

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Santa Rosa
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**



**Informe final del Ejercicio Profesional Supervisado
Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos
mayores del Hogar para ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa
departamento de Santa Rosa**

**Ponente: Jessica Valeska Velásquez Palacios
Registro académico: 201142685
Código único de identificación: 2397 40750 1301
Asesor: Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz**

**Coordinador de Exámenes Generales de Graduación Maestro Félix Tomás Gómez
Figueroa**

Id y enseñad a todos

Cuilapa, Santa Rosa, octubre de 2019

**Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Santa Rosa
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa**



**Informe final del Ejercicio Profesional Supervisado
Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos
mayores del Hogar para ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa
departamento de Santa Rosa**

**Ponente: Jessica Valeska Velásquez Palacios
Registro académico: 201142685
Código único de identificación: 2397 40750 1301
Asesor: Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz**

**Coordinador de Exámenes Generales de Graduación Maestro Félix Tomás Gómez
Figuroa**

Id y enseñad a todos

Cuilapa, Santa Rosa, octubre de 2019

Consejo Directivo del Centro Universitario de Santa Rosa

**Ingeniero Cristian Armando Aguirre Chinchilla
Director**

**Licenciado José Luis Aguirre Pumay
Secretario del Consejo Directivo**

**Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Representante de Docentes Titulares del Centro Universitario de Santa Rosa**

**Licenciado Alex Edgardo Lone Ayala
Representante de Docentes Titulares del Centro Universitario de Santa Rosa**

**Licenciada Claudia Marisela González Linares
Representante de los egresados del Centro Universitario de Santa Rosa**

Técnico en Administración de Empresas Fredy Rolando López Lémus

**Bachiller Héctor Edmundo Pablo Solís
Representantes estudiantiles del Centro Universitario de Santa Rosa**

Coordinación Académica del Centro Universitario de Santa Rosa

**Licenciado José Luis Aguirre Pumay
Coordinador Académico**

**Licenciado Carlos Humberto Ordoñez Choc
Coordinador de Administración de Empresas, Cuilapa**

**Licenciado Víctor Osbaldo Contreras Escalante
Coordinador de Ciencias Jurídicas, Cuilapa**

**Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Coordinador Pedagogía y Administración Educativa, Cuilapa**

**Maestra Amelia Raquel Soponi Pérez
Coordinadora de Turismo, Cuilapa**

**Licenciado Juan Alberto Martínez Pérez
Coordinador Pedagogía y Administración Educativa, Chiquimulilla**

**Ingeniero William Leopoldo Rodríguez Cristales
Coordinador de Administración de Empresas, Chiquimulilla**

**Licenciado Alex Edgardo Lone Ayala
Coordinador de Ciencias Jurídicas, Chiquimulilla**

**Licenciado Selvin Minray Guevara Rivera
Coordinador de Pedagogía y Administración Educativa, Taxisco**

**Ingeniero Agrónomo Jorge Luis Roldán Castillo
Coordinador de Agronomía, Nueva Santa Rosa.**

**Licenciado Obdulio Rosales Dávila
Coordinador de Ciencias Jurídicas, Nueva Santa Rosa.**

**Maestro Félix Tomás Gómez Figueroa
Coordinador de Exámenes de Graduación**

Ingeniero Agrónomo
Víctor Arturo Valenzuela Morales
Director y Coordinador General de Exámenes de Graduación
Centro Universitario de Santa Rosa
Presente

Hago de su conocimiento que la estudiante

Jessica Valeska Velásquez Palacios

Con Registro académico 201142685 y código único de identificación 2397407501301

Ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de

Ejercicio Profesional Supervisado Tesis

Titulado: Informe final de Ejercicio Profesional Supervisado Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.


De acuerdo a las siguientes calificaciones aprobadas en cada etapa regulada por el normativo vigente del ejercicio Profesional Supervisado

Fase de investigación	12 puntos
Fase de fundamentación teórica	4 puntos
Fase de plan de acción de la intervención	4 puntos
Fase de ejecución del proyecto	32 puntos
Fase de voluntariado	14 puntos
Informe final	<u>24 puntos</u>
Total	90 puntos

Aprobando el Ejercicio Profesional Supervisado con la calificación de **90 puntos**.

Por lo que se **dictamina favorable** para que pueda continuar con la fase siguiente para su graduación a nivel de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.

Id y enseñada a todos
Atentamente


Licenciado Walter Armando Canvajal Díaz
Asesor - Supervisor
Ejercicio Profesional Supervisado





Cuilapa, 27 de julio de 2019.

Respetable
Coordinador General de Exámenes de Graduación
Centro Universitario de Santa Rosa
M.A. Félix Tomás Gómez Figueroa

Me permito remitir el informe final del Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa que lleva por nombre Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del hogar para ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, departamento de Santa Rosa, a cargo de Jessica Valeska Velásquez Palacios, con Registro académico 201142685 con Código Único de Identificación 2397407501301, el cual fue revisado por mi persona por lo que remito el informe respectivo para que continúe con los procesos correspondientes.

Sin otro particular me suscribo de usted, respetuosamente.

Licenciado César Armando Coronado Franco
Revisor
Ejercicio Profesional Supervisado
Sección Cuilapa

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
CENTRO UNIVERTARIO DE SANTA ROSA
COORDINACION DE EXAMENES GENERALES



Cuilapa 22, de noviembre del 2019

PEM. Jessica Valeska Velásquez Palacios.
Carrera Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.
Sección Cuilapa. Centro Universitario de Santa Rosa

Respetable PEM. Velásquez Palacios:

En atención a solicitud de impresión del Informe final del Ejercicio Profesional Supervisado desarrollado en el Hogar para ancianos Santo Hermano Pedro del municipio de Nueva Santa Rosa del departamento de Santa Rosa, por la estudiante Jessica Valeska Velásquez Palacios, registro académico 201142685. La Coordinación de Exámenes Generales de Graduación, con fundamento en el normativo vigente de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, autoriza la orden de impresión solicitada, debiendo entregar el o los ejemplares a las instancias correspondientes.

Deferentemente.

ID Y ENSEÑAD A TODOS

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Félix Tomás Gómez Figuera', is written over the typed name.

LIC. MA. Félix Tomás Gómez Figuera.
Coordinador General de Exámenes de Graduación. CUNSAO USAC.



Nota: para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

Índice

	Página
Caratula	
Autoridades del Consejo Directivo	
Coordinación académica	
Autoría	
Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo 1	
Diagnóstico	
1.1 Contexto	
1.1.1 Geográfico	1
1.1.2 Social	2
1.1.3 Histórico	4
1.1.4 Económico	6
1.1.5 Política	8
1.1.6 Filosófica	8
1.1.7 Competitividad	8
1.2 Institucional	
1.2.1 Identidad institucional	8
1.2.1.1 Nombre	8
1.2.1.2 Localización geográfica	9
1.2.1.2.1 Vías de acceso	9
1.2.1.3 Visión	9
1.2.1.4 Misión	9
1.2.1.5 Objetivos	9
1.2.1.6 Principios	10
1.2.1.7 Valores	10
1.2.1.8 Organigrama	11
1.2.1.9 Servicios que presta	11
1.2.2 Desarrollo histórico	12
1.2.2.1 Fundación	13
1.2.2.2 Fundadores	13
1.2.2.3 Relato cronológico	13
1.2.3 Usuarios	13
1.2.3.1 Tipos	14
1.2.3.2 Características y condiciones	14
1.2.3.3 Situación económica	14
1.2.4 Infraestructura	14

1.2.4.1	Área total	14
1.2.4.2	Área construida	15
1.2.4.3	Área descubierta	15
1.2.4.4	Ambientes y destino	15
1.2.4.5	Estado de conservación	16
1.2.4.6	Locales disponibles	16
1.2.4.7	Condiciones y uso	16
1.2.5	Proyección social	17
1.2.6	Finanzas	17
1.2.6.1	Presupuesto	17
1.2.6.2	Fuentes de obtención de los fondos	17
1.2.6.3	Patrocinadores	18
1.2.7	Política laboral	18
1.2.7.1	Procesos para contratar personal	19
1.2.7.2	Perfiles para los puestos	19
1.2.7.3	Procesos de capacitación	20
1.2.8	Administración	20
1.2.8.1	Planeamiento	20
1.2.8.2	Organización	21
1.2.8.3	Coordinación	23
1.2.8.4	Control	24
1.2.8.5	Supervisión	24
1.2.9	Ambiente institucional	24
1.2.9.1	Clima laboral	24
1.2.9.2	Relaciones interpersonales	25
1.2.9.3	Trabajo en equipo	25
1.2.9.4	Sentido de pertenencia	25
1.2.9.5	Compromiso	25
1.2.9.6	Liderazgo	26
1.3	Lista de Deficiencias, carencias identificadas	26
1.4	Problematización de las carencias	27
1.4.1	Tabla carencia – problema	27
1.4.2	Hipótesis acción	28
1.5	Selección del problema	30
1.5.1	Propuesta de intervención-proyecto	30
1.6	Descripción de indicadores	30

1.6.1 Análisis de viabilidad y factibilidad	30
---	----

Capítulo 2

Fundamentación Teórica

2.1 Elementos teóricos	33
2.1.1 Nutrición	33
2.1.2 Nutrición del adulto mayor	33
2.1.3 Tipos de nutrición	34
2.1.3.1 Nutrición autótrofa	34
2.1.3.2 Nutrición heterótrofa	35
2.1.4 Olla alimenticia	35
2.1.5 Seis grupos de alimentos básicos	36
2.1.6 Características del proceso nutricional de un adulto mayor	37
2.2 Seguridad alimentaria nutricional	41
2.3 Derecho a un nivel de vida adecuado	42

Capítulo 3

Plan de Acción

3.1 Identificación	45
3.1.1 Universidad	45
3.1.2 Centro	45
3.1.3 Licenciatura	45
3.1.4 Estudiante	45
3.1.5 Registro académico	45
3.1.6 Código único de identificación	45
3.2 Título del proyecto	45
3.3 Problema seleccionado	45
3.4 Hipótesis – acción	45
3.5 Ubicación geográfica de la intervención	46
3.6 Ejecutor de la intervención	46
3.7 Unidad ejecutora	46
3.8 Descripción de la intervención	46
3.9 Justificación de la intervención	46
3.10 Objetivos	47
3.10.1 Objetivo general	47

3.10.2 Objetivos específicos	47
3.11 Metas	47
3.12 Beneficiarios	47
3.13 Actividades a desarrollar para el logro de los objetivos	48
3.14 Metodología de trabajo	48
3.15 Cronograma de actividades	49
3.16 Recursos	55
3.16.1 Talento humano	55
3.16.2 Materiales	55
3.16.3 Técnicos	55
3.16.4 Tecnológicos	55
3.16.5 Físicos	56
3.16.6 Financieros	56
3.16.6.1 Presupuesto	56
3.16.6.2 Fuentes de financiamiento	56
3.17 Evaluación	56
Capítulo 4	
Ejecución y sistematización de la intervención	
4.1 Descripción de las actividades realizadas	57
4.2 Productos, logros y evidencias	59
4.3 Sistematización de la experiencia	62
4.3.1 Actores	62
4.3.2 Acciones	63
4.3.3 Resultados	63
4.3.4 Implicaciones	63
4.3.5 Lecciones aprendidas	64
Capítulo 5	
Evaluación del proceso	
5.1 Evaluación del diagnóstico	65
5.2 Evaluación de la fundamentación teórica	66
5.3 Evaluación del plan de intervención	67
5.4 Evaluación de la ejecución y sistematización de la intervención	68

Capítulo 6 **El Voluntariado**

6.1 Plan del voluntariado	69
6.1.1 Parte informativa	69
6.1.1.1 Datos del estudiante	69
6.1.1.2 Datos de la institución	69
6.1.2 Título	70
6.1.3 Ubicación física	70
6.1.4 Descripción de la actividad	70
6.1.5 Justificación	70
6.1.6 Objetivos	70
6.1.6.1 Objetivo general	70
6.1.6.2 Objetivos específicos	71
6.1.7 Metas	71
6.1.8 Beneficiarios	72
6.1.9 Metodología de trabajo	72
6.1.10 Actividades a realizar	72
6.1.11 Cronograma	73
6.1.12 Recursos	74
6.1.12.1 Talento humano	74
6.1.12.2 Materiales	74
6.1.12.3 Técnicos	74
6.1.12.4 Tecnológicos	74
6.1.12.5 Físicos	75
6.1.12.6 Financieros	75
6.1.12.6.1 Presupuesto	75
6.1.12.6.2 Fuentes de financiamiento	76
6.1.13 Evaluación	76
6.2 Ejecución o evidencia de voluntariado	76
6.2.1 Descripción	76
6.2.2 Productos y logros	77
6.2.3 Fotografías	77

Capítulo 7 **Conclusiones, recomendaciones y bibliografía**

7.1 Conclusiones	80
7.2 Recomendaciones	81
7.3 Referencias bibliográficas	82

Capítulo 8

Apéndice y Glosario

8.1 Apéndice

Plan General

83

Plan de Diagnóstico

87

8.2 Glosario

88

8.3 Anexos

90

Índice de tablas

No. de tabla	Descripción	No. de página
1	Tabla de carencias y problemas	27
2	Hipótesis – acción	28
3	Viabilidad y factibilidad	30
4	Evaluación del estudio técnico	31
5	Evaluación del estudio de mercado	31
6	Evaluación del estudio económico	32
7	Evaluación del estudio financiero	32
8	Cronograma del Plan de acción	49
9	Descripción de actividades de la Sistematización	57
10	Instrumento de evaluación del diagnóstico	65
11	Instrumento de evaluación de la fundamentación teórica	66
12	Instrumento de evaluación del plan de intervención	67
13	Instrumento de evaluación de la ejecución y sistematización de la experiencia	68
14	Presupuesto del voluntariado	75

Índice de figuras y/o fotografías

No. de figuras y/o fotografías	Descripción	No. de página
Figura 1	Organigrama institucional	11
Fotografía 2	Resultado del trabajo de diagnóstico. Falta de un menú adecuado	60
Fotografía 3	Entrega de recetario a la colaboradora de la cocina	61
Fotografía 4	Entrega de recetario a la colaboradora de la cocina conjuntamente con el Asesor	61
Fotografía 5	Acta de entrega del proyecto	62
Fotografía 6	Realidad antes de la entrega del voluntariado	77
Fotografía 7	Mueble donado al asilo	78
Fotografía 8	Acta de entrega del voluntariado	79

Dedicatoria

La concepción de este informe de Ejercicio Profesional Supervisado está dedicada a Dios, porque ha estado con nosotros a cada paso que damos en la vida, nos ha permitido tener fortaleza y sabiduría para enfrentar este proceso este pequeño esfuerzo; a mi madre, hijo, esposo, suegros, cuñadas , sobrinos y a aquellas personas que siempre estuvieron en mi vida y me han apoyado, en esta trayectoria que comenzó hace unos años y hoy se está haciendo realidad, Al Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz Asesor- Supervisor por su enseñanza, paciencia y guía durante la elaboración del Ejercicio Profesional Supervisado.

Agradecimiento

A Dios

A Dios por las oportunidades que siempre me ha dado y hoy gracias a él y la sabiduría que me ha brindado hoy estoy terminando una etapa académica más en mi vida.

A mi asesor

A mi asesor Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz Asesor- Supervisor de ejercicio profesional supervisado quien me asesoro para realizar este informe, por su paciencia, tiempo y dedicación, para que mi proyecto fuera de forma extraordinaria.

A mi madre

A mi madre porque siempre ha estado a mi lado dándome su apoyo continuo y amor infinito que me permite seguir adelante, siempre. Gracias mami por ser mi ejemplo, mi guía, mi norte.

A mi hijo y esposo

A mi hijo, quiero que aprenda a ser perseverante a que jamás desmaye, que aprenda a luchar por lo quiere y lo logre; a mi esposo por su apoyo y comprensión en todo momento, gracias amor, con tu ayuda logre otra meta más.

A mis suegros, cuñadas y sobrinos

A mis suegros, cuñadas y sobrinos gracias por darme una mano siempre que la necesite, por su amo, apoyo emocional, gracias por ayudarme cuando he necesitado.

A usted amigo lector

Por confiar que este informe que le brindara información para fortalecer sus conocimientos relacionados con la importancia que tiene conocer las necesidades y brindar la ayuda necesaria, a los hogares que les brinden apoyo a los ancianos necesitados del país.

Resumen

En la ejecución de ejercicio Profesional Supervisado se ejecuta una serie de capítulos entre los cuales para lograr el proyecto: Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa. Se procedió anteriormente a listar las carencias, a la problematización y elaboración de hipótesis. Después se priorizó la necesidad más urgente y se realizó un estudio de viabilidad y factibilidad. Seguidamente se elaboró el Plan de Acción donde se listaron acciones que se llevarían a cabo para lograr alcanzar los objetivos previstos.

La metodología que se empleó en el proceso fue activa y consistió en análisis documental, observación, entrevistas, encuestas y aprendizaje colaborativo.

Los principales resultados obtenidos fueron: la entrega del proyecto y al mismo tiempo de un voluntariado que fue la implementación de un archivo para el área de la administración y la satisfacción como estudiante ponente de haber contribuido en satisfacer dos grandes necesidades que tenía la Casa Hogar Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

Palabras claves: Proyecto. Metodología, Nutrición. Aprendizaje colaborativo. Adultos mayores

Introducción

Los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa del Centro Universitario de Santa Rosa de la Universidad de San Carlos de Guatemala ubicado en el municipio de Cuilapa, departamento de Santa Rosa, como parte de su formación académica realizan un Ejercicio Profesional Supervisado cualquier tipo de institución en donde puedan contribuir a resolver parte de la problemática que afecte a la institución

Se optó por realizar un proyecto que beneficiará al Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa. Dio inicio con solicitar la autorización a la Coordinadora o encargada de la Casa Hogar para realizar las fases del Ejercicio Profesional Supervisado. Luego de la respectiva planificación se procedió a realizar un amplio diagnóstico de la Institución, se utilizó para ello la Guía de análisis Contextual e Institucional. Hasta que se logró determinar la necesidad más urgente a resolver. Seguidamente se desarrollaron diferentes etapas que complementan el proceso.

El informe consta de ocho capítulos: **primer capítulo** se encuentra el diagnóstico o estudio contextual de la institución en la cual el estudiante realizara su Ejercicio Profesional Supervisado, con base en el plan debidamente aprobado por su asesor, al finalizar esta base el estudiante debería realizar su informe y presentarlo a su asesor para su aprobación. **Segundo capítulo** se encuentra la fase de fundamentación teórica o investigación Bibliográfica, al finalizar esta fase se deberá hacer presente al asesor para su respectiva aprobación.

Tercer capítulo dentro de este capítulo se encuentra el plan de acción donde se encuentra diseñado el proyecto, a través de una problematización, haciendo un listado de necesidades, el cual se transcribirá y seguidamente se aprobará a través de su Asesor.

Cuarto capítulo en esta fase o capítulo se encuentra la ejecución o intervención del proyecto, consistirá en la realización de todas las actividades descritas en el programa de actividades dentro de los tiempos establecidos en el cronograma de actividades, el cual se transcribirá y seguidamente se aprobará a través de su Asesor. **Quinto capítulo** en esta fase se manifiesta el voluntariado describiendo la acción del beneficio social realizado además del proyecto ejecutado en la misma institución como lo es la Casa Hogar Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, después de redactar la fase de voluntariado se presente con el Asesor para su previa autorización. **Sexto capítulo** en este apartado se habla sobre la fase de evaluación del proyecto, la cual recopila el procedimiento de evaluación de cada una de las fases, con su respectiva información aprobada por el Asesor. **Séptimo capítulo** está compuesto por las conclusiones, recomendaciones, fuentes consultadas. **Octavo capítulo** los apéndices y anexos donde se presentan las evidencias de todo lo actuado en la realización del proyecto.

Capítulo 1

Diagnóstico

1.1 Contexto

1.1.1 Geográfico

Localización: Nueva Santa Rosa es un municipio del departamento de Santa Rosa de la región sur-oriente de la República de Guatemala. Algunos de los nombres con que se le conoce son Villa de Nueva Santa Rosa, Ciudad de Futuro o La Nueva de Oriente.

Se encuentra a una altitud de 1,001.25 metros sobre el nivel del mar, a una latitud de 14°22'50", y una longitud de 90°17'10" según el Instituto Geográfico Nacional, en la parte más alta del Municipio, el cerro Linda Vista; 1,845 metros sobre el nivel del mar.

Tamaño: Nueva Santa Rosa cuenta con una extensión territorial de 67.00 kilómetros cuadrados, según el Instituto Geográfico Nacional.

Clima: Nueva Santa Rosa se encuentra a una altitud de 1,001 metros sobre el nivel del mar su clima es tropical, su temperatura máxima es de 28.4° centígrados, temperatura media 22.7° centígrados, temperatura mínima 17.0° centígrados

Suelo: su suelo es fértil recomendado para la siembra de café, maíz, frijol.

Principales accidentes: Los principales accidentes geográficos del territorio se encuentran, Volcán Jumaytepeque. Montañas: El Picacho, Monte Verde, Santa Lucía y Los Papeles. Cerros: Chepe, El Chupadero, Pelón, Pinula, Verde, y Buena Vista. La hidrografía del municipio está constituida por 5 ríos, 1 Riachuelo, y 25 quebradas. Los ríos son: La Plata, Las Cañas, Los Achiotos, Los Esclavos, Chicón y Pinula. Está ubicado en la zona de vida de Bosque Húmedo Sub-tropical (templado). El municipio presenta topografía variada, cerros bien definidos, con altitudes de 700 a 1,400 msnm.

Recursos naturales: los bosques de la localidad crecen en lugares húmedos y sombríos en donde abundan materiales orgánicos como hojas, troncos de árboles en putrefacción, etc., aunque algunos pueden encontrarse en lugares abiertos, sobre la tierra húmeda, principalmente después de la época de lluvias.

Estas zonas boscosas son consideradas como los pulmones del municipio, por la gran cantidad de oxígeno que generan, contrarrestando la diversidad de contaminantes presentes en la atmósfera. Ambas zonas boscosas, alojan en su interior vida silvestre multiforme, además de oxigenar todo el Municipio. El clima y la topografía del suelo están caracterizados como bosque húmedo montano bajo subtropical y bosque húmedo subtropical. Su clima va desde templado a cálido dependiendo de la altitud.

Vías de comunicación: es posible llegar al municipio por la carretera Interamericana CA-1, que se encuentra asfaltada.

1.1.2 Social

El municipio de Nueva Santa Rosa es uno de los más pequeños que tiene el departamento de Santa Rosa superando únicamente a los municipios de San Rafael Las Flores, Santa Cruz Naranjo, San Juan Tecuaco y Santa Rosa de Lima. Inicialmente las fincas «Trapichito» y «Brito» pertenecían a Nueva Santa Rosa, según consta en Libros de Actas de la Municipalidad, pero por acuerdo gubernativo del gobierno del general Jorge Ubico, el 25 de enero de 1934 fueron segregadas de Nueva Santa Rosa y anexadas al municipio de Santa Cruz Naranjo.

El Alcalde representa la máxima autoridad del municipio, ejerce la autoridad que el mismo pueblo le ha delegado en el momento de ser electo. En el caso de Nueva Santa Rosa, el Alcalde electo popularmente por el partido Unidad Nacional de la Esperanza.

El Consejo Municipal está integrado por el Alcalde municipal: 2 Síndicos y 5 Concejales. De las ocho personas que conforman la Corporación Municipal, el 100% corresponde al sexo masculino.

Etnia: Según la composición étnica y social un porcentaje de los pobladores tienen etnia Xinca, en su mayoría ladina y un porcentaje mínimo de etnia maya que migraron de otros departamentos hacía este para darle crecimiento a sus fronteras con los negocios familiares.

Instituciones educativas: Nueva Santa Rosa es un municipio, que cuenta con distintos tipos de centros educativos tanto privados, públicos, por cooperativa, telesecundaria, núcleos familiares educativos, experimentales, los cuales están a la disposición de la población estudiantil, para combatir y erradicar el analfabetismo, de la misma manera se encuentran casa cuna o guarderías, colegios y escuelas de educación parvularia.

Instituciones de salud: En general, hay mejor acceso al primer nivel de salud desde que el Departamento Administrativo de Seguridad realizó un convenio con la Universidad de San Carlos, para fortalecer puestos de salud con médicos que realizan su Ejercicio Profesional Supervisado , así como también por el apoyo de Médicos de la Brigada Cubana. Existe además un convenio con la Organización Internacional Estadounidense, para que el Centro de Salud sea un sitio centinela para el Proyecto de Vigilancia Comunitaria Epidemiológica, esto ha favorecido un diagnóstico más certero de enfermedades respiratorias, diarreicas, febriles y neurológicas de la población consultante, dicho proyecto también se ha extendido a los Puestos de Salud de Jumaytepeque y Chiapas. Nueva Santa Rosa, cuenta con:

- Un (1) centro de salud tipo B con categoría funcional de Centro de Atención Médica Permanente con servicios de maternidad, en donde se tiene un horario ampliado de atención las 24 horas del día, los siete días de la semana.
- Tres (3) Puestos de Salud Fortalecidos en Aldeas Jumaytepeque, Chiapas, Estanzuelas.
- Dos (2) Puestos de Salud convencionales en Aldeas Cacalotepeque y Ojo de Agua.

- Seis (6) centros de convergencia que fueron atendidos por el Programa de Extensión Cobertura y aspiran a tener atención permanente, ubicados en Aldeas Concepción Zacuapa, Los Izotes, El Chupadero, San Antonio Buena Vista, Guadalupe y Espitia Real.
- No se cuenta con servicios del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, para lo cual los afiliados tienen que ir a la cabecera departamental o a la ciudad capital, por lo que se considera necesario la construcción de una policlínica del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social.
- Existen trece (13) farmacias, cinco (5) clínicas médicas particulares, siendo relativamente variada la oferta de servicios públicos y privados de salud en el municipio, en relación a otros del departamento

Cultural y costumbres:

Las danzas y los bailes folclóricos se han extinto, aunque aún aparecen en las poblaciones Xincas , un convite relacionado con el mítico sombrero mexicano de ala ancha conocido como “El Sombrerón”, relacionado con la festividad del Niño Dios el 24 de diciembre.

La antropóloga Dalila Gaitán dice que antiguamente se ejecutaban bailes como los de “Moros y Cristianos”, “El Barreno”, “El Fandango”, “La Tusa”, “Los Viejos Enmascarados”, “El toro y el Caballito”, “Los encamisados” y el de “Los Pastores”. De acuerdo con su información, estos bailes “que se realizaban con anterioridad han desaparecido poco a poco, pues con el fallecimiento de quienes los encabezaban, se fue perdiendo la tradición y no hubo interés en las nuevas generaciones para apréndelos”.

1.1.3 Histórico

Primeros pobladores: En el sector de Jumaytepeque, se encuentra ubicado el pueblo Xinca, quienes conservan costumbres y tradiciones cuyas manifestaciones se practican a través de las cofradías, las ceremonias y prácticas deportivas. (SEGEPLAN 2003b)

Por otro lado, el templo católico es considerado una de las joyas arquitectónicas, ya que el mismo fue construido en la época hispánica o colonial, conservando su estilo original. Ha sufrido algunos daños con el tiempo, pero ha sido restaurado con la ayuda de sus pobladores.

En la época prehispánica se encontraron sobre una de las laderas del cerro de Jumaytepeque se encuentra la aldea del mismo nombre cuyos orígenes se remontan a la etnia prehispánica Xinca; de hecho, en las partes bajas del cerro se encuentran algunos centros ceremoniales que son montículos en que se han encontrado algunos objetos antiguos tallados en barro o arcilla, jade o piedra formando figuras humanas o de animales. También hay vestigios precolombinos en el cerro de El Chupadero, en el cerro Buena Vista situado en la parte norte del municipio y en el cerro Chicón al sur del mismo, aunque la mayoría está cubiertos de vegetación y algunas áreas utilizadas para cultivos forestales

Tras la Independencia de Centroamérica era conocido como la aldea Bordos de Oriente, y fue designada municipio según el Acuerdo Gubernativo del 22 de mayo del año 1917 del gobierno del presidente licenciado Manuel Estrada Cabrera, quien gobernó Guatemala de 1898 a 1920.

La moderna aldea de Jumaytepeque tuvo la categoría de municipio hasta el 2 de octubre de 1935, cuando por Acuerdo Gubernativo del gobierno del general Jorge Ubico fue anexado como aldea al municipio de Nueva Santa Rosa.

Sucesos importantes, personalidades presentes y pasadas

Nueva Santa Rosa es un municipio que en sus tiempos coloniales mantuvo cierta correspondencia social entre las familias de españoles y sus descendientes asentados con los antiguos habitantes del territorio, Pipiles y Xincas. Sin embargo, la dinámica colonial y el traslado de mercaderías y productos hacia las regiones del sur centroamericano fueron reduciendo estos grupos a su mínima expresión. Razón por la que poco a poco se fueron extinguiendo sus

cofradías de las cuales las más importantes eran las de Jumaytepeque, Guazacapán, Conguaco y Los Esclavos

Tras la independencia de Centroamérica era conocido como la aldea Bordos de Oriente, y fue designada municipio según el Acuerdo Gubernativo del 22 de mayo del año 1917 del gobierno del presidente licenciado Manuel Estrada Cabrera, quien gobernó Guatemala de 1898 a 1920.

La moderna aldea de Jumaytepeque tuvo la categoría de municipio hasta el 2 de octubre de 1935, cuando por Acuerdo Gubernativo del gobierno del general Jorge Ubico fue anexado como aldea al municipio de Nueva Santa Rosa.

Lugares de orgullo local

Nueva Santa Rosa, cuenta con algunos lugares en donde las personas pueden pasar un momento agradable, entre los que se encuentran: Las Grutas del Común, el volcán de Jumaytepeque, las cataratas de Los Chorritos, cataratas de Inamo. Así mismo, con instalaciones deportivas (especialmente en el casco urbano)

En el parque Central de Nueva Santa Rosa se puede encontrar mucha vegetación, arcos con bancas para descansar y también una linda catedral al fondo. Este es un sitio que se caracteriza por ser muy colorido, lleno de vida y de cultura de este departamento. Si viajas a Santa Rosa asegúrate de conocer este lindo parque.

1.1.4 Económico

El 35% de la población mayor de 7 años en Nueva Santa Rosa se considera económicamente activa, según el Censo 2002. El 65% de esta población se consideran como trabajadores no calificados, siendo la tasa más alta del departamento (46%), lo que muestra la necesidad existente de impulsar la formación técnica de recursos humanos para apoyo de la productividad.

A su vez, el 74% de la población económica activa trabaja en el agro, siendo la producción más importante la de café. En la industria y el comercio trabaja el 17%, sobre todo en las microrregiones casco urbano, El Riachuelo y Joya de San Isidro.

El 82% de la está conformado por hombres y el 18% por mujeres. Esto ilustra que la economía está en manos de los hombres, y a la vez que no se valora el trabajo de la mujer en el hogar. También nos indica que las finanzas del hogar son administradas por el hombre, por lo cual aún se necesita promover la igualdad entre los géneros y la autonomía de la mujer. La relación empleo población es del 32.83 %. La proporción de la población económica activa que trabaja por cuenta propia es del 49.09 %, por lo cual no cuentan con prestaciones laborales ni seguro social.

Medios de comunicación

Cuenta con dos canales 8, canal 25 y canal 15 son proveedores de servicio de difusión por satélite en vivo y programado, en el departamento de Santa Rosa, Guatemala. Transmite televisión digital, incluidos canales de audio y radio por satélite a los televisores con programas de Estados Unidos y Latinoamérica a los clientes y que cuenten con cableado receptora de Canal 15 Tele Progreso. Los propietarios son del municipio, una estación de radio situada en la zona central del municipio y diferente radio repetidoras.

Servicios de correo y telefonía tanto en líneas fijas como celulares de las diferentes empresas.

Servicios de transporte:

Autobuses urbanos

En las principales ciudades guatemaltecas los autobuses (conocidos como "camionetas") son baratos, pero hay pocos vehículos. Además, hay furgonetas colectivas, (llamadas "ruleteros") con trayectos y precios similares a los de las "camionetas".

Autobuses interurbanos

Los trayectos interurbanos en autobús son baratos, aunque los vehículos suelen estar llenos de gente y resultar incómodos. Además, a veces los autobuses no llegan hasta los centros urbanos.

Moto taxis

Auto, tuk-tuk, tuctuc, mototaxi y una gran cantidad de variantes regionales) es un vehículo triciclo motorizado de tres ruedas de uso extendido en distintas regiones de Asia, los tuk-tuk lentamente fueron popularizándose en todo el mundo. Se los usa frecuentemente como taxi y vehículo de reparto de mercancías, aunque en algunos lugares tiene una función casi exclusivamente turística, Los primeros modelos surgieron en la década de 1960 producidos en Japón.

1.1.5. Político: El Alcalde representa la máxima autoridad del municipio, ejerce la autoridad que el mismo pueblo le ha delegado en el momento de ser electo. En el caso de Nueva Santa Rosa, el Alcalde electo popularmente por el partido Unidad Nacional de la Esperanza.

1.1.6. Filosófico: la población neo santarroseña en su mayoría practica la religión católica, un porcentaje mínimo practica la religión evangélica, adventistas, testigos de Jehová, entre otras.

1.1.7. Competitividad: dentro de la región neo santarroseño existe una institución que se dedica al cuidado de niños con desnutrición y extrema desnutrición, existe otro acilo de ancianos, que brinda cuidado y apoyo a los ancianos con escasos recursos económicos

1.2 Institucional

1.2.1 Identidad institucional

1.2.1.1 Nombre

Asociación de obras caritativas de Santa Rosa, Hogar para ancianos Santo Hermano Pedro, Nueva Santa Rosa

1.2.1.2 Localización geográfica

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, se encuentra localizado en el kilómetro 75 carretera a Casillas, Nueva Santa Rosa, departamento de Santa Rosa. A 46 minutos del parque central de la cabecera departamental Cuilapa, Santa Rosa, por carretera RD-SRO-03.

1.2.1.2.1 Vías de acceso

Cuenta con dos vías de acceso que al finalizar las mismas, su encuentro con la carretera principal es inevitable.

1.2.1.3 Visión

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro, Nueva Santa Rosa, es brindar un ambiente digno basado en principios de amor, solidaridad y comprensión a personas de la tercera edad, creando un entorno de convivencia familiar que les proporcione bienestar

1.2.1.4 Misión

Ser una asociación de servicio social dedicada a la integración de personas de la tercera edad, en su nueva etapa de vida, con actividades de recreación y con ambiente ocupacional.

1.2.1.5 Objetivos

Generales

Brindar atención de gerontológica y geriátrica en forma integral y sostenible a personas mayores de 65 años de edad en un ambiente familiar, comunitario y psicobiosocial aceptable.

Específicos

Ser una asociación sostenible y aceptable ante la sociedad, sin fines de lucro enfocado en un ambiente agradable con armonía, calidad de vida de los internos.

Asistir y acompañar a la sociedad en sus necesidades básicas por medio de proyectos de desarrollo.

1.2.1.6 Principios

Existe un listado de principios que se fomentan en el Hogar para Ancianos Santo

Hermano Pedro centrándose este enfoque en los ámbitos:

Espirituales

Morales

Religiosos

1.2.1.7 Valores

Cada persona que está realizando su voluntariado dentro de la institución maneja los siguientes valores, cómo parte primordial de su integridad emocional

- Liderazgo
- Participación del personal
- Sistema enfocado en la gestión
- Mejora continua
- Responsabilidad
- Puntualidad
- Tolerancia
- Respeto
- Colaboración
- Solidaridad

1.2.1.8 Organigrama

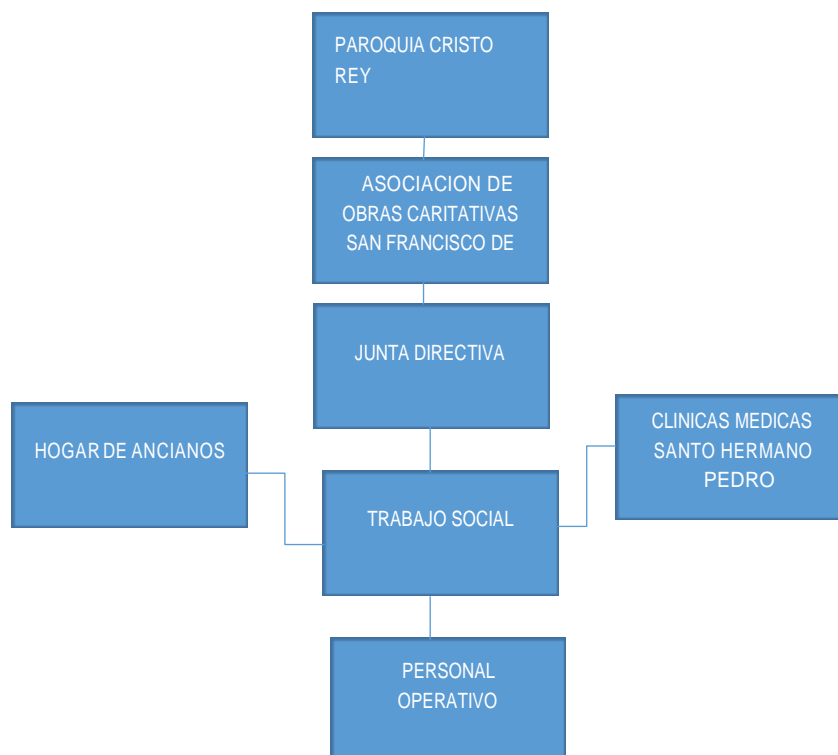


Figura 1. Organigrama Institucional

1.2.1.9 Servicios que presta

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, presta un servicio social sin fines de lucro o beneficio para la asociación o colaboradores de la misma para personas de la tercera edad que no cuenten con familiares cercanos que los puedan atender o apoyar durante su nueva etapa de la vida. Toda persona de la tercera edad que se encuentre en abandono, para poder alojarse en dicha institución antes mencionada deberá de cumplir con ciertos requisitos.

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro es una identidad que brinda servicio de alojamiento, alimentación, medicina, recuperación, ocupación recreativa a personas de la tercera edad las 24 horas y los 365 días del año.

1.2.1.10 Asistencia humanitaria especial

El centro asistencial se responsabiliza de los internos que no cuentan con familiares o personas que las apadrinen, no así en los casos en que cuenten con familia.

1.2.2 Desarrollo histórico

La pastoral de la caridad de la parroquia Cristo Rey de Nueva Santa Rosa, fundada con el amor al prójimo, surge la idea de crear un lugar digno donde se puedan albergar personas de la tercera edad, que se encuentren abandonados viviendo únicamente de la caridad, por esta razón se realizan gestiones para edificar una casa que tuviera la finalidad de ser el hogar para los ancianos que necesitaran de ese apoyo, lográndolo después de varios años de gestión. En abril del año 2005 se apertura una clínica parroquial a cargo de este grupo, donde se atenderá el área de salud para beneficio de la población incluyendo programas preventivos y de recuperación de la salud para toda persona, pero en especial para personas de la tercera edad. Y un 03 de marzo del año 2008 abrieron las instalaciones de La Casa Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro, bajo la dirección de la Dirección De Obras Caritativas De Nueva Santa Rosa, los integrantes de la pastoral caridad, del pueblo neo santarroseño y el párroco Fernando Bravi.

1.2.2.1 Fundación

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa fue fundado el 03 de marzo del año 2008, ruta a casillas, en el kilómetro 75, callejón el Chaparrón, Aldea el Riachuelo

1.2.2.2 Fundadores

El padre Fernando Bravi y las personas que en su momento formaban parte de la pastoral de la caridad son los principales personajes que se pueden citar como fundadores resaltando la presencia de la Señora Nicolasa Muñoz, Marta Quevedo, Juana Barrera, Teófilo Girón entre otros.

1.2.2.3 Relato cronológico

Después de años de gestionamiento y gracias a la donación de la señora Nicolasa Muñoz de una tarea de terreno y con el grupo de la pastoral se compra media tarea más de tierra en el año 2002 se realiza la colocación de la primera piedra de la construcción del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, para beneficiar a todos los ancianos de la localidad que no cuenten con recursos económicos o familia que los cuide. De esta manera culminada la construcción y en agradecimiento a Dios por permitir la realización del edificio en el año 2007 se bendicen las instalaciones, prosiguiendo a amueblarlas debidamente y darle los últimos retoques para que un 3 de marzo de año 2008 inicien sus labores como hogar para personas de la tercera edad, actualmente en el año 2018 lleva diez años de funcionamiento y brindando amor, cobijo a todo aquel que lo necesite.

1.2.3 Usuarios

Sus usuarios son personas de la tercera edad, que sean de escasos recursos económicos, en situación de abandono, que deseen estar alojadas en dicha institución bajo su consentimiento, pueden ser personas de ambos sexos (hombres y mujeres).

1.2.3.1 Tipos

La institución atiende a todas las personas con diferentes necesidades: hombres, mujeres, niños, adultos mayores en especial, ya sea del municipio de Nueva Santa Rosa o municipios aledaños.

1.2.3.2 Características y condiciones

La mayoría de las personas que se encuentran dentro del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, son adultos mayores, que viven una condición de abandono.

1.2.3.3 Situación económica

Las personas albergadas en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, son de escasos recursos económicos que no cuenten con apoyo de algún familiar cercano que los pueda cuidar y darles la atención necesaria

1.2.4 Infraestructura

1.2.4.1 Área total

El área total del terreno del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, es de tarea y media (31 metros cuadrados) que fueron obtenidos atreves de una donación y el resto de compra del terreno.

1.2.4.2 Área construida

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, cuenta con 7 áreas, que están distribuidas para el uso de los ancianos que habitan dentro de las instalaciones y el manejo de los colaboradores que facilitan la vida y convivencia entro de los habitantes de la misma.

1.2.4.3 Área descubierta

Cuenta con una área de jardin, que está debidamente ornamentada, con dos kioscos que las tienen como áreas de descanso para la comodidad de las personas de la tercera edad. El área de lavanderia, que tiene a su vez el área donde se seca la ropa de cama o de los ancianos

1.2.4.4 Ambientes y destino

Cuenta con el área de comedor, que esta a su vez puede cumplir funciones de salón de usos multiples ya que tiene un amplio espacio, donde se realizan constantemente actividades recreativas para las personas del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

Su cocina la cual está debidamente equipada con sus gabinetes y dos refrigeradores, las cuales ayudan a guardar en buen estado los alimentos que se utilizan en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

La sala que da confort y descanso a las personas que se encuentran alojadas en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

El área de planchador, bodega facilitan el orden y guardado tanto de la ropa de los ancianitos, como los alimentos de despensa que son donados para la alimentación de las personas de la tercera edad.

La clínica, despacho, capilla están a disposición de toda persona que desee hacer uso de las instalaciones.

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa cuenta con 6 servicios de aseo personal, parqueo, jardines, área de granja, galera, para brindar mayor servicio a las personas que hacen uso de las instalaciones.

1.2.4.5 Estado de conservación

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, se encuentra en una situación donde su calidad se ha mantenido a través, de las donaciones y aportes que se han dado de personas particulares, con deseos de contribuir a la mejora y buena calidad del asilo

1.2.4.6 Locales disponibles

Cuenta con siete locales los cuales están en uso y disponibilidad de las personas que viven y realizan voluntariado en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

1.2.4.7 Condiciones y uso

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, cuenta con distintas áreas las cuales están a la entera disposición de las personas de la tercera edad, ya que las instalaciones están en buenas condiciones, cuenta con servicios sanitarios, área de comedor, sala, dormitorios, capilla para asistir a misa, clínica médica (para por cuidado y

atención medica cuando llega el doctor a visita médica mensual), cocina (donde se elaboran los alimentos de los ancianitos), oficina (donde atiende la trabajadora social, encargada del hogar a todas las personas que desean visitar, colaborar o realizar algún actividad en hogar para ancianos)

1.2.5 Proyección social

El objetivo del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, es brindarle apoyo, hogar, techo y amor aquellas personas de la tercera edad que se encuentran en la calle viviendo de la caridad de las demás personas. Por lo que el hogar para ancianos se da a la tarea de buscar y apoyar todas las necesidades que se reporten en la comunidad Neo Santarroseña

1.2.6 Finanzas

Las finanzas son administradas por la trabajadora social que se encuentra a cargo juntamente con la parroquia Cristo Rey.

1.2.6.1 Presupuesto

Ya que el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, es una entidad social comunitaria de carácter no lucrativo, no cuenta con un presupuesto mensual o anual específico para la manutención de los gastos que se prevén en el mes o anualmente y gracias a las donaciones sin fines de lucro han sobre salido constantemente.

1.2.6.2 Fuentes de obtención de los fondos

La mayoría de los fondos económicos, alimenticios que maneja el el Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, son donaciones que reciben constantemente de diferentes personas con corazón noble que desean ayudar al prójimo,

así también apoyo de parte del Ministerio Público a través de cauciones económica o horas de voluntariado impuestas a las personas que violentan la ley y el orden en determinado momento.

1.2.6.3 Patrocinadores

Asociación de Obras Caritativas de Santa Rosa

Donaciones de diferentes personas

Recaudación de donaciones económicas en alcancías colocadas en distintos lugares (bancos, hospitales, tiendas y supermercados)

1.2.7 Política laboral

Brindar alojamiento, alimentación, atención médica, recuperación, ocupación en el ambiente y espiritualidad enmarcada en las normas de la persona de la tercera edad.

El hogar para ancianos no se compromete a recoger o regresar a su domicilio a sus internos, salvo que vivan solos.

El personal que labora en el hogar para ancianos debe de ser especializado en el campo o con la intención de adquirir los conocimientos necesarios para trabajar en ellos.

En caso de fallecimiento de alguno de los internos del hogar, no se responsabiliza de los gastos o tramites, que se tengan, serán responsables los familiares directos o padrinos del interno (a).

El hogar para ancianos deberá atender a cualquier anciano de Santa Rosa sin discriminación alguna.

Los requisitos indispensables para poder ser aceptados en la casa hogar son; ser mayor de 65 años, querer entrar por su propia voluntad, carecer de enfermedades infecto contagiosa y/o enfermedades mentales, contar con una o dos familiares responsables del ingresado o ingresada.

El hogar para ancianos, podrá recibir, donativos, bienes inmuebles, electrodomésticos efectivo de sus internos o internas, familiares, personas o instituciones altruistas, sin coacción alguna u otros ofrecimientos de tratos especiales, por dichos donativos se extenderán recibos autorizados para que quede como constancia en el libro de control.

Toda persona al ingresar a vivir en el hogar para ancianos debe entregar su Documento de Identificación Personal original al director de la casa hogar para cualquier trámite que se necesite realizar.

1.2.7.1 Procesos para contratar personal

Ya que El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, es una asociación que no contrata personal, únicamente solicita colaboradores, para realizar los trabajos que puedan surgir en esa área.

1.2.7.2 Perfiles para los puestos

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, necesita colaboradores con las siguientes características:

Personas mayores de edad, con deseo de colaborar con las personas de la tercera edad que vivan en la casa hogar.

Personal capacitado para atender a las personas de la tercera edad

Si en algún dado caso no se encuentra una persona capacitada que tenga los deseos de aprender a realizar determinado trabajo.

Cumplir con el horario y normas establecidas por la casa hogar

Ser mayor de la edad establecida por las leyes guatemaltecas

Proactivos

Dispuestos a colaborar en todo tipo de actividad que se realice en la casa hogar

Responsables y comprometidos (a pesar de que son voluntarios se requiere de un compromiso de parte de las personas hacia las actividades)

Nivel académico indiferente (siempre que las personas estén interesadas y aporten ideas de superación continua)

1.2.7.3 Procesos de capacitación.

No se encontró información de este tipo.

1.2.8 Administración

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro, es administrado por una trabajadora social, que vela por el bienestar de las personas que habitan en el hogar.

1.2.8.1 Planeamiento

Todo tipo de actividad que se realiza dentro del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, es planificada debidamente para beneficio de los ancianos del hogar.

La planificación utilizada en el área es: anual, mensual, siempre es flexible ya que continuamente se reciben visitas en la casa hogar.

1.2.8.2 Organización

En el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro se utiliza la estructura organizacional lineal. Esta estructura de organización se basa en la autoridad lineal donde los subalternos obedecen a sus superiores. Esta estructura es simple donde la toma de decisiones es centralizada y la comunicación es formal entre los mandos medios y los niveles operativos, por lo que la trabajadora social encargada de la casa hogar sigue las observaciones o sugerencias que le dan tanto la parroquia Cristo Rey como la Asociación de obras caritativas Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, haciendo de conocimiento al cuerpo de voluntarios del hogar para ancianos así se tiene mejor resultado en las labores cotidianas para con las personas de la tercera edad que habitan en la casa hogar.

Existen distintos cargos en la casa hogar entre ellos están los siguientes:

Trabajadora social

Es encargada de velar por la administración del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, el manejo y uso adecuado de cada donativo que llega al lugar, de la misma manera es encargada de velar por que las personas que viven en la casa hogar, saber quienes les visitan y realizan donativos al lugar, estudiar la situación económica y ver si es apta la persona o personas que deseen vivir en la casa hogar.

Colaboradoras en el área de cocina

Es encargada de velar por la realización de la alimentación de los ancianos de la casa hogar, administrar adecuadamente los donativos alimenticios que llegan a la casa hogar y realizar un menú adecuado para la digestión alimenticia de los ancianos.

Colaboradoras enfermeras

Persona que tiene por oficio asistir o atender a enfermos, lesionados bajo las prescripciones de un médico, del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa. Y velar por que su presión arterial se encuentre en las condiciones que dictan los médicos que llegan a visita regularmente.

Colaboradoras terapistas

Esta persona con habilidades especiales obtenidas a través de la formación y de la experiencia, en una o más áreas de la asistencia sanitaria, y que en su labor, ofrece apoyo de masajes o terapias de movimiento para los ancianos del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, para que puedan mantener el movimiento constante de su cuerpo y no sufran de algún tipo de lesión muscular.

Colaboradoras en aseo de los ancianos

Este personal está encargado de velar por el aseo personal, cuidado de su alimentación al momento del desayuno, almuerzo y cena, cuidado a la hora de dormir, que se quedan cerca del área donde ellos duermen para cualquier necesidad o emergencia nocturna de los ancianos del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

Colaboradoras en lavandería

Son personas encargadas de velar por el aseo de la ropa de cama, de los ancianos, de todo tipo de ropa que se utilice en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

Cada persona que labora en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro, es de suma importancia para el beneficio de los ancianos del hogar.

En el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa existen:

normas administrativas

normativas generales del hogar

normativas que rigen a los voluntarios del hogar entre otras

1.2.8.3 Coordinación

La coordinación dentro del el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, es de suma importancia para el desarrollo de distintas actividades, dentro de las cuales se necesita mucha comunicación y colaboración del grupo de personas que ayudan a realizar distintas tareas. Existe una cartelera donde estan colocadas las actividades que se deben realizar, las actividades semanales con los ancianos, desde juegos de loteria, colorear, musicoterapia, distintos juegos para recrear la mente de los ancianos, constantemente se esta supervisando el trabajo que realizan los colaboradores, cuidando o ayudando a realizar distintas tareas en la casa hogar y si en algun momento los colaboradores no realizan el trabajo esperado se les hace saber a través de una reunión con el colaborador y los supervisores del casa hogar. Por lo contrario en la casa hogar se maneja un ambiente agradable tanto para los colaboradores como los ancianos de la tercera edad que viven en el lugar.

1.2.8.4 Control

El Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa es un lugar sumamente organizado en los aspectos de control de alimentos, bienes materiales, ropa, o donativos económicos que realizan las personas, usando un libro donde se anotan las cantidades donadas y el nombre de los donadores. Tienen también los registros médicos de cada anciano ya que mensualmente los ancianos reciben una visita médica, chequeándole la presión, si tienen alguna sintomatología que necesite ser tratada, existen libros de registro de los datos de los voluntarios. Libro con datos de los ancianos y de los familiares a cargo de ellos en caso de emergencia.

1.2.8.5 Supervisión

La supervisión del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, es supervisada constantemente a través de la observación para lograr un buen manejo de asistencia y colaboración para los ancianos.

1.2.9 Ambiente institucional

1.2.9.1 Clima laboral

El clima laboral en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, es agradable para que los colaboradores se sientan cómodos y su rendimiento laboral sea excelente

1.2.9.2 Relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro son estrictamente laborales y no se permite tener algún tipo de relación sentimental entre las personas que habiten en el hogar o los colaboradores.

1.2.9.3 Trabajo en equipo

Trabajan de una manera ordenada, sistemática, en unión y tratando de que todo sea para beneficio de los ancianitos que viven en el hogar.

1.2.9.4 Sentido de pertenencia

En el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, las cosas se usan y se establece una relación instrumental de forma que cualquier dueño o persona puede hacer uso de los objetos que se encuentren en el asilo pensando en su propio beneficio y así también tener libertad de relaciones amistosas con diferentes personas que le ayude a tener una mejor estancia en el acilo.

1.2.9.5 Compromiso

En el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, los voluntarios adquieren obligaciones desde el momento en que entran a ayudar en el proceso de cuidado de los ancianos; de la misma manera los ancianos adquieren el compromiso de cumplir con las normas que establece el hogar para ancianos, como lo son: participar en todas las actividades de recreación que se realicen en el asilo, respetar los objetos personales de cada persona que se encuentran viviendo en la casa hogar, respetar los horarios de actividades de alimentación, dormir, actividades recreativas, entre otras cosas.

1.2.9.6 Liderazgo

En el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, es liderado por una persona de valores cristianos que ayuda al desarrollo y prosperidad de hogar de ancianos.

1.3. Lista de Deficiencias, carencias identificadas

Falta de área para juegos

Falta de un docente para realizar actividades lúdicas

Falta de mobiliario para colocar el material de trabajo o juguetes de los ancianos

Falta de mobiliario para colocar los donativos como son los encerres de limpieza (jabón, detergente, enseres de limpieza personal)

Falta de una carretera asfaltada, para llegar al asilo, sin mayores problemas

Falta de sistema de drenaje

Falta de una guía o recetario nutricional en beneficio de los adultos mayores que se atienden en la casa Hogar

Retocar con pintura especial las láminas que protegen el techo de los dormitorios de los ancianos

Falta más apoyo por parte de la sociedad para el Hogar de Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa

Falta de agua potable

Falta de más fondos económicos para solventar las necesidades primordiales del asilo.

1.4 Problematicación de las carencias

1.4.1 Tabla carencia – problema

Carencias	Problema
Falta de área para juegos	¿Por qué existe la falta de área de juegos , para los ancianos de la casa Hogar Santo Hermano Pedro?
Falta de un docente para realizar actividades lúdicas	¿Cómo se puede solventar la falta de un docente para realizar actividades lúdicas, en la casa hogar?
Falta de mobiliario para colocar el material de trabajo o juguetes de los ancianos	¿Cuáles son las consecuencias de la falta de mobiliario para colocar el material de trabajo o juguetes de los ancianos?
Falta de mobiliario para colocar los donativos como son los encerres de limpieza (jabón, detergente, enseres de limpieza personal)	¿Qué hacer para solventar la falta de mobiliario para colocar los donativos como son los encerres de limpieza (jabón, detergente, enseres de limpieza personal)
Falta de una carretera asfaltada, para llegar al asilo, sin mayores problemas	¿Quiénes son los principales afectados por la falta de una carretera asfaltada, para llegar al acilo, sin mayores problemas?
Falta de sistema de drenaje	¿Quiénes son los principales afectados ante la falta de sistema de drenaje?
Falta de una guía o recetario nutricional en beneficio de los adultos mayores que se atienden en la casa Hogar	¿Cómo realizar una guía o recetario nutricional en beneficio del adulto mayor que se atiende en la casa hogar?
Retocar con pintura especial las láminas que protegen el techo de los dormitorios de los ancianos	¿Cómo obtener la pintura para retocar las láminas que protegen el techo de los dormitorios de los ancianos?
Falta más apoyo por parte de la sociedad para el Hogar de Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa	¿Cómo incentivar a la sociedad para apoyar más al Hogar de Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa?

Falta de agua potable	¿Quiénes se ven afectados en la falta de agua potable?
Falta de más fondos económicos para solventar las necesidades primordiales del asilo	¿Qué hacer para juntar más fondos económicos para solventar las necesidades primordiales del asilo?

Tabla 1. Lista de carencia problema institucional

1.4.2 Hipótesis acción

Problema (pregunta)	Hipótesis acción
¿Por qué existe la falta de área de juegos, para los ancianos de la casa Hogar Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa?	Si, se agrega un área de juegos para los ancianos, entonces se podrá lograr una recreación para los habitantes y podrán despejarse continuamente.
¿Cómo se puede solventar la falta de un docente para realizar actividades lúdicas, en la casa hogar?	Si, se implementa un docente para la casa hogar para realizar las actividades lúdicas, entonces se podrá trabajar continuamente con los ancianos y podrán realizar las actividades que se planean semanalmente.
¿Cuáles son las consecuencias de la falta de mobiliario para colocar el material de trabajo o juguetes lúdicos de los ancianos?	Si, se instala el mobiliario para colocar el material o juguetes que los ancianos utilizan para trabajar, entonces se podrá tener un mayor orden y en buen estado todo el material que trabajen o guarden.
¿Qué hacer para solventar la falta de mobiliario para colocar los donativos como son los encerres de limpieza (jabón, detergente, enseres de limpieza personal)?	Si, se coloca un estante en el área de despensa para alzar los donativos de enseres de limpieza, entonces no se tendrán tantas perdidas de los donativos.
¿Quiénes son los principales afectados por la falta de una carretera asfaltada, para llegar al acilo, sin mayores problemas?	Si, se proporcionan juguetes para la casa hogar, entonces los ancianos podrán tener mayor recreación.

¿Quiénes son los principales afectados ante la falta de sistema de drenaje?	Si, se hace una instalación de sistema de drenaje entonces_la población de ancianos que habita en la casa hogar podrá dejar de afectarse con los olores fétidos.
¿Cómo realizar una guía o recetario nutricional en beneficio del adulto mayor que se atiende en la casa hogar?	Si, se realizar una guía nutricional en beneficio del adulto mayor que se atiende en la casa hogar, entonces se podrá brindar una mejor alimentación para los ancianos, de acuerdo a sus necesidades alimentarias.
¿Cómo obtener la pintura para retocar las láminas que protegen el techo de los dormitorios de los ancianos?	Si, se le da mantenimiento a las láminas que cubren el área de dormitorio de los ancianos, entonces se podrá alargar la vida de las mismas, sin necesidad de cambiarlas ante su deterioro total o parcial.
¿Cómo incentivar a la sociedad para apoyar procesos de confort al interno del Hogar de Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa?	Si, hace el cambio de colchonetas por colchonetas, entonces se podrá brindar un confort y mayor comodidad a los ancianos de la casa hogar al momento de su descanso.
¿Quiénes se ven afectados en la falta de agua potable?	Si, se remodelan o se retocan las puertas de madera que se encuentran en mal estado, <u>entonces</u> se podrá brindar mayor seguridad a los ancianos y cuidado de los objetos de valor que se encuentren en el área.
¿Qué hacer para juntar más fondos económicos para solventar las necesidades primordiales del asilo?	Si, se realiza más donaciones por parte de la comunidad para el asilo, entonces así se podrá solventar la falta de fondos económicos.

Tabla 2. Hipótesis acción

1.5 Selección del problema

1.5.1 Propuesta de intervención – proyecto

La propuesta se centra en implementar un Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

1.6 Descripción de indicadores

1.6.1 Análisis de viabilidad y factibilidad

Indicadores	Si	No
¿Se tiene, por parte de la institución, el permiso para hacer el proyecto?	x	
¿Se cumplen con los requisitos necesarios para la autorización del proyecto?	x	
¿Existe alguna oposición para la realización del proyecto?		X

Tabla 3. Viabilidad y Factibilidad

Indicadores	Si	No
¿Está bien definida la invocación de la realización del proyecto?	X	
¿Se tiene exacta idea de la magnitud del proyecto?	X	
¿El tiempo adecuado para la calculación del proyecto es el adecuado?	X	
¿Se tiene claridad de las actividades a realizar?	X	
¿Existe disponibilidad de los talentos humanos requeridos?		X
¿Se cuentan con los recursos físicos y técnicos requeridos?	X	
¿Está claramente definido el proceso a seguir en el proyecto?	X	
¿Se ha previsto la organización de los participantes a la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene la certeza jurídica del proyecto a realizar?	X	

Tabla 4. Estudio técnico

Indicadores	Si	No
¿Están bien identificadores los beneficios del proyecto?	x	
¿Los beneficiarios realmente requieren la ejecución de los proyectos?	X	
¿Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios identifican ventajas del ejercicio del proyecto?	X	

Tabla 5. Estudio de mercado

Indicadores	SI	No
¿Se tiene calculado el valor en la plaza de todos los recursos requeridos para el proyecto?	X	
¿Será necesario el pago de servicios profesionales?	X	
¿Es necesario contabilizar gastos administrativos?		X
¿El presupuesto visualiza todos los gastos a realizar?	X	
¿El presupuesto se contempla el renglón de imprevistos?	X	
¿Se ha definido el flujo de pagos con una periodicidad establecida?	X	
¿Los pagos se harán con cheque?		X
¿Los gastos se harán en efectivo?	X	
¿Es necesario pagar impuestos?		X

Tabla 6. Estudio económico

Indicadores	Si	No
¿Se tiene claridad de cómo obtener los fondos económicos para el proyecto?	X	
¿El proyecto se pagará con fondos de la institución intervenida?		X
¿Será necesario gestionar créditos?		X
¿Se obtendrán donaciones económicas de otras instituciones?	X	
¿Se obtendrán donaciones de personas particulares?	X	
¿Se realizarán actividades de recaudaciones de fondos?	X	

Tabla 7. Estudio financiero

Capítulo 2

Fundamentación teórica

2.1. Elementos básicos

2.1.1. La Nutrición

La Nutrición Es el proceso mediante el cual el organismo toma los nutrientes de los alimentos a través de una serie de fenómenos involuntarios, como la digestión y la absorción de los nutrientes a la sangre a través del tubo digestivo y la asimilación de los mismos por las células del organismo. Todo este proceso se llama nutrición, toma la energía necesaria para poder llevar el proceso de las funciones vitales y desempeñar las actividades diarias. Para tener una nutrición equilibrada es necesario consumir alimentos de los tres grupos alimenticios, como: El grupo de los cereales y tubérculos, en segundo lugar, el grupo de las frutas y verduras, y en tercer lugar, los productos de origen animal y las leguminosas. De estos tres grupos, se destacan los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita y que se debe consumir diariamente para tener una buena nutrición. La nutrición es salud y ayuda de manera directa al Sistema inmunitario y evita contraer menos enfermedades y en definitiva, tener una buena salud máxime cuando se habla de personas de la tercera edad se recomienda, consumir las cantidades necesarias de alimentación balanceada para que el organismo y el resto del cuerpo puedan trabajar a la perfección.

(OMS, 2008) La Organización Mundial de la Salud señala que la malnutriciones una de las causas más importantes consideradas como factores claves de mortalidad en el mundo, y por supuesto, en los países menos desarrollados, donde un porcentaje elevado de su población sufre enfermedades o, en el peor de los casos, fallece a consecuencia de una mala nutrición

2.1.2 Nutrición del adulto mayor

La etapa del adulto mayor, que empieza a partir de los 65 años, es el último periodo de vida del ser humano, aquí las arrugas son más notorias, cambia la forma de hablar, presentan pérdida de la visión,

problemas para caminar, y algunas enfermedades no les permiten llegar a esta etapa. El adulto mayor en la etapa de la senectud enfrenta varios cambios en su organismo, como los cambios en los hábitos alimenticios. Es considerable darles una dieta especial, que depende de la condición de la salud en que se encuentre. El adulto mayor debería consumir una gran variedad de alimentos saludables, estos alimentos debe incluir nutrientes esenciales que ayuden a la digestión: tales como las proteínas encontradas en el pan integral, cereal, arroz y pasta.

Escoger una variedad de frutas y verduras, que incluye las verduras de color verde oscuro y anaranjado, lácteos como: leche, yogurt y queso bajos en grasa. Seleccionar fuentes de proteínas, como carne de res magra, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces.

(CABRERA, 2009) Dice que: Es recomendable que el Adulto Mayor realice una dieta equilibrada para mantener un buen estado de salud, en el sentido de comer una amplia variedad de alimentos con el objeto de proporcionar todos los nutrientes necesarios para que su cuerpo se mantenga bien. (Pág. 15)

2.1.3 Tipos de nutrición

2.1.3.1 Nutrición autótrofa

Se conoce como nutrición autótrofa aquella que utilizan los organismos autótrofos, que son organismos que producen su propio alimento, sintetizando las sustancias esenciales que necesitan para su metabolismo a partir de las sustancias inorgánicas, como el dióxido de carbono.

Existen diferentes tipos de seres autótrofos, por ejemplo, los denominados quimiolitótrofos, que son las bacterias que utilizan la oxidación de compuestos inorgánicos para la producción de energía, tales como el anhídrido sulfuroso o los compuestos ferrosos. Asimismo, están los fotolitoautótrofos, que son los organismos que usan la fotosíntesis, como las plantas.

2.1.3.2 Nutrición heterótrofa

Como nutrición heterótrofa se designa aquella propia de los organismos heterótrofos, que son los seres que necesitan de otros para vivir, es decir, que se alimentan con las sustancias orgánicas que son sintetizadas por otros organismos.

Ejemplos de nutrición heterótrofa los vemos en los hongos, los animales y multitud de bacterias y protozoos o protozoario, que fabrican moléculas orgánicas complejas aprovechando la energía de los seres autótrofos que se han comido.

Existen diferentes tipos de seres heterótrofos, que según su nutrición, pueden dividirse en cuatro clases, hológrafa (cadena alimenticia, carnívoros, herbívoros o fitófagos, y omnívoros), saprófaga (se alimentan de muertos), simbiótica y parásita.

El profesional de la nutrición es el nutricionista o dietista, que es quien se especializa en la nutrición humana y posee estudios especializados sobre el tema. Es su responsabilidad planificar las comidas, desarrollar menús y gestionar los programas de alimentación y nutrición de las personas.

Según la OMS (2018), dice que “La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo”. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud y Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

2.1.4 Olla alimenticia

La olla alimenticia de Guatemala, se publicó en el año 1998 gracias al esfuerzo realizado por la Comisión Nacional de Guías Alimentarias (CONGA), con el apoyo técnico del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), instituto que lidera la publicación de interpretaciones gráficas de los tipos de

alimentos y de su frecuencia de consumo como herramientas de educación alimentaria para la población general de Centroamérica.

Para adaptarse a las necesidades específicas de cada país, expertos profesionales y técnicos recurrieron a herramientas innovadoras y muy creativas, representando los grupos de alimentos en diversos formatos y dependiendo del país, desde la olla de la alimentación de Guatemala al plato del buen comer de México o el círculo de alimentos de Costa Rica. El objetivo de todas ellas es guiar a la población de distintas nacionalidades para decidir intuitivamente qué tipos de alimentos debe llevar a la mesa familiar para completar las recomendaciones nutricionales.

En el tema de la olla nutricional comparto totalmente la opinión de: Yoldi (26 de mayo de 2007), Editora de CONSUMER “La olla de la alimentación Guatemalteca se adapta a las necesidades especiales del país, como la falta de una alimentación adecuada, tanto en cantidad como en calidad”

2.1.5 Seis grupos de alimentos básicos

En la olla de Guatemala se representan seis grupos de alimentos básicos, así como la frecuencia de consumo aconsejada, tanto diaria como semanal, de cada uno de ellos:

- **Todos los días:** Granos (legumbres), cereales, papas (patatas), hierbas, verduras y frutas.
- Por lo menos, una vez/semana:** Carnes
- Por lo menos, dos veces/semana:** Leche y derivados
- **Con moderación:** Azúcar y grasas

A continuación se muestran los siete pasos que quedan reflejados junto a la olla de la alimentación de Guatemala:

- Incluya en todos los tiempos de comida granos, cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.
- Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.

- Todos los días coma fruta, cualquiera que sea, porque son sanas, digestivas y alimenticias.
 - Si come todos los días tortillas (de harina de cereal) y frijoles, por cada tortilla coma una cucharada de fríjol para que ésta sea más sustanciosa.
 - Coma dos veces por semana, por lo menos, un huevo, un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.
 - Al menos una vez por semana coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.
- Para mantenerse sano, coma variado como se indica en la olla familiar

2.1.6 Características del proceso nutricional de un adulto mayor

Una buena alimentación es fundamental en cada una de las etapas de nuestra vida desde la infancia hasta la vejez. Los aspectos básicos de una dieta son los mismos a lo largo de nuestra vida, pero las necesidades nutricionales individuales cambian a medida que vamos envejeciendo. Además, la correcta absorción de los alimentos puede verse afectada por alguna enfermedad.

Teniendo en cuenta el concepto definido por la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y basados en la esperanza de vida para la ciudad de Medellín- Colombia, se entiende como adulto mayor a toda persona de 65 años o más, la cual se encuentra en una etapa con presencia de deficiencias funcionales, como resultado de cambios biológicos, psicológicos y sociales, condicionados por aspectos genéticos, estilos de vida y factores ambientales. Envejecer se constituye en un proceso cambiante tanto a nivel fisiológico como social. En un sentido más amplio, se puede asumir que el envejecimiento resulta de la suma de todos los cambios que ocurren a través del tiempo en todos los organismos desde su concepción hasta su muerte (1).

Dichos cambios que el adulto mayor experimenta, pueden ser modificados por los patrones de alimentación y el estado nutricional. Se ha conocido como los hábitos

alimentarios inadecuados se convierten en un factor de riesgo importante de morbilidad y mortalidad, contribuyendo a una mayor predisposición a infecciones y a enfermedades crónicas asociadas con el envejecimiento lo que disminuye la calidad de vida de éste colectivo humano (2). Algunos cambios del envejecimiento que inciden en la alimentación y en el estado nutricional del adulto mayor son (3,4,5):

- **Factores físicos como problemas de masticación, salivación y deglución, discapacidad y minusvalía, deterioro sensorial, hipofunción digestiva.**
- **Factores fisiológicos como disminución del metabolismo basal, trastornos del metabolismo de hidratos de carbono de absorción rápida, cambios en la composición corporal, interacciones fármacos - nutrientes, menor actividad física, soledad, depresión, aislamiento y anorexia.**
- **Factores psicosociales: pobreza, limitación de recursos, inadecuados hábitos alimentarios.**

a) Alimentos básicos en la alimentación del adulto mayor

Conforme envejecemos, requerimos menos energía (calorías) que cuando éramos jóvenes. Esto se debe a que los procesos naturales del organismo requieren menor energía cuando disminuye la actividad física y hay una menor masa muscular.

Según Hernández C, (2018), Editora de Salud180.com “los requerimientos calóricos varían de acuerdo a la edad y al nivel de actividad, un adulto mayor requiere alrededor de mil seiscientas calorías diariamente”. Éstas deben elegirse cuidadosamente procurando que aporten los nutrientes necesarios.

La recomendación es dividir las mil seiscientas calorías en porciones de cada uno de los grupos incluidos en la pirámide nutricional:

- Pan y cereales: seis porciones
- Vegetales: tres porciones
- Frutas: dos porciones
- Leche y sus derivados: dos porciones
- Proteína: dos porciones
- Grasas: Usar con moderación

La proteína

En los adultos mayores necesitan incluir dos porciones o noventa gramos de proteína diariamente en su dieta. Algunas opciones son carne, pollo, pescado y si éstos resultan difíciles de masticar puede suplirlos por huevos o frijoles.

Calcio

A medida que vamos envejeciendo, aumentan nuestros requerimientos de calcio. Para mantener la masa ósea y reducir el riesgo de osteoporosis las recomendaciones de calcio deben incrementarse en un veinte por ciento. Tanto los hombres como las mujeres mayores de cincuenta años deben consumir al menos mil doscientos miligramos de calcio al día. La leche y sus derivados como lo son: queso, crema, yogurt, son las mejores fuentes de calcio, al igual que los vegetales de hoja verde y las sardinas.

Nunca es demasiado tarde para consumir más calcio, aunque también es necesario consumir suficiente **vitamina D** para poder absorberlo y realizar al menos treinta minutos de ejercicio diariamente.

Hierro

La deficiencia de este es un problema común a medida que envejecemos y esto por lo general provoca anemia, cuyos síntomas son debilidad, fatiga y deterioro de la salud.

La vitamina C

Contenida en frutos cítricos, ayuda a nuestro organismo a absorber el hierro de los alimentos que lo contienen. Además es un excelente antioxidante lo contribuye a retrasar el proceso de deterioro del organismo.

Fibra

Es recomendable consumir de entre veinte y treinta y cinco gramos diarios (para un adulto) para mejorar el movimiento del tubo digestivo, moderar los cambios de azúcar y de colesterol en la sangre que se producen después de las comidas e incrementar la eliminación de las sustancias cancerígenas producidas por las bacterias en el intestino grueso. Se encuentra principalmente en los granos enteros, algunas frutas y verduras.

La vitamina A

Contenida en vegetales de hoja verde y los de color amarillo y naranja, ayuda a los ojos a adaptarse a una luz tenue, protege nuestra piel, así como otros tejidos.

El ácido fólico participa en la formación de glóbulos rojos y su carencia puede provocar anemia. Lo contienen los vegetales de hoja verde, algunas frutas, los frijoles y los productos de grano enriquecidos.

La vitamina B12

Participa con los folatos en la elaboración de glóbulos rojos; la ausencia de ésta provoca anemia y en algunos casos se le relaciona con problemas neurológicos. La carne, el pescado, el pollo los huevos y los productos lácteos son una buena fuente.

El zinc

Ayuda al organismo a combatir infecciones y a reparar los tejidos enfermos. Sus principales fuentes son: carne, mariscos, productos de grano y la leche.

Los adultos mayores necesitan tomar abundantes líquidos: de ocho a doce tazas por día. Algunos alimentos proveen líquidos, pero aun así es necesario tomar todo tipo de bebidas, jugos, leche, sopa, té o café, que pueden incluir además otras sustancias nutritivas, sin olvidar la mejor opción que es el agua pura.

Cada persona es diferente, por lo que es recomendable consultar con el médico cuáles son sus requerimientos alimenticios para su caso en particular tomando en cuenta su edad, estado de salud y la actividad que realiza diariamente.

2.2 Seguridad Alimentaria Nutricional

La Seguridad Alimentaria y Nutricional es el derecho de toda persona a tener acceso físico, económico y social, oportuna y permanentemente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como un adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), desde la Cumbre Mundial de la Alimentación (CMA) de 1996, dice que la Seguridad

Alimentaria a nivel de individuo, hogar, nación y global, se consigue cuando todas las personas, en todo momento, tienen acceso físico y económico a suficiente alimento, seguro y nutritivo, para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el objeto de llevar una vida activa y sana.

Relación entre los hábitos de consumo alimenticio y las enfermedades en el adulto mayor.

La mal nutrición se presenta con mayor frecuencia en la edad avanza y posee una prevalencia alta en las personas mayores. Es así que los adultos mayores que viven en su domicilio, se encuentran malnutridos, muchas veces por la falta de orientación nutricional de personal capacitado por lo que muchas veces se sufren enfermedades de ingesta nutricional y terminan hospitalizados. Los factores de riesgo asociados a la desnutrición son: la ingesta inadecuada de alimentos, la pobreza, el nivel cultural, el entorno social, la dependencia o discapacidad de las enfermedades, la viudez, la depresión y el alcohol, son algunos de los factores, entre otros. Además la pérdida de peso, presentan otros síntomas como: la anemia, fatigas, disminución del ritmo cardiovascular y respiratorio, alteraciones del metabolismo en general y los fármacos, caídas frecuentes, fracturas, deterioro del estado funcional (Girolami, 2006) dice que: “La mala nutrición del adulto mayor incrementa el riesgo de enfermedades, los hace vulnerables a infecciones, que pueden ser motivo de muerte, deteriora la capacidad funcional y afecta la calidad de vida” (pág. 38).

2.3 Derecho a un nivel de vida adecuado

Los adultos mayores son considerados en muchas sociedades fuente de sabiduría, autoridad, valores y tradiciones. Esa experiencia ganada con los años se respeta, venera y consulta.

Pero eso no sucede siempre. En muchos hogares y en lugares públicos el maltrato y la falta de una alimentación de calidad adecuada a sus necesidades físicas hacia este sector de la población es la tonada diaria, al considerar que sus años productivos han llegado a su fin.

Según el Decreto N° 80 (1996) en artículo 1

“Estado garantice y promueva el derecho de las ancianos a un nivel de vida adecuado en condiciones que les ofrezcan educación, **alimentación**, vivienda, vestuario, asistencia médica geriátrica y gerontológica integral, recreación y esparcimiento, y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y digna”

La mala calidad nutricional del adulto mayor

En cada etapa de crecimiento que el ser humano atraviesa es de suma importancia mantener una nutrición acorde a su edad, lamentablemente en un su mayoría los adultos mayores tienden a depender de sus familiares y a consumir la misma cantidad y calidad de alimentos que el resto de la familia, por lo que no reciben una alimentación acorde a sus necesidades nutricionales, según su edad, complexión física, salud y otros factores.

Según la Organización Mundial de la Salud en el año 2005 define la calidad de vida como la percepción personal de un individuo de su situación actual de vida, dentro del contexto cultural y de valores en que viven y en relación con sus objetivos, expectativas, valores e intereses. Lo cual nos manifiesta que el ser humano es encargado de velar por su propia salud tanto mental, física, psicológica, pero lamentablemente como son las personas de la tercera edad dependen de una segunda persona para valerse, tanto en alimentación, vestuario, hogar, salud, en conclusión en todos los aspectos de la vida.

Lamentablemente en Guatemala a el adulto mayor se le ve como una carga más dentro del hogar lo cual no debería de ser así, ya que ellos tiene aún una vida útil dentro de la sociedad pero adecuada a las habilidades que ellos aún pueden desempeñar, a su ritmo, siendo así también la familia se despreocupa de la calidad alimenticia de los adultos mayores que se encuentran dentro del hogar o en algunas instituciones donde les presan apoyo a los adultos mayores

La nutrición del adulto mayor es un tema poco tratado en la sociedad y muy cuestionado por quienes viven alrededor de este grupo de población. En el Guatemala lamentablemente no existe el número adecuado de especialistas en el cuidado y manejo clínico de las personas de la tercera edad, por lo que lamentablemente se existe una mala malnutrición se define como el estado en el cual hay una deficiencia, exceso o un mal balance de energía, proteínas y otros nutrientes que afectan la composición corporal y la evolución clínica.

La desnutrición y la obesidad, son consideradas formas de malnutrición. La desnutrición se define como una nutrición inadecuada resultante de la falta de alimentos o la falla para poder absorber o asimilar los nutrientes, se caracteriza por un bajo peso,

Según el estado nutricional adulto mayor En 1965 la OMS publicó un reporte que muchas personas mayores de 65 años tenían un estado de salud precario, al que contribuía la malnutrición. El adulto mayor sufre problemas de nutrición, comúnmente pasan desapercibidos. Se estima que la prevalencia de desnutrición del anciano es de 23% y un 46% se encuentra en riesgo de malnutrición.

Capítulo 3

Plan de acción

3.1 Identificación

3.1.1 Universidad	Universidad de San Carlos de Guatemala
3.1.2 Centro	Centro Universitario de Santa Rosa, Sección Cuilapa
3.1.3 Licenciatura	Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
3.1.4 Estudiante	Jessica Valeska Velásquez Palacios
3.1.5 Registro académico	201142685
3.1.6 Código único de identificación	2397407501301

3.2 Título del proyecto

Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

3.3 Problema seleccionado

Falta de una guía o recetario nutricional en beneficio del adulto mayor que se atiende en la casa hogar

3.4 Hipótesis – acción

Si, se implementa un Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, entonces se podrá brindar una mejor alimentación para los ancianos, de acuerdo a sus necesidades alimentarias.

3.5 Ubicación geográfica de la intervención

Sede del Hogar para ancianos santo Hermano Pedro se encuentra localizado en el kilómetro 75 carretera a Casillas, Nueva Santa Rosa departamento de Santa Rosa. A 46 minutos del parque central de la cabecera departamental Cuilapa, Santa Rosa.

3.6 Ejecutor de la intervención

Profesora de Enseñanza Media Jessica Valeska Velásquez Palacios

3.7 Unidad Ejecutora

Unidad de Ejercicio Profesional Supervisado del Centro Universitario de Santa Rosa

3.8 Descripción de la intervención

El proyecto consiste en elaborar un recetario básico para mejorar la nutrición de los adultos mayores que atiende la casa hogar en el municipio de Nueva Santa Rosa, completándose con la socialización del mismo a través de capacitaciones servidas a todos los voluntarios de la institución.

3.9 Justificación

Debido a la necesidad que existen de tener un Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria del adulto mayor en la casa hogar, se desea implementar una guía para darles una alimentación adecuada a su edad y no dañar su enzima digestiva o flora intestinal por mencionar algunas consecuencias producidas por un escaso control alimenticio de la población que se beneficia con este servicio social, la cual a su edad tiende a ser muy sensible a cualquier cambio brusco en la alimentación. Por ende se pretende entonces facilitar el trabajo de las personas que realizan la elaboración de la alimentación de los adultos que viven en el lugar y puedan brindarles una nutrición.

3.10 Objetivos

3.10.1 Objetivo general

- Implementar procesos que generen un dominio científico en favor de los adultos mayores que atiende con asistencias básicas en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro del municipio de Nueva Santa Rosa, departamento de Santa Rosa.

3.10.2 Objetivos específicos

- Implementar un recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.
- Socializar un recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa..
- Orientar a las personas que realizan la alimentación en la casa Hogar Santo Hermano de Nueva Santa Rosa, para que la alimentación sea sana y balanceada

3.11 Metas

- 6 personas capacitadas sobre la alimentación adecuada del adulto mayor
- 20 adultos mayores con atención alimenticia controlada.
- 1 Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

3.12 Beneficiarios

- a) **Directos:** adultos mayores de la casa hogar, colaboradores que realizan la comida, trabajadora social que dirige la casa hogar.
- b) **Indirectos:** visitantes.

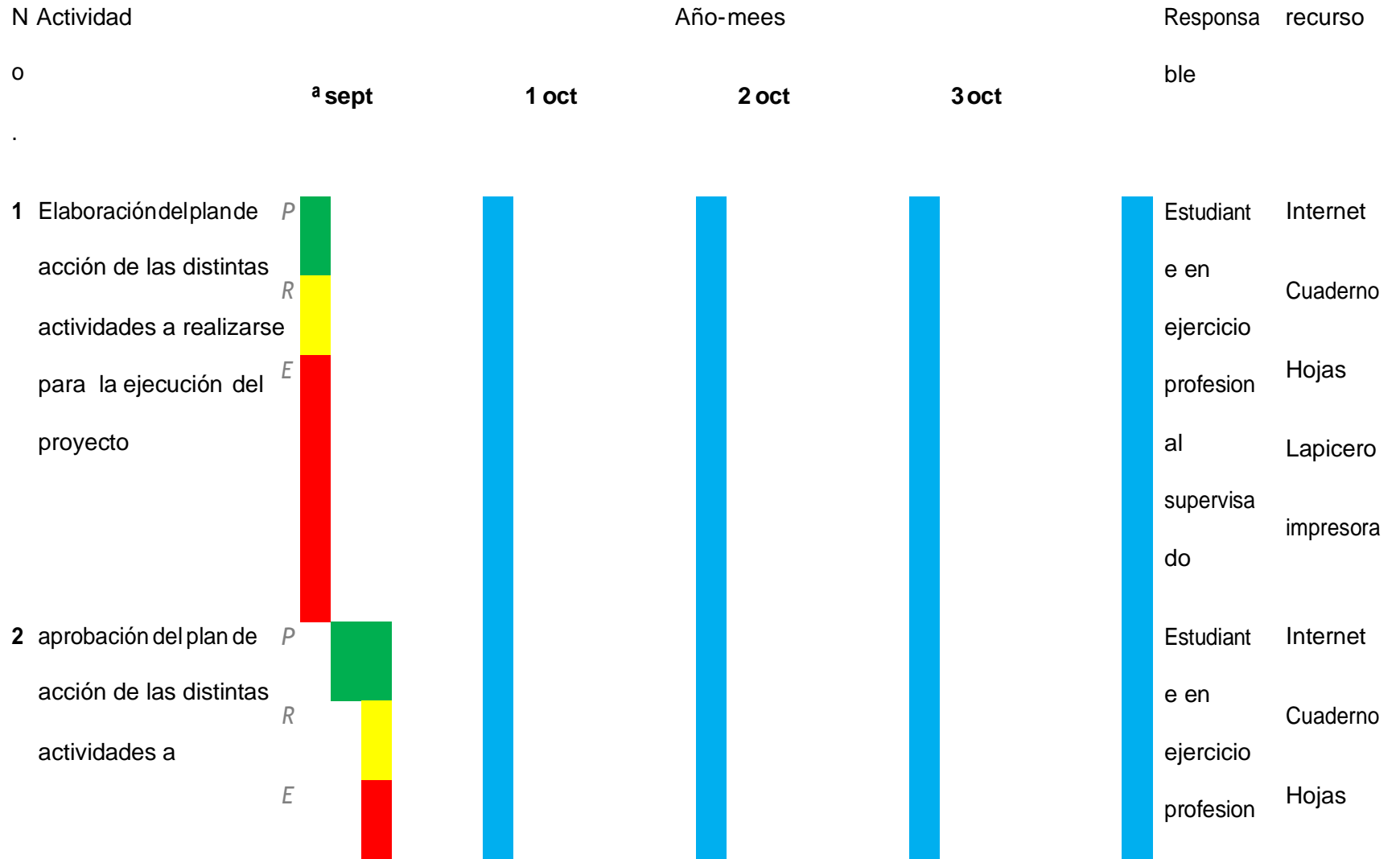
3.13 Actividades a desarrollar para el logro de los objetivos

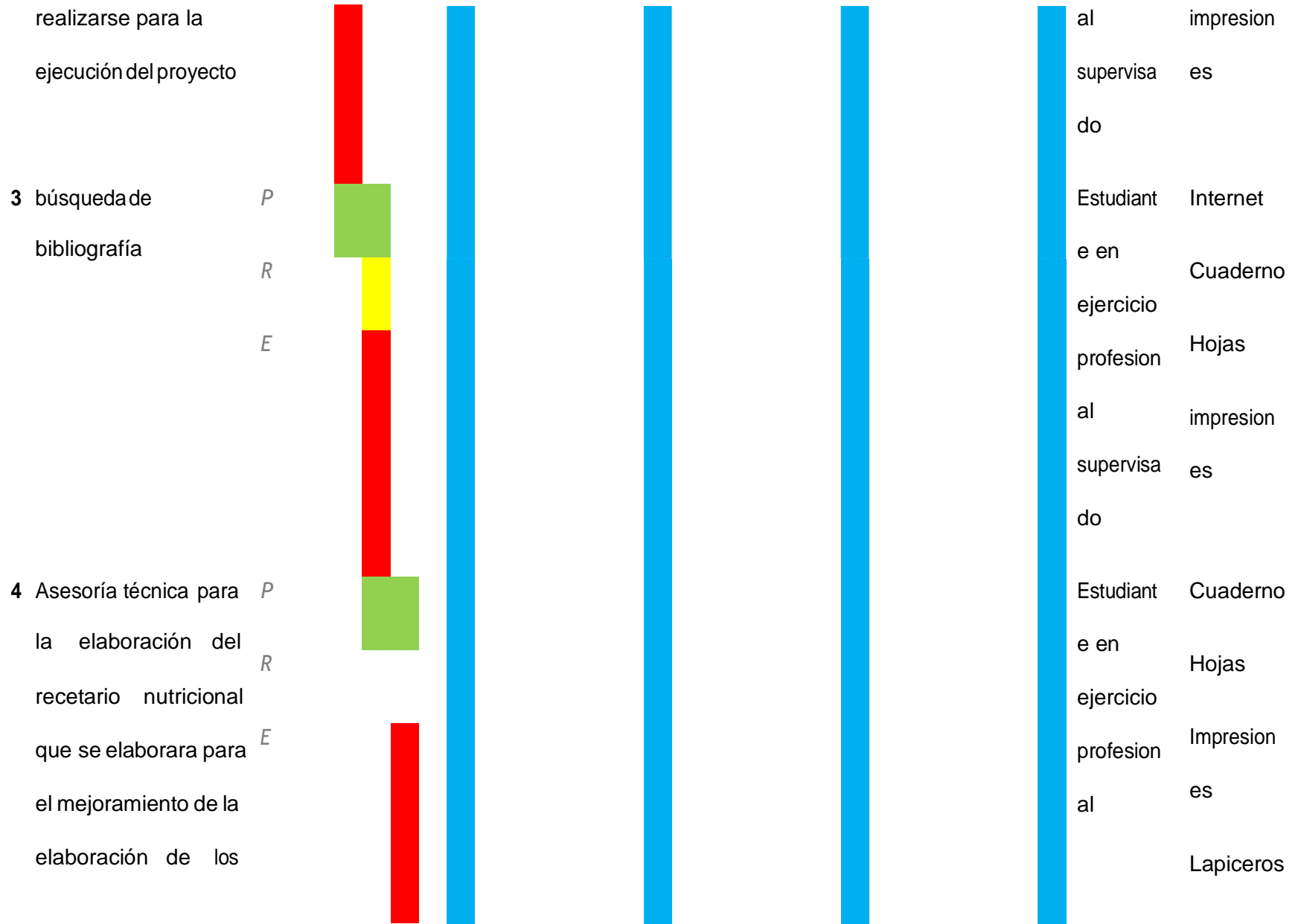
- Elaboración del plan de acción de las distintas actividades a realizarse para la ejecución del proyecto
- aprobación del plan de acción de las distintas actividades a realizarse para la ejecución del proyecto
- búsqueda de bibliografía
- asesoría técnica para la elaboración de un recetario nutricional que se elaborara para el mejoramiento de la elaboración de los alimentos de los adultos mayores que habitan en la casa hogar.
- Elaboración de solicitud para pedir apoyo a una nutricionista capacitada que pueda colaborar a la creación de guía nutricional.
- Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.
- Aprobación del recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.
- capacitar a los colaboradores que realizan la alimentación de la Casa Hogar.
- Donación de un Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

3.14 Metodología de trabajo

Análisis documental, observación, entrevistas, encuestas, aprendizaje colaborativo.

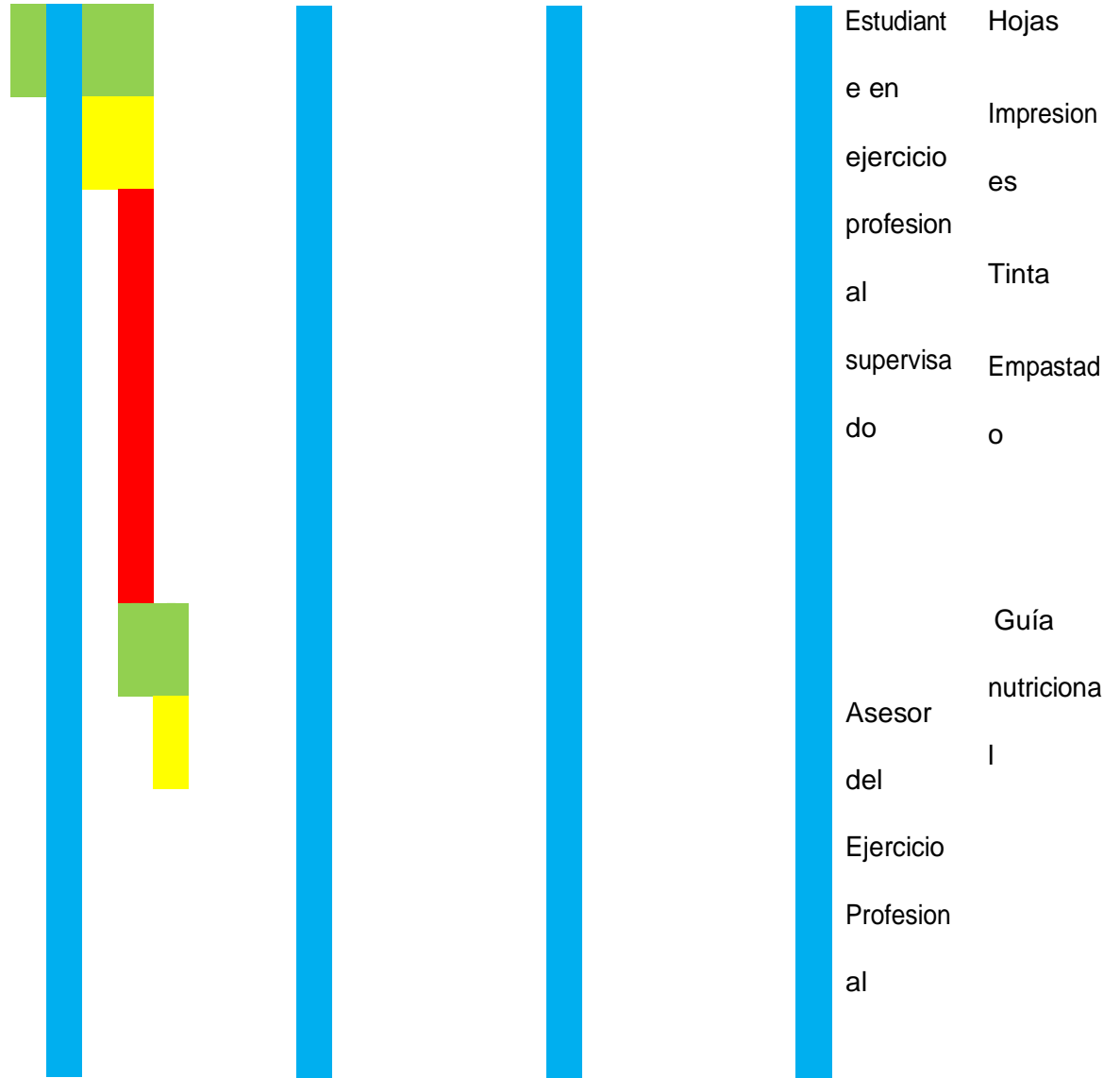
3.15 Cronograma de actividades (incluye tiempo y responsables de las acciones)





6 realización del *P*
 recetario nutricional *R*
 para el fortalecimiento *E*
 de la alimentación del
 adulto mayor del
 Hogar para Ancianos
 Santo Hermano Pedro
 de Nueva Santa Rosa

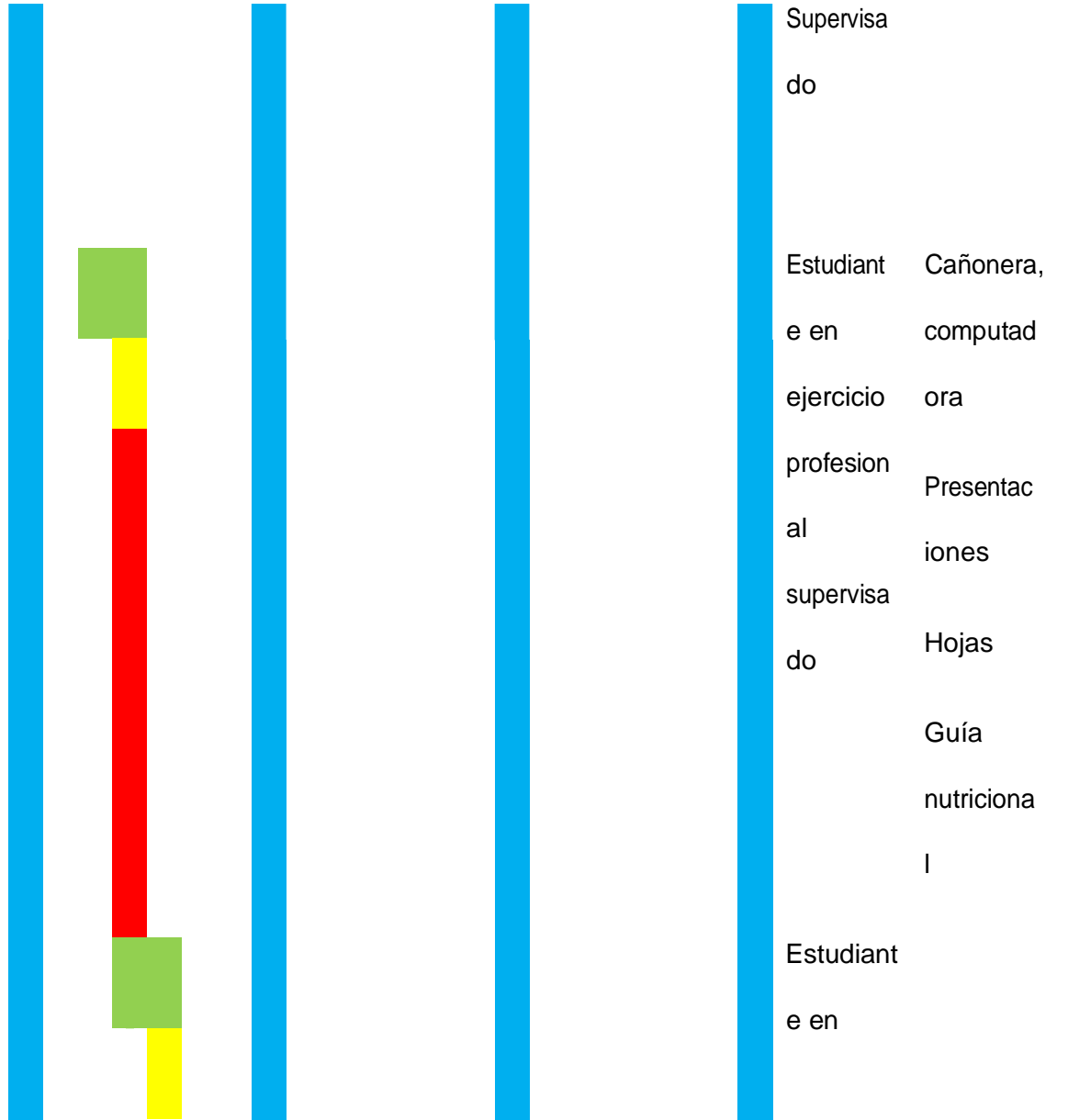
7 Aprobación del *P*
 recetario nutricional *R*
 que se elaborara para *E*
 el mejoramiento de la
 elaboración de los
 alimentos de los
 adultos mayores que



habitan en la casa
hogar.

8 Capacitar a los *P*
colaboradores que *R*
realizan la *E*
alimentación de la
Casa Hogar.

9 a) Donación del *P*
recetario básico para *R*



fortalecer los procesos *E*
de nutrición
alimentaria de los
adultos mayores del
Hogar para Ancianos
Santo Hermano Pedro
de Nueva Santa Rosa.

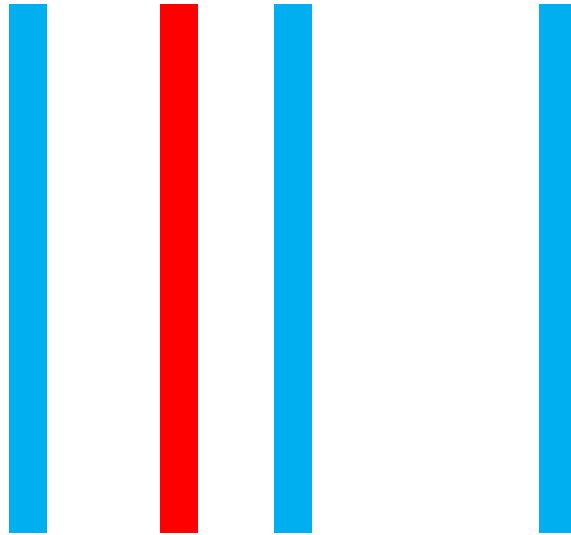


Tabla 8. Cronograma de actividades

ejercicio	Guía
profesion	nutriciona
al	I
supervisa	
do	

3.16 Recursos

3.16 1 Talento humano

- Estudiante ejecutor de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
- Personal técnico administrativo de la Casa Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro.
- Doctora Nutricionista
- Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado

3.16.2 Materiales

- Equipo tecnológico
- Equipo de trabajo de Oficina.

3.16.3 Técnicos

- Planificaciones
- Orientaciones metodológicas
- Proyecciones didácticas

3.16.4 Tecnológicos

- Computadora
- Impresora
- Teléfono
- USB

3.16.5 Físicos

Instalaciones de la Casa hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro en el municipio de Nueva Santa Rosa.

3.16.6 Financieros

Los recursos serán gestionados por la estudiante responsable del proyecto.

3.16.6.1 Presupuesto

3.16.6.2 Fuentes de financiamiento

- Municipalidad de Nueva Santa Rosa
- Donaciones de personas particulares
- Comunidad Agrícola de Jumaytepeque

3.17 Evaluación

Se evaluará en función de las actividades planificadas y ejecutadas en el cronograma de actividades diseñado técnicamente.

Capítulo 4

Ejecución y sistematización de la intervención

4.1. Descripción de las actividades realizadas

Actividad	Resultados
Elaboración del plan de acción	El plan de acción de las distintas actividades a realizarse para la ejecución del proyecto, fue aprobado satisfactoriamente
Búsqueda de bibliografía	La búsqueda de bibliografía dentro de una gama de distintos libros, autores y páginas web, fue aprobado satisfactoriamente
Asesoría técnica	La búsqueda de asesoría técnica para la elaboración de un recetario nutricional que se elaboraría para el mejoramiento de la elaboración de los alimentos de los adultos mayores que habitan en la casa hogar, fue necesitada más de una vez para lo cual fue brindada de una manera satisfactoria
Elaboración de solicitud	La elaboración de solicitud para pedir apoyo a una nutricionista capacitada que pueda colaborar a la creación de guía nutricional, la cual fue aprobada satisfactoriamente.
Redacción del recetario	Redacción del recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa. El cual fue aprobada satisfactoriamente

Capacitación	La capacitar a los colaboradores que realizan la alimentación de la Casa Hogar, fue una medida para que ellos aprendieran una nueva manera de cómo distribuir adecuadamente los alimentos para ancianos de la casa hogar la cual fue aprobada satisfactoriamente
Donación de un Recetario	Donación de un Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, la cual fue aceptada de una manera satisfactoria

Tabla 9. **Descripción de las actividades realizadas**

4.2 Productos, logros y evidencias

Producto

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Santa Rosa
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



Informe del proyecto

Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.

Profesora Jessica Valeska Velásquez Palacios
Estudiante Ponente

Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Asesor- Supervisor

Cuilapa octubre 2018

Logros

La satisfacción como estudiante de Ejercicio Profesional Supervisado, de entregar su proyecto que está al servicio de la Casa Hogar Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa

Evidencias

Priorizando necesidades, se vio como necesidad primordial la falta de un recetario adecuado a las necesidades del asilo

	Desayuno	Mediodía	Almuerzo	Cena
Lunes	huevos Tortilla Cafe	carne con chocolate	Tortitas ovo L ensalada	Fideos con salsa de queso
Martes	Arroz en leche Tortilla Queso Papaya / Cafe	Fruta / Refresco	Empicam Papas Tortillas Salsas Arroz	Arroz Fideos Huevos TE a la crema
Miércoles	Tarta de huevos Arroz / queso	Arroz Fruta	Arroz con queso ensalada	Arroz con verduras
Jueves	Arroz Frutas	Jugo de Frutas	Chilaquiles Arroz ensalada	Arroz Papas Fideos Arroz
Viernes	Huevos rebozados Fideos TE - cafe	Arroz Fruta	Arroz ensalada ensalada	Arroz con verduras Arroz
Sábado	Arroz Fideos Arroz	Arroz Fruta	Arroz ensalada Arroz	Arroz con verduras Arroz
Domingo	Arroz Fideos Arroz	Arroz Fruta	Arroz ensalada Arroz	Arroz con verduras Arroz

Fig. 2. Resultado del trabajo de diagnóstico falta de un menú adecuado



Fig. 3 Entrega del recetario a la colaboradora del área de cocina



Fig. 4. Entrega del recetario a la colaboradora del área de cocina, conjuntamente con el
Licenciado asesor del Ejercicio Profesional Supervisado

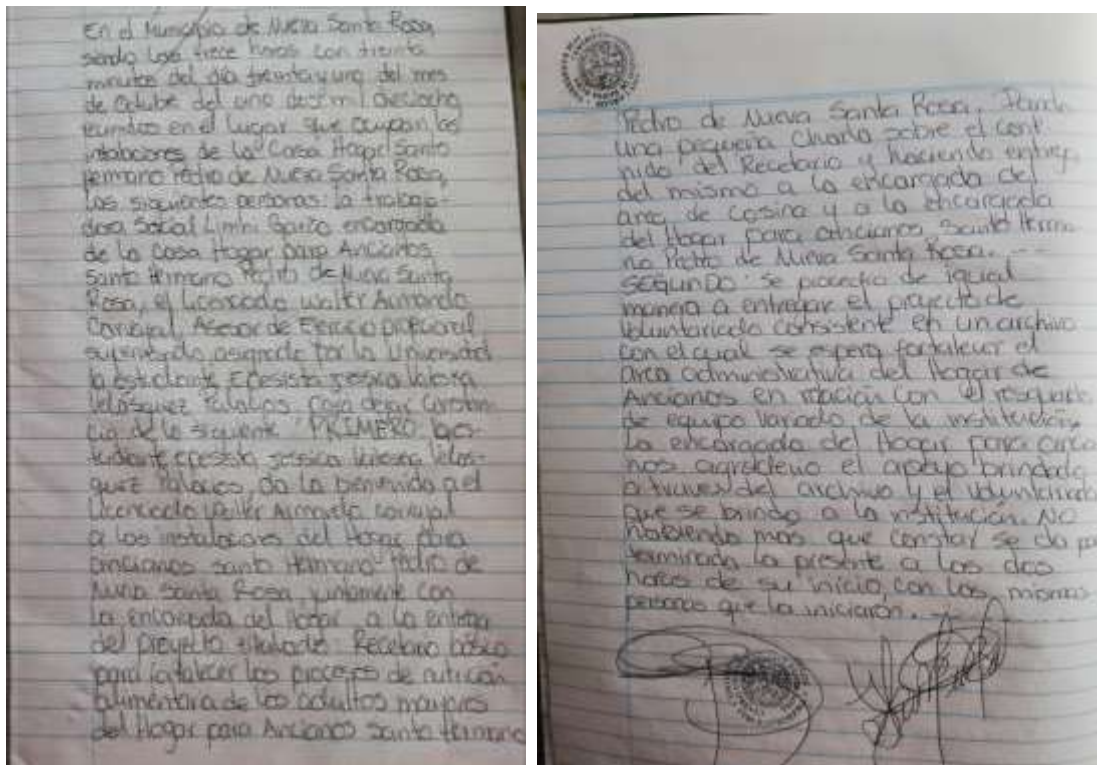


Fig. 5 Acta de entrega del proyecto

4.3 Sistematización de la experiencia

4.3.1 Actores

Estudiante ejecutor del Ejercicio Profesional Supervisado.

Asesor de Ejercicio Profesional Supervisado

Voluntarios del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa

4.3.2 Acciones

Buscar ayuda de una persona capacitada para la realización de un recetario nutricional, para llevar cierto control adecuado a las necesidades alimentarias de los adultos mayores

Realizar investigaciones para poder realizar un recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, adecuado según sus necesidades y productos alimenticios que se encuentran en la región

Redacción del recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria

Autorización y entrega del realizar un recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa,

4.3.3 Resultados

Un recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, adecuado a las necesidades del asilo y adecuados a los productos que se cultivan en la región de neosantarroseña

4.3.4 Implicaciones

Técnicas, metodológicas, didácticas, pedagógicas y de proyección social tanto interno como externo en el contexto de la sede de la realización del proyecto, en este caso la comunidad del área urbana del municipio de nueva Santa Rosa.

4.3.5 Lecciones aprendidas

Mejoramiento al momento de la preparación de los alimentos que debe recibir una persona de la tercera edad, para que los mismos puedan tener una alimentación de calidad de esta manera se puede obtener una dieta balanceada según las necesidades alimentarias de los ancianos de la Casa Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, esto se pudo lograr a través de capacitar a las voluntarias que están encargadas de la elaboración de los alimentos que se dan en la Casa Hogar.

Capítulo 5

Evaluación del proceso

5.1 Evaluación del Diagnóstico

Para evaluar el diagnóstico se utiliza la lista de cotejo que abarca al plan y los productos realizados dando un breve comentario del procedimiento realizado

Actividad/aspecto/elemento	Si	No	Comentario
¿Se presentó el plan del diagnóstico?	X		Entrega satisfactoria
¿Los objetivos del plan fueron pertinentes?	X		Abarcaron todo el proyecto
¿Las actividades programadas para realizar el diagnóstico fueron suficientes?	X		Sí, y satisfactorias
¿Las técnicas de investigación previstas fueron apropiadas para efectuar el plan?	X		Fueron competentes
¿Los instrumentos diseñados y utilizados fueron apropiados a las técnicas de investigación?	X		Ciertas modificaciones a las hojas de observaciones
¿El tiempo calculado para realizar el diagnóstico fue suficiente?	X		Ya que fue planificado minuciosamente
¿Se obtuvo colaboración de personas de la institución/comunidad para la realización del diagnóstico?	X		Brindaron la información solicitada
¿Las fuentes consultadas fueron suficientes para elaborar el diagnóstico?	X		Pocas pero satisfactorias
¿Se obtuvo la caracterización del contexto en que se encuentra la institución/comunidad?	X		Satisfactoriamente
¿Se tiene la descripción del estado y funcionalidad de la institución/comunidad?	X		Pero lamentablemente no cuenta con suficiente apoyo de la sociedad
¿Se determinó e l listado de carencias, deficiencias, debilidades de la institución/comunidad?	X		Y priorizo el problema con mayor necesidad
¿Fue correcta la problematización de las carencias, deficiencias, debilidades?	X		Cubriendo la necesidad primordial
¿Fue adecuada la priorización del problema a intervenir?	X		Beneficiaria a más de una persona
¿La hipótesis acción es pertinente al problema a intervenir?	X		Adecuadamente
¿Se presentó el listado de las fuentes consultadas?	X		En medio APA

Tabla 10. Evaluación del diagnóstico

5.2 Evaluación de la Fundamentación teórica

Para evaluar la fase de fundamentación teórica también se utiliza la siguiente lista de cotejo, dando un comentario sobre las acciones realizadas

Actividad/aspecto/elementos	Si	No	Comentario
¿La teoría presentada corresponde al tema contenido en el problema?	X		En su totalidad
¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?	X		Cumple con lo requerido
¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema?	X		El tema de nutrición es bastante extenso y fácil de encontrar información
¿Se hacen citas correctamente dentro de las normas de un sistema específico?	X		A través del método APA
¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuente?	X		Están debidamente ordenados
¿Se evidencia aporte del proyectista en el desarrollo de la teoría presentada?	X		A través de un análisis y redacción

Tabla 11. Evaluación de la fundamentación teórica

5.3 Evaluación del plan de intervención

Para evaluar el plan de acción se utiliza la siguiente lista de cotejo.

Elemento del plan	Si	No	Comentario
¿Es completa la identificación institucional presentada por el (la) proyectista?	X		Recopilada de fuentes seguras
¿El problema es el priorizado en el diagnóstico?	X		Analizado previamente
¿La hipótesis-acción es la que corresponde al problema priorizado?	X		Adecuada en la necesidad planteada
¿La ubicación de la intervención es precisa?	X		Exacta a la necesidad
¿La justificación para realizar la intervención es válida ante el problema a intervenir?	X		Basada en una solución
¿El objetivo general expresa claramente el impacto que se espera provocar con la intervención?	X		Redactado en base a la necesidad
¿Los objetivos específicos son pertinentes para contribuir al logro del objetivo general?	X		Cubren en su totalidad al objetivo general
¿Las metas son cuantificaciones verificables de los objetivos específicos?	X		Cada meta estaba basada en cada objetivo
¿Las actividades propuestas están orientadas al logro de los objetivos específicos?	X		Para que se cumpliera cada objetivo
¿Los beneficiarios están bien identificados?	X		En su totalidad
¿Las técnicas a utilizar son las apropiadas para las actividades a realizar?	X		Para alcanzar los objetivos
¿El tiempo asignado a cada actividad es apropiado para su realización?	X		La mayoría de tiempo
¿Están claramente determinados los responsables de cada acción?	X		Estudiante de Ejercicio Profesional Supervisado
¿El presupuesto abarca todos los costos de la intervención?	X		En totalidad
¿Se determinó en el presupuesto el renglón de imprevistos?	X		Peronofue necesario el renglón imprevisto
¿Están bien identificadas las fuentes de financiamiento que posibilitarán la ejecución del presupuesto?	X		A través de donaciones

Tabla 12 Evaluación del plan de intervención

5.4 Evaluación de la ejecución y sistematización de la intervención

Para evaluar la fase de sistematización y evaluación general del Proyecto, se utiliza la siguiente lista de cotejo.

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se da con claridad un panorama de la experiencia vivida en el Elaboración Proyectos?	X		En su totalidad
¿Los datos surgen de la realidad vivida?	X		A través de investigación
¿Es evidente la participación de los involucrados en el proceso del Proyecto?	X		En la mayoría de actividades
¿Se valoriza la intervención ejecutada?	X		En su totalidad
¿Las lecciones aprendidas son valiosas para futuras intervenciones?	X		Ayudan a aplicar conocimientos

Tabla 14. Evaluación de la sistematización, ejecución del proyecto

Capítulo 6

El voluntariado

6.1 plan del voluntariado

6.1.1 Parte informativa del voluntariado

6.1.1.1 Datos del estudiante

Nombre: Jessica Valeska Velásquez Palacios

Carné: 201142685

DPI: 2397 40750 1301

Correo: jvaleska15 gmail.com

Teléfono; 55899995

Dirección: Aldea Jumaytepeque, Nueva Santa Rosa, Santa Rosa

6.1.1.2 Datos de la institución

Hogar para ancianos santo hermano pedro

Dirección: Km. 75 ruta A Casillas, callejón El Chaparrón, Aldea El Riachuelo, Nueva Santa Rosa, Santa Rosa

6.1.2 Titulo

Implementación de equipo de oficina para el fortalecimiento del área administrativa del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro, municipio de Nueva Santa Rosa, departamento de Santa Rosa.

6.1.3 Ubicación física

Dirección: Km. 75 ruta A Casillas, callejón El Chaparrón, Aldea El Riachuelo, Nueva Santa Rosa, Santa Rosa

6.1.4 Descripción de la actividad

Donación de un mueble como equipo de oficina para su implementación como parte del fortalecimiento del área administrativa del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro, municipio de Nueva Santa Rosa, departamento de Santa Rosa.

6.1.5 Justificación

Viéndose la necesidad de falta de un mueble como equipo de oficina en del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro, municipio de Nueva Santa Rosa, departamento de Santa Rosa, se decide tomar como parte del voluntariado dicha necesidad.

6.1.6 Objetivos

6.1.6.1 Objetivo generales

Dar un espacio adecuado al material que se utilizan en la oficina de la Casa Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa

6.1.6.2 Objetivos específicos

- Ayudar a modificar el área de oficina y resguardar mejor la papelería, tanto de registros médicos, familiares entre otros; de las personas de la tercera edad que viven en la Casa Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa
- Implementar más orden, limpieza y espacio disponible para el área de oficina de la Casa Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.
- Establecer un lugar de resguardo para la papelería de registros médicos, familiares entre otros , alargando su vida útil y así mismo mantener el orden y limpieza del área de oficina.

6.1.7 Metas

Ordenar el área de oficina donde se guardan los papeles de los ancianos del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro De Nueva Santa Rosa

Donar voluntariamente un mueble para ordenar el área de la oficina administrativa del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro De Nueva Santa Rosa

Agilizar un lugar específico para poder colocar el mueble donado y así sea una área adecuada para el equipo de oficina y la papelería que se resguarda en el mismo para benéfico de los ancianos del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa

6.1.8 Beneficiarios

20 adultos mayores residentes en el asilo

1 encargado de las horas de recreación ocupacional

Donantes del mueble para los ancianos del asilo

6.1.9 Metodología de trabajo

Observación

Inductivo deductivo

Lista de necesidades

6.1.10 Actividades a realizar

Realizar una lista de necesidades para priorizar el voluntariado

Encuesta a la encargada del asilo de ancianos

Realizar solicitudes para gestionar la donación del mueble

Entregar solicitudes a posibles candidatos para donación

Recibir la donación

Hacer entrega de la donación en la Casa Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de

Nueva Santa Rosa

6.1.11 Cronograma

No	ACTIVIDAD	M	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
1	Realizar una lista de necesidades	P	X			
		E	X			
		R				
2	Realizar una encuesta para pasársela a la encargada del asilo	P	X			
		E				
		R				
3	pasársela a la encargada del asilo	P		X		
		E				
		R				
4	Realizar solicitudes para gestionar la donación del mueble	P		X		
		E				
		R				
5	Entregar solicitudes a posibles candidatos para donación	P		X		
		E				
		R				
6	Recibir la donación	P		X		
		E				
		R				
7	Hacer entrega de la donación en la Casa Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa	P			X	
		E				X
		R				

6.1.12 Recursos

6.1.12.1 Talento humano

Donador del mueble

Estudiante elaborador del Ejercicio Profesional Supervisado

Encargada del asilo

Supervisor del Ejercicio Profesional Supervisado

6.1.12.2 Materiales

- Equipo tecnológico
- Equipo de trabajo de Oficina.

6.1.12.3 Técnicos

- Planificaciones
- Cotizaciones
- Formulación de propuestas
- Presentación didáctica de las temáticas

6.1.12.4 Tecnológicos

- Computadora
- Impresora
- Teléfono
- USB

6.1.12.5 Físicos

- Instalaciones de la Casa hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro, Nueva Santa Rosa

6.1.12.6 Financieros

6.1.12.7 Presupuesto

Descripción	Costo unitario	Costo total
Internet	Q. 05.00	Q. 20.00
Hojas	Q. 00.10	Q. 05.00
Tinta	Q.15.00	Q. 30.00
impresiones	Q. 01.00	Q. 15.00
Mueble	Q. 450.00	Q. 450.00
TOTAL		Q.520.00

Tabla 14. Presupuesto del proyecto de voluntariado

6.1.12.6.2 Fuentes de financiamiento

- Donaciones de personas particulares
- Comunidad Agrícola de Jumaytepeque

6.1.13 Evaluación

A través del instrumento técnico que el asesor del proyecto utilizará para validar la intervención realizada en esta etapa

6.2 Ejecución o evidencia del voluntariado

6.2.1 Descripción

Durante la ejecución del ejercicio profesional supervisado se fueron observando distintas necesidades para lo cual voluntariamente se decidió, donar un mueble para establecer un lugar de resguardo de la papelería de los ancianos que viven en la Casa Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro De Nueva Santa Rosa, alargando su vida útil y así mismo mantener el orden y limpieza del área administración de la casa hogar.

Así que sé que se buscaron donadores para realizar el voluntariado, teniendo como satisfacción encontré doce entre ellos la comunidad Agrícola de Jumaytepeque y un donador que por decisión propia y de la misma decisión quiso estar en el anonimato.

Culminando con la entrega del voluntariado juntamente con el supervisor y la encargada del asilo de ancianos.

Siendo la donación económica del donador, se solicitó a la comunidad agrícola que si fuese una donación económica de la misma manera se acompañara al estudiante del Ejercicio

Profesional Supervisado a realizar la compra de dicho mueble y cancelaran juntando la aportación económica anteriormente mencionada

6.2.2 Productos y logros

6.2.3 Fotografías



Fig. 6. Realidad antes de la ejecución del voluntariado



Fig. 7. Mueble donado al asilo

6.2.4 Acta

En el Municipio de Nueva Santa Rosa, siendo las trece horas con treinta minutos del día treinta y uno del mes de octubre del año dos mil dieciocho reunidos en el lugar que ocupan las instalaciones de la Casa Hogar Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, las siguientes personas: la trabajadora Social Limni Guerra encargada de la Casa Hogar Casa Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, el Licenciado Walter Armando Coronado Asesor de Ejecución del Área de Asistencia Social por la Universidad la Estrella Educativa Gesa María Velásquez Ramos, Caya de las Coronadas de la siguiente PRIMERO: los estudiantes Jessica Lizama Velásquez Ramos, Da la bienvenida al Licenciado Walter Armando Coronado a los instalaciones del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, juntamente con la encargada del hogar a la entrega del proyecto elaborado por el hogar para facilitar los procesos de nutrición alimentaria de los adultos mayores del hogar para Ancianos Santo Hermano

Fecha de Nueva Santa Rosa, Para una primera charla sobre el contenido del Reglamento y haciendo entrega del mismo a la encargada del hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa. SEGUNDO: Se procede de igual manera a entregar el proyecto de voluntariado consistente en un archivo con el cual se espera fortalecer el Área Administrativa del Hogar de Ancianos en relación con el personal de equipo laboral de la institución la encargada del hogar para Ancianos agradece el apoyo brindado a nivel del Archivo y el voluntariado que se brinda a la institución. No habiendo más que constar se da por terminada la presente a las doce horas de su inicio con los mismos señeros que la iniciaron.

Fig. 8. Acta de entrega de voluntariado

Capítulo 7

Conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas

7.1 Conclusión

- El Ejercicio Profesional Supervisado permite al estudiante universitario, poner en práctica todos los métodos, técnicas y enseñanzas adquiridas dentro de el proceso de formación académica que fue adquiriendo durante el transcurso de su paso por las materias recibidas en la carrera que el mismo decidió cursar en la universidad.
- Se realizó una gestión eficiente para la obtención de los recursos económicos necesarios para la ejecución del proyecto, que se llevó a cabo en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa
- La guía que se entregó en el Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa fue de gran beneficio para la encargada y las voluntarias del área de cocina, mejorando el proceso nutricional.

7.2 Recomendación

- A los estudiantes de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa para que realicen sus proyectos educativos en casas hogar para ancianos con el propósito de disminuir las necesidades de los centros que apoyan a los ancianos.
- Al personal administrativo y voluntarias del área de cocina para que le den el uso correcto a la guía nutricional para el fortalecimiento de la alimentación del adulto mayor del Hogar para ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.
- A los lectores de la presente guía: para que sigan tomen en cuenta la información de carácter nutricional y que ahora cuentan con un ejemplo de cómo preparar alimentos de una manera adecuada sin ningún inconveniente.

7.3 Bibliografía

- AE. (2012). Diccionario de la Lengua Española (Vigésima Segunda Edición). Recuperado de <http://www.rae.es/drae/>
- Genua M, Nutrición y valoración del estado nutricional en el anciano. MATIA Fundazioa (España), 2001. Disponible en: ww.matiaf.net/profesionales/articulos
- Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Ginebra: OMS; 2003 (Serie de Informes Técnicos: 916). Disponible en URL: http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_916_spa.pdf
- Silva Ramírez, B. (Coord.) y Juárez Aguilar, J. (2013): Manual del modelo de documentación de la Asociación de Psicología Americana (APA) en su sexta edición: México, Puebla: Centro de Lengua y Pensamiento Crítico UPAEP.
- Programa de Seguridad Alimentaria (2011). Estadísticas Nacionales de Nutrición. Disponible en la página web: http://issuu.com/nutrinetguat/docs/presentacion_andeguat_1_.
- Varios Autores. *Documento Propedéutica para el Ejercicio Profesional Supervisado EPS*. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Humanidades. Departamento de Pedagogía.
- Varios Autores. *Documento Propedéutica para el Ejercicio Profesional Supervisado EPS*. Universidad de San Carlos de Guatemala. Facultad de Humanidades. Departamento de Pedagogía.

Capítulo 8

Apéndice y glosario

8.1 Apéndice

1. Plan general del Ejercicio Profesional Supervisado

1.1 Introducción

1.2 Información general

1.2.1 Datos del estudiante

Nombre: Jessica Valeska Velásquez Palacios

Carné: 201142685

DPI: 2397 40750 1301

Correo: jvaleska15@gmail.com

Teléfono; 55899995

Dirección: Aldea Jumaytepeque, Nueva Santa Rosa, Santa Rosa

1.2.2 Datos de la institución

Hogar para ancianos Santo Hermano Pedro

Dirección: Km. 75 ruta A Casillas, callejón El Chaparrón, Aldea El Riachuelo,

Nueva Santa Rosa, Santa Rosa

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Realizar el proceso de investigación, planificación, ejecución y evaluación de las actividades con todos los elementos que de una u otra manera se vean involucrados en el mismo.

Evaluar sistemáticamente los conocimientos teórico – práctico proporcionados al estudiante de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración

Educativa, de Centro Universitario de Santa Rosa, durante su formación profesional.

Contribuir a los estudiantes y las personas con quien se trabaje, mediante su relación profesional y el conocimiento de la problemática existente, desarrollen en niveles de conciencia y responsabilidad social.

1.3.2 Objetivos específicos

Planificar las actividades que se llevaran a cabo para la realización del diagnóstico institucional

Aplicar la Guía de Análisis Contextual e Institucional en Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro

Realizar una entrevista a la Trabajadora social del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro

Definir las necesidades que se presenten durante la aplicación de la Guía de Análisis Contextual e Institucional y priorizar el problema que se le va a dar solución.

Redacción del informe de los resultados del proyecto realizado en del Hogar para Ancianos Santo Hermano Pedro.

1.4 Descripción de las actividades a realizar

- Solicitud del Ejercicio Profesional Supervisado
- Autorización del Ejercicio Profesional Supervisado
- Toma de posesión como estudiante ejecutor en la sede del Ejercicio Profesional Supervisado
- Selección de referencias bibliográficas para la realización del diagnóstico
- Elaboración y presentación del Plan de Diagnóstico al Asesor

- Correcciones y aprobación del Plan de Diagnóstico
- Desarrollo del diagnóstico institucional
- Interpretación y análisis de datos
- Redacción de informe de Diagnóstico para su revisión
- Correcciones y aprobación del Capítulo Diagnóstico Institucional
- Selección de referencias bibliográficas para la realización del Marco Teórico
- Redacción de informe de Marco teórico
- Correcciones y aprobación del Capítulo Marco Teórico
- Presentación del Plan de acción para su revisión con el Asesor
- Desarrollo del Plan de acción
- Redacción y presentación del Plan de acción al Asesor
- Correcciones y aprobación del Capítulo Plan de acción
- Presentación del anteproyecto de ejecución y sistematización de la intervención al Asesor
- Correcciones y aprobación del Capítulo Ejecución y Sistematización de la Intervención
- Presentación del anteproyecto de evaluación del proyecto al Asesor
- Desarrollo de la evaluación
- Correcciones y aprobación del Capítulo Evaluación del Proyecto
- Presentación del Plan del Voluntariado
- Revisión, correcciones y aprobación del plan de voluntariado por parte del Asesor
- Desarrollo del Plan de voluntariado

- Elaboración del informe del voluntariado para su revisión
- Correcciones y aprobación del Capítulo Voluntariado
- Presentación de conclusiones, recomendaciones y bibliografía al Asesor
- Revisión, correcciones y aprobación del Capítulo Conclusiones, Recomendaciones y Bibliografía
- Presentación de apéndice y glosario al Asesor
- Revisión, correcciones y aprobación del Capítulo Apéndice y Glosario.

2. Plan de diagnostico

2.1 Parte informativa

2.1.1 Titulo:

Diagnostico institucional en el Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa

2.1.2 Ubicación física de la comunidad o institución:

Km. 75 ruta A Casillas, callejón El Chaparrón, Aldea El Riachuelo, Nueva Santa Rosa, Santa Rosa

2.1.3 Objetivos:

2.1.3.1 Objetivos generales:

Analizar las diferentes necesidades del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa

2.1.3.2 Objetivos específicos:

- Identificar la necesidad primordial necesidades del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa
- Seleccionar la metodología correcta para aplicarla en la solución del problema.

2.1.4 Justificación:

2.1.5 Actividades a realizar

- Elaborar el plan de diagnóstico
- Emitir solicitud para realizar el diagnóstico institucional
- Observación directa a las instalaciones del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa
- Redacción de entrevistas
- Entrevista a la Encargada del establecimiento.
- Aplicación de entrevistas a los colaboradores del Hogar Para Ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa .
- Análisis de la información obtenida
- Redacción del informe final del diagnóstico
- Entrega del informe final

8.2 Glosario

Alimentación: es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Administración: Elemento del proceso administrativo que permite un control general en toda acción social.

Beneficiario: ente humano que recibe el beneficio de algo.

Capacitación: proceso por el cual se prepara un conglomerado de personas para ser capaces de ejercer o desarrollar actividades inherentes a su profesión.

Desarrollo humano: estándar social que busca el beneficio de una población.

Estrategia: proceso por el cual se alcanza un objetivo.

Evaluación: control final de un proceso, acción de verificación de resultados.

Factibilidad: acción comprobada de una investigación en relación con las posibilidades reales de ejecución.

Financiamiento: recursos necesarios para desarrollar un proyecto.

Guía nutricional: Es un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos en una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria

Ingestión: es la introducción de la comida en el aparato digestivo al servicio de la alimentación

Nutrición: consiste en la incorporación y la transformación de materia y energía para que puedan llevar a cabo tres procesos fundamentales: mantenimiento de las condiciones internas, desarrollo y movimiento, manteniendo el equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y microscópico.

Planeación: elemento del proceso administrativo que plantea de manera escrita y anticipada la realización de un proyecto.

Organización: elemento del proceso administrativo que ordena los recursos en general en la búsqueda de alcanzar los objetivos previstos en un proyecto.

Recurso: elementos materiales, humanos, técnicos, tecnológicos, etc., que se necesitan para el éxito de un proyecto.

Viabilidad: voluntad política para la consecución de un proyecto.

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Santa Rosa

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa



Informe del proyecto

**Recetario básico para fortalecer los procesos de nutrición
alimentaria de los adultos mayores del Hogar Para Ancianos Santo
Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa.**

Profesora Jessica Valeska Velásquez Palacios de Villalta

Estudiante Ponente

Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz

Asesor- Supervisor

Nueva Santa Rosa, octubre 2018

Resumen

En la perspectiva universitaria del estudiante en la ejecución de Ejercicio Profesional Supervisado, surge un enfoque comunitario de servicio a la sociedad y aún más enfocado a las personas de la tercera edad que viven en la Casa Hogar Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, y brindarles apoyo en la ingesta alimentaria formando un recetario básico para fortalecimiento de los procesos de nutrición de los adultos , con una serie de distintos menús, implementados por los tres tiempos alimenticios, refacciones, bebidas y postre entre otros, para que puedan recibir una alimentación de calidad, tratando de minimizar la improvisación de la realización de los alimentos que se les dan a consumir a los ancianos que habitan en la casa hogar.

Palabras claves: Nutrición, menú, comidas.

Introducción

La nutrición consiste en la incorporación y la transformación de los productos alimenticios en fuente primordial de energías, proteínas, nutrientes que le dan una fuerza y condición física a un cuerpo para ejercer sus funciones. En esta oportunidad se presenta un recetario básico para fortalecimiento de los procesos de nutrición de los adultos que adapta los conocimientos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos, que es una herramienta práctica que facilita a diferentes personas la selección de una alimentación saludable y de esta manera ayudar a conservar una vida saludable, para apoyar a la Casa Hogar Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa, dando oportunidad a que los adultos mayores que habitan en esta área reciban una alimentación de calidad y facilitar la alimentación diaria de los mismos.

Recomendaciones de Nutrición

1. No se salte los horarios de comida:

Es frecuente que los mayores lo hagan y suspendan una de las comidas principales, generalmente la cena, reemplazándola por alguna infusión.

Esto no es bueno, ya que:

- Dejará de ingerir nutrientes importantes.
- Tenderá a comer de más en la siguiente comida y favorecerá el recurso al picoteo.

Es saludable cenar más temprano y hacerlo con alimentos de fácil digestibilidad y poca grasa: pasta, vegetales cocidos, frutas.

2. Coma con moderación y variedad: un poco de cada cosa y no mucho de una sola

3. Coma poca grasa y de buena calidad:

Reemplace la leche y el yogur enteros por desnatados o semidesnatados.

En el caso de los quesos, recuerde que cuanto más duro es el mismo, mayor es su contenido graso. Elija quesos frescos y preferentemente semidesnatados o desnatados.

Seleccione las carnes y cortes con menor contenido graso:

- Ternera: solomillo, redondo, filetes magros.
- Pollo o pavo: pechugas o muslos sin piel.
- Cerdo: solomillo, cinta de lomo o filetes de pierna magros, jamón cocido o serrano magros.
- Otras carnes bajas en grasa son las de conejo, cordero, caballo.

Coma con mucha frecuencia Pescados de todas las variedades

Limite el consumo de:

- Vísceras (contienen mucho colesterol): sesos, hígados, lengua, corazón.
- Embutidos: salchichas, chorizos, morcillas.
-
- Yema de huevo (la clara no contiene grasas, y cumple las mismas funciones culinarias) Chocolate, cacao, coco, manteca de maní.
- Otras grasas:
 - Mantequilla, mayonesa y nata.
 - Productos de pastelería: tartas, bollos, galletas con alto contenido graso.
 - Margarinas, aderezos comerciales, grasa total y parcialmente hidrogenadas de galletas y amasados de pastelería.

Al preparar las comidas:

- Limite la cantidad de aceite y no utilice otras sustancias grasas (mantequilla, margarina, grasa de cerdo, etc.)
- Emplear métodos de cocción sanos: plancha, horneado, asado, vapor, estofado (sin añadir grasa), microondas.
- Retire toda la grasa visible de carnes rojas y pollo.

Consuma abundantes líquidos, frutas y verduras para evitar el estreñimiento.

Si tiene problemas con la dentadura, modifique la consistencia de los alimentos con la ayuda de batidora, exprimidor, etc. Beba mucha agua.

5. Si tiene diabetes o intolerancia a la glucosa evite el azúcar (mermeladas y dulces, caramelos, tartas, bollería, productos de pastelería, refrescos) y aumente la ingestión de cereales y panes integrales, verduras, frutas y legumbres.

6. Consuma la sal con moderación. Si es hipertenso, hágalo siguiendo las indicaciones de su médico.

7. Siempre que no esté contraindicado por el consumo de medicamentos, puede incluir en su dieta una pequeña cantidad de vino o cerveza (1 vaso diario), sin olvidar que aporta calorías pero no nutrientes. (esto es opcional)
8. Realice la actividad física diaria que esté dentro de sus posibilidades. Cualquier actividad física que haga, por muy pequeña que sea, siempre será positiva, ya que contribuirá a mejorar o mantener su peso corporal, mejorar sus músculos y tendrá efectos psicológicos favorables.
9. Cuidado con los productos que se anuncian "para diabéticos", "light", o "sin azúcar". Puede tratarse de publicidad engañosa.

Información Nutricional

Dentro de los nutrientes implementados en el recetario se encuentran diferentes productos de los cuales algunos se producen en el área de Nueva Santa Rosa, de esta manera se pueden brindar buenos productos de calidad a los ancianos que se encuentran en el hogar para ancianos Santo Hermano Pedro de Nueva Santa Rosa

El frijol:

Una legumbre sin dudas importante en la dieta de la población mundial, en especial de Latinoamérica, es el frijol negro, En primer lugar, algo muy importante para la alimentación y para tener en cuenta si tienes problemas de peso, los frijoles negros tienen muchas calorías: basta con tomar media taza de este plato para obtener 140 calorías.

Este nutriente es vital para reponer el desgaste muscular y su carencia puede conducir a serias enfermedades. Al igual que la carne, los frijoles negros pueden proveernos de todos los aminoácidos que el organismo necesita, pero a diferencia de esta, contiene muy poca grasa saturada y nada de colesterol, lo cual los hace especialmente saludables. Siendo estos productos cultivo en las faldas del cerro de Jumaytepeque

Maíz

El maíz es un cultivo muy remoto de unos 7,000 años de antigüedad, de origen indio que se cultivaba por las zonas de América Central. El maíz, es el grano básico que ocupa la mayor superficie sembrada y el mayor volumen en cuanto a producción en Guatemala. El maíz se utiliza para consumo humano directo y para alimentar animales, ya sea directamente o en la formulación de concentrados. El país produce más maíz blanco, y menos cantidades de maíz amarillo. El maíz blanco se utiliza principalmente para consumo humano como tortillas y otros, mientras que el maíz amarillo se destina primordialmente para la formulación de concentrados.

El maíz se usa en la cocina de mil maneras diferentes: cocido, asado, guisado, macerado, tostado, en harina, en tortilla, etc.

La composición química del grano de maíz es muy compleja. Reducida a un esquema, contiene alrededor de un 10% de sustancias nitrogenadas; entre el 60 y el 70% de almidón y azúcares; y del 4 al 8% de materias grasas. El resto, hasta las 100 partes, es agua, celulosa, sustancias minerales, etc

En El grano de maíz reducido a harina o desengrasado, y convertido en maicena, es de fácil digestión y muy nutritivo.

Güisquil:

Es una excelente fuente de vitamina C, folato, tiamina, riboflavina y piridoxina. Algunas otras de las propiedades del chayote son sus minerales sodio y potasio que ayudan a mantener los niveles normales de presión sanguínea, es un alimento con pocas calorías, sin colesterol ni grasas saturadas. el güisquil es un producto que los mismos ancianos cultivan en el acilo de esta manera se relajan y vuelven

Huevos:

Una fuente valiosa de Minerales: es una excelente fuente de hierro, su mayor concentración está en la yema que contiene además fósforo, potasio y magnesio. Vitaminas: se considera al huevo una gran fuente de vitamina A, B12, B1, B2, B3, D, E y ácido fólico.

Lo cuales algunos huevos los pueden obtener también de las gallinas que tienen en el patio trasero del acilo

El pollo:

Los nutrientes del pollo son zinc, hierro y vitaminas del complejo B, pero a cambio también presumen de proporciona más calorías. De la misma manera los pollos los pueden crear en el patio trasero del acilo

Queso, Crema y Leche:

Proteínas de alta calidad y aminoácidos, Grasas saturadas y grasas de omega-3 de alta calidad, Vitaminas y minerales, incluyendo calcio, zinc, fósforo, vitaminas A, D, B2 (riboflavina) y B12. Vitamina K2

TABLA DE CONTENIDOS**MENÚS**

1. Tortitas de arroz
2. Salpicón
3. Espaguetis con carne
4. Chilaquiles de güisquil
5. Pollo guisado
6. Caldo de res
7. Picado de carne
8. Huevos (revueltos, estrellados, en torta), frijoles, queso o crema
9. Caldo de pollo o gallina
10. Pollo adobado
11. Panqueques con fruta
12. Frutas de la temporada con mil

BEBIDAS

1. Café
2. Mosh con chocolate
3. Arroz con leche
4. Atol de masa
5. Mosh
6. Atol de plátano
7. Leche entera

REFRESCOS

1. Fresco de frutas naturales
2. Jamaica
3. Horchatas naturales
4. Limonadas
5. Mosh

FRUTAS

1. Fruta de la temporada

Menús

DIA	Desayuno	Refacción	Almuerzo	Cena
Lunes	Huevos con frijol colado, queso o crema, pan dulce, pan francés, tortillas, té o café.	Arroz con chocolate	Tortitas de arroz, tortillas, ensalada y horchata de arroz	Fideos con salsa, te o fresco de rosa Jamaica, pan francés o tortillas
Martes	Arroz en leche, tortilla, frijoles parados, queso, papaya, te o café	Flan, fruta, fresco de Horchata	Salpicón, papas fritas, tortillas, perulero, fresco de rosa Jamaica.	Chilaquillas de güisquil, frijol colado, salsa de tomate, tortilla, pan francés, café o té.
Miércoles	Torta de Huevo, frijoles parados, crema, tortillas, atol de mosh. Pan francés,	Gelatina y fruta,	Espagueti con carne, ensalada de pepino, tortillas, horchata de arroz	Sopa de verduras, tortillas, atol de incaparina o fresco de rosa Jamaica, pan francés
Jueves	Panqueques, Atol de mosh con leche, fruta, jugo de naranja.	Licuada de frutas	Pollo adobado, arroz, ensalada de lechuga, tortillas, fresco natural	Pollo con vegetales, café o fresco natural, pan francés, tortillas.
Viernes	Huevos estrellados frijol colado, queso, tortillas, pan francés, pan duce, café o té,	Mosh con fruta	Pollo guisado, arroz, tortillas, fresco natural	Tortitas de papa, con salsa de tomate, tortillas, pan francés, café o fresco natural
Sábado	Panqueques, mosh, jugo de naranja, pan francés	Fruta	Cocido de res, arroz, tortillas fresco natural	Tortitas de pollo, salsa de tomate, tortillas, pan francés, atol de corazón de trigo.
Domingo	Huevo revuelto con salchicha, frijoles colados, crema,	Coctel de fruta	Picado de carne con verduras, tortillas, fresco natural	Tortitas de arroz, con salsa de tomate, pan francés, tortilla, café o te.

Tortitas de arroz

Ingredientes

Arroz blanco sobrante.

2 ó 3 huevos.

½ vaso de leche.

Sal.

Harina.

Perejil.

Aceite de oliva para freír.



Preparación

Para realizar esta receta de tortitas de arroz, sólo necesitamos tener en cuenta el ingrediente estrella es decir, el arroz. La cantidad de ingredientes dependerá de la cantidad de arroz que tengamos, así que aumentaréis o disminuiréis dichos ingredientes según la proporción de arroz.

En un bol, pondremos el arroz restante y lo removeremos un poco para que los granos de arroz se suelten y no se apelmacen. Seguidamente le echaremos el medio vaso de leche, el huevo (o dos si es mucha cantidad de arroz), la sal y el perejil, y removeremos todo muy bien para que se mezclen los ingredientes.

Seguidamente, batiremos la mezcla anterior y le echaremos la harina (la que admita) hasta conseguir una masa que no sea muy engorrosa ni tampoco muy líquida. Lo suficiente para formar bolitas y que el arroz no se despegue.

Por último, pondremos una sartén con aceite bien caliente y con la ayuda de dos cucharas, vamos haciendo las tortitas de arroz sumergiéndolas en el aceite para que se frían.

Acompañamiento

Puede acompañarse de una ensalada de pepino o cualquier vegetal y una salsa de tomate.

Salpicón

3 libras de bolovique de res o costilla de res.

3 cucharadas de consomé de res.

1 diente de ajo.

2 cebollas.

2 tomates.

1 taza de hojas de hierbabuena.

7 rábanos grandes.

3 limones.

Pimienta.

Sal.



Preparación

Primero, colocar la carne a cocinar en una olla de cocción rápida olla de presión, sazonar con 3 cucharadas de consomé de res.

Agregar el diente de ajo y 1 cebolla picados estos ingredientes aportará sabor a la carne durante la cocción

Llenar la olla con agua hasta que esté a 3/4 de su capacidad, cocinar por un aproximado de una hora.

Dejar enfriar.

Retirar la carne y picarla.

En un recipiente aparte, picar los rábanos, la hierbabuena, los tomates y la otra cebolla.

Agregar la carne y mezclar, agregar un poco del jugo de los limones y sazonar con una pizca sal y pimienta al gusto.

Acompañamiento

Arroz, papas o güisquil peruleros cosidos

Espaguetis con carne

2 libras de tomate

1 cebolla

½ lb de carne de res molida

4 paquetes de spaghetti

al gusto de pimienta

al gusto de sal

al gusto de laurel

al gusto de orégano

al gusto de queso



Preparación

Cortar la cebolla en cubos freírla con margarina o aceite (al gusto), una vez sazonado se agrega la carne molida, dejar secar y agregar sal al gusto así como laurel y orégano.

Cocer la pasta como indican las instrucciones del paquete.

Ecurrir la pasta.

Al momento de servir poner pasta en el plato y luego un poco del guisado de carne.

Terminar con queso parmesano rallado al guato.

Chilaquiles de güisquil

Ingredientes de las chilaquillas de güisquil

10 güisquiles grandes.

Queso fresco.

10 huevos.

Sal.

Aceite de oliva.



Preparación:

Primero, lavar y remover la cáscara de los güisquiles y luego cortar a lo largo en rodajas delgadas, cocinar las rodajas de güisquiles con agua y sal hasta que estén suaves, entonces, dejar enfriar.

Cortar el queso en rodajas más delgadas que las del güisquil, tomar las rodajas de güisquil y colocar el queso en medio de ellas; luego, en un recipiente aparte, separar las yemas de los huevos y batir la clara.

Incorporar sal y agregar las yemas batiendo, después, precalentar un sartén con el aceite.

Tomar las rodajas de güisquil con queso y envolver con el huevo, luego dorar en el aceite.

Acompañado

Finalmente, servir acompañado con salsa de tomate y queso si se desea.

Pollo guisado

- 20 muslos de pollo.
- 2 cucharadita de orégano.
- 2 cucharadita de azúcar.
- 4 cucharaditas de aceite vegetal.
- Consomé de pollo.
- 1 cucharadita de salsa soya.
- 1 cucharadita de salsa inglesa.
- 2 cucharaditas de pasta de tomate.
- 1 cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de chile en polvo.
- 2 limones.
- 2 chiles pimiento morrón.
- 1 cebolla roja pequeña.
- 2 dientes de ajo.
- 10 tomates.
- 6 zanahorias.
- 10 papas medianas.
- Media taza de aceitunas.
- Agua.
- Sal.
- Pimienta.

Preparacion

Primero, colocar el pollo en un tazón.

Agregar el orégano, la cebolla en rodajas finas, el ajo machacado, los tomates rodajados y las aceitunas. También agregar el jugo de los limones. sazonar con un poco de sal y pimienta.



Mezclar y dejar marinar por media hora.

Calentar un poco de aceite en una olla y agregar el líquido del consomé de pollo con azúcar.

Mezclar por unos minutos hasta que la mezcla se vuelva dorada.

Agregar el pollo y dorar por ambos lados.

Incluir el chile y comino y freír por un minuto más antes de agregar la pasta de tomate.

Seguir friendo y agregar agua hasta cubrir el pollo.

Cubrir la olla y hervir.

Entonces agregar la salsa soya, inglesa, los chiles pimientos morrón, las zanahorias y papas.

Cubrir nuevamente y cocer a fuego medio bajo hasta que la carne y vegetales estén bien cocidos. Este proceso tomará aproximadamente 45 minutos.

Acompañamiento:

Antes de servir con un poco de arroz y tortillas.

Caldo de res

7 libra de posta, bolovique o costilla.

8 onzas de hueso para cocido sin carne.

4 güisquiles o peruleros cortados en cuatro.

8 papas medianas cortadas.

6 zanahorias medianas, en pedazos grandes.

3 nabos con hojas, en dos o cuatro pedazos.

½ repollo cortado en varias piezas.

8 elotes medianos en cuatro piezas.

Ejotes tiernos, amarrados en tres o cuatro piezas.

8 güicoyitos tiernos cortados en cuatro partes.



1 cebolla.

3 tomates.

Ajo.

Sal.

½ pimiento en pedacitos.

Unas ramitas de cilantro.

Preparación

1. Primero, cocer la **carne** con el hueso en una olla de presión con bastante agua, unas hojas de laurel y sal.
2. Ya cocida la carne, partir en pedazos pequeños como de 4 centímetros aproximadamente.
3. Luego, en una olla aparte freír la cebolla, tomate y ajo.
4. Agregar al agua donde se coció la carne las habas y el elote.
5. También incluir las demás verduras al caldo.
6. Agregar más agua si es necesario.
7. Entonces, sazonar con un poco de sal al gusto.
8. Luego dejar hervir el caldo a fuego lento, dejando que los sabores se mezclen.
9. El caldo se sirve solo en una escudilla o plato hondo.
10. Las verduras se sirven en otro plato junto con la carne.

Acompañado

Finalmente, poner en la mesa **aguacates** partidos en cuatro, rodajas de limón, y cilantro picado.

Para darle un toque especial, se puede machacar unos chiltepes, picar cebolla y agregar un toque de limón.

Picado de carne

- 1 lb masa de chorizo
- 5 lb carne molida
- 4 Güisquiles (chayotes) medianos
- 4 Zanahoria
- 5 lb papas
- 1 Apio mediano
- 1 Puerro Mediano
- 1 cebolla grandecita
- 3 tomates
- 2 ramitas tomillo
- 3 hojitas Laurel
- Achiote en masita o en polvo



Preparación

1. Se pone a cocer la masa de chorizo con un poco de agua. Igualmente la carne x separado.
2. Se pelan y pican en cuadritos El Güisquil (Chayote), Las Papas y la Zanahoria, se ponen a cocinar hasta que estén blanditos.
3. Picas en rodajitas el apio y el puerro, en un sartén pones aceite y le echas el apio, el puerro, el tomillo y el laurel, cuando ya esté bien doradito lo sacas.

4. Revuelves la carne, el chorizo, las verduras, el apio, el puerro con su tomillo y laurel. Lo sazonas con su sal, consomé y saborín en una olla grandecita.

5. Aparte licuamos el tomate, la cebolla, le puedes poner un poquito de miga de pan, saborín, consomé, el achiote (si es en masita lo deshaces en un poquitito de agua y luego lo hechas a la licuadora), con un poco de agua, ese caldo licuado lo hechas a la olla y lo pones al fuego para que hierva y todo se fusione y agarre el sabor riquísimo de picadito de verduras con carne....lo puedes acompañar con arrocito.

Huevos (revueltos, estrellados, en torta), frijoles, queso o crema

20 huevos

8 tomates

1 cebolla

Aceite

Sal

Preparación

Se pica la cebolla, los tomates y en un bol se revuelven los huevos.



Se calienta la sartén se le hecha aceite y cuando este caliente el sartén se deja caer la cebolla, juntamente con el tomate, seguidamente los huevos revueltos y se cocinan a fuego lento.

Acompañamiento

Se puede acompañar a los huevos con frijoles, queso o crema y tortillas

Caldo de pollo o gallina

Ingredientes del caldo de gallina

- 3 gallinas.
- 2 libra de papas.
- 2 **güisquiles** tiernos pequeños.
- 3 tomates grandes.
- 1 cebolla mediana.
- 6 ajos grandes.
- 1 manojo de **tallos de cebolla**.
- 12 ramitas de hierbabuena.
- Sal.



Preparación

1. Hervir en 3 litros de agua el manojo de tallos de cebolla atados, la cebolla entera, los ajos pelados y los tomates partidos por la mitad.
2. Cuando todo esto hierva, poner la gallina entera y limpia a cocinar con suficiente sal durante tres horas y media en olla normal.
3. Revisar de vez en cuando la carne de la gallina para verificar que ya esté cocida.
4. Media hora antes de terminar la cocción, agregar las papas y los güisquiles en trozos grandes.
5. Finalmente, agregar la hierbabuena.

Acompañamiento

Partir la gallina en piezas grandes y freír en aceite o asarla, para luego dar una pieza en cada plato. Este caldo se acompaña con aguacate, chile picante, **naranja agria** y arroz.

Pollo adobado

8 libras de pollo adobado

3 lb de tomate

1 cebolla

Laurel

Tomillo



Preparación

Se pica finamente el tomate, la cebolla

Se fríen en aceite los trozos de pollo, cuando estén debidamente cosidos se deja caer en el mismo sartén el tomate y la cebolla finamente picado, se agrega el tomío, laurel al gusto, se deja hervir durante un par de minutos y se sirve.

Acompañamiento

Se puede acompañar con una sopa de arroz y tortillas

Panqueques con fruta

INGREDIENTES

1 caja de harina de panqueque

1/2 taza de azúcar

1 huevo

3/4 de taza de leche

1/2 cdta de sal

2 cdas .de mantequilla derretida

3/4 de taza de puré de banano

Miel



PREPARACIÓN DE PANQUEQUES ESPECIALES

Mezcla en un recipiente la harina, de azúcar, y la sal, cerner todo y reservar.

A continuación, pon en otro recipiente la mantequilla junto con el puré de banana, el huevo batido, la leche y mezcla bien.

Seguidamente, incorpora este preparado a la harina con azúcar y trabaja hasta que la mezcla este homogénea.

Por último, calienta una sartén engrasada y vierte la mezcla en el centro de forma que quede una rueda. Al estar dorado por un lado, dale la vuelta.

Acompañado

Sirve con miel al gusto y frutas de la temporada.

BEBIDAS

Preparación de Café

1. Calentar la jarra durante algunos minutos, llenándola de agua caliente.
2. Calcular una cucharada llena de (7-8 gramos) de café cada dos tazas de agua, cada una de 100-150 ml la dosis de café se puede regular según el gusto de cada uno.
3. Poner en la máquina la cantidad correcta de agua y extraer.
4. Para conservar el café caliente y aromático, utilizar un termo.



Mosh con leche

1. En una olla coloca el agua junto con la canela y deja que hierva.
2. Vacía la taza de avena, Mueve para mezclar y baja el fuego, cocina por 5 minutos.
3. Vacía la lata de leche condensada, la cucharada de azúcar y mueve para mezclar. Deja en el fuego por otros 4 minutos.
4. Sirve con leche y fruta de tu elección



Arroz con leche

Ingredientes

Porciones: 10 (duplicar los ingredientes para duplicar los ingredientes para 20 porciones)

1 litro agua
1/2 raja de canela
450 gramos de arroz, lavado
1 litro de leche de vaca
1 litro de leche evaporada
250 gramos de azúcar
Canela en polvo (opcional)
Agregar a mi lista de compras



Una lista de compras para imprimir, guardar en tu teléfono o enviar por correo.
[Ver lista de compras](#)

Modo de preparación

Preparación: 10min › Cocción: 30min › Listo en:40min

Calienta el agua con la canela en una olla a fuego alto y deja que hierva durante 5 minutos para que salga el sabor de la canela. Luego agrega el arroz, reduce el fuego a bajo, tapa y cocina hasta que el arroz esté cocido y el agua haya sido absorbida, aproximadamente 20 minutos.

Agrega poco a poco la leche de vaca y luego la leche evaporada. Revuelve con mucho cuidado al mismo tiempo que incorporas el azúcar.

Cocina sin tapar durante 10 minutos más o el tiempo necesario para alcanzar la consistencia deseada. Si lo deseas, espolvorea con canela al momento de servir

Arroz con chocolate

Ingredientes

- ½ libra de arroz,
- Agua
- 1 rajita de canela
- Chocolate
- Azúcar al gusto

Procedimiento

La media libra de arroz se divide en dos, 1 mitad se coloca con un litro de agua a medio fuego a que hierva y se coccia el arroz, si es necesario se le agrega más agua, la otra mitad se pone a remojar una media hora, pasada la media hora se licua y se incorpora al arroz que está en el fuego, mover con paleta constantemente, se le agrega el chocolate poco a poco a que se disuelva y viendo que no quede muy espeso, si necesita azúcar agregar al gusto.



Atol de masa

1. Poner a hervir el agua con la canela, y el azúcar.
2. Cuando esté hirviendo, añádele una a una las cucharadas de harina de maíz moviendo constantemente para evitar grumos.
3. Agregar la vainilla y mover dejando hervir 5 minutos más y se retira del fuego



Atol de plátano

Ingredientes del atol de plátano

- 2 plátanos maduros.
- 6 tazas de agua.
- 1 raja de canela.
- ½ taza de azúcar.

Procedimiento

1. En una olla poner el agua a calentar.
2. Partir los plátanos a la mitad con todo y su cáscara y deshacerse de las puntas.
3. Cuando el agua hierva, agregar los plátanos con todo y cáscara.
4. Cocer los plátanos hasta que se pongan suaves.
5. Cuando estén listos, sacarlos del agua, pelarlos y triturarlos.
6. Agregar la pulpa de los plátanos al agua donde se cocieron nuevamente.
7. Añadir azúcar y canela al gusto.
8. Calentar nuevamente a fuego lento.

El atol de plátano puedes acompañarlo de **postres**, como molletes, buñuelos o simplemente con pan dulce. ¡Delicioso!



Leche entera

1. Leche entera en polvo
2. Llenar recipiente con cuatro vasos de agua tibia colocar 12 cucharadas soperas de leche mover bien.
3. Y servir en vasos.





Frutas de la temporada con miel

1. Cortar fruta en trozos
2. Agregar miel
3. Servir en platos





© iStockphoto / Thinkstock

Conclusiones

- ✓ Una correcta alimentación es importante para estas personas debido a su edad, la cantidad de proteínas, vitaminas y grasas que necesitan día con día, para mantener una vida saludable.

- ✓ De acuerdo a las necesidades del Hogar para ancianos Santo Hermano Pedro, se determinó una Guía Nutricional, que será una base para la alimentación de las personas de dicho asilo.

Recomendaciones

- ✓ Que la dieta en personas de avanzada edad sea variada para asegurarse que contenga los nutrientes necesarios, para una buena salud.

- ✓ Que se implemente la guía nutricional para realizar cinco comidas diarias, tomando como base el desayuno, ya que es muy importante, pues este aporta energía necesaria para empezar el día con buen rendimiento físico y mental. Debe de incluir lácteos cereales, fruta, a media mañana es necesario hacerse una comida frugal, o bien un bocadillo pequeño. El almuerzo y la cena deben estructurarse distribuyendo en ellas los diferentes tipos de alimentos, dejando para la noche los más ligeros para digerir, evitando de esta manera problemas a la hora de conciliar el sueño.

BIBLIOGRAFÍA

Agustina R. (1973) Manual de Cocina y Repostería. Barcelona España. Océano S.A.

INCAP, OPS, USAID, (1995) el Proyecto de Sostenibilidad en Salud y Nutrición para América latina y el caribe (LAC HNS) Material de Apoyo para la Enseñanza de los Micronutrientes en Instituciones de Educación Superior

Carlos G. (2003) Enciclopedia de Guatemala. Barcelona España. Océano S.A.

GARCÍA FAJARDO, I. (2008). Guía básica sobre seguridad alimentaria. Díaz de Santos, Madrid. Alimentos seguros

CESNID (2008): Tablas de composición de alimentos por medidas caseras de consumo habitual. Madrid. McGraw-Hill,

E grafía

<https://www.lasrecetascocina.com/tortitas-de-arroz-una-manera-de-aprovechar-el-arroz-que-sobra/>

<http://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/home.htm>