado.

La propuesta del programa de educación alimentario nutricional a desarrollarse en AMG Internacional, tomó como base lo que el Ministerio de Educación establece en alimentación y nutrición en las guías curriculares. La propuesta se organizó de la siguiente manera: introducción, objetivos, información de la organización, organización del programa, desarrollo de las sesiones de enseñanza – aprendizaje.

III. ANTECEDENTES

A. Educación

1. Definición de Educación

Educación viene del latín *educatio*, y no es más que la acción y efecto de educar, crianza, institución, enseñanza que se da a los niños(as) y jóvenes. Es una actividad orientada a promover el desenvolvimiento de las personas y su integración a la sociedad(6,7,14).

La educación juega un papel importante en los niños, garantizando así la construcción de un futuro mejor para los países latinoamericanos(14).

La educación debe garantizar un futuro prometedor a los Países, el sistema educativo debe fomentar valores éticos, democráticos, de respeto a las diferencias de los derechos humanos universales, de las comunidades comprometidas con la paz, para una civilización justa, que se responsabilice con el conocimiento que han aportado las ciencias sociales y las ciencias exactas(14).

El sistema educativo debe formar a las nuevas generaciones con una visión enriquecida e integral del mundo y del ser humano como fin y no como medio(14).

La educación debe tener un enfoque en la formación esencial y en los valores fundamentales que garanticen la realización personal, familiar y la construcción de comunidades solidarias. Los maestros deben emprender un proceso de revaloración y profesionalización como gremio para recuperar su verdadera vocación y trascendencia social, como líderes y agentes de cambio(14).

2. Elementos del Proceso Educativo

Los elementos que se consideran fundamentales son: el educando, los objetivos, el educador, los contenidos, las técnicas de enseñanza, la selección de materiales y recursos, la evaluación. A continuación mencionaremos las características de cada uno de los elementos del proceso educativo.(10,16)

a) El Educando – “Es quien aprende, aquél por quien y para quien existe la escuela”. La escuela al actuar sobre el educando, indirectamente influye en la sociedad, debe estar en condición de recibir al educando, tomado en cuenta el lugar en donde esté ubicada, ajustando cada una de sus actividades a las características propias de los educandos; así se podrá orientar hacia verdaderas exigencias económicas, culturales y sociales(16).

Según Néricci, existen por lo menos cinco tipos de educandos con características propias de acuerdo al nivel de enseñanza, para fines de esta investigación únicamente mencionaremos los primeros tres, estos son:

i. El Educando en la primera fase de la enseñanza primaria – Está comprendido entre los 7 y 10 años, llamada también la tercera infancia o puericia. Se caracterizan por tener pensamientos orientados hacia operaciones concretas, egocentrismo, falta de dominio, realismo visual, cierta obstinación, cierta preocupación por el futuro y leves manifestaciones de carácter vocacional(16).

La enseñanza primaria tiene como fin primordial inducir al educando con la sociedad y la naturaleza, debe de hacer que el educando descubra la realidad y se anime con ella(16).

ii. El Educando en la segunda fase de la enseñanza primaria - Esta etapa comprende de los 11 a los 14 años y el período de pubertad, se caracteriza por el comienzo de maduración de los principios de raciocinio

formal y lógico, los principios de responsabilidad, preocupación por el crecimiento y desarrollo físico y un fuerte idealismo(16).

iii. El educando de la enseñanza media – Esta fase comprende el período entre los 15 a los 17 y 18 años de edad, se considera que están en plena adolescencia. Se caracterizan por la búsqueda de autoafirmación y prestigio, temor al fracaso, preocupación por relacionarse con sus compañeros del sexo opuesto, inquietud profesional, una constante elaboración de proyectos, son un poco perfeccionistas en casi todos los aspectos de su vida, por lo que en algunas circunstancias el educando le teme a posibles imperfecciones y obtención de conocimientos y técnicas con los que pueda tener una vida profesional(16).

En la enseñanza media, se continúa la labor de la enseñanza primaria, está debe de llevar al educando a actuar en la realidad. Prevalece algo de aventura, por la etapa de adolescencia en que se encuentra, el educando debe comprender que una forma de actuar en la realidad es hacerlo por medio de una profesión, para la cual se preparara(16).

b) Los Objetivos – En toda acción didáctica existen objetivos; y estos nos permiten que el educando se conduzca hacia la determinación de ciertas metas, entre estas están: modificación del comportamiento, adquisición de conocimientos, desenvolvimiento de la personalidad, orientación profesional(6,10,16).

Para determinar los objetivos específicos y generales el educador debe de tomar en cuenta los fines de la educación, el contenido que se impartirá y la sociedad a quien sirve la institución educativa. Luego de tomar en cuenta estos aspectos, se escogerán los objetivos generales del curso que se imparte, se deben de redactar en forma operacional y hay que examinarlos para determinar si son pertinentes o no(10, 16).

Los objetivos deben tener una secuencia de aprendizaje; como se presenta a continuación: Objetivos terminales (determina el aprendizaje que el educando logra al final del curso), los intermedios (es el aprendizaje que el educando logra adquirir después y antes de algún otro proceso de enseñanza que él recibió), los iniciales (son los requisitos que el educando debe de tener para alcanzar la siguiente fase de la enseñanza) y por ultimo los objetivos aislados (consisten en el aprendizaje que el educando adquiere, no teniendo relación con ninguno de los anteriores)(10, 16).

c) El Educador – “Es el orientador de la enseñanza, él debe ser un estímulo para el educando, llevándolo a reaccionar para que cumpla el proceso del aprendizaje”. El debe entender al educando, para que pueda lograr un desenvolvimiento mejor de acuerdo a las posibilidades, no hay que olvidar que el educador tiene un papel muy importante en la formación del educando(16).

El educador permanece aproximadamente de 5 a 7 horas diarias de lunes a viernes con el educando, la responsabilidad que él tiene es aún mayor; desempeñando un papel formativo(16).

El educador, tomando en cuenta el papel tan importante que desempeña en el proceso educativo, debe caracterizarse por las siguientes cualidades: capacidad de adaptación, equilibrio emotivo, capacidad intuitiva, sentido del deber, capacidad de conducción, amor al prójimo, sinceridad, interés científico, humanístico y estético, capacidad de comprensión, espíritu de justicia, disposición y empatía(16).

d) El contenido – “Lo que contiene la enseñanza”; los contenidos y los objetivos tienen una relación muy estrecha ya que el aprendizaje se da sobre una materia. Se pueden dividir en unidades didácticas o de aprendizaje, cada una responden a un objetivo general(10, 16).

Los contenidos se deben de seleccionar para poder elaborar los planes de clase de cada materia; es necesario que se tenga conocimiento de los temas o actividades de cada materia. Todo contenido que forme parte de un programa de clase lo seleccionara el profesor.(10, 16).

e) Métodos y Técnicas de Enseñanza - Los métodos son una manera de decir o hacer con orden el proceso de enseñanza aprendizaje y la técnica es un conjunto de procedimientos y recursos que se emplean en la enseñanza y la habilidad de utilizarlos. Por lo que la enseñanza de cada contenido requiere del uso de técnicas adecuadas y específicas orientadas a promover la participación del sujeto de la educación, y no propiciar que él opte por una actitud de: oír, escribir y repetir(6,10, 16).

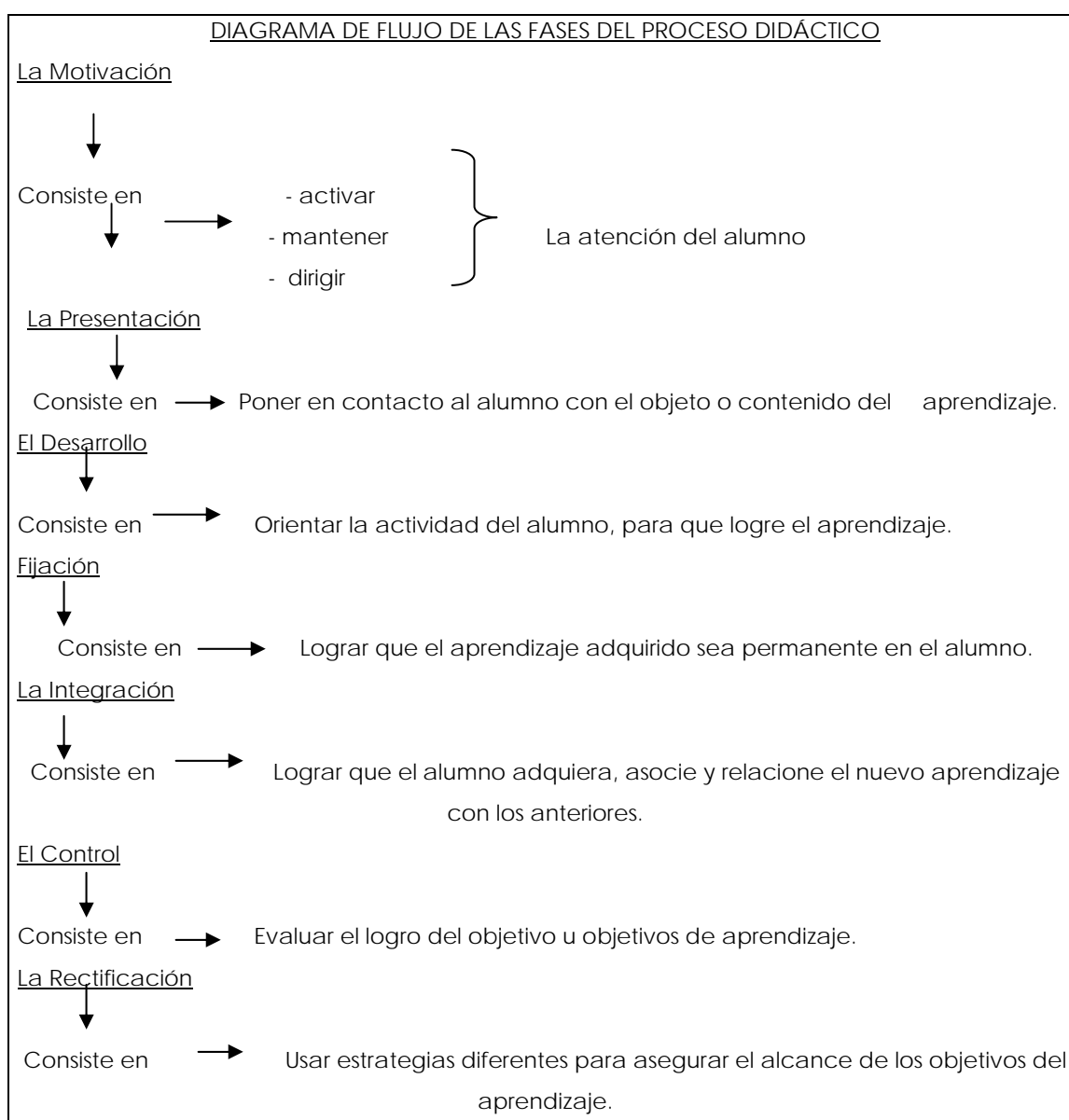
f) Selección de Materiales y Recursos – Son los medios ó recursos que nos ayudan a facilitar, fijar y motivar el proceso de enseñanza – aprendizaje. Según las actividades que se realicen en este proceso, así serán los materiales y recursos a utilizar, entre estos están los libros de texto, de consulta, de trabajo, medios audiovisuales, instituciones y personas. Para seleccionarlos se emplean tres criterios, la funcionalidad, factibilidad y adecuación(10,16).

g) Evaluación – Es una acción deliberada, objetiva y sistemática que se debe de dar continuamente durante el proceso de enseñanza – aprendizaje, cuyo fin es medir el valor de un esfuerzo intencional con relación a los objetivos. Hay tres tipos de evaluación: diagnóstica, que consiste en un estudio inicial de la situación para identificar hasta dónde dirigir las acciones; formativa, se basa en medir la apreciación de la calidad del proceso educativo con el fin de mejorarlo; y por ultimo la sumativa valora la eficacia al concluir un programa, refleja en forma directa el producto obtenido(10, 11).

Según Galo de Lara, Carmen María, para seleccionar los procedimientos dependerá del tipo de objetivo que el educador desee evaluar, es decir el dominio de la conducta: el cognoscitivo por medio de la

taxonomía de Bloom, el dominio afectivo utilizara la taxonomía de Kratwohl y por ultimo el Psico-motriz la taxonomía empleada es la de Harrow(10).

Las fases del proceso didáctico son: motivación, presentación, desarrollo, fijación, integración, control y rectificación del aprendizaje. Estos se caracterizan por ser dinámicos ya que implican una serie de cambios, son flexibles porque se pueden desarrollar en formas diversas, también tienen etapas bien definidas; son jerarquizables y se pueden integrar unos con otros. A continuación se hará un diagrama de flujo, en el se puede analizar cada una de las fases del proceso didáctico:



Fuente: Galo de Lara, Carmen María. 1987. Planeamiento Didáctico. 3ª . Ed. Editorial Piedra Santa. Guatemala.

B. Educación en Guatemala

1. Ministerio de Educación

El Ministerio de Educación – MINEDUC- A través del apoyo del Sistema Nacional de Mejoramiento de los Recursos Humanos y Adecuación Curricular - SIMAC- , entrega una versión de las Guías Curriculares del Ciclo de Educación Fundamental - CEF – y del Ciclo Complementario –CEC- , además de la Guía Metodológica del Ciclo Fundamental y Complementario. Con este proceso se facilitó un conjunto de acciones en los procesos de adecuación curricular para que los estudiantes reciban una formación integral, acorde a las necesidades e intereses individuales y con el desarrollo comunitario(20).

2. Fines de la Educación Nacional

Según la ley de Educación Nacional, Decreto Legislativo 12 – 91, la educación debe estar basada en principios humanos, científicos, técnicos, culturales y espirituales; que formen y preparen para el trabajo, que desarrollen la conciencia social; logrando la formación de ciudadanos con conciencia crítica y tecnológica de la realidad que enfrenta nuestro País(1,20).

Pretendiendo fomentar una actitud crítica investigativa en el educando, para que pueda enfrentarse a los cambios que se le presenten; promoviendo la educación en todos los niveles educativos y la enseñanza de la Constitución Política de la República y el respeto a los Derechos Humanos y del Niño(a)(1,20).

3. Tipos de Educación

En la actualidad existen varias formas de impartir la enseñanza a los educandos, dependiendo de los métodos y las técnicas de enseñanza que se apliquen, pueden ser la educación formal ó tradicional, la no formal, informal,

educación a distancia, individualizada y el auto - aprendizaje entre otras(2,14).

a) La educación Formal - Es el tipo de educación que posee objetivos definidos, contenidos, recursos, métodos preestablecidos, se imparte en una institución educativa(2,4,15).

En la educación formal el educador utiliza métodos tradicionales que estimulen la participación haciendo cuestionamientos al grupo por medio de tareas y proyectos para que sean realizados en clase o fuera de ella; en forma individual o en grupo(2,4,15).

El educando toma notas, reflexiona sobre lo que le fue impartido por el educador, y establecen un ínter aprendizaje utilizando diferentes recursos audiovisuales y metodología participativa(15).

4. Guías Curriculares y Metodológicas del Ciclo Fundamental y Complementario

Las Guías constituyen una propuesta que no es definitiva y se espera que sean un aporte significativo para el Magisterio en general; para guiar el proceso educativo y están conformadas de la siguiente manera:

Los conceptos y principios que rigen el proceso de adecuación curricular, la descripción del ciclo de educación fundamental y complementario, objetivos generales del nivel primario del ciclo de educación fundamental y complementario, perfil de egreso del alumno del nivel primario, y la Guía metodológica(21). A continuación se describen aspectos generales de las Guías por ciclo:

a) Ciclo Fundamental – CEF – En esta guía se consideran las características del educando y sus necesidades educativas de este Ciclo, el cual esta enfocado a satisfacer una población escolar que en su mayoría

egresará en forma definitiva de la escuela al término del tercer año primario, considerando que el perfil del egresado debe cumplir con características muy particulares, las cuales pueden ser: la práctica de hábitos de higiene que mejoren su salud física y mental, que valore los recursos naturales que le ofrece su comunidad para preservarlos y aprovecharlos racionalmente, que identifique posibles soluciones y problemas de su comunidad y que participe en actividades que mejoren la disponibilidad, el consumo y la utilización biológica de los alimentos en beneficio de su salud; y ciertas destrezas que eviten para siempre el retroceso al analfabetismo(20).

b) Ciclo de Educación Complementaria – CEC - Comprende los grados de cuarto, quinto y sexto grado, es el que continúa la formación básica integral del educando, reforzando los procesos que se iniciaron en el Ciclo de Educación Fundamental(21).

“El CEC posee un carácter terminal ya que debido a la situación socio – económica que priva a la población guatemalteca y que determina que el educando finalice la escuela primaria y se incorpore al trabajo se caracteriza por orientar al educando hacia el desarrollo de actitudes, valores, conocimientos y destrezas, que puedan transferirse a actividades productivas ”(21).

“La metodología que sugiere hace énfasis en la formación y ejecución de proyectos de trabajo productivo que introduzca al educando en la realización de actividades que implican el planeamiento, desarrollo y obtención de productos palpables para satisfacer sus necesidades en el ámbito familiar, escolar o comunitario”(21).

5. Objetivos de la Educación relacionados con Alimentación y Nutrición en el Ciclo Fundamental y Complementario

Son el resultado del trabajo en equipo de distintas dependencias y niveles educativos y validados por los maestros orientadores pedagógicos de

toda la República. Fueron planteados como conductas que el educando adquiere al finalizar el ciclo de educación fundamental y el complementario; en el CEF se presentaran únicamente objetivos generales y en el CEC además de estos se plantean los instrumentales en el cuadro No.1 y 2(20,21).

Cuadro No. 1
Objetivos Generales Relacionados con Alimentación y Nutrición,
Por Ciclo, Guatemala de 2005

| Objetivos Generales Ciclo Fundamental |
|--|
| Practique hábitos higiénicos que mantienen su salud física y mental |
| Acepte los cuidados de salud cuando se le administran |
| Medidas adecuadas de prevención y tratamiento de enfermedades |
| Las relaciones entre la disponibilidad, el consumo y la utilización biológica de los alimentos, como factores que determinan su situación nutricional y de salud |
| Valore la importancia de mantener un estado de salud integral, resultado de una adecuada alimentación, y un ambiente saludable en condiciones óptimas. |
| Indague sobre aspectos de salud, ambiente, alimentación y nutrición y los factores condicionantes de los mismos en la familia, escuela y comunidad. |
| Comprenda que las comunidades ecológicas requieren de ciertas condiciones básicas para subsistir como son: el aporte alimentario – nutricional, oxígeno y agua. |
| Contribuya a la prevención y resolución de problemas y factores condicionantes a su alcance, en aspectos de salud, ambiente, alimentación y nutrición, en su familia, escuela y comunidad. |
| Ejecute acciones para atender los problemas de salud, ambiente, alimentación y nutrición, de su familia, escuela y comunidad. |

Fuente: SIMAC (Sistema Nacional de Mejoramiento de los Recursos Humanos y Adecuación Curricular GT). 1997. Guías Curriculares y Metodológicas del **Ciclo de Educación Fundamental**. Guatemala, Ministerio de Educación.

_____. Guías Curriculares y Metodológicas **del Ciclo de Educación Complementario**. Guatemala, Ministerio de Educación.

Cuadro No. 2
Objetivos Instrumentales Relacionados con Alimentación y Nutrición,
Por Ciclo, Guatemala de 2005.

| Objetivos Instrumentales |
|--|
| Establezca la disponibilidad, consumo y utilización biológica de los alimentos en la familia, escuela y comunidad. |
| Determine la relación entre la alimentación, crecimiento y desarrollo integral del ser humano. |
| Comprenda que la leche materna es el mejor alimento para el niño en los primeros meses de vida y permite un buen crecimiento y desarrollo. |
| Enliste la importancia de los alimentos refiriéndose a: su acción en el organismo |
| Utilice criterios adecuados en la compra, selección, preparación, conservación y consumo de alimentos de alto valor nutritivo. |
| Practique los hábitos alimentarios necesarios para mantener un buen estado nutricional.- |
| Aplique normas higiénicas personales y de saneamiento ambiental, para obtener un buen estado de salud. |
| Identifique las enfermedades más frecuentes y deficiencias nutricionales prevalentes en su región. |
| Identifique las creencias y prácticas tradicionales de alimentación y nutrición de su comunidad y región. |
| Utilice los programas preventivos de Salud y Nutrición participando voluntariamente en acciones de prevención y recuperación del deterioro nutricional del país. |
| Establezca la magnitud del problema nutricional en la comunidad, región y país. |
| Investigue sobre problemas de salud y nutrición del país, participando en acciones tendientes a disminuir su incidencia y prevalencia. |
| Proponga actividades tendientes a disminuir el problema nutricional en su familia, escuela y comunidad. |
| Practique los hábitos alimentarios necesarios para mantener un buen estado nutricional. |
| Enliste los beneficios de la lactancia materna al niño en los primeros meses de vida, las principales sustancias que contiene; resaltando la importancia de complementarla con otros alimentos higiénicamente preparados a partir del sexto mes. |

(20)

C. Educación Alimentaria Nutricional

1. Definición

“La Educación Alimentario Nutricional –EAN- promueve mejoras en los conocimientos, las actitudes y las prácticas de las personas, para lograr una vida más sana y productiva”. Ayuda a las personas a decidir y actuar mejor,

con relación a su alimentación, nutrición y salud cuando aplican lo que aprenden(19).

La EAN nos ayuda comprender e identificar algún problema alimentario nutricional que afecte a la persona o su entorno, brindándole las herramientas para determinar las causas y soluciones para intervenir en la selección, producción, adquisición, almacenamiento, preparación, distribución familiar, consumo y manipulación adecuada de los alimentos tomando en cuenta las necesidades de los integrantes de la familia y los recursos que se disponen(19).

Es promovida por diversas instituciones, consiguiendo con ello una participación activa entre los distintos grupos de personas, para que puedan resolver cualquier tipo de problema que se relacione con la salud, alimentación y nutrición(12,19).

Se considera como un componente importante en los programas de salud, educación, producción y manejo de los alimentos, desarrollo comunitario y otros. Al complementarla con otras actividades es más efectiva, porque al estar actuando sola los resultados que se obtienen son más limitados(19).

2. Características de la Educación Alimentario Nutricional

Se caracteriza por ser: a. **Efectiva** al lograr que apliquen lo que han aprendido de alimentación y nutrición, las personas que la han recibido y comienzan a solucionar los problemas que se detectaron; es b. **Participativa**, las personas que enfrentan el problema se unen y tratan de solucionarlo; es c. **Planificada**, por ser indispensable analizar el problema que se pretende resolver, haciendo un diagnóstico y luego planificando las acciones a seguir; d. **Creativa**, porque el o los participantes descubren mejoras y obtienen provecho de los recursos disponibles; es e. **Respetuosa**, porque no impone ni cambia la cultura del individuo, sino les apoya; f. **Integradora**, porque enfoca las diferentes causas del problema que se detectó y es g. **Individual**, por que

cada individuo aprende por sus propias experiencias, orientaciones que recibe a leer cualquier material relacionado con alimentación y nutrición(11,19,22).

La Educación Alimentaria Nutricional promueve la seguridad alimentaria nutricional, y un estado nutricional adecuado para cada individuo tomando en cuenta la edad, el estado fisiológico y el tipo de actividad que realiza(11,19).

3. Estudios Relacionados con la Educación Alimentario Nutricional

En la actualidad se han realizado estudios en los cuales la educación alimentario nutricional tuvo un papel protagónico; en el estudio "Un test para medir el nivel de conocimientos alimentarios y nutricionales al inicio de la educación básica", elaborado por Ivanovic M. D., Castro C. E. e Ivanovic R., que consistió en la aplicación de un test para medir el nivel de conocimientos alimentario y nutricionales al inicio de la educación básica, diseñando un instrumento gráfico, no verbal, de acuerdo al desarrollo psicológico del niño y basándose en los objetivos específicos contemplados en los programas de estudio, para el primer sub-ciclo de la educación básica. Dicho instrumento se estructuró en dos áreas: a) Área 1: conceptos básicos de alimentación y nutrición (9 preguntas) y Area 2: higiene alimentaria, personal y ambiental (6 preguntas). Los resultados determinaron que la confiabilidad del test fue de 0.84 y la consistencia ítem-test fue igual o superior a 0.25 en todas las preguntas seleccionadas(13).

Con estos resultados se concluye que se puede utilizar este test para determinar el nivel de conocimientos alimentarios y nutricionales de los profesionales del sector de educación y salud, que son responsables de dar al inicio la educación básica, tanto en Chile, como en otros países(13).

La investigación "Conocimientos alimentarios y nutricionales de madres de escolares de educación básica y media de diferentes niveles socioeconómicos", elaborado por Ivanovic M.D., Castro C.E. e Ivanovic R., que

determinó los conocimientos alimentario nutricionales de madres de escolares de educación básica y media de diferentes niveles socioeconómicos; los resultados expresados como media \pm desviación estándar muestran que: El Área 1: conceptos básicos de alimentación y nutrición presentó 56.2 ± 24.9 puntos, El Área 2: Selección de los alimentos muestra 46.5 ± 29.7 puntos, éste fue el mas bajo; el Area 3: Prácticas nutricionales muestra 55.1 ± 28.5 puntos y el Area 4: Preparación de los alimentos y procesos de conservación muestra 67.7 ± 29.8 puntos(12).

Los resultados muestran en este estudio que las madres manifiestan desconocimiento en el campo de alimentación y nutrición, en aspectos fundamentales para mantener un estilo de vida saludable, tanto de ella, como de su familia; éste estudio se considera importante porque está dirigido a niños(as) en edad escolar que se ven influenciados por los conocimientos que sus madres o encargados tengan con relación a la alimentación, y estos podrían influir en forma directa sobre la salud de los niños(as)(12).

En la investigación de Oliver, S., Snel J., McGrann M. y Glasaver P.; Educación en nutrición en las escuelas primarias, se recibieron 80 respuestas de distintas instituciones de 50 países. En la primera parte del estudio se obtuvo información de las instituciones involucradas en la EAN según la región que se tomó en cuenta; estas instituciones fueron: ministerios de educación y salud, universidades, programas nacionales y organizaciones no gubernamentales relacionadas con actividades de educación en nutrición(17).

De acuerdo a los resultados encontrados, se muestra a continuación el porcentaje de países en los cuales existen oficialmente políticas, normas o instituciones para la educación en nutrición en las escuelas primarias, estos fueron; en la región de América Latina 53%, en El Caribe 83%, en África el 71%, en Asia un 67% y en el Cercano Oriente con un 67%. Entre los principales factores que limitan el desarrollo de la educación alimentario nutricional, se identificaron la carencia de formación en nutrición de los educadores 69%, carencia de financiamiento 43% y de personal especializado en educación en

nutrición 34%, así mismo de material educativo apropiado para el educador y educando 61%(17).

Al determinar el número de horas totales por año dedicadas a la enseñanza de nutrición en las escuelas primarias, fueron pocos los países que respondieron, probablemente por formar parte de otros cursos; en cuanto a tiempo, los contenidos de nutrición no tienen un horario asignado; por lo que esta materia ocupa entre 3 y 32 horas anuales(17).

El 49% de los 70 profesionales que contestaron que consideran que la educación en nutrición en las escuelas primarias en su país es insuficiente o muy insuficiente, el 36% la considera regular y sólo el 15% buena; esta clasificación se les dio en el instrumento que se utilizó para recolectar la información. Estas cifras varían según la región, siendo América Latina con el mayor porcentaje de respuesta que afirma que la educación es insuficiente o muy insuficiente (69%)(17).

"Los países manifestaron que consideran altamente prioritario que la FAO apoye la educación en nutrición en las escuelas, mediante la elaboración de diversos materiales"(17).

El currículo de formación de los maestros de educación primaria incluye contenidos de nutrición como una materia obligatoria (en ciencias naturales), el 86 por ciento de los países de África y en el 67 por ciento de los países del Cercano Oriente y el Caribe. En América Latina llega al 47 por ciento y el 22 por ciento en Asia (17).

Para implementar políticas y programas nacionales de educación en nutrición en las escuelas, será posible si en estos países, además de existir apoyo político y recursos asignados, se cuenta con educadores que dispongan de los conocimientos y de la motivación necesaria para incorporar con éxito los contenidos. En nuestro país al hacer una revisión de las Guías

Curriculares los contenidos de nutrición se incluyen en la materia de Ciencias Naturales(17, 20, 21).

4. Estudios Relacionados con Programas de Educación Alimentario Nutricional

A continuación se presentan los elementos que deben formar parte de la organización de un programa de educación alimentario nutricional, según varias autoras en sus trabajos de Tesis:

Aristondo Álvarez, Karla, realizó la investigación "Propuesta de un programa de educación alimentario nutricional para el Patronato de pacientes diabéticos de Guatemala" con el objetivo de brindar educación continua a los pacientes que asisten al patronato ya que el proceso educativo juega un papel importante en el tratamiento de los pacientes. Presenta que en un programa debe estar formado por la Presentación, Objetivos de aprendizaje, Contenido Educativo, Metodología Participativa, Técnicas Educativas, Medios Audiovisuales, Tiempo y Evaluación de cada tema, como también de los objetivos y la evaluación del programa(3).

Según Estrada Rosales, Jacqueline Michelle; elaboró una "Propuesta de un Programa de educación alimentario nutricional con metodología participativa dirigido a madres de escasos recursos beneficiados del Programa de Madre-Niño de Junkabal" con el fin de introducir una nueva metodología de enseñanza, con técnicas participativas. La investigadora propone que un programa de educación debe de tener objetivos, planes de clase, contenidos, metodologías, material a utilizar, tiempo a emplear y tipo de evaluación; considerando la duración del curso según lo programado(8).

Palma Escobar, Ana Virginia; realizó la investigación "Propuesta de un Programa de educación alimentario nutricional dirigido a madres y encargadas del Hospital Infantil de Infectología y Rehabilitación" este estudio fue realizado con el fin de introducir un programa educativo a las encargadas

de los pacientes hospitalizados y ambulatorios atendidos en ésta institución; en ésta investigación, propone que en un programa de educación alimentario nutricional debe de estructurarse de la siguiente forma: I. Introducción, II. Objetivos, III. Organización del programa, siendo esta: sistema administrativo del programa de educación alimentario nutricional, cronograma y sistema de evaluación del programa; IV. Desarrollo de las sesiones de enseñanza – aprendizaje, V. Bibliografía y por ultimo VI. Apéndices (si los hubiera)(18).

D. Avanzando en el Ministerio del Evangelio

Avanzando en el ministerio del Evangelio –AMG Internacional- es una ONG, no lucrativa de servicio a la comunidad. La organización se funda en el año de 1976 gracias al patrocinio de Instituciones Evangélicas Alemanas y Estadounidenses que proporcionaron los fondos para la fundación del primer proyecto.

Se ubicó en El Cerrito, en el cual se continúa facilitando la atención a niños(as) como guardería (Anexo No.1).

El Proyecto anterior, condicionó que AMG Internacional identificara la necesidad de ampliar su cobertura y solicitó a la Municipalidad Capitalina el poder utilizar terrenos baldíos en usufructo (derecho de usar de la cosa ajena y aprovechar todos los frutos sin deteriorarla); logrando el apoyo de la entidad, fundando el Proyecto la Verbena ubicado en el mismo sector donde se encuentran las oficinas centrales y la única escuela a nivel primario, que la organización tiene a cargo, llamada: Escuela Rayo de Luz Mixta Urbana Primaria.

En los otros proyectos se brinda el servicio de guardería y cubren solo el nivel pre-primaria. La organización continuó la apertura de otros proyectos en áreas urbano marginales, para beneficiar a la población(Anexo No. 1), brindando varios servicios.

En las Guarderías se brinda alimentación, que consiste en dos refacciones diarias y el almuerzo de lunes a viernes a los niños(as) beneficiados, y lo correspondiente al nivel pre-primario ¹.

En la escuela a los niños(as) se les imparte los conocimientos correspondientes a los programas del nivel primario, según lo establecido por el Ministerio de Educación; se les proporciona alimentación en una refacción diaria y el almuerzo de lunes a viernes. En cada uno de los proyectos se imparte educación cristiana y en el 2003 se implementó el área de inglés en el proyecto la verbena ¹.

Los niños(as) de cada uno de los proyectos reciben un apoyo económico para el sostenimiento de sus estudios, que consiste en un sistema de apadrinamiento. Al inicio de la organización el apoyo fue recibido de instituciones evangélicas Alemanas y Estadounidenses pero en la actualidad el apoyo es prácticamente por Instituciones Evangélicas Holandesas¹.

El sistema de apadrinamiento consiste en un aporte económico para cada niño, proporcionado por un padrino, y lo utiliza para sostener sus estudios, el niño se comunica dos veces al año por medio de correspondencia en los meses de abril y septiembre adjuntando su fotografía, para que el padrino observe el proceso del desarrollo físico del ahijado(se le manda cada dos años)¹.

Los niños(as) que beneficia AMG Internacional en los Proyectos suman un total de 1,671 niños(as) en el área de pre – primaria y 449 niños(as) en el área de primaria ¹

Alegría, Luis Felipe (Supervisor de Proyectos), 2003. Los datos más relevantes de la fundación y funcionamiento de la organización. Guatemala, AMG Internacional.

IV. JUSTIFICACION

La educación alimentario nutricional se considera un factor importante para mejorar la nutrición de la población, siendo un elemento reconocido en la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en nuestro país como en el mundo; por lo que es una herramienta vital en el aprendizaje diseñando estrategias para contribuir a mejorar la situación alimentaria nutricional de los individuos.

En la actualidad la educación alimentaria nutricional es una herramienta utilizada para complementar la educación tradicional de los niños(as), por lo que el Ministerio de Educación elaboró una versión más depurada, mejor organizada de las Guías Curriculares con la Guía Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC); están organizadas por objetivos generales e instrumentales de cada grado y área curricular y de ellos se deben seleccionar los contenidos a desarrollarse, se establece que en el área de ciencias naturales se desarrollen los objetivos y contenidos sobre alimentación y nutrición.

En AMG Internacional (Avanzando en el Ministerio del Evangelio), es una ONG, no lucrativa de servicio a la comunidad, y en la actualidad cuenta con ocho proyectos en áreas urbano marginales; en éstos se brinda el servicio de guardería y lo correspondiente a la educación pre-primaria, en el proyecto la Verbena se amplía a nivel primario con inglés.

La institución en sus políticas, establece dar una educación de calidad; y se rige por las normativas de la educación pre- primaria y primaria establecidas por el Ministerio de Educación. Por lo que se determinó la necesidad de elaborar una propuesta de un programa de EAN, considerando que no existe un planteamiento de cómo desarrollar lo establecido por dicho Ministerio, en relación a Alimentación y Nutrición; facilitando la adopción de conocimientos, habilidades, destrezas y actitudes.

V. OBJETIVOS

A. General

1. Establecer un programa de Educación Alimentario Nutricional, a desarrollarse en los proyectos que pertenecen a AMG Internacional, con base a lo establecido por el Ministerio de Educación.

B. Específicos

1. Determinar los contenidos de alimentación y nutrición a desarrollarse en el nivel primario con base a las Guías Curriculares y la Guía Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC).

2. Identificar aspectos técnicos administrativos de AMG Internacional que pueden facilitar el desarrollo de un programa de educación alimentario nutricional.

3. Elaborar la propuesta del programa de educación alimentario nutricional para su revisión por las autoridades de la organización.

4. Proponer al personal gerencial el programa de educación alimentario nutricional para su aprobación y poder ser utilizado en los diferentes proyectos.

VI. MATERIALES Y METODOS

A. Universo

AMG Internacional (Avanzando en el Ministerio del Evangelio).

B. Población

Proyectos que pertenecen a AMG Internacional(Anexo No.1).

C. Tipo de Estudio

Descriptivo.

D. Materiales

1. Instrumentos

a) Formulario No. 1 "Diagnóstico de los contenidos en base a las Guías Curriculares y la Guía Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC)"(Anexo No.2).

b) Formulario No. 2 "Diagnóstico técnico administrativo que condiciona el desarrollo de un programa de educación alimentario nutricional a desarrollarse en AMG Internacional"(Anexo No.3).

2. Recursos

a) Físicos

i. Instalaciones de ocho Proyectos que pertenecen a AMG Internacional en la Ciudad Capital(Anexo No.1).

b) Materiales

i. Equipo de oficina: computadora, impresora, materiales de escritorio, materiales para elaboración de material didáctico.

c) Humanos

i. Asesora de Tesis.

ii. Revisora de Tesis.

iii. Personal Gerencial de la Institución.

E. Metodología

En la elaboración de la propuesta del Programa de Educación Alimentario Nutricional dirigido a los proyectos que pertenecen a AMG Internacional, se llevó a cabo según las siguientes etapas:

1. Para la elaboración de los instrumentos

a) Formulario No. 1 "Diagnóstico de los contenidos con base a las Guías Curriculares y la Guía Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC) "(Anexo No.2). – Se elaboró un instrumento que contiene dos partes: la primera parte consistió en un resumen de las guías curriculares y metodológicas para el ciclo de educación fundamental (CEF) y complementario (CEC); y en la segunda parte del instrumento se enlistan los temas de alimentación y nutrición encontrados de acuerdo al grado de cada uno de los ciclos.

b) Formulario No. 2 "Diagnóstico Técnico Administrativo que condiciona el desarrollo de un programa de educación alimentario nutricional a desarrollarse en AMG Internacional"(Anexo No.3). Se elaboró un instrumento con el objeto de determinar si la institución esta en la capacidad de desarrollar el programa de Educación Alimentario Nutricional, el cual consta

de dos partes: la primera parte comprende la determinación de los datos generales del proyecto: el nombre, ubicación, número de beneficiarios y personal que labora en el proyecto.

La segunda parte del instrumento consta de información específica en forma de preguntas, con el objeto de determinar con que tipo de recursos cuenta el proyecto para el desarrollo de dicho programa.

2. Para la validación de los instrumentos de recolección de datos

Antes de realizar la recolección de datos se hizo la validación de los instrumentos para determinar su validez y confiabilidad y poder realizar las correcciones pertinentes. Con este propósito se seleccionaron a dos personas de cada uno de los proyectos que pertenecen a AMG Internacional.

Después de realizar este procedimiento, se hicieron las correcciones correspondientes, y se obtuvo un nuevo formulario el cual se utilizó para determinar el contenido que contempla lo relacionado a alimentación y nutrición en las guías curriculares y metodológicas para el ciclo fundamental (CEF) y el ciclo complementario (CEC); y con el otro instrumento se determinó con que recursos cuenta cada uno de los proyectos que pertenecen a AMG Internacional.

3. Para la recolección de la información

a) Para la determinación de los contenidos en base a las Guías Curriculares y la Guía Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC)- La investigadora obtuvo un ejemplar de dicho instrumento, haciendo una revisión bibliográfica y utilizó el formulario No. 1 (Anexo No.2).

b) Para el diagnóstico técnico administrativo de la organización
- La investigadora entrevistó directamente a dos personas de cada uno de los

diferentes proyectos que pertenecen a AMG Internacional, estos fueron diferentes a los que colaboraron en la validación del instrumento, y así se obtuvo la información descrita en el formulario No.2(Anexo No.3).

4. Para la tabulación y análisis de los datos

a) De los datos generales – Estos datos se tabularon de la siguiente manera, se enlistaron los nombres de los proyectos y su respectiva dirección así mismo se mencionó si en cada uno de ellos se destina recurso financiero para EAN; de los datos restantes se sacaron porcentajes, estos son: número de personal empleado, docente, personal destinado para impartir EAN, total de beneficiarios por proyecto y nivel.

b) De los contenidos sobre Alimentación y Nutrición que contempla las guías - se presentaron en forma descriptiva por tema, grado y nivel al que están dirigidos.

c) Diagnóstico de los aspectos técnico administrativos que pueden condicionar el desarrollo del programa de EAN – Los datos que se obtuvieron en el diagnóstico se tabularon y analizaron para determinar si la organización cuenta con las herramientas audiovisuales para desarrollar un Programa de EAN en cada uno de los proyectos.

5. Para la elaboración de la propuesta del programa de educación alimentario nutricional

El programa se elaboró de acuerdo a las necesidades de Educación Alimentaria Nutricional identificadas en la etapa de diagnóstico y con relación a los recursos que la institución tiene. Los contenidos que se incluyen en dicho programa son con base a lo establecido por -MINEDUC- y de acuerdo al diagnóstico que se elaboró. (Anexo No. 4).

El Programa consta de las siguientes partes: I. Introducción, II. Objetivos, III. Información general de AMG Internacional y sus proyectos, IV. Organización del Programa, está dividida en las siguientes partes: A. Descripción, B. Función del Personal para el desarrollo de la propuesta, C. Objetivos, D. Planificación Didáctica, en la elaboración de esta sección del programa se tomó como base lo desarrollado en el inciso llamado: Diagnóstico de las Guías Curriculares y la Guía Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental y Complementario y el Diagnóstico de los condicionantes del desarrollo del programa de EAN, E. Contenidos del Programa, estos son los que MINEDUC por medio de las guías curriculares del ciclo fundamental y complementario establecen en relación a alimentación y nutrición, F. Recursos, entre estos están: los humanos, financieros, físicos; que se dispongan para el desarrollo del programa, G. Cronograma, H. Sistema de Evaluación, V. Desarrollo de las sesiones de enseñanza – aprendizaje, VI. Bibliografía y por último VII. Apéndices(Anexo No. 4).

6. Para la aprobación de la propuesta

Después de elaborada la propuesta del programa de educación alimentario nutricional dirigido a los proyectos que pertenecen a AMG Internacional y aprobada por el comité de tesis, se presentó al personal gerencial de la institución por escrito en donde se sugiere la utilización en los distintos proyectos.

VII. RESULTADOS

A. Diagnóstico para determinar los temas y objetivos de alimentación y nutrición con base a las Guías Curriculares y la Guía Metodológica del Ciclo de educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC).

En esta fase de la investigación se realizó el diagnóstico a través del cual se obtuvo información sobre lineamientos que deben orientar el proceso de enseñanza aprendizaje del nivel primario, que son propuestos en las guías curriculares y metodológica del ministerio de educación(anexo No.2).

Además, se determinaron los objetivos y temas de Alimentación y nutrición que el ministerio establece que deben desarrollarse en cada ciclo del nivel primario (fundamental y complementario)(Anexo No. 2).

B. Diagnóstico Técnico Administrativo que condiciona el desarrollo de un Programa de Educación Alimentario Nutricional a desarrollarse en AMG Internacional

En esta etapa del proceso se obtuvo información de los recursos humanos, físicos y financieros y los servicios que brindan los proyectos.

En el cuadro No. 1 se observa que el proyecto la Verbena es el que cuenta con más personal (30.95%) y Florida cuenta con la menor cantidad de personal (4.76%); los proyectos las Vistas, el Cerro, Amparo, Cuatro de Febrero y el Limón tiene número similar de personal (10.32%). El personal de la institución está integrado por los maestros, cocineras y niñeras.

Al comparar la cantidad de maestros en cada uno de los proyectos se observa que: la Verbena es el que cuenta con más maestros (35.00%), y Florida con la menor cantidad de maestros (4.35%), el Amparo, Cuatro de Febrero y

las Vistas tienen la misma cantidad (10.14%) y el Limón, el Cerro y Alameda tienen porcentajes similares.

Cuadro No. 1

Personal, Maestros y Niños y Niñas Inscritos en cada uno de los Proyectos

| Proyecto | Personal | | Maestros | | Niños(as) Inscritos | |
|----------------------|----------|-------|----------|-------|------------------------|-------|
| | No. | % | No. | % | No. | % |
| El Cerro | 13 | 10.32 | 5 | 7.25 | 190 | 9.21 |
| Amparo | 13 | 10.32 | 7 | 10.14 | 225 | 10.91 |
| Cuatro de Febrero | 13 | 10.32 | 7 | 10.14 | 228 | 11.05 |
| El Limón | 13 | 10.32 | 6 | 9.00 | 220 | 10.66 |
| Alameda | 12 | 9.52 | 5 | 7.25 | 180 | 8.72 |
| Florida | 6 | 4.76 | 3 | 4.35 | 94 | 4.56 |
| Las Vistas | 17 | 13.49 | 7 | 10.14 | 276 | 13.38 |
| La Verbena | 39 | 30.95 | 29 | 35.00 | 650 | 31.51 |
| Total | 126 | 100 | 69 | 93.27 | 2,063 | 100 |

Se puede resumir que el proyecto la Verbena, es el más grande porque tiene mayor cantidad de personal, maestros y niños. Y el proyecto más pequeño es Florida con la menor cantidad de personal, maestros y niños(as).

En el cuadro No. 2 se puede observar que en cada uno de los proyectos se brindan los siguientes servicios: educación pre - primaria, educación cristiana y alimentación. Además de estos servicios, en el proyecto el Cerro se da vitaminas; en Alameda y el Limón se brinda vacunación y desparasitantes.

En el cuadro No. 3 no hay personal contratado para impartir contenidos sobre alimentación y nutrición en ningún proyecto. En el proyecto el Cerro han

contemplado destinar recurso financiero para crear ésta área; no así en ningún otro. En los proyectos Amparo, Florida y las Vistas, cuentan con recursos físicos para impartir contenidos sobre alimentación y nutrición; en los otros proyectos respondieron negativamente.

Cuadro No.2

Servicios que se brinda en cada uno de los Proyectos que pertenecen a AMG Internacional

| Proyecto | Servicios que se Brindan |
|-------------------|--|
| El Cerro | <ul style="list-style-type: none"> • Educación Pre – primaria. • Educación Cristiana. • Alimentación. • Vitaminas (por donación). |
| Amparo | <ul style="list-style-type: none"> • Educación Pre – primaria. • Educación Cristiana. • Alimentación. • Vacunación (por coordinación con puesto de salud). |
| Cuatro de Febrero | <ul style="list-style-type: none"> • Educación Pre – primaria. • Educación Cristiana. • Alimentación. |
| El Limón | <ul style="list-style-type: none"> • Educación Pre – primaria. • Educación Cristiana. • Alimentación. • Desparasitantes (por coordinación con puesto de salud). |
| Alameda | <ul style="list-style-type: none"> • Educación Pre – primaria. • Educación Cristiana. • Alimentación. • Vacunación y Desparasitantes (por coordinación con puesto de salud). |
| Florida | <ul style="list-style-type: none"> • Educación Pre – primaria. • Educación Cristiana. • Alimentación. |
| Las Vista | <ul style="list-style-type: none"> • Educación Pre – primaria. • Educación Cristiana. • Alimentación. |
| La Verbena | <ul style="list-style-type: none"> • Educación Pre – primaria y Primaria. • Educación Cristiana. • Inglés • Mecnografía • Alimentación. |

Cuadro No. 3

Disponibilidad de Recursos Humanos, Financieros y Físicos para desarrollar La Educación Alimentaria Nutricional en los Proyectos que pertenecen a AMG Internacional

| Respuesta | | El Cerro | Amparo | Cuatro de Febrero | El Limón | Alameda | Florida | Las Vistas | La Verbena |
|------------|----|----------|--------|-------------------|----------|---------|---------|------------|------------|
| Humano | no | X | X | X | X | X | X | X | X |
| | si | | | | | | | | |
| Financiero | no | | X | X | X | X | X | X | X |
| | si | X | | | | | | | |
| Físicos | no | X | | X | X | X | | | X |
| | si | | X | | | | X | X | |

Los proyectos Amparo y las Vistas respondieron afirmativamente a la existencia de instalaciones específicas para impartir contenidos sobre alimentación y nutrición, indicando que cuentan con salón de clase y auditorio. El proyecto la Florida mencionó que cuenta con salones de clase y la cocina.

El único proyecto que cuenta con material didáctico para impartir contenidos sobre alimentación y nutrición es el Cerro. El material que se mencionó son los carteles, mantas, franelogramas, libros, pizarrón y figuras de alimentos.

C. Elaboración de la Propuesta de un Programa de Educación Alimentario Nutricional

La propuesta del programa de educación alimentario nutricional se elaboró con base a la determinación de los objetivos y temas que establece el ministerio en las guías curriculares y la guía metodológica del ciclo fundamental y complementario, el diagnóstico técnico administrativo que facilitó la determinación de la disponibilidad de recursos para desarrollar el programa de educación alimentario nutricional.

El programa está estructurado de la siguiente manera. Introducción, objetivos, información general de la institución, organización del programa, desarrollo de las sesiones de enseñanza – aprendizaje y por último la bibliografía.

El programa elaborado se puede observar en el anexo No. 4.

VIII. Discusión de Resultados

La presente investigación constituye la propuesta de un programa de educación alimentario nutricional (EAN), que promueve la modificación de los hábitos de alimentación y el mantenimiento del estado de salud y nutrición; se dirige a los proyectos que pertenecen a la Organización AMG Internacional - Avanzando con en Ministerio del Evangelio-.

El programa se elaboró en cuatro etapas de las cuales la primera fue el diagnóstico para determinar los temas y objetivos relacionados al tema de alimentación y nutrición con base a la revisión de las guías curriculares y la guía metodológica del ciclo de educación fundamental (CEF) y del ciclo de educación complementario (CEC). Los resultados muestran que en nuestro país están establecidos lineamientos claros para desarrollar el tema de alimentación y nutrición en Escuelas Primarias, en las Guías Curriculares y Metodológica del Ciclo Fundamental y Complementario, por medio de la determinación de objetivos generales e instrumentales para cada ciclo. Además, se plantean mecanismos para que el educador desarrolle los contenidos, por medio de procesos que facilitan la adquisición de habilidades y destrezas para enfrentarse a la vida y no memorizar, es decir una educación más realista de acuerdo a sus problemas locales, aprendiendo a detectarlos y establecer posibles soluciones.

En el estudio "la educación en nutrición en escuelas primarias", 1998, se muestra que en la región de América Latina el 53% de los países, cuenta con normas, políticas o instituciones para la educación en nutrición en las escuelas primarias, por lo que se considera que nuestro país está en condiciones similares a los países de la región, porque encontramos objetivos generales e institucionales que se relacionan directamente con el tema de alimentación y nutrición, en las guías curriculares y metodológicas del nivel primario.

La segunda correspondió al diagnóstico técnico administrativo de los condicionantes del desarrollo del programa de educación alimentaria nutricional a desarrollarse en AMG Internacional.

En el diagnóstico técnico administrativo de los condicionantes del desarrollo de un programa de educación alimentario nutricional en AMG Internacional, se determinó que la organización cuenta con ocho proyectos ubicados en diferentes sectores de la ciudad capital. En los cuales se podría desarrollar dicho programa, ya que en cada uno de ellos se cuenta con recurso humano para desarrollar el programa de educación alimentaria nutricional, como unidades didácticas o temas del curso de ciencias naturales. Además, se encontraron facilidades en cuanto a instalaciones físicas como salones de clase con su pizarrón. En un proyecto se dispone de auditorio y área de preparación de alimentos para poder desarrollarlo.

Con relación al material didáctico que se dispone en los proyectos en su mayoría es donado y solo hay disponibilidad en un proyecto, lo cual se presenta en forma similar en la investigación de Oliver, S. et al, 1998, donde solo el 61% de los países cuenta con material educativo apropiado para el educador y educando. También es relevante enfatizar que "Los países manifestaron que consideran altamente prioritario que la FAO apoye la educación en nutrición en las escuelas, mediante la elaboración de diversos materiales".

En la tercera etapa se elaboró el programa de educación alimentaria nutricional con base en los resultados del diagnóstico y a las revisiones bibliográficas realizadas. Determinando de importancia incluir en base a los objetivos de las guías curriculares tres sesiones; la primera llamada higiene, la segunda Alimentación sana y la tercera factores condicionantes de la seguridad alimentario nutricional y problemas frecuentes por deficiencias nutricionales y como poder solucionarlos.

En la primera se tiene como fin que el educando la practique y con ello les sea de utilidad para mantener la salud y evite enfermarse. Para la segunda sesión el objetivo es generar una base de conocimientos en la forma de alimentarse diariamente de los educandos para promover prácticas que mantengan la salud o estilo de vida saludable y por último con el desarrollo de la tercera sesión se pretende que los educandos los conozcan y puedan reconocer posibles soluciones de acuerdo a la disponibilidad de recursos.

Como a quienes se les facilitarán los temas son de edad escolar, y ellos(as) son fácilmente influenciables ya que están formando sus hábitos, costumbres en relación a la alimentación y esto podría condicionar directamente su salud. Como se muestra en la investigación de Ivanovic, M.D., etal, 1997, que esta dirigido a madres de escolares, en el cual manifestaron desconocimiento en el campo de la alimentación y nutrición en aspectos fundamentales para mantener una vida saludable ella como la de su familia(12).

La investigación de Oliver, S. etal 1998, muestra que solo 34% de los maestros son personal especializado en nutrición a nivel de Latinoamérica, lo anterior evidencia la necesidad de implementar un programa de capacitación en alimentación y nutrición con los maestros de AMG Internacional antes de poner en práctica el programa.

En la propuesta se definieron objetivos, información general de la institución, organización del programa, el desarrollo de las sesiones de enseñanza aprendizaje y la bibliografía. El propósito de éste programa es contribuir a que los educandos que beneficia AMG Internacional reciban los contenidos sobre alimentación y nutrición que están establecidos en las guías curriculares del Ministerio de Educación, y promover hábitos saludables de alimentación.

IX. CONCLUSIONES

1. Esta investigación permitió determinar que el Ministerio de Educación establece claramente los temas de alimentación y nutrición que deben desarrollarse en cada uno de los ciclos del nivel primario, fundamental y complementario.
2. El análisis de las Guías Curriculares y la Guía Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental y del Ciclo Complementario del Ministerio de Educación facilitó la determinación de los contenidos y objetivos de alimentación y nutrición, que debe desarrollarse en el programa educativo de AMG Internacional.
3. AMG Internacional en los ocho proyectos que desarrolla en el área metropolitana beneficia a un total de 2063 niños(as); de escasos recursos económicos y brinda los servicios de educación pre – primaria y primaria, educación cristiana, alimentación, mecanografía e inglés (únicamente en la Verbena) y otros servicios en coordinación con el puesto de salud más cercano.
4. En la Institución AMG Internacional laboran en los ocho proyectos un total de 126 empleados, de ellos 69 son maestros, por lo que se considera que la institución si dispone de recursos humanos para implementar el programa.
5. El análisis de las instalaciones físicas mostró que en cada uno de los proyectos se brinda educación pre – primaria por lo cual cuenta con salones de clase y pizarrón, se mencionaron otras instalaciones como auditorio y área de preparación de alimentos.
6. Los maestros se distribuyen por proyectos 29 en el proyecto la Verbena que es el más grande, le sigue el proyecto El Amparo, Cuatro de Febrero

y las Vistas con 7 cada uno, el Limón con 6 maestros y luego están El Cerro y Alameda con 5 maestros y Florida con 3 siendo el más pequeño.

7. Ninguno de los proyectos cuenta con personal para hacerse cargo exclusivamente de impartir contenidos sobre alimentación y nutrición, lo cual es congruente y adecuado con lo establecido por el Ministerio de Educación que estos contenidos deban desarrollarse en el curso de ciencias naturales.

8. El análisis de los recursos humanos e instalaciones físicas muestran que es factible la implementación del programa de educación alimentario nutricional en AMG Internacional.

X. RECOMENDACIONES

1. Realizar una prueba piloto de implementación del programa de educación alimentario nutricional (EAN) en dos proyectos de AMG internacional, para la validación de la propuesta del programa de EAN.
2. Solicitar a los diferentes donantes el apoyo para poder implementar el área de Educación en alimentación y nutrición en la organización, específicamente para capacitación del personal y adquisición de material educativo.
3. Capacitar al personal docente de cada uno de los proyectos sobre los temas que integran el programa de educación alimentario nutricional, para lograr mayor efectividad de la educación alimentario nutricional, que promueva hábitos alimentarios saludables en los niños(as) beneficiados de la Institución.

XI. BIBLIOGRAFÍA

- 1 Alabanez, T., Sagastume G. 1992. La protección internacional de los derechos de la niñez. Guatemala, Ministerio de Gobernación. Derechos Humanos. pp. 1 – 3. (Modulo 8.)
- 2 Alférez de Castillo, Mercedes et. al. 1992. Unidad de Educación para la Salud:Escuela de Capacitación Sanitaria. El Salvador, INCAP. pp. 16 – 42.
- 3 Aristondo Álvarez, Karla Lorena. 2000. Propuesta de un Programa de Educación Alimentario Nutricional para el Patronato de Pacientes Diabéticos de Guatemala. Guatemala. 53 p. Tesis Licenciada en Nutrición. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. Escuela de Nutrición.
- 4 Caseres Arrangoiz, David. 2001. Líderes y Educadores, el Maestro creador de una nueva sociedad. México, Fondo de Cultura Económica. pp. 53 - 60.
- 5 Educación no formal para adultos. Centro Nacional de Productividad. 1981. Biblioteca CeNaPro de Educación no Formal.10(GT)(4):8-10.
- 6 Enciclopedia Ilustrada de la Lengua Castellana. 1959. Argentina, Editorial Sopena. Tomo II. pp. 16.
- 7 Enciclopedia Ciencias de la Educación. Psicología y Pedagogía. 1995. Colombia, Editorial Colombia. pp. 163, 166, 167.
- 8 Estrada Rosales, Jacqueline Michelle. 1998. Propuesta de un Programa de Educación Alimentario Nutricional con Metodología Participativa dirigido a Madres de Escasos recursos beneficiados del Programa de Madre-Niño de Junkabal. Guatemala. 71 p. Tesis Licenciada en Nutrición. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. Escuela de Nutrición.

- 9 Gutiérrez Pérez, Francisco y Prieto Castillo, Daniel. 2002. Mediación Pedagógica. 3ª. ed. Guatemala, USAC, EDUSCA. pp. 1 –5.
- 10 Galo de Lara, Carmen María. 1987. Planeamiento Didáctico. 3ª. ed. Guatemala, Editorial Piedra Santa. 44 p.
- 11 Gallardo L. Y Praun A. 1985. Manual Sobre Metodología para la programación, desarrollo y evaluación de programas de educación alimentario nutricional. Guatemala, INCAP. pp. 1-11, 13-31, 45-62.
- 12 Ivanovic M. D., Castro C. E Ivanovic R. 1997. Conocimientos alimentarios y nutricionales de madres de escolares de educación básica y media de diferentes niveles socioeconómicos. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. (CL). 43(3):248 – 250.
- 13 _____ . 1997. Un test para medir el nivel de conocimientos alimentarios y nutricionales al inicio de la educación básica. Archivos Latinoamericanos de Nutrición. (CL). 43(2):157 – 158.
- 14 Mendez, Otto. 2003. Educación e Interculturalidad. Guatemala, COPREDEH. pp. 23 – 29.
- 15 Moreira R., Héctor. 2004. El Modelo Educativo Tradicional. (su línea) Consultado el 24 de Febrero del 2004. Disponible http://www.sistema.itesm.mx/va/nuevmod/Mod_Trad.html
- 16 Néricci, Imideo Giuseppe. 1985. Hacia una Didáctica General Dinámica. 3ra. ed. Argentina, Editorial Kapelusz . 147 p.
- 17 Oliver, S., Snel J., McGrann M. y Glasaver P. 1998. Educación en Nutrición y Agricultura. (IT) FAO. 22:57 – 60.

- 18 Palma Escobar, Ana Virginia. 2002. Propuesta de un Programa de Educación Alimentario Nutricional dirigido a Madres y Encargadas del Hospital Infantil de Infectología y Rehabilitación. Guatemala. 132 p. Tesis Licenciada en Nutrición. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia. Escuela de Nutrición.
- 19 Roma de Galindo, M., et.al. 1992. Guías para Educación Alimentario Nutricional. Guatemala, INCAP MDE/031. pp. 1- 66.
- 20 SIMAC (Sistema Nacional de Mejoramiento de los Recursos Humanos y Adecuación Curricular GT). 1997. Guías Curriculares y Metodológicas del Ciclo de Educación Fundamental. Guatemala, Ministerio de Educación. pp. 3 – 6.
- 21 _____. 1997. Guías Curriculares y Metodológicas del Ciclo de Educación Complementaria. Guatemala, Ministerio de Educación. pp. 3 – 5.
- 22 _____. 1999. Curso de Educación a Distancia. Escuelas Saludables. Guías para el estudiante. Guatemala, Ministerio de Educación. pp. 4 – 5.

XII. ANEXOS

ANEXO No. 1

Cuadro de la ubicación de los Proyectos que pertenecen a AMG Internacional

| Proyecto | Dirección |
|-------------------|---|
| El Cerro | 6ta Calle A 12-51 Z.7 Colonia Quinta Samayoa |
| Amparo | 40 calle B 32 ave. Z. 7 El Amparo I |
| Cuatro de Febrero | 25 calle 28 ave. Lote 139 Z.7 Colonia Cuatro de Febrero |
| El Limón | 21 ave. D 15-97 Z.18 Colonia El Limón |
| Alameda | 23 ave. 12 calle F Z.18 Colonia Paraíso |
| Florida | 9ª Calle A 1-17 Z.4 de Mixco Colonia Montserrat 1 |
| Las Vistas | 14 Calle 10-80 Z.7 colonia Las Vistas Ciudad Quetzal |
| La Verbena | 14 calle 10-80 Z.7 Colonia La Verbena |

Fuente: Alegría, Luis Felipe (Supervisor de Proyectos). 2003. Los datos de la ubicación y nombre de los proyectos de la Organización. Guatemala. AMG Internacional. (Entrevista Personal)

ANEXO No. 2

Diagnóstico de las Guías Curriculares y la Guía Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y del Ciclo de Educación Complementaria (CEC) y los Objetivos que se relacionen con Temas sobre Alimentación y Nutrición

Resumen de las Guía Curricular y Metodológica del Ciclo de Educación Fundamental (CEF) y Complementario (CEC)

Las Guías enfatizan que los educandos adquieran destrezas que le permitan en cualquier momento de la vida desarrollar su capacidad y adquirir por si mismo la información que le servirá para enfrentarse al diario vivir.

En estos documentos se menciona lo que la ley de Educación Nacional menciona sobre la educación en el Decreto Legislativo 12 – 91 los fines de la educación nacional es proveer al educando una enseñanza que integre los aspectos espirituales, sociales e intelectuales, para lograr el desarrollo óptimo de éste. Capacitándolo y fomentando un sentido de responsabilidad, orden y cooperación, desarrollando una actitud crítica e investigativa para que pueda enfrentarse con eficacia a los cambios que se presentan en la sociedad de una manera responsable y comprometido con la defensa y desarrollo del patrimonio histórico, económico, social, étnico y cultural de la Nación.

Los objetivos se derivan de los fines de la educación, son el resultado de un trabajo multidisciplinario de toda la República; y se plantearon como conductas que se espera que el educando realice al finalizar el ciclo.

En el ciclo fundamental, el educando tiene un cambio brusco ya que entra directamente al primer grado, sin ninguna preparación previa (en la gran mayoría de casos); por lo que en éste ciclo se contempla un periodo durante el cual el educando inicie, ejercite y fortalezca de manera progresiva sus capacidades, destrezas y habilidades que lo preparen para el futuro aprendizaje. Por lo que el ambiente escolar debe ser positivo, permitiendo con ello continuar con el desarrollo personal e iniciar el desarrollo social.

El desarrollo psicomotor se logrará por actividades vinculadas al juego, a la expresión y a la preparación para la vida del trabajo y del hogar. Además, se puede incorporar nuevas formas de lenguaje expresivo, como: corporal, dramático, gráfico-plástico y sonoro-verbal. Con ello se desarrolla el lenguaje oral y se da una preparación para la lectura, escritura y el aprestamiento matemático.

La guía metodológica del ciclo fundamental organiza el proceso educativo para permitir al educando que tenga una visión de su desarrollo. Tomando en cuenta las siguientes razones:

- Para fomentar el trabajo y la participación, tanto del educador como del educando y la comunidad.
- Relaciona todos los contenidos.
- Al iniciar la programación, se persigue la relación integral con el educador, el educando y la comunidad en lo que corresponde a los procesos de planificación, ejecución y evaluación curricular.
- En el segundo grado se da un proceso integrador, por la incorporación de contenidos, que toman en cuenta la realidad familiar de la comunidad.
- Se intensifica la lectura, escritura y operaciones matemáticas como un medio de trabajo y estudio.

El ciclo de educación complementaria (CEC), del nivel primario comparte algunas características esenciales del ciclo fundamental (CEF).

El currículo se desarrolla la organización centrada en procesos; estos son comportamientos genéricos, dinámicos y progresivos que el educando va desarrollando al lograr aprendizajes específicos en los dominios cognoscitivo, afectivo y psicomotor.

Los procesos se asocian a objetivos educativos que facilitan la integración del ser humano en el ámbito personal y social. De ello se desprenden los objetivos generales e instrumentales, y se pretende que sean alcanzados por el educando, orientándolo en el proceso didáctico en el aula y guiarle en la evaluación en su avance hacia lograr los objetivos.

Estos procesos educativos sean naturales, científicos, tecnológicos, sociales o educativos, comparten ciertas características, entre ellas están las siguientes: son dinámicos, flexibles, se desarrollan en fases y etapas bien definidas, se interrelacionan y tienen jerarquía.

Las características anteriores no sólo se reflejan en la organización curricular sino favorecen su relación con procesos sociales, históricos, científicos, tecnológicos, que aportan mayor variedad y proyectan amplias acciones escolares.

El CEC posee un carácter terminal, acorde con la situación socio-económica de la población guatemalteca y esto determina que algunos educandos puedan o no finalizar la escuela primaria. En este ciclo se amplían las áreas curriculares en función de la etapa evolutiva de los educandos, permitiéndoles percibir su realidad y como actuar.

A continuación se presenta un cuadro en donde se enlistan los objetivos que el ministerio de educación establece claramente e incluye los temas de alimentación y nutrición que deben desarrollarse en cada uno de los ciclos del nivel primario, fundamental y complementario.

| Objetivos | Ciclo al que se deben facilitar los contenidos |
|---|--|
| <p>Se persigue que el educando:</p> <p>Practique hábitos higiénicos que mantienen su salud física y mental.</p> <p>Acepte los cuidados de salud cuando se le administran.</p> <p>Practique y domine medidas adecuadas de prevención y tratamiento de enfermedades.</p> <p>Utilice criterios adecuados en la compra, selección, preparación, conservación y consumo de alimentos de alto valor nutritivo.</p> <p>Practique y domine las relaciones entre la disponibilidad, el consumo y la utilización biológica de los alimentos, como factores que determinan su situación nutricional y de salud.</p> <p>Indague sobre aspectos de salud, ambiente, alimentación y nutrición y los factores condicionantes de los mismos en la familia, escuela y comunidad.</p> <p>Contribuya a la prevención y resolución de problemas y factores condicionantes a su alcance, en aspectos de salud, ambiente, alimentación y nutrición, en su familia, escuela y comunidad.</p> <p>Indique las enfermedades más frecuentes y deficiencias nutricionales prevalentes en su región.</p> <p>Utilice los programas preventivos de salud y nutrición participando voluntariamente en acciones de prevención y recuperación del deterioro nutricional del país</p> | <p>Fundamental y Complementario</p> |

Continuación

| Objetivos | Ciclo al que se debe facilitar los contenidos |
|--|---|
| <p>Se persigue que el educando:</p> <p>Determine la relación entre la alimentación, crecimiento y desarrollo integral del ser humano.</p> <p>Valore la importancia de mantener un estado de salud integral, resultado de una adecuada alimentación y un ambiente saludable en condiciones óptimas.</p> <p>Enliste la importancia de los alimentos refiriéndose a: su acción en el organismo.</p> <p>Practique los hábitos alimentarios necesarios para mantener un buen estado nutricional.</p> <p>Enliste los beneficios de la lactancia materna para el niño(a) en los primeros meses de vida, las principales sustancias que contiene; resaltando la importancia de complementarla con otros alimentos higiénicamente preparados a partir del sexto mes.</p> <p>Comprenda que la leche materna es el mejor alimento para el niño en los primeros meses de vida y permite un buen crecimiento y desarrollo.</p> | Comple- mentario |

ANEXO No. 3

Diagnóstico Técnico Administrativo de la Organización

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia
Escuela de Nutrición

Diagnóstico Técnico Administrativo de AMG Internacional

Instrucciones:

A continuación se presentan dos series, la entrevistadora le hará algunas preguntas, usted debe de contestar lo que se le cuestione.

I. Datos Generales del Proyecto

a) Nombre del Proyecto: _____

b) Dirección: _____

c) Cantidad de niños(as) inscritos en el proyecto: _____

d) Número total de personal empleado en el proyecto: _____

e) Número de maestros empleado en el proyecto: _____

f) ¿Que servicios brinda el proyecto?

Educación pre-primaria____ Educación Primaria____ Educación Cristiana____
Inglés____ Computación____ Mecanografía____ Alimentación _____Otros

g) Hay personal contratado para impartir contenidos de alimentación y nutrición en el proyecto: Si____ No____

h) Se ha contemplado definir recursos financieros para implementar el área de educación en alimentación y nutrición en el proyecto: Si____ No____

II. Información de los Recursos con que Cuenta el Proyecto

1. Existen instalaciones específicas para impartir contenidos sobre alimentación y nutrición: Si____ No____

2. Si la pregunta anterior fue afirmativa, marque con que tipo de instalaciones cuenta para impartir contenidos sobre alimentación y nutrición:

Salón de clases____ Auditorio____ Biblioteca____ Pasillos____ Jardín____

Otros_____

3. En la Institución tienen material didáctico para impartir contenidos sobre alimentación y nutrición: Si____ No____

4. Si la pregunta anterior fue afirmativa, marque que tipo de material didáctico utiliza para impartir los contenidos de alimentación y nutrición:

Panfletos Si____ No____

Afiches Si____ No____

Folletos Si____ No____

Volantes Si____ No____

Diapositivas Si____ No____

Transparencias Si____ No____

Cassettes Si____ No____

Videos Si____ No____

Carteles Si____ No____

Mantas Si____ No____

Franelogramas Si____ No____

Libros Si____ No____

Pizarrón Si____ No____

Figuras de alimentos Si____ No____

Otros Si____ No____

ANEXO No. 4

Propuesta de un Programa de Educación Alimentario Nutricional
dirigido a los Proyectos que pertenecen a AMG Internacional

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE CIENCIAS QUÍMICAS Y FARMACIA
ESCUELA DE NUTRICIÓN

PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE EDUCACION ALIMENTARIO NUTRICIONAL
DIRIGIDO A LOS PROYECTOS QUE PERTENECEN A AMG INTERNACIONAL

Elaborado por:

Doris Adriana Diaz Calderón

Asesorado por:

Licenciada Elsa García Arriaza

Licenciada Aura de Obregón

Tabla de Contenido

| | | | |
|------|---|--|----|
| I. | Introducción | 56 | |
| II. | Objetivos | 58 | |
| III. | Información General de AMG Internacional | 59 | |
| IV. | Organización del Programa | 60 | |
| V. | Desarrollo de las Sesiones de Enseñanza – Aprendizaje | 65 | |
| | A. | Higiene | 65 |
| | B. | Alimentación Sana para toda la Familia | 74 |
| | C. | Factores condicionantes de la Seguridad Alimentario Nutricional y Problemas frecuentes por deficiencias nutricionales y enfermedades comunes | 88 |
| VI. | Bibliografía | 107 | |

I. Introducción

AMG Internacional, es una ONG, no lucrativa, de servicio a la comunidad. Fundada en el año de 1976, por el patrocinio de Instituciones Evangélicas Alemanas y Estadounidenses; se funda el primer proyecto en El Cerrito, en él se continúa facilitando la atención a niños(as) como guardería.

La organización funciona utilizando terrenos en usufructo; en distintos lugares de la Ciudad en áreas urbano marginales. En la actualidad se abrieron ocho proyectos, dando atención a niños(as) como guardería, proporcionándoles alimentación y la educación del nivel pre-primario.

En el proyecto la Verbena se imparte educación primaria y en el año 2004, se implemento el área de inglés para este proyecto; además se imparte educación Cristiana.

Cada proyecto esta ubicado en áreas donde ellos detectaron la necesidad de brindar el servicio a la comunidad; en la actualidad se benefician a un total de 2,063 niños(as) distribuidos en los ocho proyectos; cada uno cuenta con personal docente y administrativo, el cual se podrá hacer cargo de impartir lo establecido para el nivel pre – primario y primario respectivamente. Contando con salones de clase y pizarrón en cada una y auditorio, para poder facilitar los contenidos de alimentación y nutrición.

El programa de educación alimentario nutricional será como una herramienta en la organización para desarrollar lo establecido por el Ministerio de Educación en relación al tema de alimentación y nutrición para el ciclo fundamental (CEF) y el complementario (CEC).

Se persigue que el educador conozca lo relacionado con el tema de alimentación y nutrición para poder facilitarlo a los educandos y lograr la adopción de conocimientos, habilidades, y destrezas que promuevan una vida más sana y productiva.

El programa consta de las siguientes partes: introducción, objetivos, información general de AMG Internacional, organización del programa, el desarrollo de las sesiones de enseñanza – aprendizaje que consta de los siguientes temas; -Higiene, -Alimentación Sana para toda la Familia y -Factores

condicionantes de la seguridad alimentario nutricional y deficiencias nutricionales y enfermedades comunes y como se pueden tratar.

Para cada tema se presenta la planificación didáctica y las citas bibliográficas.

II. Objetivos del Programa

A. General

Promover conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación y nutrición sanas, en niños(as) beneficiarios del Programa AMG Internacional.

B. Específicos

1. Identificar la aplicación de procesos adecuados para el manejo higiénico de los alimentos y en los procesos de preparación y almacenamiento.
2. Identificar los nutrientes y la función que estos tienen en el organismo para aplicarlo al seleccionar los alimentos.
3. Analizar la importancia de la aplicación de las recomendaciones de las Guías Alimentarias para Guatemala, para promover una alimentación sana.
4. Identificar las recomendaciones sobre la alimentación del grupo materno infantil para promover un estado de salud adecuado.
5. Describir los tipos de desnutrición y las enfermedades relacionadas con la nutrición que existen y los factores que la causan; para identificar posibles soluciones.
6. Explicar el tratamiento que se puede utilizar para combatir la desnutrición y cada una de las enfermedades relacionadas con la nutrición de las personas.

III. Información General de AMG Internacional

Avanzando en el ministerio del Evangelio – AMG Internacional - es una ONG, no lucrativa, fundada en el año de 1976 gracias al patrocinio de Instituciones Evangélicas Alemanas y Estadounidenses; y actualmente el apoyo es por instituciones Holandesas aportando los fondos para el primer proyecto ubicado en el Cerrito, el cual hasta la fecha continua facilitando la atención como guardería.

AMG Internacional para continuar expandiéndose solicito a la Municipalidad Capitalina el poder utilizar terrenos baldíos en usufructo; consiguiendo el apoyo de dicha entidad, fundando los proyectos llamados: El Cerro, Amparo, Cuatro de Febrero, El Limón, Alameda, Florida, Las Vistas y La Verbena. En la actualidad AMG Internacional beneficia en total a 1,671 niños(as) en el área de pre – primaria y 449 niños(as) en el área de primaria.

En cada uno de los proyectos se brinda el servicio de guardería y cubren solo el nivel pre – primario; también se brinda alimentación, que consiste en dos refacciones diarias y el almuerzo de lunes a viernes.

En el proyecto la Verbena, además del servicio de guardería, están ubicadas las oficinas centrales del proyecto y la única escuela a nivel primario llamada Escuela Rayo de Luz Mixta Urbana Primaria.

En cada uno de los proyectos se imparte educación cristiana y en el 2003 se implemento el área de inglés en el proyecto la Verbena. Cada niño o niña beneficiados en cada proyecto se le sostiene sus estudios por medio de un sistema de apadrinamiento.

IV. Organización del Programa

A. Descripción

Este programa está diseñado para proveer los mecanismos necesarios para que los docentes de cada uno de los proyectos que pertenecen a AMG Internacional faciliten en forma ordenada los temas sobre alimentación y nutrición de acuerdo a los objetivos establecidos en las guías curriculares del ciclo fundamental y complementario, utilizando los recursos con que la organización dispone.

B. Funciones del Personal de AMG Internacional para el desarrollo del programa

El jefe de la organización en Guatemala indicará al supervisor de proyectos que se impartan los contenidos sobre alimentación y nutrición plasmados en el programa de educación alimentario nutricional en cada uno de los proyectos.

El supervisor de proyectos hará llegar un ejemplar del programa de educación alimentario nutricional al director de cada proyecto.

El director de proyecto reunirá al personal docente del mismo haciéndole entrega del ejemplar escrito, indicándoles que deben de incluirlo en su programación mensual, para facilitarlo a los educandos que cada uno tiene a su cargo, por lo que deberán ser capacitados para que ellos puedan aprovechar y facilitar la información de la mejor manera.

C. Recursos

AMG Internacional cuenta con recursos humanos en cada uno de los proyectos para poder facilitar los contenidos de la propuesta; ellos son un total de 69 docentes.

En cada proyecto se carece de algún lugar específico para impartir educación alimentario nutricional, pero se puede facilitar en los salones de clase haciendo uso del pizarrón, carteles, figuras de alimentos y libros.

D. Cronograma

Los contenidos de alimentación y nutrición se deben desarrollar cada tres meses durante el ciclo escolar para lograr el aprendizaje y que logren aplicarlo a su vida diaria.

| Fecha Propuesta | Tema a Facilitar |
|-----------------|--|
| Enero | a) Higiene |
| Febrero | b) Alimentación Sana para toda la familia |
| Marzo | c) Factores condicionantes de la seguridad alimentario nutricional y problemas frecuentes por deficiencias nutricionales y enfermedades comunes. |
| Abril | a) Higiene |
| Mayo | b) Alimentación Sana para toda la familia |
| Junio | c) Factores condicionantes de la seguridad alimentario nutricional y problemas frecuentes por deficiencias nutricionales y enfermedades comunes. |
| Julio | a) Higiene |
| Agosto | b) Alimentación Sana para toda la familia |
| Septiembre | c) Factores condicionantes de la seguridad alimentario nutricional y problemas frecuentes por deficiencias nutricionales y enfermedades comunes. |

E. Evaluación

Consiste en medir el impacto de las actividades del programa de educación alimentario nutricional. Ya que el sistema proporciona los procedimientos necesarios para evaluar las actividades de enseñanza - aprendizaje para determinar si los objetivos propuestos se logran alcanzar.

Los responsables de esta actividad serán los docentes de cada nivel. De acuerdo a cada sesión de enseñanza - aprendizaje, se sugiere en la programación de clase una técnica de evaluar los contenidos que se faciliten.

Y los directores de cada proyecto harán una comparación de los resultados obtenidos por cada nivel de los proyectos.

F. Objetivos y Temas de Alimentación y Nutrición según las Guías Curriculares del Ciclo Fundamental y Complementario

| Objetivos | Temas | Ciclo al que se facilitan los contenidos |
|--|---|---|
| <p>Se persigue que el educando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Practique hábitos higiénicos que mantienen su salud física y mental. 2. Acepte los cuidados de salud cuando se le administran. 3. Practique y domine medidas adecuadas de prevención y tratamiento de enfermedades. 4. Utilice criterios adecuados en la compra, selección, preparación, conservación y consumo de alimentos de alto valor nutritivo. | <p><u>Higiene</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Higiene Personal. • Lavado de Manos. • Desinfección del agua para tomar. • Desinfección de Frutas y Verduras. • Preparación y Conservación de los alimentos | <p>Ciclo Fundamental y Complementario (Preparatoria, Primero, segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto grado)</p> |

| Objetivos | Temas | Ciclo al que se facilitan los contenidos |
|--|---|--|
| <p>Se persigue que el educando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Determine la relación entre la alimentación, crecimiento y desarrollo integral del ser humano. 2. Valore la importancia de mantener un estado de salud integral, resultado de una adecuada alimentación y un ambiente saludable en condiciones óptimas. 3. Enliste la importancia de los alimentos refiriéndose a: su acción en el organismo. 4. Practique los hábitos alimentarios necesarios para mantener un buen estado nutricional. 5. Enliste los beneficios de la lactancia materna para el niño(a) en los primeros meses de vida, las principales sustancias que contiene. 6. Comprenda la importancia de la alimentación complementaria a partir del sexto mes. 7. Comprenda que la leche materna es el mejor alimento para el niño en los primeros meses de vida y permite un buen crecimiento y desarrollo. | <p><u>Alimentación Sana</u> <u>Para Toda la</u> <u>Familia</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Los Nutrientes. • Los Siete Pasos para una Alimentación Sana. • Lactancia Materna y Alimentación Complementaria. • Crecimiento Físico y Alimentación. | <p>Ciclo Complementario (Cuarto, Quinto y Sexto Grado)</p> |

| Objetivos | Temas | Ciclo al que se facilitan los contenidos |
|--|--|--|
| <p>Se persigue que el educando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Practique y domine las relaciones entre la disponibilidad, el consumo y la utilización biológica de los alimentos, como factores que determinan su situación nutricional y de salud. 2. Indague sobre aspectos de salud, ambiente, alimentación y nutrición y los factores condicionantes de los mismos en la familia, escuela y comunidad. 3. Contribuya a la prevención y resolución de problemas, en aspectos de salud, ambiente, alimentación y nutrición, en su familia, escuela y comunidad. 4. Indique las enfermedades más frecuentes y deficiencias nutricionales prevalentes en su región. 5. Utilice los programas preventivos de salud y nutrición participando voluntariamente en acciones de prevención y recuperación del deterioro nutricional del país. | <p style="text-align: center;"> <u>Factores</u> <u>Condicionantes de</u> <u>la Seguridad</u> <u>Alimentaria</u> <u>Nutricional y</u> <u>Problemas</u> <u>Frecuentes por</u> <u>Deficiencias</u> <u>Nutricionales y sus</u> <u>soluciones</u> <u>Modelo analítico</u> <u>causal de la</u> <u>desnutrición</u> <u>Estrategias para</u> <u>prevención y</u> <u>recuperación del</u> <u>deterioro</u> <u>nutricional</u> </p> | <p style="text-align: center;">Ciclo Fundamental y Complementario (Segundo, tercero, cuarto, quinto y sexto grado)</p> |

V. Desarrollo de las Sesiones de Enseñanza - Aprendizaje

A. HIGIENE

La higiene es una palabra que proviene del griego *hyies* que quiere decir sano. Consiste en un conjunto de principios, normas ó medidas que nos ayudarán a evitar enfermarnos y conservar la salud.

En nuestro país una de las causas de enfermedades y muerte en la niñez, se debe a los microbios y parásitos que se transmiten por medio de tomar agua o comer alimentos que estén contaminados (1,2, 3, 7).

Entre las normas, principios ó medidas básicas para el manejo higiénico de los alimentos que deben aplicarse para evitar enfermedades y mantener la salud están:

1. Higiene Personal.
2. Lavado de Manos.
3. Desinfección del Agua para Tomar.
4. Lavado de Frutas y Verduras.
5. Higiene en el Lugar en donde se preparan los Alimentos.
6. Preparación y Conservación de los Alimentos.

1. Higiene Personal

Consiste en practicar diariamente el aseo personal, con una adecuada limpieza del cuerpo y el cabello. Esto permitirá mantener la salud familiar (1, 3).

Dentro de las medidas básicas de higiene personal que se deben aplicar están:

- a. Bañarse o limpiarse el cuerpo todos los días con agua y jabón y secarse con una toalla ó trapo limpio.
- b. Lavarse el cabello regularmente.
- c. Usar ropa limpia.
- d. Cepillarse los dientes después de cada comida y antes de ir a dormir.

e. Mantener las uñas cortas y limpias porque en ellas se pueden acumular ó llenar de suciedad y microbios.

Dentro de la higiene personal, es importante la higiene bucal para prevenir la formación de caries. La principal causa de ellas es la suciedad que se va acumulando en los dientes, y esta formada por restos de alimentos en descomposición (4, 5, 6).

La higiene bucal es importante y es recomendable que a medida que los niños crecen se les enseñe a cepillarse los dientes para que se les forme el hábito de cepillarse diariamente: al levantarse, después de cada comida y antes de dormir (3, 4, 6).

2. Lavado de Manos

El lavado de manos es importante porque con ellas tenemos el primer contacto entre nosotros y el alimento, así que debemos mantenerlas limpias, y con ello ayudamos a mantener la salud (1,3, 4).

El lavado de manos se debe de hacer utilizando agua de preferencia que corra, y jabón; restregándose bien y desaguando con abundante agua, por último se debe secar con una toalla ó un trapo limpio. Hay que recordar lavarse antes de preparar cualquier tipo de alimentos, ó de comer ó dar de comer a otro ser humano. Y después de ir al baño, cambiar pañales ó al estar en contacto con cualquier tipo de animal (1, 3, 4, 8).

El lavado de manos se debe de fomentar desde la infancia, para que con el pasar del tiempo se forme un hábito de vida.

3. Desinfección del Agua para Tomar

El agua es un líquido indispensable para vivir. La salud depende del agua que utilicemos; si está contaminada puede causar problemas de salud (5,7).

El agua se obtiene de los ríos, quebradas, pozos y hasta agua de la llave puede estar contaminada con microbios de diferentes clases que pueden

causarnos enfermedades; aunque el agua se vea cristalina; por eso debemos de desinfectarla antes de tomarla (5, 7, 8).

Al preparar los alimentos se debe de utilizar agua hervida o clorada, para evitar enfermarse.

Desinfectar el agua utilizando cloro (3 gotas por galón), se debe dejar reposar durante 10 minutos para matar los microbios y luego guardarla en un recipiente limpio y tapado. O bien puede poner a hervir el agua dejándola en el fuego unos 5 minutos después que inicie a burbujear y luego la puede retirar y dejarla tapada(8).

4. Lavado de Frutas y Verduras

Para desinfectar las frutas y verduras se recomienda lavarlas con agua, puede ser de la llave o dejándola caer con un recipiente, en algunas ocasiones se puede hacer uso de jabón y de un pashte ó esponja para quitar restos de tierra, microbios ó restos de insecticidas o fertilizantes (1,3, 7).

En el caso de las verduras de hoja, se debe de desprender las hojas, y lavar una por una con suficiente agua frotándola con los dedos para eliminar la suciedad; y esto se puede aplicar antes de comer cualquier fruta o verdura que la vayamos a comer cruda (3,7).

Al lavar las frutas y tubérculos (papas, zanahoria, etc), hay que utilizar un pashte ó esponja para quitarles los restos de tierra, microbios, etc. Al comprar frutas y verduras, estas deben estar en buen estado, no deben tener ninguna parte en descomposición, ó picaduras de insectos o ratas, ni golpes (1, 7, 8).

5. Higiene en el Lugar en donde se Preparan los Alimentos

La higiene del lugar en donde se preparan los alimentos comprende:

- a. El piso, debe barrerse todos los días, de preferencia al inicio y finalizar la preparación de los alimentos.
- b. El recipiente que se usa para la basura debe estar tapado y alejado del lugar en donde se preparan los alimentos. Y evitar dejar por mucho tiempo los desperdicios en el recipiente porque atraen moscas y ratas.

c. Hay que limpiar las paredes, los rincones y el techo evitando la aparición de telarañas o nidos de cualquier insecto.

d. Antes de iniciar a preparar los alimentos se debe limpiar con agua y jabón y un trapo limpio.

e. Cualquier animal doméstico nunca debe de estar cerca del lugar en donde se preparan los alimentos, porque puede contaminarlos.

f. Si es posible se debe fumigar el lugar en donde se preparan los alimentos una vez al mes(1).

6. Preparación y Conservación de los Alimentos

Al preparar los alimentos no debemos olvidar el aseo personal, utilizar ropa limpia, evitar tocarse el cabello, la nariz o los ojos; si se está enfermo de la gripe, problemas en la piel ó diarrea se debe de evitar cocinar (4, 7).

El cabello debe de estar recogido, para evitar que caiga en el alimento y lo contamine; durante se está preparando la comida se debe evitar rascarse, cualquier parte del cuerpo ó estornudar, toser sobre los alimentos, y se debe de lavar las manos cada vez que se interrumpa la preparación y se disponga continuar (4,7, 8).

La preparación de los alimentos es importante para obtener los nutrientes de los alimentos que nuestro cuerpo necesita para mantener la salud. Si se preparan mal, se pierde parte de su valor nutritivo, pueden causar indigestión, ser desagradables y se desperdician (8).

Los alimentos se pueden cocinar en agua (usar poca cantidad, y los alimentos de preferencia enteros ó en tozos grandes), al vapor (se pierden menos vitaminas), fritos (utilizar poca y de preferencia aceite); y aquellos que se pueden comer crudos, se deben de lavar bien antes.

En la conservación de los alimentos no hay que descuidar los utensilios que se utilizan en la preparación y almacenamiento y el lugar, se deben de guardar los alimentos en un lugar fresco, limpio y cerrado, fuera del alcance de los animales(4, 5, 7, 8).

Para conservar los granos y cereales (maíz, arroz, frijol, trigo, cebada, avena, etc.) hay que guardarlos bien secos, limpios, libres de gorgojos ó

cualquier otro insecto y se deben de colocar en recipientes con tapadera. La leche y sus productos, es muy delicada porque se descompone fácilmente; si no es posible refrigerarlo, es mejor comprarlos diariamente y lo puede conservar en un recipiente cerrado en un lugar fresco, la leche se debe de poner a hervir por 5 minutos y dejarla enfriar antes de guardarla(8).

Las carnes también se deterioran fácilmente por lo que hay que guardarlas por poco tiempo, si no hay refrigerador es preferible comprar la cantidad que se utilizará en el día. Entre los métodos adecuados para conservar la carne en un lapso de tiempo más prolongado están: refrigeración (se conserva por 1 ó 2 días), congelación (conserva hasta 3 meses, no conviene descongelarla y volverla a congelar), salado (usado cuando no hay refrigeración y conserva la carne por varios días) y desecado (usado cuando no hay refrigeración, cortando la carne en tiras delgadas y se pone al sol untadas de bastante sal, este método conserva más o menos 2 semanas)(8).

Las verduras se conservan mejor en lugares frescos, secos y oscuros. Si alguna ha iniciado a podrirse o tiene gusanos no se debe de guardar con las que están bien, porque las arruinará. Hay algunas recomendaciones sencillas para que las verduras duren más tiempo: hay que limpiarlas antes de guardarlas, quitándoles las partes dañadas y no se deben mojarlas, ya limpias colocarlas en canastos limpios en lugares frescos lejos del sol, insectos, roedores y otros animales, y en el refrigerador duran más dentro de bolsas plásticas o en trastos con tapa.

La verduras como: papas, yuca, plátano y cebollas es mejor comprarlos no maduros porque sino durarán menos tiempo, se guardarán en canastos en donde les de el aire y no estén en contacto con humedad ni el sol. Y también se pueden conservar las verduras preparando conservas y curtidos (8).

Las frutas al igual que las verduras se conservan mejor en lugares frescos, secos y oscuros. Antes de guardarlas se deben de lavarlas y secarlas bien, colocarlas en cajas o canastos limpios lejos del sol y que estén protegidas de ratas, insectos y cualquier otro animal. Las podemos colocar en el refrigerador ó hacer conservas como jaleas o fruta en almibar para que duren varios meses. Con relación a las especias, sal, harinas y azúcar, se recomienda guardarlos en frascos con tapadera para que estén protegidos contra

insectos, ratas y cualquier tipo de animal. Y la mantecas, margarinas y aceites, duran más tiempo si se guardan en recipientes de vidrio, bien limpios, secos y tapados en lugares frescos(8).

Avanzando en el Ministerio del Evangelio - AMG Internacional -

Planificación Didáctica

I. Información general

A. Sesión: Higiene

Responsable: Docente de cada nivel

Duración: 1 mes

II. Descripción del Programa

En esta parte del programa se estudiara sobre la higiene y los hábitos higiénicos necesarios, para el manejo de los alimentos como: la higiene personal, el lavado de manos, la desinfección del agua para tomar y de las frutas y verduras; y así mismo, sobre la preparación y conservación de los alimentos

III. Objetivo General

Lograr que el educando durante y al final del programa, esté en la capacidad de dominar los hábitos higiénicos necesarios para el manejo de los alimentos.

| IV. Programación Específica | | | | |
|---|--------------------|--|-----------------|--|
| Objetivo Específico | Contenido Temático | Métodos y Actividades de Aprendizaje | Fecha Propuesta | Evaluación |
| Al finalizar este tema los educandos serán capaces de: Definir el concepto de higiene y de enlistar los hábitos higiénicos para el manejo de los alimentos. | Higiene | Exposición Oral dinamizada del Tema. Ejercicio de aplicación. | Enero | Preguntas escritas sobre el tema y resolución del ejercicio. |

| Objetivo Específico | Contenido Temático | Métodos y Actividades de Aprendizaje | Fecha Propuesta | Evaluación |
|--|---|---|-----------------|---|
| Enumerar las medidas básicas de higiene personal que se deben aplicar; y explicar en que consiste. | Medidas básicas de higiene personal. Higiene Personal. | Discusión grupales con base a la información leída. | Enero | Presentación oral y escrita. |
| Practicar una técnica adecuada del lavado de manos. | Lavado de Manos. | Demostración de la técnica adecuada de lavado de manos. | Enero | Presentación oral y escrita en relación al lavado de manos. |
| Indicar como se debe de desinfectar adecuadamente el agua para tomar. | Desinfección del agua para tomar. | Exposición oral dinamizada del tema. | Enero | Resumen del tema y aplicación en relación al tema. |
| Describir la manera de desinfectar adecuadamente las frutas y verduras. | Desinfección de frutas y verduras. | Lectura del contenido y exposición oral dinamizada. | Enero | Presentación oral y escrita en relación al tema. |
| Enumerar los cuidados que se deben tener durante la preparación y conservación adecuados de los alimentos. | Preparación y Conservación de los Alimentos. | Discusión de grupo y Exposición oral dinamizada. | Enero | Presentación oral y escrita del tema. |

IV. Ejercicio de Aplicación

1. Cuales son los hábitos higiénicos para el manejo de los alimentos, para evitar enfermedades y mantener la salud:
2. De acuerdo a las medidas básicas de higiene personal, haga un dibujo de cada una de ellas, y explique con sus propias palabras porque es importante ponerlas en práctica.
3. Describa de manera gráfica la forma de lavarse las manos correctamente.
4. Con que y como se desinfecta el agua para tomar.

5. Con que y como se debe de lavar las frutas y verduras.
6. De manera descriptiva mencione como preparan y conservan los alimentos en su cada comparándolo con los lineamientos que se le han impartido.

V. Bibliografía

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. (Ver bibliografía general al final)

B. ALIMENTACIÓN SANA PARA LA FAMILIA

1. Los Nutrientes

Los alimentos pueden ser de origen animal o vegetal, en ellos encontramos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para realizar diferentes funciones como por ejemplo, construcción de tejidos, otros nutrientes se ocupan de fortalecer las defensas del cuerpo y otros sirven de combustible para trabajar (10, 11).

Hay dos tipos de nutrientes pero se necesitan en diferentes cantidades para que el cuerpo realice diferentes funciones y mantenga la salud; estos son:

- ✓ Los macronutrientes (se llaman así porque el cuerpo los necesita en cantidades grandes) estos son: las proteínas, los carbohidratos y las grasas (10, 11, 12).
- ✓ Los micronutrientes (se llaman así porque el cuerpo los necesita en cantidades pequeñas) estos son: las vitaminas y los minerales (10, 11, 12).

A continuación mencionaremos las funciones que tienen cada uno de estos nutrientes en nuestro cuerpo y en donde los podemos obtener.

a) Carbohidratos son el combustible principal del cuerpo y una función importante es proporcionar de energía para: la actividad física (trabajar, caminar, jugar, etc.), el funcionamiento del cuerpo, mantener la temperatura corporal, el crecimiento en los niños y niñas; y evitar que utilicemos las proteínas como fuente de energía, permitiéndoles cumplir su función vital de formación y reparación (10, 11, 12,13).

Hay carbohidratos simples y complejos; los simples se encuentran en alimentos como: azúcar, jaleas, mieles, pasteles y galletas y en menor cantidad en frutas y verduras pero en ellas encontramos a la fibra que está formada por carbohidratos complejos; dentro de estos también está el almidón los encontramos en los cereales y sus productos (pan, arroz, fideos,

galletas, etc.), raíces (yuca), tubérculos (papa), y leguminosas (frijol, garbanzos)(10, 11, 12, 13).

b) Las proteínas son importantísimas para nuestro cuerpo, porque forman parte de todos los órganos y tejidos. Están formadas de partes más pequeños llamadas aminoácidos; hay algunos de estos que son vitales para el cuerpo humano, porque no se producen en él, sino que los debemos obtener de los alimentos (10, 11, 12, 13).

Las proteínas las podemos obtener de alimentos de origen animal, que son las de mejor calidad y de origen vegetal. Pero si no es posible comer carne, huevo, queso frecuentemente, podemos hacer mezclas vegetales que nos proporcionarán la proteína de manera parecida como si fuera carne ó alguno de estos alimentos de origen animal. Entre estas mezclas podemos mencionar: arroz con frijol, chilaquila de güisquil, chuchitos; otra mezcla de muy buena calidad y de bajo costo es la incaparina; pudimos hacer una mezcla de un alimento de origen vegetal con un alimento de origen animal (10,11).

Dentro de las principales funciones están: construir y reparar los tejidos, el crecimiento y desarrollo de la persona, proteger y ayudar a combatir infecciones y enfermedades; pero pueden ser usados por el cuerpo como fuente de energía, pero esa no es su principal función, ya que hay otros nutrientes como se mencionó anteriormente como fuente de energía, dejando a las proteínas como ultima opción (10, 11,12, 13).

c) Los lípidos ó grasa son la fuente de energía alimentaría más concentrada, los lípidos de importancia en los alimentos son los triglicéridos, ácidos grasos y el colesterol.

Las funciones que los lípidos cumplen en el cuerpo son: nos dan el doble de la energía que los carbohidratos y las proteínas, sirve para transportar algunas vitaminas como la A, E, D y K; le dan al cuerpo ácidos grasos que esté no puede producir, sino que los necesita obtener de los alimentos que come, ayudan a mantener la temperatura del cuerpo y a transmitir mensajes de los nervios a los músculos.

Las grasas pueden ser de origen animal, entre los alimentos fuentes de este tipo de grasa están: la manteca de cerdo, crema y mantequilla.

Y también hay de origen vegetal, entre los alimentos fuentes de este tipo de grasas están: el aceite y la margarina. El aceite es la mejor grasa que podemos utilizar para cocinar, de preferencia el de canola, soya y maíz (10, 11,12, 13).

d) Las vitaminas y minerales; éstas son nutrientes que el cuerpo los obtiene de los alimentos que comemos; ayudan a regular diferentes funciones del cuerpo. Se necesitan en pequeñas cantidades, pero si no las consumimos puede afectar la salud de la persona. Se encuentran en casi todos los alimentos, principalmente en las frutas, verduras y productos de origen animal. Hay que tener presente que las vitaminas no proporcionan al cuerpo energía (10, 11, 12, 13).

Los minerales también son nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, estos forman parte de los tejidos y participan en funciones específicas del cuerpo. Están presentes en muchos alimentos, especialmente en los de origen animal, y al igual que las vitaminas no proporcionan energía (10,11,12,13).

En el Cuadro No. 1 se enlistan los minerales, y en el Cuadro No.2 las vitaminas; se indican las funciones que tienen en nuestro cuerpo y donde los podemos encontrar.

Cuadro No. 1

Los Minerales, las funciones que tienen en el cuerpo y de donde los podemos encontrar

| Minerales | Funciones que tienen en el cuerpo | Donde los podemos encontrar |
|-----------|--|--|
| HIERRO | Forma parte de la hemoglobina de la sangre, y sirve para transportar oxígeno a todos los tejidos. Y nos ayuda a no tener anemia. | Carnes rojas, hígado, leguminosas (frijol, soya, lenteja y garbanzo) y alimentos fortificados con hierro. |
| CALCIO | Forma huesos y dientes saos y nos ayuda a que nuestra sangre este sana, regula la transmisión de impulsos nerviosos y en la contracción muscular. Su deficiencia produce huesos débiles en los adultos (osteoporosis). | Leche y derivados, carne, pescado, leguminosas (frijol, soya, lenteja y garbanzos), nueces y hojas verdes. Y las tortillas hechas con cal. |
| YODO | Si no lo obtiene el cuerpo hace que la mente no se desarrolle de manera normal. | Sal yodada, pescado y mariscos. |
| CINC | Importante en la defensa contra enfermedades y en el crecimiento de los niños(as). | Alimentos del mar, ostras, pescados, mariscos, granos y alimentos fortificados con cinc. |

Fuente: Torún, B., Menchú, M.T. y Elias G.,L. 1996. Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP. Ed. 45 Aniversario. Guatemala. INCAP ME/057.

Salvado – Slas, J., et.al. 2000. Nutrición y Dietética Clínica. 2da. Ed. Barcelona, España. MASSON, S.A.

Cuadro No. 2

Las Vitaminas y Las Funciones que tienen en el Cuerpo y de donde los Podemos Encontrar

| <u>Vitaminas</u> | <u>Funciones que tienen en nuestro cuerpo</u> | <u>Dónde los Podemos Encontrar</u> |
|------------------------------|--|--|
| A | Ayuda a la vista, a tener la piel sana y defiende al organismo de infecciones. | Hígado, frutas y vegetales de color verde intenso, amarillos o anaranjados como: bledo, macuy, espinaca, guicoy amarillo, zanahoria, papaya, melón; y en la leche, queso y azúcar (fortificada). |
| B1 ó Tiamina | Importante en liberación de energía a partir de los carbohidratos y en la función del sistema nervioso. | Carne, leguminosas (estas son los frijoles y las arvejas), en los cereales integrales y nueces. |
| B2 ó Riboflavina | Controla la producción de energía y ayuda a construir los tejidos. | Hígado, vísceras, carne de aves, pescado y Productos lácteos. Hojas verdes (macuy, espinaca) y verduras como: brócoli y espárragos. |
| NIACINA | Mantiene la salud de la piel y del sistema nervioso. | Carnes, pescado, leguminosas y en el hígado. |
| B6 ó Piridoxina | Regula el metabolismo de las proteínas. | Carnes de pollo, pescado y cerdo, hígado, yema de huevo, los cereales integrales de arroz, trigo y avena, frijol de soya, mani y nueces. Y también en el plátano, papa y aguacate. |
| B12 ó Cianocobalaminas | Indispensable para la formación de la sangre y para el buen funcionamiento del sistema nervioso. | Hígado y otras vísceras, carnes blancas (pollo y pescado) y rojas; yema de huevo, quesos fermentados (como el craft) y cereales fortificados con vitamina B12. |
| C | Aumenta la resistencia del organismo contra las infecciones y ayuda a la cicatrización de las heridas. | Brócoli, coliflor, guayaba, chile pimiento, tomate y frutas cítricas como el limón, la naranja y la mandarina. |
| E | Ayuda a absorber los ácidos grasos insaturados. Mantiene en buena condición los vasos sanguíneos y del sistema nervioso. | Germen de trigo, aceite de maíz, algodón o soya, mayonesa, margarina. |
| ACIDO FOLICO | Ayuda a mantener el control de la formación de la sangre. | Hígado, vegetales verdes, cítricos, nueces, leguminosas (frijol, soya, lentejas y garbanzos), harinas que estén fortificadas. |

Fuente: Torún, B., Menchú, M.T. y Elías G.,L. 1996. Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP. Ed. 45 Aniversario. Guatemala. INCAP ME/057.

Salvado – Slas, J., et.al. 2000. Nutrición y Dietética Clínica. 2da. Ed. Barcelona, España. MASSON, S.A.

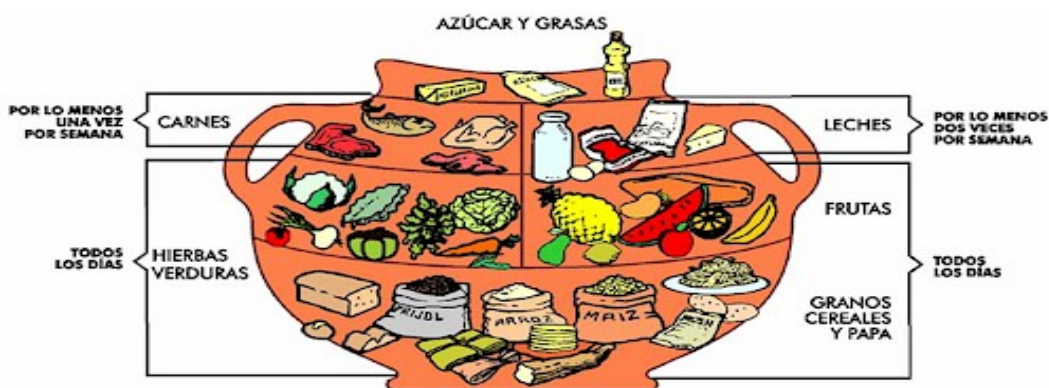
2. Alimentación Sana para la Familia

La Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), se conformó en 1995 con el apoyo del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) como grupo responsable de elaborar las guías alimentarias para Guatemala, las que se han definido como "un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a la población la selección de una dieta saludable"(9).

Como objetivos de las Guías se establecen los que pueden contribuir a resolver problemas de la dieta, como se presentan a Continuación:

- Promover el consumo de una alimentación variada.
- Promover el consumo de una dieta adecuada en energía, vitamina A, hierro y yodo.
- Promover prácticas alimentarias que mejoren la biodisponibilidad y utilización por el organismo de la proteína y el hierro.

Las Guías alimentarias para Guatemala: "Los siete pasos para una alimentación sana", están conformados por siete recomendaciones y una gráfica, que se presentan a continuación:



Fuente: Arévalo, C., et.al. 2000. Guías Alimentarias para Guatemala: Los siete pasos para una alimentación sana. 2da. Ed. Guatemala. INCAP MDE/112.

Los siete pasos son:

1. Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.

Estos alimentos deben ser la base de nuestra alimentación porque nos dan energía para hacer todas y cada una de las actividades del día.

2. Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.

Las verduras y hierbas es bueno comerlas todos los días, aquellas de color verde oscuro ó las verduras de canchales amarilla o anaranjado porque tienen mucha vitamina A, lo que ayuda a fortalecer las defensas del cuerpo y a mantener en buen estado la vista, piel y los tejidos del cuerpo. También en las verduras encontramos vitamina C y mucha agua.

3. Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.

Las frutas son una opción muy agradable como postre y se caracterizan por ser deliciosas por ser dulces, están disponibles en todo el año, son fáciles de preparar, ya que se lavan y pelan, cuando la cáscara no se puede comer y está lista para comerla.

Las frutas tienen fibra, carbohidratos y vitaminas A y C; la fibra mejora la función del aparato digestivo, evita el estreñimiento; la Vitamina A es importante para el crecimiento y reparar los tejidos del cuerpo, fortalece el sistema de defensa y ayuda a mantener en buen estado la vista; y por último la vitamina C, ayuda a la cicatrización de heridas y fortalece el sistema de defensas y el circulatorio; ayuda a mejorar la absorción del hierro que está en los vegetales.

4. Si come todos los días tortillas y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que sea más sustanciosa.

Para los guatemaltecos es común comer tortillas con frijoles, estos alimentos nos dan energía y proteínas. Es recomendable comerlos juntos ó hacer algunas combinaciones como por ejemplo: tamalitos con frijol, frijol volteado con arroz, tortillas con frijol, soya con arroz, etc.

Estas combinaciones son buenas porque dan proteína de muy buena calidad a nuestro cuerpo comparable a la de la carne ó la del huevo. Y las tortillas nos dan calcio y fibra; el calcio porque el maíz se remoja y cose en cal, y la fibra por la cascarilla de los granos de maíz molido.

5. Coma por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.

Estos alimentos son buenos, pero no es necesario que los comamos todos los días.

El huevo nos da proteínas y minerales como hierro, vitamina A y D. la leche, queso y requesón, nos dan calcio que es importante para los huesos y dientes.

Las harinas compuestas, como la incaparina, bienestarina, etc. Son de buena calidad, ya que su valor nutritivo es casi igual al de la leche, pero con la gran ventaja de ser más económicas.

6. Al menos, una vez por semana, coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.

Las carnes nos dan proteínas de buena calidad, hierro y zinc, que sirven para formar y reparar tejidos y para el crecimiento.

Las vísceras como el hígado, corazón y riñones son una buena opción, porque nos dan proteínas, hierro y zinc; y son más económicas que la carne. Tomando en cuenta que el hierro es muy importante para la sangre, para evitar que nos de anemia.

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

Este último paso nos muestra de una forma resumida como debe ser nuestra alimentación; recordando que es necesario comer de forma variada y no en grandes cantidades para obtener de cada uno de los nutrientes que el cuerpo necesita; el cual lo podemos observar en la gráfica que aparece al inicio de este tema.

3. Lactancia Materna y Alimentación Complementaria

a) La lactancia materna es la práctica que realiza una mujer a través de la cual brinda leche materna a un niño o niña.

La leche materna es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales del niño(a) durante los primeros seis meses de vida; por lo que no es necesario darle ningún otro tipo de alimento ó bebida durante esta etapa de la vida. A este periodo de la alimentación, se le llama lactancia materna exclusiva. A partir de los seis meses se inicia la alimentación complementaria que comprende de los 6 meses al año, luego la lactancia materna prolongada hasta los dos años.

Al dar de mamar, el niño(a) digiere fácilmente la leche de su madre, por lo que maman más seguido, que aquellos niños (as) que son alimentados con otra leche. Por los que el niño(a) debe de mamar cada vez que lo pida, ya que su estómago es pequeño y necesita comer seguido, por lo menos de 10 a 12 veces al día. Al darle de mamar se le debe de dar de los dos pechos en cada vez, y esto beneficiará a ambos, ya que se producirá más leche (10, 14, 15, 16, 17).

Al inicio de la lactancia se produce una leche amarillenta, de aspecto claro y es conocida como **calostro**.

El calostro – posee sustancias como proteínas y vitamina A, que sirven para formar células y tejidos. Este tiene un efecto purgativo leve, ayudando a limpiar el intestino. Por su alto contenido de anticuerpos se le llama la primera vacuna y le ayuda a prevenir infecciones. Se produce durante los primeros 4 a 7 días después del nacimiento(14, 15, 16).

Leche Materna – tiene la calidad y cantidad de nutrientes que el niño (a) necesita, por esta razón su cuerpo y cerebro la aprovecha al máximo. Los

componentes de la leche materna en el organismo del recién nacido cumplen diferentes papeles, las proteínas presentes aportan sustancias indispensables para un crecimiento normal; los lípidos (predominan los esenciales y son fácil de digerir) juegan un papel importante en aportar energía y en la formación de tejidos. Los carbohidratos, además de darle al recién nacido energía, ayudan a la formación de sustancias del sistema nervioso y a mantener un grado de acidez en los intestinos que evita que crezcan microorganismos que lo puedan enfermar. Se considera leche madura del día 7 al 21 después del nacimiento.

El Hierro, proporcionado por la leche materna le permitirá mantener los niveles adecuados de éste mineral hasta que el niño(a) cumpla seis meses; éste tiene la facilidad de que el cuerpo del recién nacido lo pueda absorber; ayuda a protegerlo contra la deficiencia (anemia) durante los primeros cuatro a seis meses de vida.

Y por medio de la leche materna se transmiten anticuerpos al recién nacido, que ayuda a protegerlo contra ciertas enfermedades; por lo que la lactancia materna en cierta manera favorece la formación de las defensas naturales del niño(a) contra algunas enfermedades (14, 15, 16, 17).

La posición para dar de mamar es muy importante para evitar que los pezones se lastimen, por lo que la cabeza y el cuerpo de la niña(o) deben estar alineados y frente a la madre (panza con panza), la madre lo sostiene en sus brazos ó se puede ayudar con una almohada bajo el niño y debe de quedarle la carita del niño(a) frente al pezón de la madre(14).

Las ventajas de la lactancia materna para el niño(a) y la madre se enlistan en el siguiente cuadro:

| Para el Niño(a) | Para la Madre |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Aporta los elementos en cantidad y calidad apropiados. • Asegura un crecimiento adecuado. • Le da las defensas que le protegen de ciertas enfermedades. • Previene de alergias y obesidad. • Fomenta buena relación entre madre-hijo. | <ul style="list-style-type: none"> • Ahorra tiempo y dinero y ofrece el alimento con higiene y a una temperatura adecuada. • Evita la compra y uso de implementos para preparar la alimentación. • Esta disponible en cualquier momento y lugar. • Previene de quistes mamarios. • Ayuda a recuperar más rápido la figura. |

Fuente: Arango, R.E. y Hernández, N. 2000. Manual para monitoras de Grupos de Apoyo en Lactancia Materna. 2da. Ed. Guatemala. ENLACES. Pp. 2 -11.

b) Alimentación Complementaria; en ésta fase de la alimentación se inicia a partir de los seis meses de edad, consiste en que al niño ó niña se le dan otros alimentos, además de la leche materna.

Al iniciar la alimentación complementaria es recomendable darle un sólo alimento nuevo a la vez, probando primero durante cuatro o cinco días el nuevo alimento, antes de darle otro alimento diferente. La lactancia materna debe de darse el mayor tiempo posible, hasta los 2 años de edad. Además se debe de dar primero el pecho y luego los alimentos. A partir de un año, se recomienda que el niño(a) coma primero los alimentos y después tome el pecho. En el cuadro se muestra un esquema general de cómo debe ser la alimentación para los niños y niñas desde que nacen hasta que cumplen 1 año de edad (10, 14, 15).

Debemos de recordar que la actitud de los padres ó encargados de los niños(as) hacia los alimentos influirá en que prefieran o no algunos alimentos, ya que los gustos y actitudes a estos se desarrollan en gran medida por experiencias durante esta etapa de la vida.

| EDAD | SUGERENCIA DE ALIMENTACIÓN |
|--|---|
| Alimentación de 0 a 6 meses | <ul style="list-style-type: none"> • Pida que le den a su niño(a) para que mame desde que nace. • Déle la primera leche o calostro que le limpia su estómago y le protege de enfermedades. • Déle sólo pecho cada vez que se lo pida, ya que su estómago es pequeño y necesita comer seguido. • Déle de los dos pechos en cada mamada para tener bastante leche. • Déle sólo pecho de día y de noche durante los primeros seis meses de edad para que crezca bien. |
| Alimentación de 6 a 8 meses | <ul style="list-style-type: none"> • Primero déle pecho y luego los otros alimentos machacados como: tortillas, frijol, yema de huevo (bien cocida), pollo, frutas y hierbas. Luego de haberle dado estos alimentos por separado, se los puede mezclar. • Agregue unas gotitas de aceite a los alimentos machacados porque le dará más energía. • Déle los alimentos en plato o taza con cuchara. |
| Alimentación de 9 a 11 meses | <ul style="list-style-type: none"> • Continúe con leche materna y los alimentos anteriores. • Agregue carne, hígado de pollo o de res, y déle de comer por lo menos tres veces al día en un plato. |
| Alimentación al cumplir un año de edad | <ul style="list-style-type: none"> • Déle de todos los alimentos que come la familia cinco veces al día; de acuerdo a las indicaciones que aparecen en los siete pasos para una alimentación sana. • Déle todos los días: granos, cereales o papas, hierbas o verduras y frutas. • Déle todos los días tortillas y frijoles; por cada tortilla una cucharada de frijol. • Déle por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso. • Déle una vez por semana, hígado o carne. • Continúe dándole pecho. • Déle los atoles o alimentos líquidos en taza. |

Fuente: Arévalo, L.C., et.al. 2003. Guías alimentarias para la población guatemalteca menor de dos años. Guatemala. Ministerio de Salud Pública.

Avanzando en el Ministerio del Evangelio - AMG Internacional -

Planificación Didáctica

I. Información General

- B. Sesión: Alimentación Sana Para La Familia
Responsable: Docente de cada nivel
Duración: 1 mes

II. Descripción del Programa

En esta parte del programa se estudiará sobre la alimentación sana para la familia; que comprende los temas de: los nutrientes, los siete pasos para una alimentación sana, lactancia materna y alimentación complementaria para niños(as) de 6 meses a 1 año de edad.

III. Objetivo General

Que el educando determine la importancia de aplicar las recomendaciones de las Guías alimentarias para promover la alimentación sana para la familia y la lactancia materna y alimentación complementaria en niños(as) pequeños.

| IV. Programación Específica | | | | |
|--|--|---|-----------------|--|
| Objetivo Específico | Contenido Temático | Métodos y Actividades de Aprendizaje | Fecha Propuesta | Evaluación |
| Al finalizar este tema el educando será capaz de: | Los macronutrientes y sus funciones en el cuerpo: Carbohidratos, proteínas y lípidos. | Exposición oral dinamizada del tema. Ejercicio de aplicación del tema. | Febrero | Resumen y aplicación escrito y resolución de ejercicio de aplicación. |
| Explicar que son los macronutrientes y micronutrientes. Enumerar las funciones de los nutrientes en el cuerpo y de donde los podemos obtener. | Los micronutrientes y sus funciones en el cuerpo: Vitaminas y minerales. | | | |
| Enumerar los siete pasos para una alimentación sana. | Los siete pasos para una alimentación sana. | Exposición oral dinamizada del tema. Ejercicio de aplicación del tema. | Febrero | Preguntas escritas sobre el tema y resolución del ejercicio de aplicación. |
| Identificar los componentes de la leche materna. Enlistar las ventajas de la lactancia para el niño(a) y para la madre. | Lactancia Materna | Lectura del contenido y exposición oral dinamizada grupal. Ejercicio de aplicación del tema. | Febrero | Presentación oral y escrita. Resolución del ejercicio de aplicación. |
| Identificar las recomendaciones para iniciar la alimentación complementaria. | Alimentación complementaria. | Discusión de grupos. | Febrero | Resumen escrito y aplicación. |

V. Ejercicio de Aplicación

1. Hay dos tipos de nutrientes que se necesitan en diferentes cantidades en el cuerpo para que realicen diferentes funciones y mantengan la salud, estos son:
2. De forma gráfica ejemplifique en que alimentos podemos encontrar a los carbohidratos, proteínas y lípidos.
3. Enliste cuales son las funciones de los carbohidratos, proteínas y lípidos en nuestro cuerpo.
4. Realice un cuadro con los dibujos de los alimentos en donde encontramos las vitaminas y minerales.
5. Elabore un rompecabezas ejemplificando los siete pasos para una alimentación sana, tomando en cuenta como base la olla familiar.
6. Que es la lactancia materna.
7. Que es el calostro y cuales sustancias tiene.
8. Enliste las ventajas de la lactancia materna para el niño(a) y para la madre.
9. Elabore un cuadro con las diferentes sugerencias de la alimentación desde que nace hasta que cumple un año de edad.

VI. Bibliografía

9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 y 17. (Ver bibliografía general al final)

C. Seguridad Alimentaria Nutricional y su relación con el desarrollo del ser humano.

En Guatemala la población es afectada por la desnutrición siendo esta la tercera causa de muerte en niños(as) y la principal causa asociada a otras enfermedades que pueden causar la muerte. En la encuesta nacional de salud materno infantil de 1998/99 se puede observar los porcentajes de niños(as) menores de cinco años que padecen este problema de salud de acuerdo a su peso para su edad es de un 29.1% para el área rural y un 15.6% para el área urbana. Además la desnutrición se relaciona con factores que se interrelacionan entre si, como situación social, ambiental, política, económica y cultural. Esto se puede apreciar en el diagrama que se presenta a continuación, en donde se analiza como se interrelacionan cada uno de estos.

1. Problemática de Alimentación y Nutrición

a) Desnutrición proteico Energética es una enfermedad muy común en los países en vías de desarrollo como el nuestro, esta ocurre cuando en la alimentación que la persona tiene no le aporta o le provee al cuerpo las cantidades suficientes de sustancias nutritivas que necesita diariamente, afectándole en el crecimiento normal de los niños y niñas (8, 20).

Esta enfermedad puede afectar a cualquier persona, no importando edad, sexo, etc., por lo que hay que controlar el crecimiento, porque puede ser afectado por la desnutrición que se inicia cuando comienza a perder peso poco a poco y esto definitivamente afecta su desarrollo (8, 20).

La desnutrición puede ser moderada ó grave; cuando es moderada lo primero que podemos observar es la perdida o poca ganancia de peso; el cuerpo se comienza a adelgazar. Si esto dura mucho tiempo se afecta el crecimiento normal esperado para la edad del niño o niña, es frecuente en menores de tres años. Y además pueden presentar diarrea, enfermedades

infecciosas como infecciones respiratorias agudas y de la piel; y también presentan desgano, pereza, falta de apetito(8, 20).

Cuando la desnutrición es grave, podemos encontrar dos tipos: el kwashiorkor y el marasmo.

i. Kwashiorkor

Este tipo de desnutrición se presenta más en niños o niñas entre 1 y 4 años de edad; debido a que comen muy poca proteína de buena calidad que vienen de la leche, carne, huevos y la incaparina. A los que la padecen les puede tener en sus piernas y pies o en brazos y manos o en la cara los siguientes signos: piel pálida, seca, con manchas, cambios de color y se despelleja y en el cabello puede presentar cambios en el color, y se mantiene sin hambre, decaído, cansado, irritable y llorón. A continuación se observa una gráfica con un niño con kwashiorkor (8, 20).



Fuente: Delgado L. H., et.al. 1993. Salud de la niñez. Diplomado a Distancia. Etiología, Epidemiología, Fisiopatología y Manifestaciones Clínicas. 2da. Ed. Guatemala. INCAP.

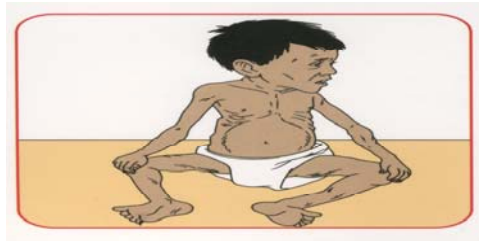
Es importante conocer sobre la desnutrición, para poder tener especial cuidado al controlar el crecimiento de los niños y niñas y cuidar la alimentación de ellos, tomando como base los siete pasos para una alimentación sana y la alimentación complementaria para niños de 6 meses en adelante.

ii. Marasmo

Consiste en que el niños o niñas que lo padecen tienen pérdida de peso, falta de crecimiento y se ve muy flaco (es prácticamente piel y hueso),

demacrado, panzón, el pelo no tiene brillo, es ralo y se cae fácilmente y permanece decaído, cansado, irritable y llorón.

Todas estas características se observan en niños o niñas entre 6 meses y 1 año de edad debido a que durante un tiempo largo recibieron muy poco alimento. A continuación, se observa una gráfica de un niño con marasmo.



Fuente: Delgado L. H., et.al. 1993. Salud de la niñez. Diplomado a Distancia. Etiología, Epidemiología, Fisiopatología y Manifestaciones Clínicas. 2da. Ed. Guatemala. INCAP.

b) Deficiencias Nutricionales

i. Deficiencia de Vitamina A

La vitamina A ayuda a la vista, a tener la piel sana y defiende al organismo de infecciones. Y la podemos encontrar en alimentos como: el hígado, frutas y vegetales de color verde intenso, amarillos o anaranjados como: bledo, macuy, espinaca, guicoy amarillo, zanahoria, papaya, melón; y en la leche, queso y azúcar (fortificada) (10, 12).

La causa de que hay deficiencia de vitamina A es porque hay una alimentación en la que se comen pocos alimentos que nos aportan esta vitamina, así mismo las frecuentes infecciones ya que esto aumenta la necesidad del cuerpo de este nutriente y por último pero no menos importante por la poca absorción de la vitamina A, y esto ocurre cuando hay muchos casos de diarrea, ya que los alimentos pasan rápido por el intestino y no se puede absorber lo necesario (8, 10).

- Acciones de prevención y recuperación del deterioro nutricional que podemos poner en práctica cuando una persona tiene deficiencia de vitamina A:

Para prevenir a las personas que nos rodean de padecer deficiencia de vitamina A, hay que informarles sobre: las consecuencias que se tienen al padecer esta deficiencia, los alimentos que nos dan vitamina A, lo importante de dar de mamar porque aumenta las reservas de esta vitamina para el niño(a) y de que después de los 6 meses de edad se les debe de dar alimentos ricos en esta vitamina.

Se puede promover que se produzcan localmente alimentos ricos en vitamina A y que se formen parte de la alimentación diaria de las personas.

También se debe de promover que se lleve a los controles de crecimiento y desarrollo al servicio de salud, ya que así se podrá detectar a tiempo una deficiencia y le podrán indicar como tratarla.

ii. Bocio o Güegüecho

El bocio o güegüecho es causado por la deficiencia de yodo, éste es un mineral que lo podemos obtener al utilizar sal yodada, comer pescado y mariscos; este mineral es necesario para que haya un buen desarrollo físico y mental en los niños y niñas. Cuando el cuerpo no recibe este mineral, la salud se afecta y se produce el bocio, disminución en el crecimiento, retraso mental y hasta la muerte (8).

- Acciones de prevención contra el bocio :

Es muy importante que todos los miembros de la familia consuman sal yodada para prevenir la deficiencia del yodo y que se presente el bocio. Por lo que hay que debemos promover que en nuestra comunidad la única sal que se utilice para cocinar los alimentos sea yodada, aunque el costo sea diferente al de sal no yodada o traída de otro país cercano.

iii. Anemia

Esta enfermedad la puede padecer cualquier persona, y no es más que la deficiencia de hierro. Este mineral es un importante porque forma parte de la hemoglobina de la sangre, y sirve para transportar oxígeno a todos los tejidos del cuerpo. (8, 10, 12).

Cuando se tiene anemia la persona se ve pálido, en especial en los labios, en la parte interna de los párpados, en las palmas de las manos y las uñas también. Así mismo permanece debilitado, con mareos, fatigado, cansado, con sueño y pereza (8,10, 12).

- Acciones de prevención contra la anemia en la comunidad y su recuperación:

La mejor forma de prevenir la anemia, es comer alimentos ricos en hierro todos los días. Y es recomendable estar en control del crecimiento de los niños(as) desde que nacen, y en el transcurso de su crecimiento, a partir de los seis meses deben consumir alimentos ricos en este nutriente. Si es necesario acudir al puesto de salud para hacerse el examen de sangre y detectar este tipo de deficiencia para que le receten el medicamento que debe tomar y los alimentos que debe comer. Este mineral lo podemos obtener de algunos alimentos como carnes rojas, hígado, leguminosas (frijol, soya, lenteja y garbanzo) y alimentos fortificados con hierro (leches, cereales de desayuno)(8, 10, 12).

c) Enfermedades que afectan el Estado Nutricional

i. Diarrea o Asientos

La diarrea o asientos es cuando una persona tiene evacuaciones frecuentes de heces fecales de consistencia acuosa o con abundante agua; si se repite muy seguido, puede ser de riesgo para la salud; ya que se están deshidratando o perdiendo líquido, y hay que tener presente que es la principal causa de muerte en menores de 5 años en nuestro país (8, 17).

Esta enfermedad afecta más a los niños(as) entre las edades de los 6 meses a los 5 años de edad y los menores de 6 meses que no les dan de mamar (8, 17).

Cuando se tiene diarrea se presentan algunos síntomas o signos de deshidratación, estos son: mas sed de lo normal, boca seca, llora sin lágrimas, orina menos, tiene mollera hundida, está decaído, ojos hundidos, no tiene apetito y tiene la piel seca. Por lo que para **prevenir y tratar** que se deshidraten se le debe de dar suero de rehidratación oral y a aquellos que

estén mamando, se les debe de continuar con la lactancia materna; pero debe de acudir a un centro o puesto de salud más cercano (8, 15, 17).

La diarrea es causada por comer alimentos o agua contaminada por microbios, por lo que para evitar enfermarnos debemos de tomar agua hervida, comer alimentos que hayan sido preparados higiénicamente, no comer sin antes lavarse las manos, utilizar trastos limpios y evitar que cualquier tipo de animal este en contacto con los alimentos que comeremos (8, 17).

- Acciones de prevención y recuperación del deterioro nutricional que podemos poner en práctica cuando una persona tiene diarrea:

Si la persona tiene diarrea pero no está deshidratada, se le debe de dar más líquido de lo que acostumbra tomar; estos pueden ser sopas, agua de arroz, té de manzanilla, jugos naturales, etc. Tratando que su alimentación continúe como esta antes de enfermarse y si está mamando lo debe de continuar haciendo; si ya esta comiendo le debe de continuar con la alimentación al niño(a). Y se debe de observar a la persona para detectar los signos ó síntomas de deshidratación a tiempo(8, 17).

Si la persona tiene diarrea pero ya esta deshidratado, se le debe de dar suero de rehidratación oral, y llevarlo al puesto de salud más cercano. Se le debe de continuar alimentando bien para evitar que se desnutra y hay que observar que los signos y síntomas de la deshidratación no empeoren porque si esto sucediera se debe de considerar como emergencia y hay que llevarle al puesto de salud lo más pronto que se pueda y mientras se llega a este, hay que continuar con el suero de rehidratación oral(8, 17).

ii. Infecciones Respiratorias Agudas

Esta enfermedad es común en menores de 5 años, y puede causarles la muerte. Esta enfermedad es causada por microbios que afectan la nariz, la garganta y si se agravan puede afectar los bronquios y los pulmones (8, 21).

Esta enfermedad se caracteriza por presentar quienes la padecen: tos, dolor de garganta, dolor de oídos, dificultad para respirar, abundantes secreción en la nariz y fiebre (8).

Estas características se parecen a las que dan cuando hay un simple resfrío, pero la diferencia es que en el caso de que hay infección respiratoria aguda se debe de tratar esta enfermedad con antibiótico, porque es causada por virus o bacterias, por lo que hay que acudir a un servicio de salud mas cercano lo mas pronto posible para evitar que la persona se agrave.

Para poder identificar a alguien que tiene esta enfermedad, hay que observar si: tiene dificultad para comer o tragar, mantiene mucho sueño o le cuesta despertarse, respira rápidamente y le cuesta hacerlo, tiene convulsiones y fiebre o un descenso de la temperatura del cuerpo por debajo de lo normal(8, 21).

Hay que evitar estar expuesto al humo porque daña y debilita los pulmones, y cuando una persona este enferma se debe de evitar que duerma con las que no están enfermos, porque esta enfermedad es contagiosa (8, 21).

- Acciones de recuperación del deterioro de salud que podemos poner en práctica cuando una persona tiene una infección respiratoria aguda:

Si es un niño(a) que está mamando, se le debe de continuar dando. Si el niño ya come se le debe de continuar dando, pero en cantidades pequeñas pero mas seguido. La alimentación debe de incluir de todos los grupos de alimentos, como se sugiere en los siete pasos para una alimentación sana.

Dar bastantes líquidos (hay que evitar las gaseosas, porque no alimentan y disminuyen el apetito), esto ayudará a aflojar las flemas y prevenir la deshidratación. Y después de que ya haya pasado la enfermedad, se aconseja dar una comida más hasta que recupere el peso normal.

Se debe de limpiar constantemente las secreciones de la nariz, y darle los medicamentos que fueron prescritos por el personal de salud para tratar la infección. Y si a pesar de estos cuidados aparecieran los siguientes signos de peligro como: dificultad para comer o beber, dificultad para despertar, respiración dificultosa y rápida. Se debe de llevar a la persona con urgencia al hospital o servicio de salud más cercano.

2. Estrategias para prevención y tratamiento de la desnutrición

a) La seguridad alimentaria nutricional consiste en una estrategia para poder enfrentar y aportar alguna solución a la pobreza y lo que esta ocasiona en relación a alimentación, nutrición y salud de las personas que la sufren (18).

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), propone que la seguridad Alimentaria es: "El estado en que todas las personas gozan en forma adecuada y permanente de acceso físico, económico y social, a los alimentos que necesitan, en calidad y cantidad para su consumo y utilización biológica asegurándoles con esto su bienestar".

Los eslabones ó componentes de la seguridad alimentaria, que facilitan su análisis en cuanto a disponibilidad, acceso, consumo y utilización biológica de los alimentos; son los que influyen en la situación nutricional de la población; a continuación se presenta cada uno de ellos; describiendo y analizando los factores que los condicionan a nivel comunitario o familiar.

i. Componentes

La Disponibilidad de los alimentos - cuando hay disponibilidad significa que los alimentos son suficientes para la alimentación adecuada y suficiente de cada persona; esto se basa en la producción de alimentos en el país para poder satisfacer las necesidades nutricionales de toda la población.

Hay que recordar que la producción de los alimentos es el factor que determina la disponibilidad de los alimentos, éste a su vez se ve afectado por factores externos, de carácter ambiental, social, económico o biológico; esto sucede en caso de sequías, inundaciones, conflictos armados, violencia. También otros factores productivos, como: los recursos naturales (tenencia de tierra, tipo de suelos, clima, agua, etc.), el trabajo (disponer de mano de obra), el capital (para invertir en la tierra, en insumos y en el costo de la producción) y la tecnología (para utilizar los recursos naturales con eficacia y eficiencia) determinarán la disponibilidad de los alimentos que las personas tengan(18) .

El acceso de los alimentos – consiste en acciones para lograr que cada persona tenga la capacidad de obtener una alimentación sana y adecuada. En el caso de los agricultores, el acceso se relaciona a la capacidad de producir sus propios alimentos para el consumo familiar y que le quede para poder vender.

Tomando en cuenta que la población urbana depende de casi totalmente de salarios, esto condicionará como lo utilizarán para cubrir sus necesidades básicas como alimentos y vivienda. Si no es suficiente se considerará utilizar los ahorros, si los hubiera, para continuar con la disminución de gastos innecesarios y ajustando el presupuesto familiar para comprar lo estrictamente necesario(8,18).

La aceptabilidad y el consumo de los alimentos - el consumo está determinado por las ideas que cada persona o familia tengan sobre los alimentos, es decir si son buenos o malos, o que sirven para curar ciertas enfermedades o sirven en diferentes épocas del ciclo de la vida (crecimiento, lactancia, embarazo, desarrollo, vejez, etc); clase social de ciertos alimentos (alimentos que solo comen las personas de escasos recursos ó las de clase alta), y alimentos más o menos nutritivos.

Por lo que el consumo de los alimentos se ve influenciado no solo por la percepción que tenga cada persona de los alimentos, la cual se ve influenciada por la información que se reciba sobre el alimento en propagandas comerciales, hábitos y creencias, ingreso familiar, distribución en la familia de los alimentos, creencias durante la lactancia, etc.(18).

Se debe de enseñar que cada uno de los integrantes de la familia necesitan de cada uno de los alimentos que se disponen en el hogar, y no se deben de hacer preferencias entre hombres y mujeres. Y cada uno de los patrones o cultura alimentaría será distinta de cada país, e incluso en regiones del mismo país(8, 18).

La utilización biológica de los alimentos – son factores que favorecen un estado de salud que permite que el organismo utilice adecuadamente los nutrientes que ingiere a través de los alimentos consumidos.

Dentro de los factores que condiciona la utilización biológica de los alimentos están, el estado de salud de las personas, la atención médica, el control de las enfermedades, la higiene de los alimentos, problemas nutricionales asociados a deficiencias de nutrientes, la educación alimentario y nutricional(18).

ii. Relación de la Nutrición y el desarrollo del ser humano

Los niños(as) empiezan a crecer desde que se están formando en el cuerpo de la madre hasta convertirse en personas adultas. El crecimiento es el aumento del peso y del tamaño del niño o la niña; un crecimiento adecuado se logra cuando está sano y bien alimentado, se enferma poco, recibe el cuidado y cariño tanto de sus padres como de las personas que lo rodean (2, 19).

Durante los dos primeros años de vida, los niños y niñas crecen más rápidamente, por lo que se debe tener especial cuidado en su alimentación; así como vigilar su crecimiento y desarrollo(2,19).

Si nosotros vigilamos el crecimiento podemos conocer como está el niño o la niña; puede detectarse a tiempo si ha dejado de crecer, al mismo tiempo que se previene y protege de la desnutrición y de enfermedades. Por otra parte se orienta a los padres, sobre los cuidados de salud y alimentación de su hijo o hija(2, 19).

Debemos recordar que lo que afecta el crecimiento es:

- La disponibilidad del alimento en la familia para comerlos y lo que nuestro cuerpo necesita de energía y proteínas.
- Cuando comemos muy poca cantidad de alimento y nuestro cuerpo necesita más de lo que nosotros comemos por lo que no alcanza cubrir las necesidades de energía y proteína.

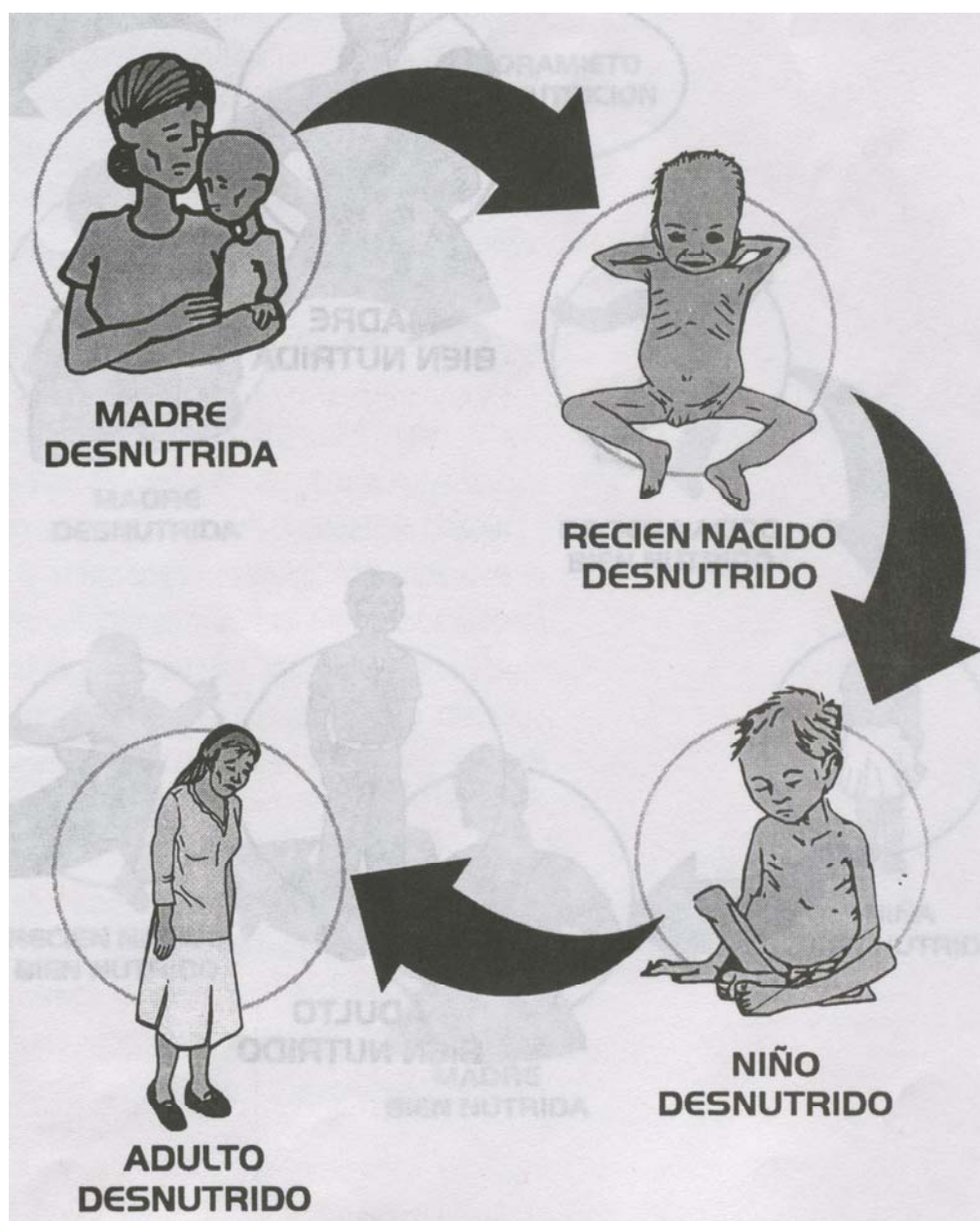
- También las enfermedades que les puedan dar a los niños o las niñas les podría afectar.

A continuación se presenta tres diferentes círculos; estos son: el Primero es el Círculo vicioso de la desnutrición, este de forma gráfica ejemplifica como una mujer desnutrida queda embarazada da a luz a un hijo(a) desnutrido y si al transcurrir el tiempo este niño no recibe una adecuada alimentación, será un niño desnutrido hasta llegar a ser un adulto(a) desnutrido.

El segundo es el Círculo virtuoso de la buena nutrición, éste consiste en que cuando una mujer en edad fértil con un buen estado nutricional se embaraza, el recién nacido tendrá buen peso, y si la buena alimentación continua el niño(a) crecerá bien nutrido y llegará a ser un adulto sano.

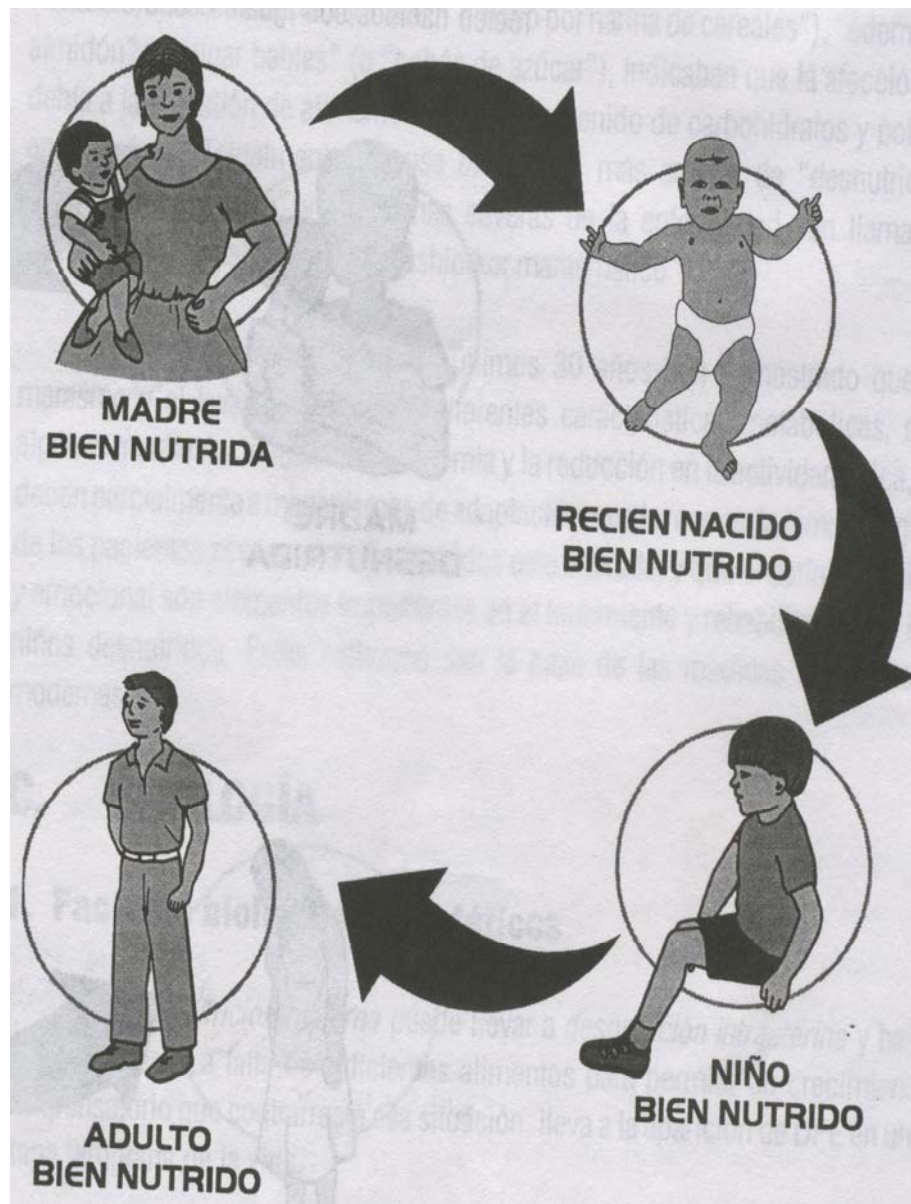
El tercero es como pasar del Círculo vicioso al círculo virtuosa, se rompe cuando a la madre desnutrida se alimenta adecuadamente y esto le ayuda a recuperar su buen estado nutricional durante el embarazo. Por lo que tendrá un niño(a) de buen peso que de seguir con una buena alimentación será un niño(a) bien nutrido y llegará a ser un adulto bien nutrido y tendrá hijos bien nutridos.

- ✓ Primer: Círculo vicioso de la desnutrición:



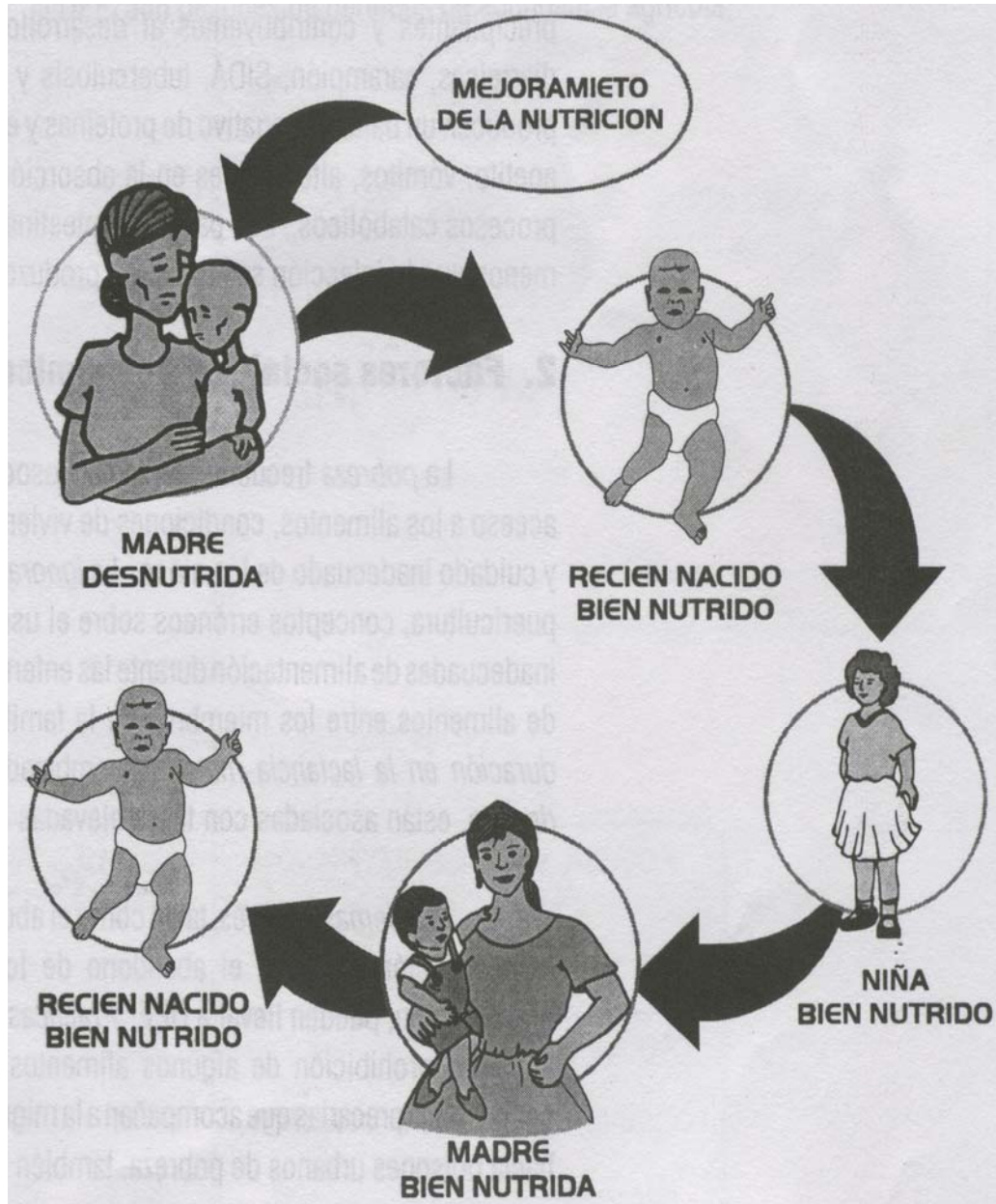
Fuente: Delgado L. H., et.al. 1993. Salud de la niñez. Diplomado a Distancia. Etiología, Epidemiología, Fisiopatología y Manifestaciones Clínicas. 2da. Ed. Guatemala. INCAP.

- ✓ Segundo: Círculo de la buena nutrición:



Fuente: Delgado L. H., et.al. 1993. Salud de la niñez. Diplomado a Distancia. Etiología, Epidemiología, Fisiopatología y Manifestaciones Clínicas. 2da. Ed. Guatemala. INCAP.

✓ Tercero: Convirtiendo el Círculo vicioso de la desnutrición a el Círculo virtuoso de la buena nutrición.



Fuente: Delgado L. H., et.al. 1993. Salud de la niñez. Diplomado a Distancia. Etiología, Epidemiología, Fisiopatología y Manifestaciones Clínicas. 2da. Ed. Guatemala. INCAP.

b) Las Intervenciones específicas para brindar tratamiento de la desnutrición; como primer paso hay que consultar el servicio de salud lo más pronto posible, segundo dar una alimentación adecuada en cada tiempo de comida y dar una o dos comidas extras como refacciones con alimentos ricos en carbohidratos, grasas y proteínas ejemplo: atol de arroz con leche ó incaparina, Mohs con leche, tortilla con queso, pan con mantequilla, tortilla con frijol entre otros. Otra opción es agregar unas gotitas de aceite a las comidas para aumentar la cantidad de energía de la alimentación.

Con los alimentos donados se deben de aprovechar al máximo, dependiendo del tipo que sea puede acudir al personal que lo donó para que le den sugerencias de preparaciones nutritivas. Y se debe de asegurar la persona que esté a cargo del desnutrido que se coma todo el alimento que se le sirve, y los alimentos deben de estar preparados de forma agradable en sabor y apariencia.

Si el desnutrido es un niño(a) que aún mama, debe de continuar dándole pecho. Y por ningún motivo debe de evadir ir y continuar con las visitas periódicas al servicio de salud para que puedan controlar si se está recuperando o no.

Avanzando en el Ministerio del Evangelio - AMG Internacional -

Planificación Didáctica

I. Información General

C. Sesión: Factores condicionantes de la Seguridad Alimentario Nutricional y Problemas frecuentes por deficiencias nutricionales y enfermedades comunes.

Responsable: Docente de cada nivel

Duración: 1 mes

II. Descripción del Programa

En esta parte del programa se estudiarán los aspectos relevantes sobre la seguridad alimentario nutricional y los eslabones; así mismo analizaremos los problemas frecuentes por deficiencias nutricionales y enfermedades comunes como: la desnutrición, la diarrea o asientos, las infecciones respiratorias agudas, deficiencias de vitamina A, Bocio o güegüecho y la anemia.

III. Objetivo General

Lograr que el educando durante y al final del programa, esté en la capacidad de describir y manejar los factores condicionantes de la seguridad alimentario nutricional y las deficiencias nutricionales y como solucionarlas.

| IV. Programación Específica | | | | |
|---|---|--|-----------------|--|
| Objetivo Específico | Contenido Temático | Métodos y Actividades de Aprendizaje | Fecha Propuesta | Evaluación |
| Al finalizar este tema los educandos serán capaces de: Identificar los eslabones que influyen en la seguridad alimentario nutricional de la población. | Seguridad Alimentario Nutricional | Discusiones grupales con base a la información leída. Ejercicio de aplicación del tema. | Marzo | Resumen y Aplicación escrita. Y resolución del ejercicio. |
| Enlistar los problemas frecuentes por deficiencias nutricionales y enfermedades comunes. | Problemas frecuentes por deficiencias nutricionales y enfermedades comunes. Desnutrición. Diarrea ó Asientos. Infecciones respiratorias agudas. Deficiencia de vitamina A. Bocio o güegüecho. Anemia. | Exposición Oral dinamizada. Ejercicio de aplicación del tema. | Marzo | Preguntas escritas sobre el tema. Y resolución del ejercicio. |
| Definir que es la desnutrición e identificar que tipos hay. | Desnutrición | Exposición oral dinamizada y lluvia de ideas del tema. | Marzo | Preguntas escritas del tema. |

| Objetivo Especifico | Contenido Temático | Métodos y Actividades de Aprendizaje | Fecha Propuesta | Evaluación |
|--|--|--|-----------------|------------------------------|
| Identificar el círculo vicioso de la desnutrición y el virtuoso de la buena nutrición. Y como la podemos prevenir. | Círculo vicioso de la desnutrición. Círculo de la buena nutrición. Convirtiendo el círculo vicioso de la desnutrición a el círculo virtuoso de la buena nutrición. | Exposición oral dinamizada del tema. | Marzo | Presentación escrita. |
| Enumerar las características que se observan cuando un niño o niña tiene marasmo o kwashiorkor. | El Marasmo. El Kwashiorkor. | Lluvia de ideas y Exposición oral dinamizada del tema. | Marzo | Presentación escrita. |
| Definir que es la diarrea y como se puede prevenir. | Diarrea o asientos. | Exposición oral dinamizada del tema y lectura del contenido. | Marzo | Presentación escrita y oral. |
| Explicar que son las infecciones respiratorias agudas y como se pueden prevenir. | Infecciones respiratorias agudas. | Exposición oral dinamizada y lluvia de ideas del tema. | Marzo | Resumen escrito del tema. |
| Identificar las principales deficiencias nutricionales. | Deficiencia de vitamina A. Bocio o güegüecho. Anemia. | Exposición oral dinamizada y lluvia de ideas del tema. | Marzo | Resumen escrito del tema. |

IV. Ejercicio de Aplicación

1. Realice un resumen sobre seguridad alimentaria y ejemplifique los diferentes eslabones que influyen en la situación nutricional de la población de acuerdo al lugar en donde usted vive.
2. En que consiste el crecimiento de un niño(a) y en que edad crece más rápidamente.
3. De forma gráfica describa los círculos viciosos de la desnutrición, y de cómo se convierte en virtuoso de la buena nutrición.
4. Cuales son los tipos de desnutrición que hay y cuales son los síntomas o signos que presenta la persona que la padece.
5. Haga un dibujo de un niño con Marasmo y otro con Kwashiorkor.
6. Enliste que se puede hacer para prevenir o recuperar a una persona con desnutrición.
7. Elabore un dibujo con un niño(a) con diarrea y enliste los síntomas que presenta si esta deshidratado.
8. En que consisten las infecciones respiratorias agudas; y que podemos hacer para prevenirlas ó mejorar el estado de salud.
9. Elabore un cuadro sobre las deficiencias nutricionales (deficiencia de vitamina A, bocio y anemia), indicando en que consisten y cuales son los síntomas que se presentan en cada una y que podemos hacer para evitarlas o mejorar el estado de salud si se padecieran.

V. Bibliografía

2, 8, 10, 12, 15, 17, 18, 19, 20 y 21. (Ver bibliografía general al final)

VI. Bibliografía

- 1 Sanabria de Osorio, Odette. 1993. Cadena N. 4 y 5 Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación. Guatemala, NoviMundi, INCAP/OPS. pp. 3 - 17
- 2 Rodríguez Cabrera, L. et.al. 1994. Guía de Orientación Alimentaría. México, Salvat. 129 p.
- 3 Casal Rivera, T., et.al. 1983. Manual de alimentación materno infantil para el promotor. México, Salvador Subirán. 217p.
- 4 CENAMEC (Sociedad Venezolana de Ciencias Naturales, VE). 1995. Las Guías de Alimentación en la escuela. Venezuela, CENAMEC. Vol. 2. 102 p.
- 5 SSA (Dirección General de Promoción de la Salud, MX). 1995. Guía de Orientación Alimentaría. México, SSP. 100 p.
- 6 Riquez, J. y Clemente de Piñango, Z. 1993. Guías de Alimentación para Venezuela del niño menor de 6 años: Manual para hogares y multihogares de cuidado diario. 2da. ed. Venezuela, Editorial Texto. 286 p.
- 7 FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, It). 2000. Guía Didáctica. Chile, FAO/OPS. 90 p.
- 8 Roma de Galindo, M. et.al. 1992. Guías para educación alimentario nutricional. Guatemala, INCAP MDE/031. pp. 1- 128.
- 9 Arévalo, C., et.al. 2000. Guías alimentarias para Guatemala: Los siete pasos para una alimentación sana. 2da. ed. Guatemala, INCAP MED/112. pp. 7 – 32.
- 10 Delgado, E., et.al. 2003. Diplomado a distancia en salud de la mujer. Nutrición de la Mujer. Guatemala, INCAP MDE/133. pp. 7 – 103.

- 11 Sanabria de Osorio, Odette. 1993. Cadena N. 1 Contenidos actualizados de nutrición y Alimentación. Generalidades de alimentación y nutrición. Conceptos básicos de nutrición. Guatemala, Novimundi. INCAP/OPS. 15 p.
- 12 Torún, B., Menchú, M.T. y Elías, G.L. 1996. Recomendaciones Dietéticas diarias del INCAP. Ed. 45 Aniversario. Guatemala, INCAP ME/ 057. pp. 5 – 123.
- 13 Salvado – Salas, J., et.al. 2000. Nutrición y dietética clínica. 2da. ed. Barcelona, España. MA SSON. pp. 7 – 15.
- 14 Arévalo, L.C., et.al. 2003. Guías alimentarias para la población guatemalteca menor de dos años. Guatemala, Ministerio de Salud Pública. pp. 6 – 28.
- 15 Arango de, R.E. y Hernández de, N. 2000. Manual para monitoras de grupos de apoyo en Lactancia materna. 2da. ed. Guatemala, ENLACEC. pp. 2 – 11, 25 – 28.
- 16 Barboza de, D.B. et.al., 1995. Las Guías de Alimentación en la Escuela. Venezuela, CENAMEC. Volumen I. pp. 2 – 50.
- 17 Wardley, B.L. et.al., 2000. Manual de Nutrición Infantil. 2da. ed. México, Editorial Mexicana. Volumen 1. pp. 17 – 31.
- 18 La iniciativa de seguridad alimentario nutricional en Centro América. 1999. Guatemala, INCAP/OPS. 32 p.
- 19 Delgado L., H., et.al. 1993. Salud de la niñez. Diplomado a distancia. Crecimiento y Desarrollo del niño y la niña. 2da. ed. Guatemala, INCAP. pp. 5 – 7.
- 20 _____. 1993. Salud de la niñez. Diplomado a distancia. Etiología, Epidemiología, Fisiopatología y Manifestaciones Clínicas. 2da.ed. Guatemala, INCAP. pp. 6 – 13.

21 Misioneras del Sagrado Corazón de Jesús. Infecciones Respiratorias Agudas. Guatemala, SIAS/Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. pp. 1 – 4.

