

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



Informe final del Ejercicio Profesional Supervisado

**Guía Nutricional y alimentaria dirigida al adulto mayor, que atiende la Asociación
Casa de Adulto Mayor, del Municipio de Cuilapa, Santa Rosa.**

Ponente: Steffany Mishell de León Guevara

Registro Académico: 200944384

Código único de identificación: 2336091800601

Asesor: Licenciado Walter Armando Carvajal Diaz

**Coordinador General de Exámenes de Graduación: Maestro Félix Tomás Gómez
Figuroa**

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

**Guía Nutricional y alimentaria dirigida al adulto mayor, que atiende la Asociación
Casa de Adulto Mayor, del Municipio de Cuilapa, Santa Rosa.**

Ponente: Steffany Mishell de León Guevara

Registro Académico: 200944384

Código único de identificación: 2336091800601

Asesor: Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz

**Coordinador General de Exámenes de Graduación: Maestro Félix Tomás Gómez
Figuerola**

Id y enseñad a todos

Cuilapa, Santa Rosa, octubre de 2019

Consejo Directivo de Centro Universitario de Santa Rosa

Maestro Cristiam 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 Axel Edgardo Lone Ayala

Representante de Docentes Titulares del Universitario de Santa Rosa

Licenciada Claudia Marisela González Linares

Representante de los Egresados del Centro Universitario de Santa Rosa

Fredy Rolando Lemus López

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**

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

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

**Licenciado Víctor Osvaldo Contreras Escalante
Coordinador de Ciencias Jurídicas, Abogado y Notario, Cuilapa**

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

**Maestra Amelia Raquel Sopony 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, Abogado y Notario, Nueva Santa Rosa.



Dictamen-04-2018
Cuilapa, Santa Rosa, 27 de abril de 2018.

Maestro
Balter Armando Aguilar Pichilla
Director y Coordinador General de Exámenes de Graduación
Centro Universitario de Santa Rosa
Presente

Hacemos de su conocimiento que el estudiante:
Steffany Mishell de León Guevara

con registro académico: 200944384 Código único de identificación: 2336 09180 0601,
ha realizado las correcciones sugeridas al trabajo de informe de:

Ejercicio Profesional Supervisado Tesis

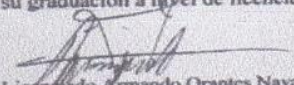
Titulado: Informe final de Ejercicio Profesional Supervisado Implementación de Guía nutricional y alimentaria dirigida a los adultos mayores que atiende la Asociación Casa Santa Rosa, Cuilapa Santa Rosa.

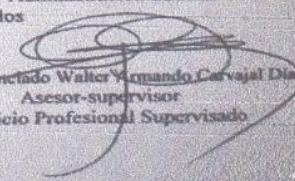
De acuerdo a las siguientes calificaciones aprobadas en cada etapa reguladas por el normativo vigente del Ejercicio Profesional Supervisado

Fase de investigación	20 puntos
Fase fundamentación teórica	5 puntos
Fase plan de acción de la intervención	5 puntos
Fase de ejecución del proyecto	25 puntos
Fase de voluntariado	10 puntos
Informe final	25 puntos
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 enseñad a todos
Atentamente,


Licenciado Armando Orantes Navas
Revisor
Ejercicio Profesional Supervisado


Vo.Bo. Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Asesor-supervisor
Ejercicio Profesional Supervisado

C.c. Archivo



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Cuilapa, 25 de julio de 2018.

Respetable
Coordinador General de Exámenes de Graduación
Centro Universitario de Santa Rosa
Ingeniero Víctor Valenzuela

Me permito remitir el informe final del Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa que lleva por nombre Implementación de Guía nutricional y alimentaria dirigida al adulto mayor, que atiende la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, del municipio de Cuilapa, Santa Rosa, a cargo de **Steffany Mishell de León Guevara**, con Registro académico **200944384** con Código Único de Identificación **2336091800601**, 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.

Licenciada Nivia Lucía Véliz Parada
Revisora
Ejercicio Profesional Supervisado
Sección Cuilapa

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



Cuilapa 21, de noviembre del 2019


PEM. Steffany Mishell de León Guevara.
Carrera Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.
Sección Cuilapa. Centro Universitario de Santa Rosa

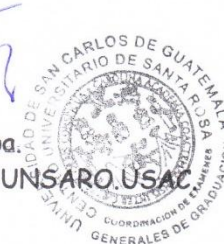
Respetable PEM. De León Guevara:

En atención a solicitud de impresión del Informe final del Ejercicio Profesional Supervisado desarrollado en la Asociación Casa del Adulto Mayor, del municipio de Cuilapa, del departamento de Santa Rosa, por la estudiante Steffany Mishell de León Guevara, registro académico 200944384. 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 ENSEÑANZA A TODOS


LIC. MA. Félix Tomás Gómez Figueroa.
Coordinador General de Exámenes de Graduación. CUNSARO.USAC



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

Dedicatoria

A Dios

Por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía.

A mi abuela

Por ser ejemplo de mujer fuerte, humilde y trabajadora.

A mi patria

Guatemala, por cobijar mis sueños y esperanzas por una sociedad más humana

A mi familia

Por su apoyo incondicional y su firme determinación de estar siempre a mi lado,

A mi padre

Por enseñarme a nunca rendirme.

A mi novio

Por su tiempo y apoyo en todo momento.

A mi asesor

Por sus sabios consejos.

A las autoridades del Centro Universitario

Pues por sus intereses de hacer de nuestros egresados, profesionales íntegros y capaces de proyectarnos ante la sociedad.

Agradecimiento

- A la Universidad de San Carlos de Guatemala, primordialmente del Centro Universitario de Cuilapa, Santa Rosa, por el esmero y dedicación manifestando a sus estudiantes en aras de ser hombres y mujeres capaces de ayudar a solucionar la problemática social existente.

- Al presidente de la Asociación de Casa de Adulto Mayor de Santa Rosa por el apoyo recibido y por confiar en el trabajo realizado.

- A las personas que me colaboraron pues gracias a su ayuda desinteresada hoy es una realidad el proyecto dirigido a mejorar las condiciones de los adultos mayores que atiende a la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

Índice

	Página
Resumen	i
Introducción	ii
capítulo 1 Diagnóstico	
1.1 Contexto	1
1.1.1 Geográfico	1
1.1.2 Social	3
1.1.3 Histórico	6
1. 1.4 Económico	13
1.1.5 Política	15
1. 1.6 Filosófica	17
1. 1.7 Competitividad	18
1.2 Institucional	
1.2.1 Identidad institucional	19
1.2.1.1 Nombre	19
1.2.1.2 Localización geográfica	19
1.2.1.2.1 Vías de acceso	19
1.2.1.3 Visión	19
1.2.1.4 Misión	19
1.2.1.5 Objetivos	20
1.2.1.6 Principios	20
1.2.1.7 Valores	20
1.2.1.8 Organigrama	21
1.2.1.9 Servicios que presta	21
1.2. 1.10 Otros relevantes	21
1.2.2 Desarrollo histórico	22
1.2.2.1 Fundación	22
1.2.2.2 Fundadores	22
1.2.2.3 Relato cronológico	22
1.2.3 Usuarios	23
1.2.3.1 Tipos	23
1.2.3.2 Características y condiciones	24
1.2.3.3 Situación económica	24
1.2.4 Infraestructura	24
1.2.4.1 Área total	24
1.2.4.2 Área construida	24
1.2.4.3 Área descubierta	25

1.2.4.4	Ambientes y destino	25
1.2.4.5	Estado de conservación	26
1.2.4.6	Locales disponibles	26
1.2.4.7	Condiciones y uso	26
1.2.5	Proyección social	27
1.2.6	Finanzas	27
1.2.6 .1	Presupuesto	27
1.2.6.2	Análisis del flujo económico	28
1.2.6.3	Fuentes de obtención de los fondos	28
1.2.6.4	Patrocinadores	28
1.2.6.5	Venta de bienes y servicios	28
1.2.6.6	Cartera de cuentas por cobrar	28
1.2.6.7	Acceso a créditos	28
1.2.6.8	Previsiones	29
1.2.7	Política laboral	29
1.2.7.1	Procesos para contratar personal	29
1.2.7.2	Perfiles para los puestos	29
1.2.7.3	Procesos de capacitación	29
1.2.8	Administración	29
1.2.8.1	Planeamiento	29
1.2.8.2	Organización	29
1.2.8.3	Coordinación	30
1.2.8.4	Control	30
1.2.8.5	Supervisión	30
1.2.9	Ambiente institucional	30
1.2.9.1	Clima laboral	30
1.2.9.2	Relaciones interpersonales	31
1.2.9.3	Trabajo en equipo	31
1.2.9.4	Sentido de pertenencia	31
1.2.9.5	Compromiso	31
1.2.9.6	Liderazgo	31
1.3	Lista de Deficiencias, carencias identificadas	32
1.4	Problematización de las carencias	33
1.4.1	Tabla carencia – problema	33
1.4.2	Hipótesis acción	34
1.5	Selección del problema	36
1.5.1	Propuesta de intervención-proyecto	36
1.6	Descripción de indicadores	37
1.6.1	Análisis de viabilidad y factibilidad	37

Capítulo 2

Fundamentación teórica

2.1	Conceptos básicos de nutrición	
2.1.1	Definición de nutrición, alimentación dieta	40
2.1.2	Macronutrientes	41
2.1.3	Micronutrientes	46
2.2	Tipos de dietas y dieta recomendable	47
2.2.1	Dieta recomendable	47

2.2.1.1 El plato del bien comer	48
2.2.1.2 Plan de alimentación modificado en consistencia dieta líquidos claros	49
2.2.1.3 Plan de alimentación modificado en contenido de nutrientes	51
2.3 Alimentación en las diferentes etapas de la vida	55
2.3.1 Nutrición del adulto	55
2.3.2 Nutrición del adulto mayor (anciano)	57

Capítulo 3

Plan de acción

3.1 Identificación	59
3.1.1 Universidad	59
3.1.2 Centro	59
3.1.3 Licenciatura	59
3.1.4 Estudiante	59
3.1.5 Registro académico	59
3.1.6 Código único de identificación	59
3.2 Título del proyecto	59
3.3 Problema seleccionado	59
3.4 Hipótesis — acción	59
3.5 Ubicación geográfica de la intervención	59
3.6 Ejecutor de la intervención,	59
3.7 Unidad ejecutora	60
3.8 Descripción de la intervención	60
3.9 Justificación de la intervención	60
3.10 Objetivos	60
3.10.1 Objetivo general	60
3.10.2 Objetivos específicos	61
3.11 Metas	61
3.12 Beneficiarios	61
3.13 Actividades a desarrollar para el logro de los objetivos	61
3.14 Metodología de trabajo	62
3.15 Cronograma de actividades	63
3.16 Recursos	63
3.16.1 Talento humano	63
3.16.2 Materiales	64
3.16.3 Técnicos	64
3.16.4 Tecnológicos	64
3.16.5 Físicos	64
3.16.6 Financieros	64
3.16.6.1 Presupuesto	65
3.16.6.2 Fuentes de financiamiento	65
3.17 Evaluación	66
3.1.7.1 Modelo de instrumento educativo	66

Capítulo 4	
Ejecución y sistematización de la intervención	
4.1 Descripción de las actividades realizadas	67
4.2 Productos, logros y evidencias	68
4.3 Sistematización de la experiencia	98
4.3.1 Actores	98
4.3.2 Acciones	98
4.3.3 Resultados	99
4.3.4 Implicaciones	99
4.3.5 Lecciones aprendidas	100

Capítulo 5	
Evaluación del proceso	
5.1 Evaluación del diagnóstico	101
5.2 Evaluación de la funda teórica	103
5.3 Evaluación del plan de intervención	104
5.4 Evaluación de la ejecución y sistematización de la intervención	106

Capítulo 6	
El Voluntariado	
6.1 Plan del voluntariado	
6. 1.1 Parte informativa	107
6.1.1.1 Datos del estudiante	107
6.1.1.2 Datos de la institución	107
6.1.2 Título	107
6.1.3 Ubicación física	107
6.1.4 Descripción de la actividad	107
6.1.5 Justificación	108
6.1.6 Objetivos	108
6.1.6.1 Objetivo general	108
6.1.6.2 Objetivos específicos	108
6.1.7 Metas	108
6.1.8 Beneficiarios	110
6.1.9 Metodología de trabajo	110
6. 1.10 Actividades a realizar	110
6.1.11 Cronograma	111
6.1.12 Recursos	111
6.1.12.1 Talento humano	111
6.1.12.2 Materiales	112
6.1.12.3 Técnicos	112
6.1.12.4 Tecnológicos	112
6.1.12.5 Físicos	112
6.1.12.6 Financieros	112
6.1.12.6.1 Presupuesto	113
6.1.12.6.2 Fuentes de financiamiento	114

6.1.13 Evaluación	114
6.2 Ejecución o evidencia de voluntariado	
6.2.1 Descripción	114
6.2.2 Productos y logros	115
6.2.3 Fotografíar	116

Capítulo 7

Conclusiones, recomendaciones y bibliografía

7.1 Conclusiones	119
7.2 Recomendaciones	120
7.3 Referencias bibliográficas	121

Capítulo 8

Apéndice y glosario

8.1 Apéndice	
Plan General	122
Plan de Diagnóstico	138
8.2 Glosario	145

Lista de tablas y cuadros

Tabla	Descripción	Página
1	Carencias y problemas	33
2	Hipótesis — acción	34
3	Análisis de viabilidad y factibilidad	37
4	Estudio técnico	37
5	Estudio de mercadeo	38
6	Estudio económico	38
7	Estudio financiero	39
8	Cronograma plan de acción	63
9	Presupuesto del proyecto	65
10	Fuentes de financiamiento	65
11	Modelo de ficha evaluativa	66
12	Cuadro de actividades y resultados	67
13	Modelo de instrumento de evaluación de diagnóstico	101
14	Instrumento de evaluación de la fundamentación teórica	103
15	Instrumento de evaluación del plan de acción	104
16	Instrumento de evaluación de la ejecución y sistematización	106
17	Actividades generales del voluntariado	111
18	Presupuesto del proyecto de voluntariado	113
19	Listado de financista del voluntariado	114
20	Actividades generales del plan general	127
21	Cronograma general del Ejercicio Profesional Supervisado	132
22	Presupuesto general del Ejercicio Profesional Supervisado	133
23	Cronograma del plan de diagnóstico	141

Lista de figuras y/o fotografías

No	Descripción	
1	Organigrama institucional	21
2	Estudiante ejecutora entregando la guía a las autoridades universitarias	94
3	Estudiante ejecutora entregando la guía a las autoridades civiles	95
4	Estudiante ejecutora presentado la guía a la Asociación	95
5	Autoridades inaugurando el Voluntariado	96
6	Estudiante ejecutora con beneficiarios directos	96
7	Implementación del voluntariado	97
8	Acta de entrega del proyecto	97
9	Realidad de la fachada de la Asociación	116
10	Tierra negra para realizar huertos	116
11	Huerto terminado con siembra de rábano y culantro	117
12	Huerto ya floreciendo	117
13	Estantería donada	117
14	Estantería en uso	118
15	Evidencia de los utensilios donados en el voluntariado	118
16	Acta de entrega del voluntariado	118

Resumen

En los conceptos generales de la formulación de un proyecto siempre debe imperar los dominios académicos, científicos, técnico y tecnológicos, puesto que en su concatenación está el éxito del trabajo -1 realizar, en esta ocasión se presente un informe fundamentado en los principios administrativos y en los dominios de la contextualización, a través de la proyección social que el estudiante ejecutor realice. Proyección que se centra en la gestión como fuente de financiamiento y en las capacidades individuales en el contexto de propiciar acuerdos que favorezcan a la comunidad beneficiada, en este caso, la realidad contextual e institucional de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, quien en su naturaleza está brindar alimentación a los adultos mayores de la comunidad que más lo necesiten. De manera descriptiva se desarrollar las actividades que al final permiten generar un instrumento bibliográfico a futuras generaciones de todos los niveles educativos de la zona.

Palabras clave: Diagnóstico. Análisis. Propuesta. Proyecto. Ejecución.

Introducción

Dentro de los elementos fundamentales del proceso investigativo, está el principio que plantea la metodología de la investigación en relación con la estructura técnica que debe de poseer en todo momento con informe como evidencia de trabajos de campo que tienen como principal interés, evidenciando los resultados en conjunto de todo lo realizado en el trabajo de campo. En ese concepto el Centro Universitario de Santa Rosa según lo estipula el Normativo vigente que regula el Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa y a la vez propone que previo a optar al grado de Licenciados y Licenciadas en Pedagogía y Administración Educativa se debe de evidenciar un trabajo de campo el cual tiene que cumplir con la estructura siguiente:

Capítulo 1. Diagnóstico, en el que se debe de evidenciar la realidad contextual (comunidad) y por otro lado la vida institucional.

Capítulo 2. Fundamentación teórica, aquí encontrará teorías o corrientes científicas como respaldo a la propuesta del proyecto a implementar.

Capítulo 3 Plan de acción, con el propósito de tener una guía de trabajo antes, durante y después de ejecutado un proyecto podrá ubicar el plan que orienta toda la investigación.

Capítulo 4 Ejecución y sistematización de la intervención del proyecto. Como todo trabajo es necesario evidenciar todos lo actuado, en este capítulo se anotan todas y cada una de las acciones que permitieron la realización del proyecto.

Capítulo 5. Evaluación del proceso. En este capítulo se encuentra los instrumentos utilizados para aprobar cada una de las diferentes etapas de las que consta el informe.

Capítulo 6 El Voluntariado, este informe requiere de una participación paralela por parte del estudiante ejecutor, por eso aquí se deja evidencia de un segundo proyecto ejecutado para el efecto.

Capítulo 7 Conclusiones, recomendaciones y bibliografía, este capítulo contempla la experiencia obtenida por parte del estudiante ejecutor ya que permite plantear sus aprendizajes por medio de cada apartado propuesto.

Capítulo 8 Apéndice y Glosario, fuentes de respaldo del trabajo realizado son los documentos que contemplo este capítulo.

Capítulo 1

Diagnóstico

1.1 Contexto

1.1.1 Contexto geográfico

Cuilapa es municipio y cabecera del departamento de Santa Rosa, localizado en la República de Guatemala. Anteriormente se llamó «Cuajiniquilapa».³

Tras la independencia de Centroamérica en 1821, el estado de Guatemala fue dividido en siete departamentos en 1825 y Cuajiniquilapa fue uno de los municipios originales del estado en el departamento de Guatemala/Escuintla. Posteriormente, cuando el estado de Guatemala fue convertido en la república de Guatemala el 21 de marzo de 1847 por el general conservador Rafael Carrera, Cuilapa pasó al distrito de Santa Rosa en el departamento de Mita en 1852.

En 1913 el poblado fue destruido completamente por un violento terremoto que obligó a que la cabecera del departamento de Santa Rosa fuera trasladada temporalmente a Barberena, del mismo departamento.

Es conocido como «Centro de las Américas» por estar localizado en el centro geográfico del Continente Americano.

Tamaño: 365 kilómetros cuadrados

Clima: tropical de conformidad con la posición meridional

Suelo: Fértil ya que es regado en su mayoría por la afluencia del Río los Esclavos.

Principales accidentes geográficos:

Entre los accidentes geográficos más relevantes está el Volcán Tecuamburro, la montaña de las Minas y 30 cerros; lo riega 18 ríos, entre los más importantes se encuentra, el río

los Esclavos. El río San Juan ha sido utilizado para verter drenajes y a esto se debe su contaminación.

Recursos naturales

Entre sus principales recursos naturales se encuentra el Río de los Esclavos y mucha vegetación que rodea al municipio en su conjunto. Cerros y mucha zona boscosa, la cual provoca una mezcla de clima propio de la zona sur del país o sea cálido con un nivel de humedad muy alto y propicio a lluvias fuertes.

Vías de comunicación

La principal carretera que atraviesa el departamento de Santa Rosa es la Interamericana, que de Guatemala conduce a la hermana república de El Salvador; debidamente asfaltada. En Aldea El Molino, entronca con otra también asfaltada, que pasa por Oratorio en este departamento, Jalpatagua en Jutiapa, llega a Valle Nuevo; es decir que por esta otra carretera se comunica al departamento con la república de El Salvador. A dos kilómetros de la ciudad de Cuilapa, tiene su origen la Ruta nacional número dieciséis, carretera asfaltada que conduce a Chiquimulilla, Guazacapa y Taxisco.

En 1913 el municipio de Cuilapa fue destruido completamente por un violento terremoto que obligó a que la cabecera del departamento de Santa Rosa fuera trasladada temporalmente al municipio de Barberena.

Etnia: Ladinos y Xincas, son dos de las grandes manifestaciones culturales que conforman la vida de Cuilapa, en la actualidad, no hay mucha evidencia de dicha estructura social por los procesos de ladinización que sufrió en su momento la población de Cuilapa.

1.1.2 Social

En este aspecto sobresalen las principales manifestaciones de vida social como lo son las instituciones educativas entre las que se pueden mencionar:

- Instituto Nacional Experimental de Educación Básica con Orientación Ocupacional Dr. Juan José Arévalo Bermejo.
- Escuela de Ciencias Comerciales Prof. Jorge Hugo Barillas Méndez
- Escuela Oficial de Párvulos Emilia Meyer
- Instituto Nacional de Educación Básica
- Instituto Nacional de Educación Diversificada
- Escuela Oficial Urbana Mixta Víctor Manuel Monterroso Granados
- Escuela Oficial Urbana Mixta Tipo Federación Domingo Faustino Sarmiento
- Colegio Particular Mixto María Montessori
- Colegio Particular Mixto Bilingüe Santa Familia

Instituciones de Salud

- Un hospital regional de Cuilapa, con atención de especialidades médicas.
- Un 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.
- 3 puestos de salud fortalecidos en Aldea Los Esclavos, San Juan de Arana y Los Matochos.
- 4 centros de convergencia que aspiran a tener atención en salud permanente, ubicados en Aldeas Nueva Candelaria Amapa, Nueva Esperanza La Concepción, Barillas y Nueva Providencia.

- Un hospital del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social con servicio de atención por accidentes, maternidad y enfermedad común.
- 12 farmacias, 17 clínicas médicas particulares y 1 sanatorio privado, siendo conjuntamente con Barberena y Chiquimulilla los municipios con la más variada oferta de servicios privados de salud en el departamento de Santa Rosa
(Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, 2008)

La vivienda

Tipo tradicional

En esta clase de viviendas entran las casas de habitación particulares, cuyas características principales son: paredes de adobe o block, debidamente repelladas y pintadas por dentro y por fuera con mezcla (arena, cal y agua); algunas cuentan con pisos de ladrillo de cemento, otras con pisos de ladrillo de barro; techos de madera aserrada, de láminas de zinc, tejas de barro o Duralita y cielo raso machihembrado; cornisas y aceras de cemento. Algunas de estas viviendas tienen sala, comedor, dormitorios, cocina, servicios sanitarios y corredores, así como patio con jardín; circuladas con paredes de adobe o de block, algunas además con garaje, para guardar automóviles.

e) Tipo antiguo

Las paredes de estas sencillas construcciones son generalmente de bajareque, o sea un enrejado de varas rollizas, fijadas con clavos o bejucos en paraleles y rellenas con piedras y lodo, así como paja, con repello de tierra fina, sin cal. Estas viviendas constan normalmente de una sola pieza, raras veces tienen dos. Su piso es de tierra natural.

d) Ranchos pajizos

En los alrededores de la ciudad todavía se ve esta clase de viviendas, sobre todo entre la gente campesina y pobre. Constan estos ranchos de una sola pieza, con paredes de bajareque algunas veces, y otras, de palo-pique y techo de paja. Casi en todas tienen un poyo que sirve de cocina.

En la parte que comprende el área rural se pueden señalar tres tipos: a) Con paredes de adobe; b) Con paredes de bajareque; y e) Con paredes de palo-pique.

- Con paredes de adobe

Estas casas son las que pertenecen a los campesinos y agricultores más pudientes, económicamente hablando; esas casas son amplias. Por lo general tienen cuatro corredores con dos o tres piezas techadas de lámina o teja de barro, pisos de cemento o ladrillo de barro, y una pieza por separado, que sirve de cocina.

- Con paredes de bajareque

Al igual que las señaladas en el área urbana, con lámina de zinc o teja de barro, formadas pieza, sus pisos de tierra, comúnmente esa sola como dormitorio, comedor y cocina.

- Con paredes de palo-pique

Estas viviendas son aquellas que habitan los campesinos más pobres. Techadas de paja, paredes de palo-pique o sea palos amarrados verticalmente en todo el contorno de la vivienda, comúnmente se usan para ello varas de bambú y constan de una sola pieza que sirve de dormitorio, comedor y cocina.

- Adobe
- Block

Dentro de este mismo ámbito social, resalta la cultura local con la presentación y vivencia de diversas manifestaciones entre las cuales se pueden citar:

- Baile cultural 23 de diciembre
- Musa casa de la cultura 18 de diciembre
- Jueves de Marimba

Ya es parte de la vida del municipio de Cuilapa, convivir en familia las actividades siguientes:

Celebra su fiesta titular del 22 al 27 de diciembre, en conmemoración al nacimiento de Nuestro Señor Jesucristo.

En la actualidad conserva variedad de elementos folklóricos, entre ellos la famosa zarabanda para los días de fiesta y la leyenda del Puente Los Esclavos que según la creencia popular fue hecho por el diablo, a petición de un esclavo, durante una noche.

- Comidas o días de campo
- Lunadas o noches de luna
- Serenata
- Desfile de los Canchuleros 01 de noviembre

1.1.3 Histórico

El territorio ocupado actualmente por el municipio de Cuilapa, y en general, por el departamento de Santa Rosa, estuvo ocupado durante la época Prehispánica, por el señorío indígena Xinca, no Pipil, como se ha dicho. Los Xincas se extendían desde la costa misma del actual departamento, hasta las montañas de Jalapa.

Este pueblo xinca ha sido el misterio de la historia antigua del país, y la lengua que habla hoy lamentablemente desaparecida tiene similitudes y parentesco, únicamente con ciertas lenguas del Amazonas, en Brasil.

Estos primitivos santarroseños se manifestaron siempre valientes y aguerridos, fueron quienes más fiera resistencia presentaron a la hueste conquistadora de Pedro de Alvarado, cuando éste cruzó la zona, en 1524, rumbo a la conquista de Cuscatlán. Así lo atestigua también el hecho de que estos indígenas fueron los primeros esclavos formalmente hechos por los conquistadores, en el paraje que actualmente lleva ese nombre precisamente, por su patriótica defensa y obstinada resistencia ante el conquistador.

De esta circunstancia se derivó el nombre del pueblo, el río y el puente Los Esclavos. Precioso galardón para los hijos de esta tierra de Cuilapa, descendientes de aquellos valientes defensores de esa tierra morena y generosa. La vida del actual departamento de Santa Rosa se inicia alrededor de este pueblo que se llamó Nuestra Señora de los Dolores, o de Candelaria de Los Esclavos, el cual, en 1570, contaba ya con su cura doctrinero y vida organizada. El 21 de agosto de 1573, a solicitud del síndico procurador Baltasar de Orena, el ayuntamiento de la capital del Reino, acuerda la construcción del celeberrimo puente, que se inició en 1592.

El primer asentamiento humano y jurídico de Cuilapa, se dio el 1 de agosto de 1599, cuando el colono Juan de Mohedas obtuvo dos caballerías de tierras de la Real Corona, en el paraje conocido como Cuajiniquilapa, por valor de cuarenta pesos, para fundar una estancia. El nombre Cuajiniquilapa que tomó el naciente poblado, se derivó de las voces en lengua náhuatl:

Cuajiniquil o Cuajinicuil cushín; apan = río.

Entonces tenemos que, Cuajiniquilapa o Cuajinicuilapa, significa: En el río de los cushines, de donde se desprende el llamar cushines o cushingos a los hijos de esta tierra.

Todo lo anterior, debido a la circunstancia de que estos parajes son cruzados por el

pequeño río Cuajiniquil, hoy llamado por antonomasia río Cuilapa. Con el paso de los años, Cuajiniquilapa va creciendo en población e importancia; poco a poco va superando a Los Esclavos; así por este motivo, en 1747, el alcalde y regidores de este poblado piden ya la asignación de tierras ejidales para el mismo. En 1770, Cuilapa contaba con 117 familias y 800 personas y una compañía de infantería para el resguardo de la zona. Asimismo, para entonces Cuilapa era ya un importante lugar de tránsito comercial; paso obligado de las mercancías, como el tabaco que afluía a la capital del Reino, procedentes de las provincias de Honduras y El Salvador. Por este motivo, tuvo Cuilapa por aquellos años, importantes oficinas del ramo de hacienda, una garita para el pago de alcabalas, y funcionarios llamados fieles y factores, que velaban por los reales intereses, aprovechando que el camino obligado para el comercio con el resto del Reino y hacia los puertos del Océano Atlántico, tenía que hacerse por aquí, dado que el puente de Los Esclavos era el único medio para cruzar el río del mismo nombre. El comercio y la feracidad de sus tierras, trajeron indudablemente la prosperidad económica a la región en 1784 aparece ya un inventario detallado de la platería labrada que tenía por entonces la iglesia del pueblo, a pesar de que seguía siendo sufragánea de la parroquia de los Esclavos, en unión de los pueblos de Jumay y Mataquescuintla, que componían los tres pueblos de visita que integraban la parroquia de los Esclavos lo cual totaliza cuatro iglesias, dieciséis cofradías y 4566 feligreses que algunos autores sitúan sólo en Los Esclavos, datos no sólo falsos, sino absurdos.

Los días 16 y 17 de marzo de 1791 la población es casi destruida por violentos terremotos que obligaron a la Junta Superior de Real Hacienda a situar fondos extraordinarios para reedificar los edificios públicos.

Por este motivo, en 1796, la Cofradía del Niño Dios, solicita licencia para reconstruir la iglesia del pueblo. En 1809, Cuilapa es el principal productor de panela de la región, circunstancia que le da cierta hegemonía comercial en la zona. En 1812 nuevamente se hace solicitud al superior gobierno, por parte del común de ladinos, a efecto de obtener licencia para reedificar su iglesia.

Posteriormente a la independencia del reino, llega a Centro América en visita oficial, el caballero inglés George Alexander Thompson, enviado por su Majestad Británica.

Thompson pernoctó en Cuilapa, en su camino de Ahuachapán hacia Guatemala. A este ilustre viajero debemos el saber algunas cosas, sobre la Cuilapa de principios del siglo XIX. Así por ejemplo, nos informa en su crónica de viaje, que le causó buena impresión ver el cuidado que se prodigaba al camino entre Los Esclavos y Cuilapa, con sus bordillos y alcantarillado, hechos de calicanto a ambos lados del camino. Nos informa también, que existía por aquel año (1825), una casa pública, abierta para el descanso de los viajeros que pasaban por aquí; dicha posada, gratuita estaba situada en un costado de la plaza. De igual modo, nos dejó la única descripción que se conoce del traje típico o propio de Cuilapa, indicando que era aquel, de muselina blanca, corto, bombacho de la parte posterior, y que los cuilapenses de entonces llamaban: calzón rajado.

En el propio año de 1825, la Asamblea Constituyente dividió al Estado de Guatemala en siete grandes departamentos, habiendo sido uno de ellos, el de Guatemala-Escuintla, que a su vez se descomponía en siete distritos: Guatemala, Escuintla, Mita, Jalpatagua, Guazacapán y Cuajiniquilapa.

Posteriormente, y para una mejor administración, el gobierno del teniente general Rafael Carrera, dividió el hasta entonces llamado distrito de Mita, en tres: Jutiapa, Jalapa y Santa Rosa; integrándose este último con los pueblos de: Cuajiniquilapa, como cabecera;

Chiquimulilla, Guazacapán, Taxisco, Pasac, Nancinta, Tecuaco, Sinacantán, Ixhuatán, Zacualpa, La Leona, Jumay y Mataquescuintla.

El departamento de Santa Rosa propiamente dicho, fue fundado hasta el 8 de mayo de 1852, también por la administración del ya entonces capitán general, Rafael Carrera. Al promulgarse la Constitución de 1879, Santa Rosa sufrió reajustes en su división política, restándole algunas tierras y agregándole otras.

Así siguió transcurriendo la vida de esta importante cabecera departamental, hasta que llegó el día aciago del 8 de marzo de 1913, cuando un fuerte terremoto causó la destrucción de Cuilapa, con irreparable pérdida de vidas, especialmente de niños escolares que perecieron mientras recibían sus clases, al desplomarse desgraciadamente el edificio de la Escuela Práctica hasta entonces situada al costado norte de la plaza. Los cuilapenses de entonces pusieron fe, trabajo y corazón en la reconstrucción de lo destruido, con tanto ahínco, que el 18 de octubre de 1920, casas y edificios estaban de nuevo en pie, con lo que el gobernante, señor Carlos Herrera, acordó gobernante su rango de cabecera del departamento, que había perdido temporalmente, ante la destrucción causada por el sismo.

Actualmente, el fértil y aguerrido departamento de Santa Rosa, tiene una extensión territorial de 2,955 km.2, su cabecera, el leal municipio de Cuilapa, cuenta con 365 km.2 y 17,086 habitantes, mientras que el departamento entero es poblado por 200,845 personas.

Se inicia Santa Rosa en las estribaciones de la Sierra Madre y los volcanes Cerro Redondo y Jumaytepeque, va bajando su silueta hasta los volcanes Tecuamburro y Cruz Quemada, extinguiéndose, hacia el sur, en el canal de Chiquimulilla, y las playas de Monterrico, Papaturre, Las Lisas y El Ahumado.

En 1983 se compone Santa Rosa, de 14 municipios que son: El Niño Jesús de Cuilapa (cabecera); San José Barberena, Las Casillas, Santa Cruz, Chiquimulilla, La Asunción de Nuestra Señora Guazacapán, Nueva Santa Rosa, Oratorio, Pueblo Nuevo Viñas, Santa Cruz Naranjo, San Juan Tecuaco, Santa María de Todos los Santos Ixhuatán, San Rafael Las Flores, Santa Rosa de Lima y San Miguel Taxisco.

Sucesos importantes

Fundación del departamento de Santa Rosa

La República de Guatemala fue fundada por el gobierno del presidente capitán general Rafael Carrera el 21 de marzo de 1847 para que el hasta entonces Estado de Guatemala pudiera realizar intercambios comerciales libremente con naciones extranjeras.¹⁴ El 25 de febrero de 1848 la región de Mita fue segregada del departamento de Chiquimula, convertida en departamento y dividida en tres distritos: Jutiapa, Santa Rosa y Jalapa.¹⁵ Específicamente, el distrito de Santa Rosa incluyó a Santa Rosa como cabecera, Cuajiniquilapa, Chiquimulilla, Guazacapán, Taxisco, Pasaco, Nancinta, Tecuaco, Sinacantán, Isguatán, Sacualpa, La Leona, Jumay y Mataquescuintla.¹⁵

Más adelante, por Decreto del 8 de mayo de 1852, se decidió a crear el departamento de Santa Rosa.

Muerte de Justo Rufino Barrios

El presidente general Justo Rufino Barrios murió el 2 de abril de 1885 en la batalla de Chalchuapa en la frontera con El Salvador; al saberse la noticia en Guatemala, se envió una comisión de médicos para que se encargaran del embalsamamiento, la cual estuvo a cargo del Dr. José Monteros, y se reunió con la comitiva mortuoria en Cuilapa el 3 de abril.¹⁶ Los doctores prepararon el cadáver, lo vistieron con su uniforme de

Divisionario, y fue expuesto en capilla ardiente en la municipalidad de la localidad; al día siguiente, el 4 de abril, partieron para la Ciudad de Guatemala con los restos.

Terremoto de 1913

El día sábado 8 de marzo de 1913 un terremoto de magnitud 6.4 azotó al territorio de Santa Rosa, destruyendo a la cabecera departamental, Cuilapa.¹⁷ Tanto el terremoto inicial como las réplicas destruyeron muchas casas, escuelas e incluso la catedral y la prisión, con una considerable cantidad de víctimas mortales; similar destrucción sufrieron las localidades de Cerro Redondo, Llano Grande y El Zapote, las cuales también sufrieron daños considerables.¹⁷ También fueron dañados seriamente los poblados de Fraijanes, Pueblo Nuevo Viñas, Coatepeque y Jalpatagua.¹⁷ En el área del epicentro, el terremoto provocó derrumbes y bloqueo de caminos y carreteras, e incluso se reportó una larga grieta que se formó en el Cerro Los Esclavos.

El Señor de los Portentos

En la iglesia de Cuilapa, departamento de Santa Rosa, la imagen del señor de los Portentos ¡suda sangre! Por tercera vez en 25 años se repite el asombroso suceso. La primera vez fue pocos días antes de la segunda guerra.

La antorcha

En 1963 un grupo de jóvenes compuesto por Gumercindo Osorio Fajardo, Oscar Augusto Guerra Solís, Carlos Hipólito Miralda Roca y Hugo Guzmán Castañeda, fueron quienes tomaron la decisión de traer, para el 14 de septiembre de ese año, la primera maratón de antorchas desde el monumento a los próceres de la independencia de Guatemala, como un homenaje a la patria. Aquella carrera entro las 24 horas de ese día, fue así como los años subsiguientes se corrió esa misma maratón desde distintos lugares de la República y de la ciudad de San Salvador, Centro América. En 1976 se corrió la

XV Maratón acompañada de una caravana de varias decenas de vehículos, y más de 40 maratonistas, misma que fue patrocinada por el club oriental, integrado por Manuel de Jesús González Avendaño, Víctor Manuel Hernández y Mario Roberto León Jo.

Personalidades presentes y pasadas

Personalidades pasadas:

Gumercindo Osorio Fajardo

Oscar Augusto Guerra Solís

Carlos Hipólito Miralda Roca

Hugo Guzmán Castañeda

Personalidades presentes:

Integrantes de la Asociación Amigos de Cuilapa, por su lucha encomiable de hacer de Cuilapa, un verdadero centro para la vida del departamento, a ellos se les debe la lucha de contar con el Centro Universitario de Santa Rosa.

Lugares de orgullo local

- Monumento de Las Américas
- Río Los Esclavos

1.1.4 Económico

La vida y desarrollo económico de Cuilapa se debe al trabajo arduo de hombres y mujeres que día con día han construido una sociedad equitativa y pujante en búsqueda de la superación integral de sus pobladores, en ese sentido resaltan los indicadores siguientes:

Medios de productividad

La generación de la luz eléctrica a través de las corrientes del Río los Esclavos dándole espacio a las diversas compañías que se encargan de la distribución de dicho recurso

energético. Otro ámbito que merece mención es el Ingenio de Azúcar La Sonrisa, fuente de trabajo para propios y conciudadanos migrantes del occidente del país, aspecto que como fuente de recursos económicos engrandece la economía del municipio y por ende del departamento.

El movimiento de la cosecha de café en diversos beneficios del área de Cuilapa, generando ingreso de divisas y trabajo para muchas familias de la zona.

Comercialización

El desarrollo comercial de Cuilapa se centra en la economía formal e informal en actividades como:

- Movimiento del mercado municipal
- Tiendas en toda el área del municipio
- Compra venta de granos básicos
- Centros comerciales

Fuentes laborales y ubicación socioeconómica de la población

Entre las principales fuentes laborales se pueden mencionar las diversas instituciones de servicio público y privado que funcionan en Cuilapa, resaltando:

- Despensa familiar
- Bancos del sistema
- Recursos humanos del Ministerio de Educación
- Recursos humanos del Ministerio de Salud
- Recursos humanos del Ministerio de Medio Ambiente
- Compañías telefónicas
- Empresa Eléctrica, etc.

Provocando un mejor desenvolvimiento de los vecinos y obteniendo así un ingreso positivo para la vida de las familias de la región.

Medios de comunicación

Entre los principales medios de comunicación se pueden citar un excelente servicio de transporte urbano y extraurbano a nivel local como nacional, centros de comando telefónico de todas las compañías y un manejo en masa de las redes sociales que facilita la tecnología en la actualidad.

Medios de transporte

En este aspecto el medio de transporte se ha venido tecnificando, sin embargo, hoy en día todavía se pueden ver:

- Carretas a caballo
- Automóvil
- Camionetas
- Tuc tuc
- Motocicletas
- Bicicletas

1.1.5 Política

- Participación cívica ciudadana

Santa Rosa tiene el andamiaje legal, los fundamentos espirituales y la praxis de acontecimientos históricos para recrear la verdadera participación ciudadana.

Organizaciones del poder local

- Organizaciones y Agrupaciones políticas

a. El gobierno municipal

El alcalde municipal actual de Cuilapa es el señor Esvin Marroquin, quien fue electo en los comicios del 2014 por el partido político Patriota, siendo este su primer periodo de gobierno municipal.

b. El sistema de consejos de desarrollo y la participación ciudadana

En el municipio de Cuilapa el Consejo Municipal de Desarrollo está integrado por sesenta y seis (66) personas, (1) alcalde municipal quien es el presidente o coordinador, seis (6) representantes de la municipalidad, doce (12) representantes de instituciones, cuatro (4) representantes de la sociedad civil y cuarenta y tres (43) representante de Consejo Comunitario de Desarrollo (Secretaría General de Planificación, 2009, e).

c. Presencia institucional

La representación institucional en el municipio está constituida principalmente por entidades gubernamentales, en lo cual los actores claves en el proceso de desarrollo del municipio son: el director del centro de salud, el Coordinador Técnico Administrativo de Educación, Ministerio de Ambiente y Recursos Naturales, Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación, Instituto Nacional de Estadística y la Policía Nacional Civil. Hay también representación del Organismo Judicial, a través del Juzgado de Paz. Los actores de la sociedad civil en el municipio tienen representación mediante los Consejos Comunitarios de Desarrollo, representantes de asociaciones y cooperativas, los cuales representan a las comunidades en la gestión de proyectos, entre otras actividades

d. Inversión municipal

Según análisis del gasto social municipal para el año 2,006 la municipalidad de Cuilapa tuvo un gasto total de 13,080 millones de quetzales, dando un costo por personas de Q.116.11, por debajo de la media departamental de Q.634.00 por persona. La siguiente tabla nos desglosa el gasto social del municipio en ese año, haciendo la salvedad que la

asignación y el gasto municipal varían cada año. En 2006, la inversión social del municipio era del 31.2%, arriba de la media departamental, siendo aún bajo para la demanda para cubrir las necesidades básicas insatisfechas.

- Gobierno local

Los municipios se encuentran regulados en diversas leyes de la República, que establecen su forma de organización, lo relativo a la conformación de sus órganos administrativos y los tributos destinados para los mismos. Aunque se trata de entidades autónomas, se encuentran sujetas a la legislación nacional.

- Organización administrativa

- a. El gobierno municipal
- b. El sistema de consejos de desarrollo y la participación ciudadana
- c. Presencia institucional
- d. Inversión municipal

1.1.6 Filosófica

Existe gran variedad de ideas y practicas espirituales en Cuilapa, también se constituye en la cabecera departamental de Santa Rosa, dentro de patrimonio cultural, se puede destacar la catedral del Niño Dios. Donde todas las personas pueden asistir y congregarse a la iglesia ´para estar en buena comunión.

Valores apreciados y practicados en la convivencia familiar y social

Los valores con muy importantes ponerlos en práctica tanto en el hogar como en la sociedad ya que por ellos nos caracterizamos por ser personas amables y también por ser muy cortés. En la convivencia familiar es muy importante ya que es donde se empieza a orientar a los niños para que en un futuro sean jóvenes educados y de admiración para los demás.

1.1.7 Competitividad

El desarrollo competitivo de la comunidad de Cuilapa, se centra primero en su producción en las áreas de:

- Producción agrícola
- Producción pecuaria
- Producción industrial
- Producción artesanal

Así es valioso resaltar los movimientos que hacen grande este indicador:

- Producción agrícola

Entre sus productos agrícolas sobresalen el café, que es de buena calidad, caña de azúcar, maíz, frijol, arroz, papa, ajonjolí, maicillo, algodón, tabaco cebolla, aguacate, tomate y frutas, especialmente la piña llamada de azúcar.

- Producción pecuaria

En el aspecto pecuario destaca Cuilapa a la par de los municipios de Guazacapán, Oratorio y Taxisco. En estos mismos lugares hay haciendas de ganado vacuno con gran producción de leche, crema, queso y mantequilla y en Cuilapa a menor escala pero se considera un productor de dichos productos.

- Producción industrial

En el aspecto industrial hay ingenios de azúcar y beneficios de café.

- Producción artesanal

Como en algunos municipios del departamento, en Cuilapa se elaboran tejidos de algodón y de hilos, sobresaliendo hamacas y bolsones de pita, así como redes para pesca y para porterías de campos de fútbol.

1.2 Institucional.

1.2.1 Identidad institucional

1.2.1.1 Nombre

Asociación Casa del Alto Mayor Santa Rosa

1.2.1.2 Localización geográfica

2ª. Ave. 18-25 Zona 1, Cuilapa, Santa Rosa

1.2.1.2.1 Vías de acceso

Carreteras asfaltadas por los cuatro puntos cardinales de su ubicación.

1.2.1.3 Visión

Brindar ayuda a los adultos mayores con personal humanitario con dedicación dignidad y respeto. Esperando que la asociación se mantenga y crezca a través del tiempo y ofrecer apoyo a las personas que no pueden sufragar sus propios alimentos y alojamiento, por su edad, impedimentos físicos, salud, factores económicos y/o de otra índole, hasta lograr ser una entidad sólida y de prestigio en el departamento de Santa Rosa.

1.2.1.4 Misión

Somos un grupo de personas jubiladas, que con la ayuda divina conformamos la asociación casa del adulto mayor Santa Rosa, de una forma legal y humanitaria, con el objeto de fomentar, promover, proporcionar, gestionar y administrar la asociación y su integración con el adulto mayor en estado de necesidad.

1.2.1.5 Objetivos

Promover, proporcionar, gestionar y administrar la Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, Cuilapa Santa Rosa y su interacción con el adulto mayor.

1.2.1.6 Principios

Servir al necesitado

Ayudar desinteresadamente

Honestidad y buena voluntad

Cooperativismo y Solidaridad

1.2.1.7 Valores

Responsabilidad

Puntualidad

Amor

Solidaridad

Honradez

Compañerismo y dignidad.

1.2.1.8 Organigrama

Estructura organizacional de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, Cuilapa Santa Rosa

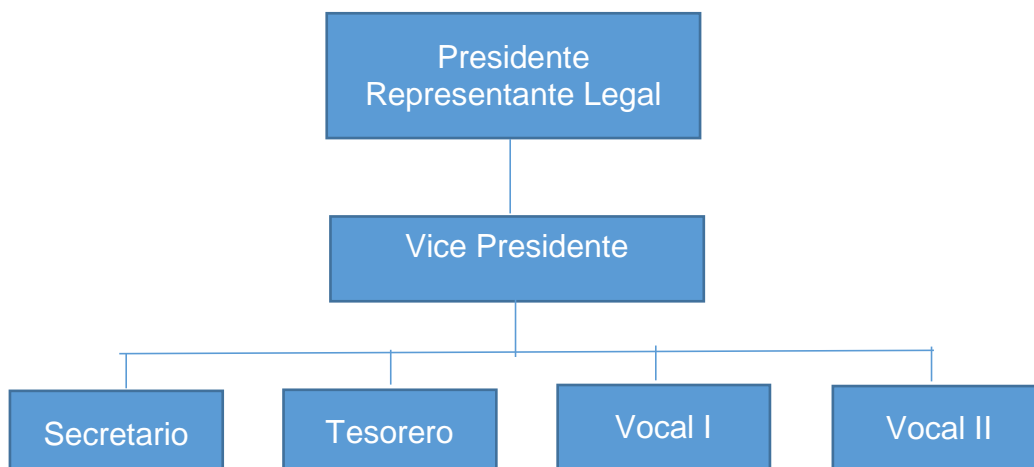


Figura No. 1/ Organigrama Institucional

1.2.1.9 Servicios que presta

Atención alimentaria a adultos mayores de 65 años

1.2.1.10 Otros que considere relevantes

Vinculación con el centro de salud, para consulta médica y toma de signos vitales.

1.2 .2 Desarrollo histórico

1.2.2.1 Fundación

Este proyecto nace hace 6 años por iniciativa de la asociación de jubilados y pensionados del estado, tomando en cuenta las bajas pensiones que en los últimos años reciben y no sustentan sus necesidades básicas teniendo un ingreso. Por eso pensando en los adultos mayores sin cobertura social y viendo que cada uno de los pensionados con lo que recibe no cubre sus necesidades básicas imaginemos como una persona sin cobertura social y sin jubilación podría sobrevivir en estos tiempos de crisis.

1.2.2.2 Fundadores

En ese entonces estaban reunidos varias personas que han marcado en Cuilapa, el deseo de servir y ayudar a los demás y por iniciativa de este grupo de jubilados del estado siendo ellos Francisco Javier Galíz Chacón, Alicia Agripina Aquino Escalante, María Carlota Aguilar, Damaris Estrada Castillo, José Manuel, Rene Beltrán López , Francisco Gutiérrez Mejía.

1.2.2.3 Relato cronológico

El 31 de julio del año 2010. Después de enviar solicitud a cuilapenses para formar parte de este sueño diez vecinos de Cuilapa deciden tomar este proyecto entre sus manos y en casa de don Ismael Ibáñez toma forma la primera directiva provisional, pues recordamos la frase dicha por una hermana religiosa de la caridad Sor Clemencia Morales. Si es obra de Dios, este proyecto florecerá.

Bajo la dirección de los arriba mencionados y bajo la coordinación del Dr. Melgar se lleva a cabo el primer desfile navideño el cual se organiza con los comerciantes de Cuilapa el cual se realiza con la ayuda de todos los comercios del municipio organizado por la Asociación directamente para promocionar los negocios o casas comerciales especiales la

Casa del Adulto Mayor Santa Rosa. Con la participación de grupos musicales, deportivos, representantes de la belleza y familias del Municipio, maestros y grupos folclóricos que mantienen viva la llama de la alegría en nuestra gente como los Canchuleros también de distinguidas personas, todos trabajando en conjunto por un sueño que nos une a todos y nos da una Cuilapa, como una sola familia.

El 12 de febrero del 2011, el Lic. José A. Melgar Carrillo y el Dr. Luis Felipe Melgar Carrillo, crean los estatutos de la asociación los cuales son avalados por junta directiva hasta entonces indica el Lic. Melgar Carrillo que ya somos una entidad con personería Jurídica con la autorización de trabajar a nivel Departamental.

Han pasado seis desfiles navideños y vamos por el séptimo los cuales cada año vamos mejorando porque gracias a Dios vamos modernizando nuestros desfiles y con el tiempo se van agregando cada año más comerciantes a este desfile con el fin de hacer máquetin el cual hasta el momento no ha tenido ningún costo queremos aclarar que ninguno de los que forman la directiva y el personal de apoyo sustentan ningún salario porque todos trabajamos por amor a Dios y a nuestra Asociación.

1.2.3 Usuarios

La Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, brinda atención a las personas más necesitadas de la región, tomando como una condición encontrarse en la edad o rango clasificado como adulto mayor, así como personas que no cuentan con ningún familiar que pueda hacerse cargo de ellos. Generalmente proceden de la periferia del casco urbano del municipio de Cuilapa.

1.2.3.1 Tipos de usuarios

Adultos mayores sin respaldo alguno de familia, así como ser de escasos recursos.

1.2.3.2 Características y condiciones

Las características básicas de los usuarios se centran en la carencia de familia y su condición de pobreza extrema, ya que de lo contrario no se justifica ni se cumplen con las expectativas que se tienen como Asociación al servicio de los adultos mayores

1.2.3.3 Situación económica

La asociación no cuenta con ayudas del gobierno ni otras instituciones, y los pocos asociados no siempre dan su ayuda económica, por lo tanto, la situación económica por la que pasa la asociación es muy dura.

1.2.4 Infraestructura

1.2.4.1 Área total

En la actualidad se cuenta con un espacio aproximado de 300 metros cuadrados en los cuales 150 metros están a disponibilidad de la Asociación, debido a que como es una colaboración que se recibe, las instalaciones a futuro se compartirán con otra entidad de servicio en favor de la comunidad, toda la infraestructura está construida formalmente (paredes de block, piso de cemento, columnas y techo de lámina de zinc)

1.2.4.2 Área construida

Existe una construcción aproximada de 200 metros cuadrados de construcción, dividida en dos alas con un corredor central, corredor al frente, de este espacio 100 metros o sea un ala ocupa la asociación para los servicios que presta.

1.2.4.3 Área descubierta

El frontispicio de las instalaciones está disponible, aproximadamente 100 metros cuadrados ya que tiene un acceso bastante agradable y dependiendo de las necesidades puede ser ocupado para ampliar las instalaciones existentes.

1.2.4.4 Ambientes y destino

- Locales para la administración Los locales de la asociación si cuentan con espacio para una buena administración.
- Locales para la estancia y trabajo individual del personal. La asociación si cuenta con espacio amplio para que el personal trabaje individual y grupal.
- Las instalaciones para realizar las tareas institucionales. La asociación casa del adulto mayor Santa Rosa si cuenta con instalaciones apropiadas para realizar las tareas institucionales.
- Área de descanso. La asociación si cuenta con área de descanso para los beneficiarios.
- Área de recreación. La asociación casa del adulto mayor Santa Rosa si cuenta con área de recreación.
- Locales de uso especializado. La asociación si cuenta con este espacio.
- Área para eventos especiales. La asociación casa del adulto mayor Santa Rosa, si cuenta con espacio para realizar actividades.
- El confort acústico. La asociación si cuenta con un confort acústico.
- El confort térmico. La asociación si cuenta con confort térmico.
- El confort visual. La asociación si cuenta con confort visual.

- Espacio de carácter higiénico. Las instalaciones que ocupa la asociación casa del adulto mayor Santa Rosa, son higiénicas.
- Los servicios básicos. La asociación si cuenta con electricidad, drenajes agua potable.
- Área de primeros auxilios. La asociación no cuenta con botiquín de primeros auxilios, solo cuenta con una bolsa plástica con algunos medicamentos.

1.2.4.5 Estado de conservación

Cómo las instalaciones son de carácter privado, el propietario y mayor cooperante a dicha causa mantiene en óptimas condiciones todas las instalaciones existentes.

1.2.4.6 Locales disponibles

La descripción anterior de igual manera puede ser ubicada en el otro 50% de la construcción existente debido a que son dos módulos los que en la misma casa están contruidos. En sí existen 6 locales disponibles.

1.2.4.7 Condiciones y uso

Las condiciones de uso se rigen de conformidad con las expectativas de la Asociación según las tiene asignadas por parte del cooperante. Por el momento están en el 50% de la infraestructura disponible, debido a la visión que el propietario tiene para el resto de la casa que se ocupa como sede.

1.2.5 Proyección social.

Cómo entidad de servicio público se involucra en las actividades siguientes:

- Participación en eventos comunitarios. La asociación si participa en eventos comunitarios
- Programas de apoyo a instituciones especiales. La asociación no apoya a ninguna institución con programas especiales.
- Trabajo de voluntariado. Los integrantes de la directiva de la asociación casa del adulto mayor Santa Rosa, trabajan ad honorem.
- Acciones de solidaridad con la comunidad. La asociación si muestra solidaridad con la comunidad.
- Acciones de solidaridad con los usuarios y sus familias. La asociación si muestra solidaridad con las personas beneficiarias.
- Participación en la prevención y asistencia en emergencias. La asociación si participa en la prevención de asistencia en emergencia de los beneficiarios.
- Fomento cultural. Los integrantes de la directiva de la asociación si les fomentan nuestras culturas a los beneficiarios.

1.2.6 Finanzas

1.2.6.1 Presupuesto

El presupuesto generalmente se va haciendo día con día de conformidad con la recolección de productos o aportes económicos que se recolectan en las diversas empresas, negocios, personas individuales y comerciales que de buena voluntad entregan algo a los que los necesitan diariamente.

1.2.6.2 Análisis del flujo económico

Es un fenómeno contable que no se puede determinar puesto que el servicio depende de los aportes que día con día se van obteniendo de puerta en puerta.

1.2.6.3 Fuentes de obtención de los fondos

Los fondos económicos se obtienen a través de personas asociadas y colaboradores

1.2.6.4 Patrocinadores

La asociación no cuenta con patrocinadores solo asociados. El único cooperante directo es el propietario de la vivienda donde está establecido el servicio a los ancianos mayores de la zona.

1.2.6.5 Venta de bienes y servicios

No existe ninguna evidencia de dicho indicador debido a la naturaleza de la institución.

1.2.6.6 Cartera de cuentas por cobrar y por pagar

Buscan como Asociación vivir de los aportes diarios, por lo tanto, no poseen deuda alguna ni a favor ni en contra.

1.2.6.7 Acceso a créditos

El no contar con un presupuesto de ingresos no los califica acertadamente para acceder a créditos.

1.2.6.8 Previsiones

Lamentablemente la realidad institucional no los coloca en una posición de prever situaciones favorables o adversas, debido a que solo cuentan con los procesos que día con día hacen para recaudar los fondos que requiere la atención de los adultos mayores a quienes alimentan.

1.2.7 Política laboral.

1.2.7.1 Procesos para contratar al personal.

El personal que trabaja en la asociación no pasa por ningún proceso para ser contratado, son personas jubiladas.

1.2.7.2 Perfiles para los puestos o cargos de la institución.

En la institución no se utiliza ningún perfil para contratar a las personas que trabajan para esta institución.

1.2.7.3 Procesos de capacitación continua del personal.

Se capacita a la señora encargada de preparar los alimentos.

1.2.8 Administración

1.2.8.1 Planeamiento

El trabajo que se realiza como institución es muy empírico, no cuentan con una estructura administrativa en materia de planeación, por lo que no se puede evidenciar en este indicador dicho proceso.

1.2.8.2 Organización

A nivel de Asociación cuentan con los principios generales de su creación sin embargo en la actualidad los cargos y procesos de conformación dependen más de un

organigrama general que les fue autorizado al momento de surgir a la vida jurídica, no poseen más que los principios generales de su creación.

1.2.8.3 Coordinación

En materia de coordinación las evidencias son escasas, puesto que solo practican las reuniones al finalizar la tarde para ver a qué dirección caminar para el día siguiente recolectar víveres o dinero.

1.2.8.4 Control

En este aspecto si existe más evidencia puesto que generan su registro de asistencia de sus socios para manejar los grupos de atención y de recolección de víveres para sus beneficiarios, poseen el libro de inventario de mobiliario y equipo de cocina como su principal actividad y el libro de registro de almacén para el control de alimentos que les donan.

1.2.8.5 Supervisión

No existen más que el análisis diario que realizan al culminar con la jornada de alimentar a los adultos mayores.

1.2.9 Ambiente institucional

1.2.9.1 Clima laboral

Es muy positivo, armonioso y humanitario por sobre todas las cosas, la naturaleza del servicio que prestan los hace mantener un ambiente agradable y ameno.

1.2.9.2 Relaciones interpersonales

Todos los integrantes de la Asociación Casas del Adulto Mayor Santa Rosa, se identifican por la solidaridad y el humanismo, aspecto que lo reflejan en todo momento de su servicio en pro de los ancianos mayores de la comunidad.

1.2.9.3 Trabajo en equipo

Es una característica que los identifica y que les hace ser solidarios, todos cumplen con su compromiso de servicio y ayuda al prójimo.

1.2.9.4 Sentido de pertenencia

Solo de esa manera y con ese valor humano, puede sacarse avante la tarea de ayudar al necesitado, tiene como máxima el servicio y su plena confianza en que el Ser Supremo provee.

1.2.9.5 Compromiso

Día con día se pone de manifiesto la entrega y la voluntad por alimentar y cumplir así sus objetivos de servicio a la comunidad.

1.2.9.6 Liderazgo

Característica básica de los procesos de proyección social, en esta ocasión no es la excepción debido a la entrega que tienen todos los responsables de la junta directiva de la Asociación, resaltando las propuestas de su presidente

1.3 Listado de deficiencias, carencias identificadas

1. Poco material de útiles de oficina
2. No existe botiquín de primeros auxilios.
3. Poca preocupación de las autoridades para brindar ayuda a la asociación.
4. Falta de interés de las personas para brindar colaboración
5. Poco conocimiento de existencia de la asociación.
6. Las cuotas de asociados se han reducido.
7. Falta de participación de los asociados en las actividades.
8. Poco presupuesto para brindar alimentación.
9. No cuenta con edificio propio.
10. Falta de utensilios de cocina.
11. No existe evaluación nutricional a los beneficiarios
12. No se cuenta con transporte para movilizar a los beneficiarios
13. Existe poco personal voluntariado.
14. Falta de patrocinadores
15. Poco presupuesto para cubrir beneficiarios con alimentación
16. Falta de espacio para integrar más personas necesitadas de alimentación a la asociación.
17. Falta de guía alimentaría para mejorar la alimentación en los beneficiarios.

1.4 Problematización de las carencias

1.4.1 Tabla carencia – problema

Carencias	Problemas
Poco material de útiles de oficina.	¿Por qué no existe material de útiles de oficina?
No existe botiquín de primeros auxilios.	¿Cómo se puede implementar el botiquín de primeros auxilios?
Poca preocupación de las autoridades para brindar ayuda a la asociación.	¿Por qué existen pocas posibilidades de las autoridades para brindar ayuda a la asociación?
Falta de interés de las personas para brindar colaboración.	¿De qué manera se puede motivar a la población para brindar colaboración?
Poco conocimiento de existencia de la asociación.	¿Cómo mejorar el conocimiento de existencia de la asociación?
Las cuotas de asociación se han reducido.	¿Qué hacer para que participen los asociados en las actividades realizadas?
Falta de participación de los asociados en las actividades.	¿Por qué las cuotas de los asociados se han reducido?
No cuentan con edificio propio.	¿Cómo ampliar presupuesto para brindar alimentación
Falta de utensilios de cocina.	¿Por qué no cuentan con edificio propio?
Existe poco personal voluntariado.	¿Dónde gestionar la falta de utensilios de cocina?
No existe evaluación nutricional a los beneficiarios.	¿Qué hacer para tener personal voluntariado capacitado?
No se cuenta con transporte para movilizar a los beneficiarios.	¿Cómo implementar la evaluación nutricional a los beneficiarios?
Falta de patrocinadores.	¿Dónde gestionar transporte para movilizar a los beneficiarios?
Poco presupuesto para cubrir a los beneficiarios con la alimentación.	¿Qué hacer para implementar patrocinadores?
Falta de espacio para integrar más personal necesitado de alimentación a la asociación.	¿Cómo mejorar el presupuesto para cubrir a los beneficiarios con alimentación?
Falta de guía alimentaria para mejorar la alimentación en los beneficiarios.	¿Cómo implementar una guía alimentaria para mejorar la alimentación en los beneficiarios?

Tabla No. 1. Carencias y problemas

1.4.2 Hipótesis - Acción

Problema	Hipótesis -acción
¿Por qué no existe material de útiles de oficina?	Si se gestionara en las librerías entonces existiera material de útiles de oficina.
¿Cómo se puede implementar el botiquín de primeros auxilios?	SI se pidiera donación de medicina en una farmacia, entonces se implementaría un botiquín de primeros auxilios.
¿Por qué existen pocas posibilidades de las autoridades para brindar ayuda a la asociación?	Si se ejecuta un taller brindando información de las funciones que realiza la asociación, entonces las autoridades brindarían ayuda a la asociación.
¿De qué manera se puede motivar a la población para brindar colaboración?	Si se ejecuta un taller motivacional, entonces las personas se motivarán para brindar colaboración a la asociación.
¿Cómo mejorar el conocimiento de existencia de la asociación?	SI se promocionará, entonces habría más conocimiento de existencia de la asociación.
¿Qué hacer para que participen los asociados en las actividades realizadas?	Si se gestionara con otras personas, entonces las cuotas de los asociados aumentarían.
¿Porque las cuotas de los asociados se han reducido?	Si se hiciera publicidad, entonces se haría conciencia a los asociados.
¿Cómo ampliar presupuesto para brindar alimentación?	Si se gestionara, entonces tendríamos más colaboración y así un mayor presupuesto.
¿Porque no cuentan con edificio propio?	Si se gestionara con las autoridades correspondientes, entonces la asociación podría tener su propio edificio.
¿Dónde gestionar la falta de utensilios de cocina?	Si se gestiona en agencias, entonces la asociación contaría con utensilios de cocina.
¿Qué hacer para tener personal voluntariado capacitado?	Si se anunciaría que existe la asociación, entonces las personas se enterarían y participarían como voluntarios.
¿Cómo implementar la evaluación nutricional a los beneficiarios?	Si implementamos una guía nutricional, entonces mejorará la atención alimentaría del adulto mayor en la asociación casa del adulto mayor, Santa Rosa.
¿Dónde gestionar transporte para movilizar a los beneficiarios?	Si se consigue una ambulancia entonces se mejorará la movilización de los beneficiarios
¿Qué hacer para implementar patrocinadores?	Si se realizan campañas publicitarias entonces mejorará la participación de patrocinadores

¿Cómo mejorar el presupuesto para cubrir a los beneficiarios con alimentación?	Si se implementa un régimen financiero definido entonces mejorará el aspecto presupuestario de la Asociación
¿Cómo mejorar el espacio para integrar más personas necesitadas a la asociación?	Si se consigue un área más grande entonces se podrá incrementar el número de beneficiarios
¿Cómo implementar una guía alimentaria para mejorar la alimentación en los beneficiarios?	Si se implementa una Guía alimentaria entonces mejorarán los procesos nutricionales de los beneficiarios.

Tabla No. 2. Hipótesis - acción

1.5 Selección del problema

De conformidad con el análisis respectivo producto del diagnóstico institucional se pudo identificar que la prioridad está en la manera de alimentar a los adultos mayores que en su momento se identifican como beneficiarios directos atendidos por los integrantes de la Asociación Casa del Adulto Mayor Cuilapa, Santa Rosa. Por lo que se determinó realizar un instrumento temático que permita orientar los procesos alimentarios y nutricionales al interno de la Asociación.

1.5.1 Propuesta de intervención – proyecto

Analizando de manera conjunta con las autoridades de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, del municipio de Cuilapa, departamento de Santa Rosa, se definió como propuesta de intervención el mejorar los procesos alimentarios de los adultos mayores que se atienden, de esta forma surge entonces el proyecto Implementación de Guía nutricional y alimentaria dirigida al personal de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa para beneficio de los adultos mayores del municipio de Cuilapa, Santa Rosa.

1.6 Descripción de indicadores

1.6.1 Análisis de viabilidad y factibilidad

Indicador	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 No. 3. Análisis de viabilidad y factibilidad

Estudio técnico

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

Tabla No. 4. Estudio técnico

Estudio de mercado

Indicador	Si	No
Están bien identificados los beneficiarios del proyecto	X	
Los beneficiarios realmente requieren la ejecución del proyecto	X	
Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto	X	
Los beneficiarios identifican ventajas de la ejecución del proyecto	X	

Tabla No. 5. Estudio de mercado

Estudio económico

Indicador	Si	No
Se tiene calculado el valor en plaza de todos los recursos requeridos para el proyecto	X	
Sera necesario el pago de servicios profesionales		X
Es necesario contabilizar gastos administrativos		X
El presupuesto visualiza todos los gastos a realizar	X	
En 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 pagos se harán en efectivo	X	
Es necesario pagar impuestos		X

Tabla No. 6. Estudio económico

Estudio financiero

Indicador	Si	No
Se tiene claridad de cómo obtener los fondos económicos	X	
El proyecto se pagará con fondos de la institución/ comunidad intervenida		X
Sera necesario gestionar crédito		X
Se obtendrán donaciones monetarias de otras instituciones	X	
Se obtendrán donaciones de personas particulares	X	
Se realizan actividades de recaudación de fondos	X	

Tabla No. 7. Estudio financiero

Capítulo 2

Fundamentación Teórica

2.1 Conceptos básicos de nutrición

2.1.1 Definición de nutrición, alimentación y dieta

La nutrición va más allá de comer, de conformidad con la opinión de Otero (2012) es un proceso muy complejo que considera desde los aspectos sociales hasta los celulares, y se define como “el conjunto de fenómenos mediante los cuales se obtienen, utilizan y excretan las sustancias nutritivas”. (p.60)

Las sustancias nutritivas son conocidas como “nutrimentos que se definen como unidades funcionales mínimas que la célula utiliza para el metabolismo y que son provistas a través de la alimentación”. (Otero, 2012, p. 61)

La alimentación consiste en “la obtención, preparación e ingestión de alimentos”. (Otero, 2012, p. 64)

La dieta es “todo aquello que consumimos de alimentos y bebidas en el transcurso de un día”. (Otero, 2012, p. 65)

Así pues, todos los seres humanos estamos a dieta a diario, la diferencia radica en el tipo de dieta que debe consumir cada persona con base en la edad, el sexo, la estatura, el peso, la condición clínica, económica, y social. Antes de comentar de manera breve los aspectos más relevantes de los nutrimentos para la nutrición humana, es necesario destacar los siguientes aspectos generales:

- 1) Todos los nutrimentos son importantes, no hay ni buenos ni malos, además si uno de éstos no está presente, es suficiente para que la persona enferme o muera.
- 2) Cada nutrimento es diferente y la cantidad que se necesita también.

3) La velocidad con la que un nutrimento se absorbe en el organismo es también diferente de un caso a otro, y ello determina la urgencia con que debe obtenerse.

Los más importantes para el cuerpo son el oxígeno y el agua, ya que sin ellos moriríamos.

4) El organismo requiere una cantidad óptima de cada uno de los nutrimentos indispensables, si recibe más va a tener una posible toxicidad, y si recibe menos una deficiencia.

5) Para fines prácticos, “los alimentos contienen todos los nutrimentos, por lo que es extremadamente raro que un individuo desarrolle una deficiencia específica; habitualmente se trata de síndromes pluricarenciales”.

6) No hay alimentos buenos o malos, ni uno que aporte más que otro, “todo alimento contiene uno o más nutrimentos y contribuyen a la nutrición”.

Existen varias clasificaciones de los nutrimentos, pero la manera más práctica para su aprendizaje, es dividirlos en dos tipos: los macronutrientes y los micronutrientes. (Alais, 1990, p. 125)

2.1.2 Macronutrientes

Para Alais (1990) “los macronutrientes son nutrimentos que cumplen con funciones energéticas y que se encuentran en forma de polímeros y por lo tanto, deben de ser digeridos para que el organismo los pueda utilizar” (p.126).

“Los polímeros son polisacáridos, los cuales son los hidratos de carbono, los aminoácidos que constituyen a las proteínas, y los ácidos grasos, ya sean líquidos o sólidos, que son los lípidos. Teniendo así: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Los

macronutrientes forman la mayor parte de la dieta del ser humano (aproximadamente 99%)” Alais, 1990, p. 127)

Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son fuente de energía en la dieta, y representan aproximadamente la mitad de las calorías totales. Los principales carbohidratos de la dieta se pueden clasificar según Astiasaran (2000) en:

- 1) monosacáridos;
- 2) disacáridos, y
- 3) polisacáridos.

Los monosacáridos normalmente aparecen como componentes básicos de los disacáridos y polisacáridos. Los monosacáridos más importantes de la dieta humana son la glucosa, la galactosa y la fructosa. El más importante, y el que más está en la naturaleza de los monosacáridos, es la α -D glucosa. La dextrosa es la glucosa que se produce a partir de la hidrólisis del almidón de maíz. “Azúcar sanguínea” se refiere a la glucosa, y “el encéfalo tiene una elevada dependencia de un aporte regular y predecible, el cuerpo tiene mecanismos fisiológicos muy adaptados para mantener concentraciones adecuadas de glucosa sanguínea” (p. 123)

La fructosa (azúcar de la fruta) es el más dulce de todos los monosacáridos, la mayoría de las frutas contiene 1% y 7%. La fructosa “constituye el 3% de peso seco de las verduras y el 40% de la miel”. A medida que la fruta madura, las enzimas transforman la sacarosa en glucosa y fructosa, lo que da un sabor más dulce. (Astiasaran, 2000, p.125)

Aunque en la naturaleza existe una amplia variedad de disacáridos, los tres disacáridos más importantes en la nutrición humana son la sacarosa, la lactosa y la maltosa. La

sacarosa (azúcar de mesa, azúcar de caña) se forma cuando se unen entre sí la glucosa y la fructosa.

El azúcar invertido es también una forma natural de azúcar (glucosa y fructosa unidas entre sí y en proporción 1:1) que se utiliza comercialmente porque es más dulce que concentraciones iguales de sacarosa. “El azúcar invertido forma cristales menores que la sacarosa; por ello, se prefiere el azúcar invertido a la sacarosa para la preparación de dulces y glaseados. Por ejemplo, la miel es un azúcar invertido. La miel está formada por la glucosa y la fructosa producida por la acción de las enzimas sacarosa y amilasa de las abejas sobre sacarosa del néctar” (Astiasaran 2000, p. 128).

Otero (2000) opina que la “lactosa, o azúcar de la leche, está formada por glucosa y galactosa y es sintetizada exclusivamente en las glándulas mamarias de los animales hembras lactantes. La galactosa se produce a partir de la lactosa (azúcar de la leche) durante el proceso digestivo. La maltosa (azúcar de malta), formada por dos moléculas de glucosa, raras veces se encuentra de modo natural en los alimentos de consumo, aunque se forma por la hidrólisis de los polímeros de almidón durante la digestión y también se consume en forma de aditivo en numerosos productos alimenticios como pan, cerveza, comida preparada para bebé y cereales listos para comer” (p. 70)

Los polisacáridos Según Alais (1990) son “carbohidratos con más de diez unidades de monosacáridos. Las plantas sintetizan dos tipos de almidón: amilosa y amilopectina. Debido a su mayor tamaño, la amilopectina es más abundante en los alimentos, como en los granos y en los tubérculos. El almidón crudo (es decir, las papas crudas y los granos) se digiere mal. La cocción hace que los gránulos absorban agua, se gelatiniza el almidón, ablanda y rompe la pared celular y hace que el almidón sea mucho más digerible para el ser humano” (p. 135)

Otro hidrato de carbono importante según Bender (1995) para la dieta es la fibra. Existen dos tipos de fibras: “la dietética o insoluble, la cual se refiere a los componentes intactos de las plantas que no son digeribles por las enzimas digestivas, como la celulosa que aumenta la capacidad de retener agua, incrementando de esta manera el volumen fecal, y reduciendo el tiempo de tránsito intestinal.

Grasas

Las grasas constituyen aproximadamente 20-25% de la energía de la dieta humana. La grasa de la dieta (es rica en energía y aporta 9 kcal/g) se almacena en las células adiposas localizadas en depósitos sobre el armazón humano. “La capacidad de almacenar y utilizar grandes cantidades de grasa permite que los seres humanos sobrevivan sin alimento durante semanas y a veces durante meses”.

También es esencial para la digestión, absorción y transporte de las vitaminas liposolubles. “Aporta importantes propiedades de textura a alimentos como los helados (suavidad) y los productos horneados (ternura).”

Las grasas o lípidos se clasifican por su número de enlaces y posición de éstos en:

- a) Lípidos simples: Son los ácidos grasos que pueden ser saturados, como los que contienen la crema, la mantequilla, la manteca, el aceite de coco, las almendras o el chocolate; monoinsaturados, como los del aceite de maíz, de girasol, de las palomitas o de la nuez de macadamia; y poliinsaturados, como los que contienen los cacahuates, las nueces o el aceite de oliva.
- b) Lípidos compuestos: Son los fosfolípidos que se pueden encontrar en el huevo y en el hígado; los glucolípidos que existen en alimentos de origen animal como

la leche y el atún; y las lipoproteínas que se encuentran en la piel de pollo, en la mantequilla y en la margarina.

c) Lípidos misceláneos: Son los esteroides y vitaminas A, E y K. Los alimentos que contienen estos nutrimentos son los de origen animal principalmente.

Proteínas

Las proteínas son diferentes a los hidratos de carbono y a las grasas, pues contienen en su estructura química nitrógeno. Las principales funciones de las proteínas en el cuerpo incluyen su papel como proteínas estructurales, enzimas, hormonas, proteínas de transporte e inmunoproteínas. Las proteínas están formadas por aminoácidos, y representan el 10-15% de la dieta.

Existen aminoácidos “esenciales o indispensables que no pueden ser sintetizados por los humanos y sólo se pueden obtener de la dieta y los no esenciales o dispensables que si puede sintetizar el ser humano”. (p. 151,152)

Las proteínas contienen 4 kcal/g. Existen mezclas de alimentos que aportan todos los aminoácidos esenciales obteniendo así una proteína de buena calidad. Algunos ejemplos son el arroz y los frijoles; el pan tostado y la sopa de guisantes; el arroz y las lentejas; la pasta y el queso; el arroz con leche y el sándwich de queso. “Prácticamente, todos los alimentos contienen proteínas, aunque no en la misma concentración. En realidad, el aprovechamiento de una proteína no depende de su origen vegetal o animal. En ambos casos, hay proteínas muy aprovechables y poco aprovechables” (Bender 1995, p. 156)

Pero, además, la combinación de proteínas, conduce normalmente a un alto aprovechamiento. En resumen, los hidratos de carbono integran la mayor parte de la dieta humana, en segundo lugar están las grasas y finalmente, las proteínas. Los tres

deben estar presentes en la dieta diaria para garantizar el funcionamiento adecuado y el aporte de energía al organismo.

2.1.3 Micronutrientes

Los micronutrientes para Bender (1995) son las “vitaminas y los minerales, o nutrimentos inorgánicos. De hecho, el descubrimiento de las vitaminas permitió el nacimiento del campo de la nutrición. Las vitaminas son un grupo de micronutrientes esenciales que cumplen con los siguientes criterios:

Compuestos orgánicos diferentes a las grasas, los hidratos de carbono y las proteínas. Componentes naturales de los alimentos, presentes habitualmente en cantidades muy pequeñas. No sintetizados por el cuerpo en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades fisiológicas normales” (p. 158).

Esenciales, también normalmente en cantidades muy pequeñas, para una función fisiológica normal (es decir, mantenimiento, crecimiento, desarrollo, y reproducción).

“Su ausencia o insuficiencia produce un síndrome o deficiencia específico”.²⁶

Las vitaminas se clasifican según su solubilidad en:

- a) Vitaminas liposolubles: Son la A, D, E y K.
- b) Vitaminas hidrosolubles: Son las siguientes: ácido pantoténico, niacina, riboflavina o B2, ácido fólico, cobalaminas o B12, piridoxina o B6, biotina, tiamina o B1 y ácido ascórbico o vitamina C.

Los minerales son esenciales para la función de los seres humanos. Representan de 4 a 5% del peso corporal en el ser humano. Normalmente su consumo en la dieta no es suficiente; sin embargo, la industria de alimentos en los últimos años ha enriquecido los alimentos, lo que ha mejorado el consumo de minerales en la dieta. (Bender 1995, p. 160)

2.2 Tipos de dietas y dieta recomendable

2.2.1 Dieta recomendable

Al finalizar el día cada uno de nosotros hemos ingerido una serie de alimentos y platillos que se conoce como dieta. Muchas personas confunden dieta solamente con bajar de peso o para el tratamiento de determinadas enfermedades, pero el concepto es más amplio. “Dieta es todo lo que comemos en un día. Como la dieta es la unidad de la alimentación y una buena alimentación se define por una buena dieta, es fundamental describir lo que es una dieta correcta, a la que también se le conoce como “dieta recomendable”. (Cervera 2004, 140) La dieta recomendable debe cubrir tres aspectos: biológico, psicológico y sociológico. Es indispensable que la dieta contenga todos los nutrimentos, en cantidades que cubran las necesidades del organismo, pero sin excesos que pudieran causar toxicidad. Esto se puede resumir en tres palabras: la dieta debe ser completa, suficiente y equilibrada. Por supuesto, junto con lo anterior es fundamental que la dieta sea inocua. Desde el punto de vista sensorial, es importante que la dieta tenga un buen sabor. El responsable de la preparación de los alimentos debe considerar a quien va dirigido el platillo para que se coma con gusto. Es importante señalar un elemento sin el cual la dieta no puede ser sensorialmente atractiva: la diversidad en la dieta. Hasta el platillo más sabroso acaba por hastiar si se le consume día tras día. De ahí la importancia de que la dieta sea variada. La parte sociológica de la dieta está compuesta por factores como las costumbres, la religión o la convivencia, que es importante para asegurar el consumo de los alimentos.

La dieta recomendable debe de ser también adecuada a las “características del individuo y a sus circunstancias y a opinión de Cervera (2004):

Para esto, se deben considerar variables como las condiciones de salud, la edad, el sexo, la estatura, la actividad física, la cultura, el nivel socioeconómico, el país y el clima. En resumen, una dieta correcta debe de tener las siguientes características:

- a) Integridad: ser completa.
- b) Cantidad: ser suficiente.
- c) Equilibrio: ser equilibrada.
- d) Seguridad: ser inocua.
- e) Accesibilidad: ser económica.
- f) Atracción sensorial: ser agradable y variada.
- g) Valor social: ser compatible con el grupo al que pertenece.
- h) Congruencia integral: ser adecuada a las características y circunstancias del comensal.

2.2.1.1 El plato del bien comer

El plato del bien comer indica que se debe incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día. Comer la mayor variedad posible de alimentos. Comer de acuerdo con las necesidades y condiciones de cada persona, ni más ni menos, y consumir lo menos posible grasas, aceites, azúcar y sal. Esta herramienta es muy fácil de usar, es didáctica y nos hará entender de una manera muy sencilla como tener una dieta recomendada.

La dieta recomendable debe tener una distribución de: hidratos de carbono 60-65%, grasas 20-25% y proteínas 10-15%.

2.2.1.2 Plan de alimentación modificado en consistencia Dieta de líquidos claros

La dieta de líquidos claros “provee líquidos, electrolitos y energía en forma de alimentos de fácil digestión y proporciona un mínimo de residuo intestinal”.

Se suele utilizar antes de una cirugía o post cirugía, cuando se tienen que hacer análisis clínicos o para el manejo de ciertas enfermedades. La alimentación de líquidos claros consiste en alimentos líquidos como los tés, jugos, aguas, helados y paletas de agua, gelatina y consomés. El contenido energético y nutricional de este tipo de dieta suele ser inadecuado por lo que no se recomienda que se use por más de dos días. Dieta de líquidos generales “La dieta de líquidos generales va a aportar líquidos, energía en forma de proteínas, lípidos e hidratos de carbono, y una característica importante de este tipo de dieta es que aporta un mínimo de residuo intestinal”.

Se usa como dieta intermedia entre la dieta de líquidos claros y la blanda, y está dirigida a personas con problemas para comer y que sufren de algún padecimiento gástrico. Esta dieta generalmente se compone de alimentos como: leche, yogurt natural, jocoque, huevo, cereales, verduras cocidas, sopas, consomé, crema, margarina, helado, gelatina, jugos, helados y paletas de agua, tés, café, agua, caramelos, miel, azúcar, sal y pimienta. En esta dieta, el contenido “energético y nutricional es inadecuado en niacina, ácido fólico y hierro, por lo que debe suplementarse con vitaminas y minerales si se utiliza durante más de dos semanas”. (p. 142, 143, 144)

Dieta de purés

El plan de alimentación con consistencia de puré es una alimentación completa, y está basado en alimentos molidos, prensados y picados que dan diferentes consistencias. Su

uso básicamente es para pacientes que tienen problemas o dificultad para tragar alimentos sólidos. Esta dieta incluye alimentos como sopas, caldos, consomés, leche, yogurt, jugos, purés, cereales, aceites, margarina, nieves, helados, gelatinas, azúcar y miel. La cantidad de calorías, vitaminas y minerales suele ser adecuado pero se puede modificar conforme a las necesidades del paciente. (Cervera, 2004)

Dieta suave

La dieta suave “provee una alimentación completa con alimentos sólidos de consistencias suaves y fáciles de masticar”. (Cervera, 2004, p. 150)

Se utiliza con pacientes que no requieren dietas picadas o en puré. Los alimentos que se deben evitar son aquellos que puedan lastimar la garganta cuando se come, por ejemplo, papas fritas, nueces, cacahuates, tostadas, galletas y bolillos. Normalmente el valor nutrimental de esta dieta es adecuado, pero se puede modificar de acuerdo con las necesidades del paciente.

Dieta blanda

“La dieta conocida como “blanda”, incluye alimentos preparados con muy pocas grasas, especias y condimentos. Además, limita o elimina el café, otras bebidas que contengan cafeína y las alcohólicas”. En esta dieta, el consumo de fibra debe ser monitoreado debido a que se podría presentar distensión abdominal en algunos pacientes.

Generalmente, se utiliza en enfermedades como gastritis, esofagitis, hernia hiatal, úlcera o colitis. (Cervera, 2004, 155)

Es recomendable que los alimentos se encuentren preparados a la plancha, cocidos, estofados, asados o al horno con poca grasa. Se debe evitar el consumo de chiles, pimienta negra, pimentón, curry, jitomate y especias concentradas. Se sugiere que los cítricos y los jugos concentrados se utilicen diluidos si el paciente los tolera. Las

leguminosas se pueden excluir en la dieta blanda, por la flatulencia. Para mejorar la tolerancia a las leguminosas (frijol, lenteja, haba, soya) se recomienda “ponerlas a remojar durante 12 horas con bicarbonato de sodio (5 g por kg), tirar el agua del remojo y ponerlas a hervir”.

Algunas verduras y frutas como la col, la coliflor, el brócoli, el melón y la sandía pueden generar inflamación del estómago, pero si el paciente las tolera se pueden incluir en la dieta. Las bebidas que contienen cafeína, como el té negro y algunas bebidas gaseosas no deben consumirse, las bebidas alcohólicas se restringen o se eliminan, en caso necesario. La dieta blanda no requiere de suplementación, a menos que el paciente no ingiera la cantidad suficiente de alimentos para cubrir las recomendaciones. (Cervera, 2004)

2.2.1.3 Plan de alimentación modificado en el contenido de nutrimentos

Si se toma en cuenta la opinión de Escott (2005) cuando afirma que:

“Las dietas modificadas en energía o en otros nutrimentos específicos proveen los alimentos adecuados según la condición de salud del individuo”.

Dieta hipoenergética

El plan de alimentación restringido en energía se ocupa de producir un balance energético negativo, con el fin de lograr una disminución de peso. En adultos se emplea en “sujetos obesos que tienen un exceso de grasa corporal, cuyo peso es un 20% mayor que su peso, en diabéticos que necesitan

Dieta modificada en el contenido de proteínas

Los planes alimentarios modificados en proteínas pueden ser dietas bajas en proteínas o altas en proteínas. Cuando el individuo presenta una enfermedad renal como insuficiencia o problemas hepáticos, se requiere disminuir el

consumo de proteínas (dieta hipoproteínica) para prevenir el exceso de nitrógeno en la sangre. Para diseñar este tipo de dietas se recomienda el apoyo de personal de nutrición y de tablas de equivalencias para dietas modificadas en proteínas. La ingestión de proteínas en la dieta se debe aumentar (dieta hiperproteínica) cuando los pacientes tengan que aumentar la masa muscular. Se “recomienda que sea máximo un 20% de proteína del valor energético total” (p. 125)

Dieta restringida en gluten

En la enfermedad celiaca o intolerancia al gluten, se debe eliminar de la dieta los alimentos que contengan gluten, debido a que su consumo puede generar malabsorción intestinal. El gluten se encuentra en el trigo, la avena, la cebada y el centeno; por lo que la dieta debe excluir estos alimentos en su forma natural, en sus productos industrializados y cuando se usen como ingredientes. Los cereales que se utilizan como sustitutos son los siguientes: el arroz, el maíz, y sus productos.

Dieta modificada en el contenido de lípidos (grasas)

Esta dieta se utiliza para reducir los lípidos en la sangre en pacientes con hiperlipidemias (colesterol total, HDL, LDL, triglicéridos) y enfermedades cardiovasculares. Las principales características de esta dieta son las siguientes:

- 1) Los lípidos deben constituir entre 15-25% del valor energético total.
- 2) Los ácidos grasos saturados no deben exceder 10%, los ácidos grasos poliinsaturados no deben rebasar 10-15% y los ácidos grasos monoinsaturados de 5-10%.
- 3) El contenido de colesterol “no debe ser mayor a 300 mg/día”.⁵⁶

4) Evitar los postres ricos en crema y azúcar, limitar el consumo de vísceras como sesos y riñones; eliminar el consumo de manteca, tocino, mantequilla, chicharrón, chorizo, longaniza; incrementar el consumo de pescado de tres a cuatro veces por semana, y disminuir el consumo de carne de res o puerco de una a dos veces por semana; limitar el consumo de yema de huevo y sustituir por clara de huevo; evitar embutidos, mariscos, y alimentos empanizados.

Dieta modificada en hidratos de carbono

Esta dieta tiene el objetivo de proveer los nutrimentos necesarios sin poner en riesgo la salud del paciente. Generalmente, se usa en pacientes con insuficiencia respiratoria aguda, pacientes dependientes de ventilador mecánico o de mantenimiento. Los hidratos de carbono se disminuyen a 35-50% del valor energético total, y se sustituye el déficit de energía con lípidos a 35-40%.

Dieta libre de lactosa

Esta dieta se utiliza en pacientes que son intolerantes a la lactosa o presentan flatulencias, dolor abdominal y diarreas asociadas al consumo de alimentos que contenga lactosa (leche, yogurt, queso), y también como parte del tratamiento de pacientes con diarrea por enfermedades gastrointestinales que sean infecciosas o crónicas. En la actualidad, ya se cuenta con más información y productos deslactosados, lo que ha facilitado la adecuación de este tipo de dietas.

Dieta modificada en el contenido de fibra

La alimentación en México aproximadamente es de 14-20 g de fibra/día y la “recomendación es de 20 a 35 g de fibra al día”.⁵⁷ La cantidad y tipo de fibra en la dieta se puede modificar según la patología del paciente, ya sea que se

aumente o que se disminuya el consumo de fibra. Se recomienda aumentar el consumo de fibra “como medida preventiva para el cáncer de colon, diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad, hiperlipidemias, estreñimiento, y hemorroides”. (p. 129) Este aumento se puede lograr incluyendo en la dieta diaria: frutas y verduras, leguminosas, cereales integrales, y debe acompañarse con el consumo de ocho vasos de agua al día (dos litros).

La dieta con bajo contenido de fibra se utiliza en padecimientos inflamatorios gastrointestinales y en pacientes con cirugía de colon. Se recomienda consumir frutas y verduras cocidas sin cáscara, así como no usar cereales integrales ni leguminosas.

Dieta modificada en el contenido de sodio

El consumo de sodio en la dieta se debe controlar sobre todo para mantener un estado de hidratación adecuado y no retener líquidos; se indica en pacientes con problemas de hipertensión, de hígado, renales o del corazón. Las dietas modificadas en el contenido de sodio son las siguientes:

a) Dieta de 3000 mg de sodio: se debe limitar el consumo de los alimentos que han sido salados en su conservación, como la cecina, el bacalao, la machaca, las aceitunas, los aderezos comerciales de ensaladas, productos enlatados en salmuera y embutidos. El refresco y agua mineral se limitan a una taza al día, y se permite media cucharadita de sal para cocinar.

b) Dieta de 2000 mg de sodio: implica una restricción leve. Limita los alimentos anteriormente mencionados y no se permite sal para cocinar ni para agregar en la mesa.

c) Dieta de 1000 mg de sodio: implica una restricción moderada. Se limitan los anteriormente mencionados y, además, el consumo de pan o galletas se restringen a dos raciones al día. Se puede preparar pan bajo en sodio usando cloruro de potasio como saborizante y para favorecer el crecimiento de la levadura.

d) Dieta de 500 mg de sodio: implica una restricción severa. Se restringen los alimentos mencionados y, además, se eliminan el pan y las pastas permitiendo sólo tortilla de maíz de tortillería porque no tiene conservadores.

También se restringen verduras ricas en sodio, como la zanahoria, las espinacas, el apio, el betabel y las acelgas. También se debe vigilar y contabilizar el consumo de carne, huevo y productos de origen animal.

e) Dieta de 250 mg de sodio: conlleva una “restricción estricta. No es muy recomendable y sólo debe ser utilizada bajo el manejo de un nutriólogo. Se restringe todo lo anterior y además se controla la leche y el consumo de agua”

(p. 130, 131, 132)

2.3 Alimentación en las diferentes etapas de la vida

2.3.1 Nutrición del adulto

La edad adulta está comprendida entre el término de la pubertad y el inicio de la vejez; es un periodo muy largo y la alimentación en esta etapa es más compleja, debido a que generalmente se hace fuera de casa; por otra parte, se tienen malos hábitos, se consume alcohol con más frecuencia, puede existir tabaquismo, se presentan enfermedades, etc., es por toda esta complejidad que en esta etapa se debe cuidar la salud del paciente y realizar una tarea muy fuerte para modificar hábitos y prevenir enfermedades o corregir las que ya existen. Las enfermedades más comunes en esta etapa según Gil (2005) son:

1) Obesidad

- 2) Diabetes tipo 2
- 3) Hipertensión
- 4) Enfermedades cardiovasculares
- 5) Osteoporosis
- 6) Cáncer
- 7) Enfermedades gastrointestinales

Estas enfermedades se pueden prevenir o mejorar en el tratamiento con la alimentación, más adelante se mencionará a cada una de ellas; sin embargo, el manejo de la alimentación es fundamental para evitar su presencia. Los requerimientos nutricios y la dieta deben permitir el mantenimiento del peso evitando la obesidad o el bajo peso, y cubrir las recomendaciones diarias de nutrimentos. Algunas modificaciones alimentarias y de estilo de vida que se deben considerar para el adulto son:

- a) “Equilibrar el consumo de energía con la actividad física para alcanzar o mantener un peso saludable.
- b) Consumir una gran variedad de alimentos en cantidades adecuadas, combinando todos los grupos de alimentos”.⁸⁰
- c) “Moderar el consumo de alimentos de origen animal debido a que contienen más cantidad de lípidos (ácidos grasos saturados y colesterol), como la yema de huevo, el chicharrón, la crema, las carnes grasosas, la pollo con piel, el tocino, entre otros”.
- d) Elegir el consumo de pescado y aves.
- e) Preferir los cereales integrales ya que tienen mayor contenido de fibra.

- f) Consumir leguminosas ya que contienen menos lípidos y buen contenido de proteína y fibra.
- g) Reducir el uso de grasas animales y utilizar aceites vegetales.
- h) Aumentar el consumo de verduras y frutas.
- i) Mantener un “consumo adecuado de calcio consumiendo productos lácteos que pueden ser descremados, tortillas, charales, sardina, verduras de hoja verde”.
- j) Disminuir el consumo de alimentos ahumados, bebidas alcohólicas, azúcar, sal, y grasas.
- k) Consumir líquidos en abundancia y realizar actividad física. (p. 100, 101)

2.3.2 Nutrición del adulto mayor (ancianos)

En general, en el mundo, la esperanza de vida ha aumentado, y en consecuencia, también se ha incrementado el número y la proporción de personas de edad avanzada. El conocimiento de las relaciones entre las enfermedades crónicas y el proceso de envejecimiento ha avanzado de forma considerable.

“Esto nos permite hoy en día modificar la historia natural de algunos padecimientos crónicos. Los factores nutricios tienen una profunda influencia en el desarrollo del individuo y en su predisposición a las enfermedades degenerativas”.⁸⁹ Conforme avanza la edad, la composición corporal va cambiando, se pierde estatura, agua corporal, así como masa muscular y ósea, sin embargo se gana masa grasa. Por ello, en la dieta es muy importante cuidar el consumo de energía, como proteínas, hidratos de carbono y lípidos, ya que al disminuir el consumo de estos tres macronutrientes, que son proveedores de energía, y al no tenerlos en la cantidad adecuada, se puede originar desnutrición. En esta etapa se presenta con frecuencia estreñimiento, por lo cual es muy

importante cuidar el consumo de fibra y agua. La deshidratación es común en los ancianos, por ello es esencial monitorear el consumo de líquido, se recomienda que sea de 1.25 a 1.5 litros por día. Es muy común el apoyo de complementos nutricios en esta etapa, debido a que el apetito y la capacidad gástrica están severamente disminuidos. La pérdida de dientes, y los cambios en el olfato y el gusto, también provocan que disminuya el apetito, es importante conocer estos factores para poder preparar un menú adecuado a sus circunstancias, y que sean apetitosos a la vista, al olfato y al gusto” (Gil. 2005, p. 102, 103)

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
3.1.3	Licenciatura	Pedagogía y Administración Educativa
3.1.4	Estudiante	Steffany Mishell de León Guevara
3.1.5	Registro académico	200944384
3.1.6	Código único de identificación	2336091800601

3.2 Título del proyecto

Guía nutricional para mejorar la salud alimentaria en los beneficiarios de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, Cuilapa, Santa Rosa.

3.3. Problema seleccionado

Falta de guía alimentaria, para obtener una buena alimentación y salud en los beneficiarios.

3.4 Hipótesis-acción

Si implementa una guía nutricional, entonces mejorará la atención alimentaria del adulto mayor en la asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

3.5 Ubicación geográfica

2 avenida 0104 zona 3, Barrio la Parroquia.

3.6 Ejecutor de la intervención

Profesora Steffany Mishel de León Guevara

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 implementar un material bibliográfico en materia de procesos elementales para la nutrición básica de los adultos mayores de la Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, con el fin de que al momento de ser atendidos por los responsables de dicha institución puedan brindar los nutrientes mínimos y apropiados para las personas de la tercera edad quienes en la actualidad se convierten en sus beneficiarios. Permitiendo de esta manera contar una información valiosa e importante al momento de servir a los que lo necesitan.

3.9 Justificación.

Entre los beneficiarios de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, del municipio de Cuilapa, existen personas, las cuales en algunas de ellas se manifiestan cuadros clínicos de desnutrición por lo que se ven expuestos a sufrir de enfermedades diversas, manifestando deficiencia en aspectos como talla y peso. Por lo tanto es necesario buscar y consolidar la misión altruista de dicha institución, a través de un material informativo que pueda responder a las necesidades alimentarias y nutricionales de los adultos mayores de la región.

3.10 Objetivos.

3.10.1 General.

- Brindar una alimentación adecuada a los beneficiarios de la Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

3.10.2 Específicos.

- Implementar una guía alimentaria y nutricional.
- Consolidar una buena salud en los beneficiarios a través de ingestas alimentarias diarias.
- Propiciar un adecuado desarrollo físico en los beneficiarios por medio de rutinas de ejercicios paralelo al proceso alimentario.

3.11 Metas.

- 25 guías alimentarias y nutricionales distribuidas entre los responsables y beneficiarios de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.
- 3 tiempos de alimentación completos y nutritivos (refacción matutina, almuerzo y refacción vespertina) para los adultos mayores.
- 6 rutinas de ejercicios físicos para que puedan ser practicados diariamente con los beneficiarios del proyecto.

3.12 Beneficiarios.

Directos. Personas beneficiarias, y autoridades de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa de Cuilapa.

Indirectos. Colaboradores, donadores y personas asociadas.

3.13 Actividades

- a. Elaborar el plan de acción
- b. Presentar plan para revisión y autorización
- c. Corrección de plan y aprobación
- d. Visitar a un nutricionista para obtener información adecuada de una buena alimentación.
- e. Buscar recetas adecuadas para las personas según la enfermedad que posea.

- f. Estructurar la guía
- g. Presentar la guía para correcciones
- h. Guía aprobada
- i. Entrega del proyecto a las autoridades de la institución
- j. Elaborar informe final
- k. Revisiones y correcciones al informe final
- l. Informe final aprobado.

3.14 Metodología de trabajo

Dentro del proceso metodológico a utilizar se encuentra el método científico y sus respectivos respaldos entre los cuales se citan: las referencias bibliográficas, las matrices para recabar información, los instrumentos de evaluación y principalmente los recursos estadísticos para afianzar los hallazgos encontrados.

3.14 Cronograma:

No.	Actividad	Acción P/E	Octubre				Noviembre				Responsable
			1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Elaborar el plan de acción	P								Estudiante ejecutor	
		E									
2	Presentar plan para revisión y autorización	P								Estudiante ejecutor	
		E									
3	Corrección de plan y aprobación	P								Estudiante ejecutor	
		E									
4	Visitar a un nutricionista para obtener información adecuada de una buena alimentación	P								Estudiante ejecutor	
		E									
5	Buscar recetas adecuadas para las personas según la enfermedad que posea.	P								Estudiante ejecutor	
		E									
6	Estructurar la guía	P								Estudiante ejecutor	
		E									
7	Presentar la guía para correcciones	P								Estudiante ejecutor	
		E									
8	Guía aprobada	P								Estudiante ejecutor	
		E									
9	Entrega del proyecto a las autoridades de la institución	P								Estudiante ejecutor	
		E									
10	Elaborar informe final	P								Estudiante ejecutor	
		E									
11	Revisiones y correcciones al informe final	P								Estudiante ejecutor	
		E									
12	Informe final aprobado	P								Estudiante ejecutor	
		E									

Tabla No. 8. Cronograma Plan de acción

Ref: Planificado Ejecutado

3.15 Recursos

3.15.1 Talento humano

- Coordinador General de Exámenes Privados de Graduación del Centro Universitario de Santa Rosa
- Coordinador de Unidad de Ejercicio Profesional Supervisado
- Profesional Supervisor Asesor Ejercicio Profesional Supervisado

- Estudiante ejecutor
- Coordinador del Proyecto

3.15.2 Materiales

- Carteles
- Rotuladores
- Pizarrón

3.15.3 Técnicos

- Planificaciones
- Diseños de metodología
- Modelos de materiales y estructura de presentaciones

3.15.4 Tecnológicos

- Cortadores de papel
- Computadora
- Impresoras

3.15.5 Físicos

- Casa del Adulto Mayor, Santa Rosa. Cuilapa

3.16. Financieros

Todo el proyecto se financiará por medio de procesos de gestión individual y comercial, así como con entidades de gobierno municipal y todos aquellos recursos disponibles en la región, en aras de alcanzar los objetivos previstos

3.16.1 Presupuesto:

Cantidad	Artículo	Precio unitario	Precio total
35	Guías temáticas con información nutricional	Q50.00	Q1,750.00
01	Acto de entrega del proyecto	Q1000.00	Q1,000.00
01	Alquiler de equipo de sonido	Q350.00	Q350.00
01	Alquiler de mobiliario	Q300.00	Q300.00
	10% de imprevistos		340.00
	Total general		Q3,740.00

Tabla No. 9. Presupuesto del proyecto

3.16.2 Fuentes de financiamiento

No.	Persona individual o comercial	Aporte
1	Comisaría Departamental Policía Nacional Civil	Q800.00
2	Licenciado Melvin de la Cruz	Q500.00
3	Doctor Manuel López	Q500.00
4	Consejo Municipal de Cuilapa	Q2.000.00
5	Total general	Q3800.00

Tabla No. 10. Fuentes de financiamiento del proyecto

3.17 Evaluación:

El proceso general de evaluación se realizará al finalizar todo el capítulo de conformidad con lo establecido en el normativo vigente del Centro Universitario de Santa Rosa, por parte del Supervisor Asesor nombrado para el efecto.

3.17.1 Modelo de ficha evaluativa



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Santa Rosa

I. PARTE INFORMATIVA;

Institución: _____ Comunidad: _____

Jefe inmediato: _____ Estudiante (s): _____

FICHA DE CONTROL DE LA ETAPA DEL PROYECTO: Plan de acción

No .	Inventario de indicadores para la valoración de avances de la etapa de plan de acción del proyecto.	SI	NO	Observaciones
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				

Cuilapa, Santa Rosa _____ de _____ de 201 _____

f) _____
Estudiante ejecutor

Vo.Bo. _____
Asesor - Supervisor

Capítulo 4

Ejecución y sistematización de la intervención

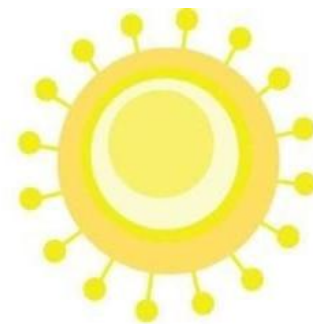
4.1 Descripción de las actividades realizadas

Actividad	Resultado
Elaborar el plan de acción	Modelo diseñado para contar con una guía de trabajo
Presentar plan para revisión y autorización	Ordenamiento técnico del trabajo
Corrección de plan y aprobación	Instrumento técnico autorizado para ejecutar el trabajo
Visitar a un nutricionista para obtener información adecuada de una buena alimentación	Orientaciones metodológicas para la realización de la guía nutricional
Buscar recetas adecuadas para las personas según la enfermedad que posea.	Conformación del material a utilizar en la Guía Nutricional
Estructurar la guía	Guía elaborada técnica y científicamente
Presentar la guía para correcciones	Validación del trabajo realizado
Guía aprobada	Producto concluido de conformidad con lo planificado
Entrega del proyecto a las autoridades de la institución	Acto inaugural y entrega de proyecto a los beneficiarios
Elaborar informe final	Anteproyecto de proyecto
Revisiones y correcciones al informe final	En proceso de su autorización
Informe final aprobado	Capítulo aprobado satisfactoriamente.

Tabla No. 12./Cuadro de actividades y resultados

4.2 Productos, logros y evidencias

Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Santa Rosa
Unidad de Ejercicio Profesional Supervisado



Proyecto
Guía nutricional y alimentaria dirigida a los adultos mayores de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa



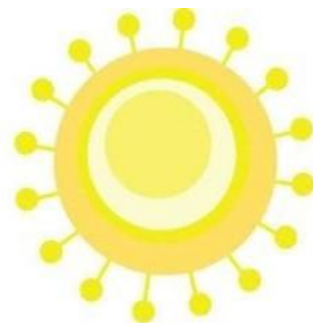
Maestro Balter Armado Aguilar Pichilla
Director y coordinador General de Exámenes privados
Centro Universitario de Santa Rosa

Ingeniero Byron José Hernández Bolaños
Coordinador de Unidad

Licenciado Walter Armando Carvajal Diaz
Asesor – supervisor

Profesora Seffany Mishell de León Guevara
Estudiante Ponente

Cuilapa, noviembre de 2017



Resumen

En el enfoque social de servicio a la comunidad surge desde la perspectiva institucional universitaria en el contexto del desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado todo un ámbito de apoyo a causas nobles y humanitarias de allí que en el marco de este trabajo aparece plasmada la necesidad que tienen los adultos mayores que son atendidos por la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, con sede en el municipio de Cuilapa, departamento de Santa Rosa, por lo tanto, intentando minimizar las improvisaciones en materia nutricional se elabora esta gula proponiendo dentro de su contenido alimentos de la zona, comidas caseras, pero con su respectivo contenido nutricional a efecto de apoyar directamente a los responsables de tan loable labor en pro de lo más necesitados.

Palabras clave. Nutrición. Menú. Aporte nutricional. Salud integral. Comidas

Introducción

La nutrición es un proceso que día con día se debe de cuidar en virtud del cúmulo de enfermedades que puede ocasionar el no contar con esta atención en ciertos sectores de la población. En esta oportunidad se presenta un trabajo dirigido a los integrantes de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, con la finalidad de apoyarlos en su función social en materia de atención alimentaria a los adultos mayores de la zona como producto de la investigación realizada en el planteamiento del Ejercicio Profesional Supervisado que impulsa la Dirección del Centro Universitario de Santa Rosa. En todo el trabajo encontrará una manera práctica y sencilla de preparar alimentos con un alto grado de nutrientes reflejadas en las calorías específicas de dichos productos, con la intención de que puedan brindar una atención adecuada a las personas que aquí se cobijan. Es de resaltar que todas las recetas que se describen están elaboradas con ingredientes propios de la región con la intención de hacer un poco más viable el trabajo de los responsables del cuidado de los adultos mayores a quienes sirven.

Además, resalta la importancia que tiene el identificar cada uno de los beneficios que poseen los alimentos debido a la responsabilidad que existe en materia de atención y auténtico cuidado en la alimentación que se proporciona. Esperando con el enfoque de dicho proyecto contribuir a la noble misión que los dirigentes de la Asociación se han trazado al buscar cómo alimentar a sus beneficiarios pues propone un menú para cada día de la semana. Además, confiando en que pueda servir para futuras ocasiones a todas aquellas personas que tengan a bien conocer dicho documento.

Agradecimiento a:

Hans Feliz Menjivar Barriere
Nutricionista

Por su desinteresado apoyo en la definición de todo el contenido nutricional en pro de la salud y el bienestar de los ancianos mayores que se benefician del servicio que presta la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

Tabla de contenidos Menú

- 1. Frijoles con arroz**
- 2. Carne de marrano en amarillo**
- 3.. Carne molida con verduras**
- 4. Caldo de pollo S. Choro Mein**
- 6. Espagueti con Salsa**
- 7. Caldo de res**
- 8. Envueltos de coliflor**
- 9. Caldo de quilete o macuy con huevos**
- 10. Pollo dorado**
- 11. Bledos al vapor**
- 12. Bistec de hígado**

BEBIDAS

- 1. Café**
- 2. Atol de incaparina**
- 3. Atol de mosh**
- 4. Leche entera**

REFRESCOS

- 1. Zanahoria**
- 2. Pina**
- 3. Carambola**
- 4. Mosh**
- S. Limonada**
- 6. Yus**
- 7. Naranjada**

FRUTAS

- 1. Helado de fresa**
- 2. Banano**
- 3. Naranja**
- 4. Sandía**
- S. Papaya**

MENÚ

Lunes. Frijoles con arroz

Alimento	Porciones	Energía (Kcal)	Proteína (g)
Arroz (2 libras)	32	3243	97.28
Frijol (2 libras)	11	1135	79.45
Tortillas (3/persona)	1.5	150	4.5
TOTAL	44.5	4528	181.23
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	302 KCAL/POR PERSONA		

Procedimiento

Freír en el aceite la cebolla, el ajo, y tomate. Ya frito se le agrega el arroz y se fríe, ya dorado el arroz se le agrega el caldo de frijol y la sal, se pone a cocer a fuego muy lento.



1 <https://wikisivar.com/casamiento-de-frijoles-con-arroz/>

Martes. Carne de marrano en amarillo

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Carne (3 libras)	39	3307	210
Arroz (2 libras)	32	3243	97.28
Papa (2 libras)	9	709	9.45
Tortillas (3/persona)	1.5	150	4.5
TOTAL	81.5	7409	321.23
APOR:IE CALÓRICO POR PERSONA	494 KCAL/POR PERSONA		

Procedimiento

Sofreír la carne y sazonar con pimienta negra y dos cucharadas de consomé. Después agregar dos litros de agua, con las dos ramas de apazote, para que se impregne el sabor característico.

Elaboración para el recado:

Para el recado, licuar los ingredientes asados, con un poco de caldo donde está cocinando la carne. Después verter el recado directamente a la carne. Añadir la zanahoria, la papa, el ejote, el güisquil y el cilantro. Si desea espesar el recado, añadir 1 o 2 cucharadas masa disuelta en agua. Para darle más color agregar el achiote, dejar hervir a fuego lento por 10 minutos, probar L sazón y servir acompañado o con arroz.



<https://floruca.wordpress.com/2011/11/01/carrilleras-de-cerdo-con-patatas/>

Miércoles. Carne molida con verduras

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
j Molida (3	39	3315	233.48
Verduras (3 bolsas)	6	210	12
Hierbabuena Q. 1.00	0	0	0
Cebolla (1 unidad)	1	67.5	2.1
Consomé (2 sobres)	4	16	0
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	240 KCALIPOR PERSONA		

Procedimiento:

1. En una olla de presión, cuece la carne, 3 tomates, ½ cebolla, 1 diente de ajo y sal en 1 ½ de agua por media hora.
2. Cuece las zanahorias, papas cortadas en cubos, ejotes y arvejas.
3. Cuando la carne esté lista, pícala y quítale el pellejo.
4. Pica el resto del tomate, la otra mitad de la cebolla y el resto del ajo junto con las hojas de laurel y tomillo y un poco de sal.
5. Mezcla la carne con las verduras y cuece por 5 minutos. Agrega el perejil picado, 1 cucharada de vinagre y 1 cucharada de azúcar.



[2https://www.google.com.gt/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwidj875nYjmAhUKy1kKHR9IBg8Qjhx6BAGBEAI&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DtlLPBYu0mCVw&psig=AOvVaw2iDaU0G-_rMc0h550RyzN&ust=1574869827594586](https://www.google.com.gt/url?sa=i&source=images&cd=&ved=2ahUKEwidj875nYjmAhUKy1kKHR9IBg8Qjhx6BAGBEAI&url=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DtlLPBYu0mCVw&psig=AOvVaw2iDaU0G-_rMc0h550RyzN&ust=1574869827594586)

Jueves. Caldo de pollo o Chaomein

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Pollo (4 libras)	61	2745	363
Papa (2 libras)	9	709	9.5
Gúisquil (1 unidad)	1	35	2
Zanahoria (1 unidad)	4	140	8
Tomate (4 unidades)	2	70	4
Cebolla (1 unidad)	1	67.5	2.1
Consomé (2 unidades)	4	16	0
Sazonados (1 unidad)	2	8	0
Cilantro (Q. 1.00)	0	0	0
Tortilla (3/persona)	1.5	150	4.5
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	263 KCALIPOR PERSONA		

Preparación

- 1- En una olla mediana poner el agua con el pollo en pedazos o pechugas partidas en trozos —antes de hervir, sacarle la espuma—.
2. Agregar la cebolla entera, pero partida en cruz.
3. A los diez minutos de hervir, agregarle la zanahoria en rodajas, las papas y sal y dejar que se cocine.
4. Luego, colocar el ajo y el cilantro y apagar la estufa.
5. Finalmente, dejar tapada la olla durante diez minutos aproximadamente.



[3https://comidasguatemaltecas.pro/chow-mein-guatemalteco/](https://comidasguatemaltecas.pro/chow-mein-guatemalteco/)

Choca Mein

Procedimiento para el choca mein:

En una sartén agregar aceite de oliva y freír el pollo. Sazonar con pimienta negra, un ajo y sal.

Por aparte en una olla, agregar aceite de oliva y freír las verduras; la zanahoria, d güisquil, el apio, la cebolla, el chile pimiento verde y rojo. Después, incorporar el pollo frito las duras y cocinar a fuego bajo.

Después incorporar el pollo frito las verduras y cocinar a fuego bajo.

Mientras el pollo y las verduras se cocinan, hervir agua en una sola olla y agregar la pasta y sal.



[43https://comidasguatemaltecas.pro/chow-mein-guatemalteco](https://comidasguatemaltecas.pro/chow-mein-guatemalteco/)

Una vez cocinada la pasta, retirar del fuego y agregar agua fría y destilar la pasta.

Incorporar la pasta ala mezcla de pollo y verduras. Mezclar bien y complementar con la salsa de soya al gusto. Cocinar por 5 minutos mas hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados

Viernes. Espagueti con salsa

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Espagueti (3 libras)	68	6800	204.3
Pasta de tomate (2 unidades)	8	560	12
Consomé (2 unidades)	4	16	0
Sazonador(1 unidad)	2	8	0
Tomate (5 unidades)	2.5	87.5	5
Aceite (6 cucharadas)	18	810	0
Tortilla (3/persona)	1.5	150	4.5
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	562 KCALIPOR PERSONA		

Procedimiento



[5https://www.cocinadelirante.com/receta/pasta/receta-facil-de-salsa-roja-para-espagueti](https://www.cocinadelirante.com/receta/pasta/receta-facil-de-salsa-roja-para-espagueti)

minutos más y apartar del fuego.

2. Colocar la pasta al dente. Ponerla a hervir siguiendo las instrucciones con sal y de laurel. Escurrir bien los espaguetis y colocar en una fuente, te untada con mantequilla o aceite de oliva.

3. mezclar con la salsa y espolvorear con un poco de queso rallado por encima. Servir queso rallado en la mesa.

1. Para la salsa de tomate. Escaldar los tomates, pelarlos y cortar la pulpa en pedacitos, quitar las semillas del tomate. En una cazuela, sofreír con el aceite de oliva la cebolla (en algunas recetas se le añade a este sofrito zanahoria y el apio, picados). Cuando la cebolla esté doradita, añadir el tomate. Dejar cocer a fuego medio unos 10 minutos. Sazonar con sal y pimienta y la albahaca. Cocer unos dos

Caldo de Res

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Carne (3 libras)	39	3315	233.48
Zanahoria (1 unidad)	4	140	8
Güisquil (2 unidades)	2	70	4
Tomate (5 unidades)	2.5	87.5	5
Cebolla (1 unidad)	1	67.5	2.1
Consomé (2 unidades)	4	16	0
Cilantro (Q. 1.00)	0	0	0
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	246 KCAL/POR PERSONA		

Procedimiento revisar

Colocar la carne con el hueso en una olla de presión con bastante agua, unas hojas de laurel y sal.

Ya cocida la carne, partir en pedazos pequeños como de 4 centímetros aproximadamente.

En una olla aparte freír la cebolla, tomate y ajo.

Agregar al agua donde se coció la carne las habas y el elote.

También incluir las demás verduras al caldo.

Agregar más agua si es necesario. Sazonar con un poco de sal al gusto. Dejar hervir el caldo a fuego lento, dejando que los sabores se mezclen.

El caldo se sirve solo en una escudilla o plato hondo. se sirven en otro plato junto con la carne.

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



[6https://comidasguatemaltecas.pro/receta-de-caldo-de-res-guatemalteco/](https://comidasguatemaltecas.pro/receta-de-caldo-de-res-guatemalteco/)

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

Envueltos de coliflor

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Coliflor (2 unidades)	4	140	8
Arroz (2libras)	32	3243	97.28
Huevos (8 unidades)	8	520	48
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	260 KCAL/POR PERSONA		

Procedimiento

1. Limpiar la coliflor, lavarla y cortarla en pedazos medianos.
2. Poner la coliflor a cocer en una olla con agua hirviendo salada a fuego medio, hasta que esté blandita al pincharla con la punta de un cuchillo.
3. En ese momento retirar del fuego y escurrir bien.
4. Batir los huevos en un traste hondo hasta alcanzar el punto de espuma.
5. Después de haber escurrido la coliflor, remojar cada pieza en la espuma y freír en un sartén con suficiente aceite.



[7https://www.youtube.com/watch?v=qLCm5CgVKkk](https://www.youtube.com/watch?v=qLCm5CgVKkk)

6. Pelar los dientes de ajo, cortarlos y dorarlos ligeramente en un sartén con un poco de aceite de oliva.
7. Antes de que los ajos se tuesten demasiado, añadir la coliflor y la salsa de tomate.
- & Condimentar con orégano y una pizca de sal y pimienta.
9. Dejar cocer la coliflor junto con la salsa de tomate durante un par de minutos para que tome sabor, dándole unas vueltas.

10. Por último, retirar del fuego y servir espolvoreando un poco de perejil por encima.
Caldo de quilete con huevos

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Huevos (1/persona)	1	65	6
Quilete (2 manojos)	3	105	5
Consomé (2 unidades)	4	16	0
Sopas de pollo (2 unidades)	10	400	10
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	36 KCAL/POR PERSONA		

Preparación

1. Limpiar el manojos de macuy /quilete y separar hojas de las del tallo.
2. Picar las hojas de macuy /quilete del tamaño deseado, si se prefiere se pueden dejar enteras.
3. Picar la cebolla, el tomate y el cilantro.
4. En una olla colocar agua hasta que hierva y agregar los vegetales picados.
5. Agregar las hojas de macuy/quilete y sazonar con el consomé de pollo.
6. Dejar cocinar aproximadamente por 20 minutos y degustar.
 - Esta hierva combina a la perfección con huevo, por eso si se desea se puede agregar este complemento al caldo.



8<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/receta-caldo-de-macuy/>

Pollo dorado

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Pollo (4libras)	61	2745	363
Arroz (2 libras)	32	3243	97.28
Aceite (2 tazas)	182	8190	0
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	945 KCAL/POR PERSONA		

Preparación

1. En un bowl grande vamos a mezclar todos los ingredientes para el marinado.

Agregamos el agua poco a poquito hasta formar una pasta compacta, que no quede ni muy espesa ni muy aguada.

2. Metemos el pollo en esa mezcla y revolvemos para que el pollo se impregne muy bien de ésta mezcla. Lo tapamos con papel film (plástico) y lo dejamos marinar por 6 horas en el refrigerador. (yo lo dejé todo un día).

3. Así queda el pollo con la mezcla pastosa.

4. Transcurrido el tiempo vamos a calentar el aceite en una olla profunda a fuego alto. Ya

caliente el aceite le bajamos a fuego medio. Enseguida vamos a mezclar en otro bocal los ingredientes para el rebozado, pasaremos el pollo por la harina que preparamos. Inmediatamente freimos el pollo durante 20 o 25 min. a medio, depende de tu estufa.

5. Escurrir el pollo en un colador y luego servir con lo que prefieras, papas, frijol, arroz



[9https://www.cubaneandoconmario.com/pollo-frito/](https://www.cubaneandoconmario.com/pollo-frito/)

Bledos al vapor

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Bledo (3manojos)	3	105	5
Margarina (1 barra)	15	675	0
Cebolla (1 unidad)	1	67.5	2.1
Consomé 2 unidades)	2	8	0
Tomate (2unidades)	1	35	2
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	59 KCAL/POR PERSONA		

Preparación

Limpie bien el bledo, quitándole las hojas marchitas y los tallos

Lavar bien las hojas, sazónela y cocinar al vapor por 10 minutos

Escurrirla bien hasta que suelte toda el agua

Reducirla a puré

Calentarla mantequilla, cuando haya tomado un color dorado agregar el puré bledo, cocinar por **5 minutos**, agregar la crema y mezclar bien, cocinar por, probar y rectificar la sazón y servir. Opcional al momento de servir trotones y queso pecorino. ¡DELICIOSO!



10<https://www.youtube.com/watch?v=FSfIU1BV4ZA>

Bistec de hígado

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Hígado (3 libras)	4.5	1590	272.4
Consomé (2 unidades)	4	16	0
Sazonador (1 unidad)	2	8	0
Tomate (1 unidad)	¼	9	0.25
Cebolla (1 unidad)	1	67.5	2.1
Arroz (2 libras)	32	3243	97.28
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	329 KCAL/POR PERSONA		

Preparación

1. En un plato mezclamos el ajo, sal, pimienta, comino y se lo agregamos a los filetes de hígado, reservamos.
2. En un sartén caliente ponemos el aceite de achiote y salteamos la cebolla y pimiento por unos 3 minutos.
3. Encima a acomodamos los filetes de hígado y encima de estos el tomate, os, dejamos cocinar por unos 10 minutos a fuego alto.
4. Una vez que el hígado se haya cocido servimos acompañado de arroz y patacones.



11 <https://www.fruco.com.co/recetas/bistec-de-higado-con-arepa-con-mayonesa-fruco.html>

Bebidas

Atoles

Alimento	Porciones	Energía (kcal)	Proteína (g)
Café	1 libra	1920	3840
Moche	1 libra	1190	3110
Incaparina	1 libra	1680	3600
APORTE CALÓRICO POR PERSONA	128 KCAL/POR PERSONA		

Preparación de la Incaparina

1. Agregue en una olla 4 cucharadas soperas bien llenas de Incaparina y agregar azúcar al gusto, mezcle bien.
2. Agregue 4 tazas de agua y mezcle vigorosamente hasta disolver anís o vainilla al gusto y una pizca de sal.
3. Ponga a cocinar, revolviendo constantemente. si lo desea agregue canela, anís o vainilla al gusto y una pizca de sal.
4. Deje hervir durante 8 minutos revolviendo coñetemente.
5. Servir

Preparación del moche

1. En una cacerola calienta la leche con el agua y la canela.
2. Cuando comience a hervir, baja el fuego y añade la miel y las hojuelas de avena molidas. Continúa moviendo hasta que espese.
3. Sirve y ofrece

Preparación del café

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



13<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/atoles-tradicionales-de-guatemala/>



12<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/atoles-tradicionales-de-guatemala/>



14<https://aprende.guatemala.com/cultura-guatemalteca/cocina/atoles-tradicionales-de-guatemala/>

IMPLEMENTACIÓN DE ATOL SUPLEMENTO

ALIMENTO	CANTIDAD	APORTE ENERGÉTICO	PROTEICO PROTEICO
Incaparina	8 tazas	4776 kcal	264 g
Leche entera	4 tazas	2212 kcal	112 g
Azúcar	2 tazas	1640 kcal	0
Aceite	4 cdas	480 kcal	L
TOTAL	607 kcal		

Agregar 8 litros de Agua.

Tomas de 500 ml cada una por persona.

La ventaja de este tipo de suplementos creados es que 500 ml en una toma pueden aportar el valor de un almuerzo completo, mejorando costos y do nutricional.

Refrescos

Aliento	Azúcar	Kcal de Alimento	Kcal de Azúcar	TOTAL
Zanahoria	1 libra	140	1920	2060
Piña	1 libra	200	1920	2120
Carambola	1 libra	100	1920	2020
Mosh	1 libra	1190	1920	3114
Limonada	5 cucharaditas	60	100	160
Yus	½ taza	100	500	600
Naranjada	1 libra	400	1920	2320

Preparación

1. Un cubo de 18,9 L (5 galones)
2. Botellas plásticas con tapas para almacenar los refrescos terminados
3. Una olla grande
4. Una cuchara grande para revolver

8 tazas de azúcar
 Saborizante de tu elección
 Temperatura artificial (refrigerar o ambiente)



15<https://www.mendozapost.com/nota/26095-una-buena-idea-preparar-jugos-y-licuados-con-frutas-de-estacion/>

FRUTAS

Alimento	Energía (kcal)	Proteína (g)
lado de fresa c/leche		
Banano (1 unidad)	50	0
Naranja (1 /persona)	100	0
Sandía	50	0
Papaya	25	4
Galleta	100	3

Preparación del helado

Para hacer helado de fresas casero, primero lava bien las fresas y luego pícalas; colócalas en un recipiente.

Agregar al recipiente con las fresas el jugo de limón, el azúcar y una pizca de mezcla todo. Aplasta, tritura y bate los ingredientes.

Puedes usar un pisador de patatas o un tenedor para aplastar las fresas que queden algunos grumos, pero intenta aplastarlas tanto como puedas.

Deja que los ingredientes reposen durante más o menos unos 15 minutos. Luego coloca la mitad de las fresas en la licuadora y licua hasta que quede suave. Luego vuelve a colocarlas en el recipiente con las fresas trituradas.

Incorpora la crema de leche a las frutillas y mezcla bien. Coloca la preparación en la nevera durante 3 horas antes de seguir.

Luego de esas 3 horas, ya puedes batir bien el helado; hazlo durante más o menos unos 40 minutos.

Una vez batido el helado, ya puedes colocar el helado en un recipiente y arlo al freezer. Cuando quede bien firme puedes servirlo solo o pañado de todo lo que desees salsas, jaleas o frutas.



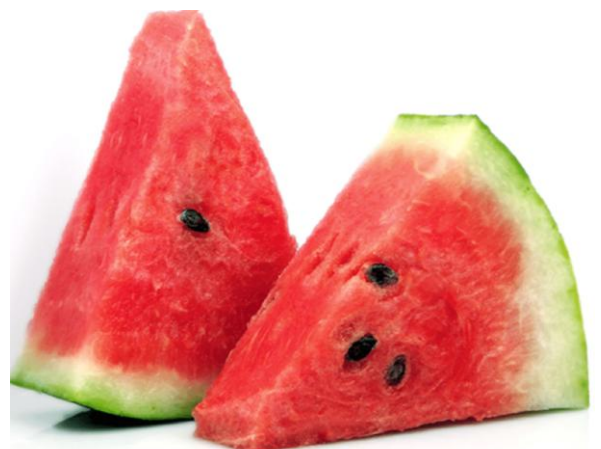
17 <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/muertes-por-comer-poca-fruta-en-el-mundo/620544>



16 <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/muertes-por-comer-poca-fruta-en-el-mundo/620544>



18 <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/muertes-por-comer-poca-fruta-en-el-mundo/620544>



19 <https://www.semana.com/vida-moderna/articulo/muertes-por-comer-poca-fruta-en-el-mundo/620544>

CONCLUSIONES

- Un aporte promedio de almuerzo por persona debe tener al menos 400 kcal.
- La preparación de refrescos tiene un excedente notable de azúcar.
- Se necesita reforzar algunas preparaciones directamente con algún suplemento de refacción.
- El aporte proteico en estas poblaciones es sumamente importante ya que el músculo pierde su tono.

Recomendaciones

- La dieta debe ser variada para asegurar que contenga todos los nutrientes necesarios.
- Hay que reducir el consumo de grasas saturadas (carne roja y embutidos) y aumentar las grasas con ácidos esenciales omega-3 y omega-6, contenidos en ciertos pescados (salmón, sardinas, etc.)
- También hay que incrementar el consumo de grasas vegetales, preferiblemente mediante el consumo de aceite de oliva. Hay muchos alimentos envasados en cuya composición se mencionan los aceites vegetales, pero sin especificar su procedencia, ya que puede tratarse de aceites de coco, palma, que tienen un alto contenido en grasas saturadas.
- Realizar cinco comidas diarias, teniendo en cuenta que el desayuno es muy importante, pues debe asegurar el aporte energético necesario para empezar el día con un buen rendimiento físico e intelectual. Debe incluir lácteos, cereales y fruta. A media mañana debe hacerse una comida frugal, con un yogur o un zumo y una pieza de fruta o un bocadillo pequeño. La comida y la cena deben estructurarse distribuyendo en ellas los diferentes tipos de alimentos, dejando para la noche los más ligeros, pues evitará problemas a la hora de conciliar el sueño.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.

Si se tienen problemas de masticación y/o deglución habrá que recurrir a la elaboración de purés, zumos, cremas, carne picada, y alimentos blandos en general.

Hacer bien la compra, evitando alimentos envasados y precocinados.
- Cocinar los alimentos utilizando poca grasa (a la plancha) y no cocinando las verduras excesivamente, con el fin de que conserven la mayor parte de los nutrientes.

Referencias bibliográficas

- Alarcón P.(1994.)Importancia de los Micronutrientes en la Infancia. En: -
Gitmm 1, Haustein D,
- Baldizón S, Fernández C. (2010) Compendio Actualizado de la Revista de
Supervivencia Infantil Niños. Lima-Perú. Septiembre.
- Asociación Benéfica PRISMA, PANFAR. (1993) Vigilancia Nutricional Informe
Final Región, Lima 1991-1992. Lima-Perú.
- 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.
- Jayarajan P, Reddy V, Mohanram M. (1980) Effect of dietary fat on absorption of B-
caroteno from green leafy vegetables in children. Indian J Med Res.
- Mora J. (1993) Situación Actual de la Deficiencia de vitamina A en América Latina
y el Caribe, Tercer Taller Regional Sobre Deficiencias de Vitamina A y
Otros Micronutrientes en América Latina y el Caribe. Recife-Brasil.
- Manan K, Arlin M. (1995) Nutrición y Dietoterapia de Krause. 8va
Edición. Interamericana-Mc Graw-Hill. México, D.F.
- Torún B. (2000) Requerimientos y Recomendaciones Nutricionales Para Niños de 0
a 5 Años de Edad. En: Donnell A, Bengoa J, Torún B, Caballero B, Lara E,
Peña M, editores. Nutrición y Alimentación del Niño en los primeros años de
Vida. Programa Ampliado de libros de texto PALTEX. OPS/OMS.
Washington, D.C. International Life Science Instituto (ILSI) Press.

a) Productos

- Una guía nutricional y alimentaria para beneficio de los adultos mayores de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.
- Un proceso de valoración y reconocimiento nutricional de los vegetales
- Tres capacitaciones para preparación de los diversos menús a servir en la Asociación con personal voluntario.

b) Logros

- Beneficiarios directos cubiertos con alimentos nutritivos y saludables acordes a su edad.
- Personal administrativo de la institución sede capacitada para dirigir procesos de gestión interinstitucional a nivel local como nacional.
- Personal del área de cocina instruidos para valorar nutricional cada alimento que se sirve a los adultos mayores.

c) Evidencias

*Elaboración Propia 2*

Figura 2. Estudiante ejecutora entregando la Guía a las autoridades universitarias

*Elaboración Propia 3*

Figura 3. Estudiante ejecutora entregando guía a las autoridades civiles



Elaboración Propia 4

Figura 4. Estudiante ejecutora entregando Guía a la Asociación



Elaboración Propia 5

Figura 5. Autoridades universitarias inaugurando el Voluntariado



Elaboración Propia 6

Figura 6. Beneficiarios directos de los proyectos



Elaboración Propia 7

Figura 7. Evidencia del proyecto de voluntariado

Acta No. 004-2019
 En el municipio de Güitara, departamento de Santa Rosa, siendo las diez horas día diez de noviembre del año dos mil diecinueve, reunidos en las instalaciones de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa de esta cabecera departamental, el maestro Baltar Armando Aguilar Pichilla, Director y Coordinador de Exámenes Generales de Graduación, Ingeniero Byron José Hernández Robles, Coordinador de la Unidad de Ejercicio Profesional Supervisado del Centro Universitario de Santa Rosa, licenciado Walter Armando Corvejal Díaz, Asesor-Supervisor del Ejercicio Profesional Supervisado, profesora Steffany Mitchell de León Guevara, en su calidad de estudiante ejecutora del Ejercicio Profesional Supervisado, el señor Francisco Javier Saiz Chacón, en su calidad de presidente de la Asociación así como el pleno de integrantes de junta directiva de dicha institución, todos con el objeto de dejar constancia de lo siguiente: PRIMERO: de conformidad con lo programado la profesora Steffany Mitchell de León Guevara el día de hoy entregó el proyecto titulado Implementación de Guía nutricional y alimentaria dirigida al adulto mayor que atiende la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, según programa especial el cual dio inicio con la posta brasa de intervención y en su parte medular se hizo la presentación del proyecto respectivo. SEGUNDO: al mismo tiempo se procedió con la entrega del proceso de voluntariado, capítulo específico que contempla la estructura del Ejercicio Profesional Supervisado de identidad y mobiliario de cocina para el servicio de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa como complemento al proyecto principal. TERCERO: la profesora de León Guevara

Elaboración Propia 8

como muestra de su agradecimiento hizo entrega de reconocimientos a las autoridades del Centro Universitario así como a las autoridades de la Asociación responsable de la atención de la adultez mayores del área urbana del municipio de Güitara. CUARTO: se tuvo la intervención de las autoridades quienes siempre puntualmente manifiesto el agradecimiento a la profesora Steffany Mitchell de León Guevara por el interés mostrada en la ejecución de su proyecto seguidamente se procedió a agradecer la presencia de todos los asistentes y posterior mente se compartió un refrigerio donado por la estudiante ejecutora. No habiendo nada más que hacer constar se da por finalizada la presente en el mismo lugar y fecha dos horas después de su inicio. Firmándola para constancia legal por que en ella intervinieron:
 Steffany Mitchell de León Guevara
 Estudiante Ejecutora
 Francisco Javier Saiz Chacón
 Presidente Asociación
 Leo Walter Corvejal

Elaboración Propia 9

Figura 8 y 9. Acta de entrega del proyecto

4.3 Sistematización de la experiencia

4.3.1 Actores

- Coordinador General de Exámenes de Graduación
- Coordinador de Unidad de Ejercicio Profesional Supervisado
- Profesional Asesor-Supervisor
- Estudiante ejecutor del proyecto
- Presidente de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa
- Asociados y colaboradores

4.3.2 Acciones

De planeación

Todo trabajo requiere de un planeamiento general para alcanzar el éxito deseado de allí que el trabajo que se describe cuenta con los diferentes planes según las diversas etapas y capítulos que conforman todo el proceso del ejercicio profesional supervisado.

De organización

Contar con la disponibilidad de los recursos es uno de los principales aportes que la organización brinda a todo administrador, en esta ocasión se realizaron todas y cada una de las indagaciones previas para contar con un inventario real de lo existente y al mismo tiempo de lo que requiere un esfuerzo mayor para su obtención.

De dirección

El liderazgo es básico y fundamental para desarrollar un proyecto, es por eso que cuando ya se tiene todo el trabajo mecánico de un proyecto, da inicio al proceso dinámico por lo que la habilidad que demuestre el estudiante ejecutor en esta etapa es valiosa y todo lo que realice solo le permitirá contar con elementos que le propicien el éxito en su trabajo.

De control

Resulta importante manejar instrumentos que permitan ir validando todas y cada una de las acciones realizadas, por lo que no se puede alcanzar el éxito previsto si no se mantiene un sistema de control que garanticen dicho resultado.

De gestión

La mística del proceso de Ejercicio Profesional Supervisado es hacer de sus participantes, entes de proyección y comunicación social, por lo que es vital contar con el criterio y la disponibilidad de tocar puertas para conseguir de esta manera los recursos necesarios al impulsar un proyecto de beneficio social.

4.3.3 Resultados

Como resultado final se puede determinar el alcance de los objetivos previstos, la certeza del cumplimiento del proceso administrativo antes, durante y después de ejecutado el proyecto. Valorando entre todo este proceso el fortalecimiento técnico y práctico que el futuro Licenciado en Pedagogía y Administración Educativa obtiene al apearse al fiel cumplimiento de la teoría con la realidad, así como con las disposiciones administrativas del Centro Universitario de Santa Rosa como la máxima casa de estudios estatal en la región.

4.3.4 Implicaciones

De carácter humano: el ayudar al que hoy lo necesita luego de haber dejado su vida por los suyos y al final no contar con nadie que le brinde un poco de atención, es el mejor aprendizaje de esta experiencia.

De carácter social: ser testigo que aún hay personas altruistas que sin importar están dispuestos a ayudar al necesitado es lo más valioso que existe dentro de un conglomerado social.

De carácter profesional: ser tomada en cuenta para encabezar los procesos de gestión interinstitucional se convirtió en una de las mejores experiencias dentro del desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado.

4.3.5 Lecciones aprendidas

4.3.5.1 En lo político: puesto que se requiere de un dominio de destrezas de convencimiento para hacer que las personas colaboren en beneficio de las causas nobles como lo es en esta ocasión la labor de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, de la cabecera departamental de Cuilapa.

4.3.5.2 En lo profesional: porque permite entrelazar la función administrativa y la función pedagógica por la naturaleza de la carrera puesto que así como se vivieron momentos de liderazgo administrativo, al mismo tiempo se experimentó el contacto formativo que permite la didáctica y la pedagogía al momento de transmitir un conocimiento a los integrantes de la Asociación.

4.3.5.3 En lo integral: en virtud de que el encabezar un proyecto de tipo social y sin interés alguno, permite al estudiante ejecutor contar con una serie de elementos que hacen de la personalidad como individuo, una constante participación y deseo de hacer de la oscura realidad un nuevo cuadro, lleno de esperanza y luz para el que lo necesita.

Capítulo 5

Evaluación del proceso

5.1 Evidencias de instrumentos de evaluación del diagnóstico



Universidad de San Carlos de Guatemala
Centro Universitario de Santa Rosa

I. Parte informativa

Institución: Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa

Comunidad: área urbana Cuilapa

Municipio: Cuilapa, departamento de Santa Rosa

Estudiante ejecutor: Steffany Mishell de León Guevara

Registro académico: 200944384

Profesional Supervisor –Asesor: Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz

Actividad/aspecto/elemento	S	N	Comentario
Se presentó el plan del diagnóstico	X		Fortalece el proceso
Los objetivos del plan fueron pertinentes	X		Se implementaron acorde con la realidad
Las actividades programadas para realizar el diagnóstico fueron suficientes	X		Le dan la secuencia al trabajo general
Las técnicas de investigación previstas fueron apropiadas para efectuar el diagnóstico	X		Permitieron orientar el trabajo
Los instrumentos diseñados y utilizados fueron apropiados a las técnicas de investigación	X		Coadyuvaron al éxito del trabajo
El tiempo calculado para realizar el diagnóstico fue suficiente	X		Al 100%
Se obtuvo colaboración de personas de la institución/comunidad para la realización del diagnóstico	X		En un 100% colaboraron activamente
Las fuentes consultadas fueron suficientes para elaborar el diagnóstico	X		En un 100%
Se obtuvo la caracterización del contexto en que se encuentra la institución/comunidad	X		Totalmente

Se tiene la descripción del estado y funcionalidad de la institución/comunidad	X		Em su totalidad
Se determinó el listado de carencias, deficiencias, debilidades de la Institución/comunidad	X		Si, acorde con la planificación
Fue correcta la problematización de las carencias, deficiencias, debilidades	X		Afirmativamente pues le dieron vida al proyecto
Fue adecuada la priorización del problema a intervenir	X		Afirmativamente pues se calificó como número uno
La hipótesis acción es pertinente al problema a intervenir	X		En un 100%
Se presentó el listado de las fuentes consultadas	X		En un 100%

Tabla No13. Modelo de instrumento de evaluación del diagnóstico.

Steffany Mishell de León Guevara
Estudiante ejecutor

Vo.Bo. _____
Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Asesor-Supervisor

5.2 Evidencia del instrumento de evaluación de la fundamentación teórica

I. Parte informativa

Institución: Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa

Comunidad: área urbana Cuilapa

Municipio: Cuilapa, departamento de Santa Rosa

Estudiante ejecutor: Steffany Mishell de León Guevara

Registro académico: 200944384

Profesional Supervisor –Asesor: Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz

Actividad/aspecto/elemento	S i	N o	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		Reunió los elementos suficientes para el tema
Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema	X		En un 100% según el enfoque
Se hacen citas correctamente dentro de las normas de un sistema específico	X		Se apegó al normativo estipulado
Las referencias bibliográficas contienen en todos los elementos requeridos como fuente	X		Su fundamento responde al enfoque temático planteado en el Propedeútivo.
Se evidencia aporte del estudiante en el desarrollo de la teoría presentada	X		El estilo descriptivo hace que el estudiante plasme su propia opinión

Tabla No. 14. Instrumento de evaluación del marco teórico.

Steffany Mishell de León Guevara
Estudiante ejecutor

Vo.Bo. _____
Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Asesor-Supervisor

5.3 Evidencia de instrumento para evaluar el plan de acción

I. Parte informativa

Institución: Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa

Comunidad: área urbana Cuilapa

Municipio: Cuilapa, departamento de Santa Rosa

Estudiante ejecutor: Steffany Mishell de León Guevara

Registro académico: 200944384

Profesional Supervisor –Asesor: Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz

Elemento del plan	S i	N o	Comentario
Es completa la identificación institucional del(la)estudiante	X		Totalmente
El problema es el priorizado en el diagnóstico	X		Afirmativo
La hipótesis-acción es la que corresponde al problema priorizado	X		Apegada al problema planteado
La ubicación de la intervención estudiante encargado del proyecto	X		Acorde con la realidad
La justificación para realizar la intervención es válida ante el problema a intervenir	X		Se elaboró acorde con el proyecto
El objetivo general expresa claramente el impacto que se espera provocar con la intervención	X		Responde a la finalidad o intención del proyecto
Los objetivos específicos son pertinentes para contribuir al logro del objetivo general	X		En un 100%
Las metas son cuantificaciones verificables de los objetivos específicos	X		En su totalidad
Las actividades propuestas están orientadas al logro de los objetivos específicos	X		Acertadamente en un 100%
Los beneficiarios están bien identificados	X		En un 100%
Las técnicas a utilizar son las apropiadas para las actividades a realizar	X		Garantizaron la realización del trabajo
El tiempo asignado a cada actividad es apropiado para su realización	X		Se cumplió con el cronograma oficial
Están claramente determinados los responsables de cada acción	X		En un 100%
El presupuesto abarca todos los costos de la intervención	X		En un 100%
Se determinó en el presupuesto el renglón de imprevistos	X		Proyecto toda posibilidad de ultima hora.

Están bien identificadas las fuentes de financiamiento que posibilitarán la ejecución del	X	Garantizó el éxito del proyecto
-------------------------------------------------------------------------------------------	---	---------------------------------

Tabla No. 15. Instrumento de evaluación del plan de acción

Steffany Mishell de León Guevara
Estudiante ejecutor

Vo.Bo._____
Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Asesor-Supervisor

5.4 Evidencia de instrumento para evaluar la fase de sistematización y evaluación general del Ejercicio profesional supervisado

6 Parte informativa

Institución: Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa

Comunidad: área urbana Cuilapa

Municipio: Cuilapa, departamento de Santa Rosa

Estudiante ejecutor: Steffany Mishell de León Guevara

Registro académico: 200944384

Profesional Supervisor –Asesor: Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz

Aspecto	S i	N o	Comentario
Se da con claridad un panorama de la experiencia vivida en el ejercicio profesional supervisado	X		Afirmativamente pues se evidencia cada actividad.
Los datos surgen de la realidad vivida	X		En su totalidad
Es evidente la participación de los involucrados en el proceso de Ejercicio Profesional Supervisado	X		Con la participación de todos los involucrados en un 100%
Se valoriza la intervención ejecutada	X		Según la opinión de los líderes, en un 100%.
Las lecciones aprendidas son valiosas para futuras intervenciones	X		En su totalidad ya que ilustra al futuro profesional a nivel de grado académico

Tabla No. 16. Instrumento de la sistematización y evaluación del proyecto.

Steffany Mishell de León Guevara
Estudiante ejecutor

Vo.Bo. _____
Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Asesor-Supervisor

Capítulo 6

El voluntariado

6.1 Plan del voluntariado

6.1.1 Parte informativa

6.1.1.1 Datos del estudiante

- Nombre Steffany Mishell de León Guevara
- Registro académico 200944384
- Código único de identificación 2336091800601

6.1.1.2 Datos de la institución

- Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

6.1.2 Título

Implementación de utensilios de cocina para que los beneficiarios ingieran la alimentación de una forma adecuada.

6.1.3 Sede de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

6.1.4 Descripción de la acción realizada

Todo proceso en materia de enfoque didáctico es producto de resultados integradores, de allí que la temática propuesta en el proyecto, no tiene sentido si no se implementa el recurso necesario para su aplicabilidad, por lo tanto a continuación se describen los elementos materiales que se donaron, en aras de hacer operativo el proyecto titulado Implementación de utensilios de cocina para que los beneficiarios ingieran la alimentación de una forma adecuada en la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

6.1.5 Justificación

El buscar consolidar un proceso como proyecto requiere del aporte en algunos casos de elementos materiales, por lo tanto, como la fundamentación del proyecto se centró en Implementación de utensilios de cocina para los beneficiarios ingeran la alimentación de una forma adecuada y teniendo la certeza de la carencia existe en materia de utensilios, se determinó como prioridad el dotar a la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa con utensilios para ingerir la alimentación.

6.1.6 Objetivos

6.1.6.1 General

- Implementación de utensilios de cocina para que los beneficiarios ingeran la alimentación de una forma adecuada.

6.1.6.2 Específicos

- Contribuir con una alimentación adecuada y balanceada a través del uso adecuado de la guía nutricional.
- Servir la alimentación en recipientes adecuados para el uso de la misma.
- Fomentar la higiene personal en los beneficiarios a través de una charla de higiene personal.
- Implementar manteles y servilletas para una mejor comodidad y presentación a la hora de ingerir los alimentos.

6.1.7 Metas

- 15 platos planos de plástico donados a la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

- 15 platos hondos de plástico donados a la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.
- 1 sartén
- 15 vasos de plástico donados a la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.
- 2 estanterías de madera
- 2 botes de jabón para manos
- 1 galon de cloro
- 1 galón de desinfectante
- 1 fardo de papel higiénico
- 1 fardo de detergente en polvo
- 8 manteles.
- 8 sobre manteles.
- 2 toallas para secar trastos.
- 3 toallas limpiadoras.
- 1 toalla para trapear.
- 2 bolsas con cal, para el remozamiento de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.
- 1 brocha
- 4 libras de sal.
- 6 costales con tierra negra.
- Semillas para hortalizas
- Semillas para florales.

6.1.8 Beneficiarios

Representantes de la directiva, beneficiarios, cocinera de la asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

6.1.9 Metodología de trabajo

Participativa en virtud de el involucramiento de todos los integrantes de la directiva, y la voluntad manifestada de algunos asociados de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Ros

6.1.10 Actividades a realizar

- Presentación del proyecto para su aprobación
- Elaboración del plan de acción del voluntariado
- Aprobación del plan del proyecto
- Proceso de cotizaciones
- Selección de proveedor
- Proceso de gestión
- Adquisición de utensilios para servir los alimentos.
- Acto de entrega de los utensilios.
- Elaboración de informe
- Presentación, revisión, corrección y aprobación del informe final

6.1.1 Cronograma

No	Actividades	P E	responsable	septiembre			
				semana			
				1	2	3	4
1	Presentación del proyecto para su aprobación	P	Estudiante				
		E					
2	Elaboración del plan de acción del voluntariado	P	Estudiante				
		E					
3	Aprobación del plan del proyecto	P	Estudiante				
		E					
4	Procesos de cotización	P	Estudiante				
		E					
5	Selección del proveedor	P	Estudiante				
		E					
6	Proceso de gestión	P	Estudiante				
		E					
7	Adquisición de utensilios para servir los alimentos.	P	Estudiante				
		E					
8	Acto de entrega de utensilios.	P	Estudiante				
		E					
9	Elaboración de informe	P	Director				
		E					
10	Presentación, revisión, corrección y aprobación del informe final	P	Estudiante				
		E					

Tabla No. 17/ Actividades generales del Voluntariado

Planificado  Ejecutado 

6.1.12 Recursos

6.1.12.1 Talento humano

- Coordinador General de Exámenes de Graduación del Centro Universitario de Santa Rosa
- Coordinador de Unidad del Ejercicio Profesional Supervisado
- Profesional Asesor-Supervisor del Ejercicio Profesional Supervisado
- Estudiante gestor
- Directiva de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

- Licenciado Nutricionista.

6.1.12.2 Materiales

- Equipo de oficina
- Papel bond
- Libros

6.1.12.3 Técnicos

- Cotizaciones
- Orientaciones para el proceso de la realización de un huerto
- Orientaciones para el remozamiento de la Asociación Casa del Adulto Mayor.

6.1.12.4 Tecnológicos

- Computadoras
- Impresora

6.1.12.5 Físicos

- Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

6.1.12.6 Financieros

Para el efecto se utilizará el proceso de gestión dirigido a personas individuales y comerciales de la zona.

6.1.12.6.1 Presupuesto

cantidad	descripción	precio unitario	precio total
2	Procesos de cotización (viáticos)	Q100.00	Q200.00
60	Platos plásticos	Q6.00	Q560.00
30	Vasos plásticos	Q10.00	Q300.00
8	Manteles	Q20.00	Q160.00
8	Sobre manteles	Q20.00	Q160.00
2	Toallas para secar	Q10.00	Q20.00
2	Estanterías	600.00	Q1,200.00
1	Kit de limpieza	240.00	Q240.00
1	Kit de agricultura	Q200.00	Q200.00
	10% de imprevistos		Q304.00
	Total general		Q3,334.00

Tabla No. 18. Presupuesto del proyecto de voluntariado

6.1.12.6.2 Fuentes de financiamiento

No.	personas/empresas/instituciones que colaboraron	aporte
1	Mario David Guzmán Campos	Q400.00
2	José Faustino Lemus Revolorio	Q600.00
3	José Benedicto Tobar	Q200.00
4	Karin Girón de Quevedo	Q800.00
5	Sergio Alexander Guevara Castillo	Q500.00
6	Ana Otilia Franco	Q500.00
7	Juan Carlos Quevedo Villatoro	Q400.00
	Total	Q3,400.00

Tabla No. 19/ Listado de financistas del voluntariado

6.1.13 Evaluación

La evaluación de todo el proceso se realizará utilizando para el efecto los instrumentos establecidos en el Normativo vigente del Ejercicio Profesional Supervisado, como evidencia final para comprobar el alcance de los objetivos previstos.

6.2 Ejecución o evidencia del voluntariado:

6.2.1 Descripción

Se puede determinar que el proceso del voluntariado se realizó en tres etapas, la primera de planificación general del proyecto luego de determinar que era necesario implementar utensilios para servir los alimentos con el único fin de propiciar un beneficio desde el punto de vista de bienes y por el otro lado el servicio hacia los beneficiarios. Como segunda etapa, se procedió a cotizar la mejor oferta en aras de tener una base la cual generaría una meta al momento de gestionar los fondos ya que con ello se sopesaría el

gasto total del proyecto. Por último, la etapa directa de compra y otorgamiento de recipientes para ingerir los alimentos a las autoridades de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa.

6.2.1 Productos y logros

Cómo productos se determina la compra de recipientes para ingerir los alimentos los cuales fueron donados a la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa. Como logros se tiene la certeza de un apoyo al desarrollo nutricional de los integrantes de la directiva a favor de los beneficiarios que se alimentan en dicha Asociación, al utilizar de manera correcta los recipientes para ingerir los alimentos.

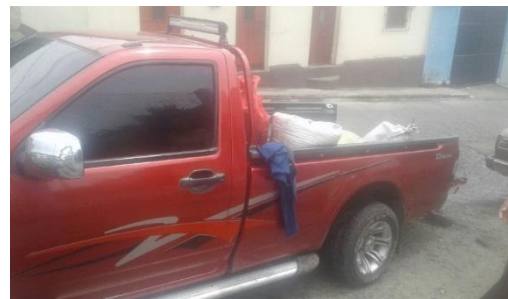
6.1.3 Fotografías

Antes



Elaboración Propia 10

Figura No.10 /Realidad de la fachada de la Asociación Casa del Adulto Mayor.



Elaboración Propia 112

Figura No.11 Tierra negra para realizar un huerto.

Durante



Elaboración Propia 12

Figura No.12 Huerto terminado, con siembra de culantro y rábano.

6.1.3.3 Después



Elaboración Propia 13

Figura No. 13/ Huerto ya floreciendo.



Elaboración Propia 14

Figura No. 14/ Estantería donada



Elaboración Propia 15

Figura No. 15. Estantería en uso



Elaboración Propia 16

Figura No. 16. Evidencia de los utensilios como parte del aporte en el Voluntariado

Acta

Acta No. 004-2017
 En el municipio de Güirapá, departamento de Santa Rosa, siendo la día veintidós de noviembre del año dos mil diecisiete, reunidos en las instalaciones de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa de esta cabecera departamental, el maestro Walter Armando Aguilar Pachillo, Director y Coordinador de Exámenes Generales de Evaluación, Ingeniero Byron José Hernández Bolaños, Coordinador de la Unidad de Ejercicio Profesional Supervisado del Centro Universitario de Santa Rosa, Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz, Asesor Supervisor del Ejercicio Profesional Supervisado, profesora Steffany Mitchell de León Guevara, en su calidad de estudiante ejecutora del Ejercicio Profesional Supervisado, el señor Francisco Javier Saiz Chacón, en su calidad de presidente de la Asociación así como el pleno de integrantes de junta directiva de dicha institución, acordaron el objeto de dejar constancia de lo siguiente: PRIMERO: de conformidad con lo programado la profesora Steffany Mitchell de León Guevara el día de hoy entregará el proyecto titulado Implementación de Guía nutricional y alimentaria dirigida al adulto mayor que atiende la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa, según programa especial el cual dio inicio con la posta brasa de bienvenida y en su parte medular se hizo la presentación del proyecto respectivo. SEGUNDO: al mismo tiempo se procedió con la entrega del proceso de voluntariado, capítulo específico que contempla la estructura del Ejercicio Profesional Supervisado en la actualidad, titulado Implementación de utensilios y mobiliario de cocina para el servicio de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa como complemento al proyecto principal. TERCERO: la profesora de León Guevara

Elaboración Propia 17

como muestra de su agradecimiento hizo entrega de reconocimiento a las autoridades del Centro Universitario así como a las autoridades de la Asociación responsable de la atención de los adultos mayores del área urbana del municipio de Güirapá. CUARTO: se tuvo la intervención de las autoridades quienes siempre puntualmente manifiesto el agradecimiento a la profesora Steffany Mitchell de León Guevara por el interés manifestado en la ejecución de su proyecto. Seguidamente se procedió a agradecer la presencia de todos los asistentes y posterior mente se compartió un refrigerio donado por la estudiante ejecutora. No habiendo nada más que hacer contar se da por finalizada la presente en el mismo lugar y fecha dos horas después de su inicio. Firmándola para constancia legal por que en ella interviene. María

Steffany Mitchell de León Guevara
 Estudiante Ejecutora

Francisco Javier Saiz Chacón
 presidente Asociación

Walter Armando Carvajal Díaz

Elaboración Propia 18

Figura 17 y 18. Acta de entrega de voluntariado

Capítulo 7

Conclusiones, recomendaciones y bibliografía

7.1 Conclusiones

- El desarrollo profesional es evidente al momento de realizar el ejercicio profesional Supervisado siempre y cuando se apegue al normativo vigente.
- Las experiencias de aprendizaje permiten desarrollar los dominios adquiridos en la formación académica de la carrera de Pedagogía.
- La capacitación dirigida a los beneficiarios en materia de mejorar la higiene personal, la evitara contraer enfermedades.
- Siguiendo el régimen alimentario se podrá obtener una alimentación balanceada, la cual mejorará la salud y el estatus de vida de los beneficiarios.

7.2 Recomendaciones

- Que el futuro estudiante ejecutor de un proyecto cumpla cabalidad con el proceso propedéutico estipulado en Centro Universitario de Santa Rosa.
- Que los estudiantes aprovechen el desarrollo formativo que la carrera brinda con el fin de enfrentar su trabajo a futuro.
- Que se integre un nutricionista para llevar un mejor control alimentario en los beneficiarios según la edad, condición de salud u enfermedades que posea.
- Que se rijan a la guía nutricional para obtener una alimentación balanceada y de buena calidad.

7.3 Referencias bibliográficas

- Avalos, Héctor (2007) Formación docente continua y políticas educativas.
Editorial
Trillas, Nogales Sonora, México
- Bain Ken (2007) La cognición proceso básico en la educación. Universidad de
Valencia, España.
- Fundación Minera Escondida (2010) Retos y planteamientos en educación,
Antofagasta, Chile.
- Litwin, Edith (1997) Las configuraciones didácticas, una nueva agenda para la
enseñanza. Editorial Paidós, Buenos Aires, Argentina.
- Perkins, David (1992) La escuela inteligente. Editorial Gedisa, Barcelona,
España
- Rosales López, Carlos (1998) La interacción comunicativa en el proceso de
Enseñanza aprendizaje. Ediciones Tórculo, Valencia, España.
- Sauve, Lucía (2008) Ambientes de aprendizaje, una aproximación conceptual,
Estudios pedagógicos No. 29. Veracruz, México
- Trillo, Mari Carmen (1994) La interacción comunicativa en el proceso de
Enseñanza aprendizaje, Editorial Kapelluz, Buenos Aires Argentina.
- Villasmil Socorro, Paulina (2004). Las interacciones comunicativas entre
profesores
y alumnos el marco de la enseñanza. Ediciones Educación y Futuro.

Capítulo 8

Apéndice y Glosario

8.1 Apéndice

8.1.1 Plan general de Ejercicio Profesional Supervisado

8.1.1.1 Datos generales

- **Nombre:** Steffany Mishell de León Guevara
- **Registro académico:** 200944384
- **Código único de identidad:** 2336091800601
- **Carrera:** Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
- **Lugar de estudio:** Centro Universitario de Santa Rosa
- **Número de Teléfono:** 41003351
- **Correo Electrónico:** mishellguevara@outlook.es
- **Dirección:** Barrio El Llanito, Cuilapa, Santa Rosa

8.1.1.2 Datos de la institución

Nombre: Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa

Representante legal: Francisco Javier Galíz Chacón

Ubicación: Barrio el Centro

Municipio: Cuilapa

Departamento: Santa Rosa.

Tipo de institución: Social de servicio

Horario de labores: de 7:30 a 17:00 de lunes a viernes

8.1.1.3 Objetivos

8.1.1.3.1 Objetivo General

- Contribuir al desarrollo económico y social de la región por medio de la labor profesional, y de extensión que impulsa el Centro Universitario de Santa Rosa, de la Universidad de San Carlos de Guatemala, con el único afán de servir a las empresas y comunidades que así lo demanden a través del desarrollo del

Ejercicio Profesional Supervisado de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa.

8.1.1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar las necesidades existentes en la unidad de práctica a través de la realización de un diagnóstico institucional.
- Coadyuvar en la solución de problemas existentes en la institución sede por medio de intervenciones profesionales.
- Determinar el impacto cualitativo y cuantitativo del Ejercicio Profesional Supervisado a través de la formulación del perfil de un proyecto, que resulte prioritario en la realidad contextual de la institución sede.
- Verificar los resultados obtenidos en las actividades y etapas programadas con la ejecución y evaluación de proyecto.
- Elaborar el informe final del Ejercicio Profesional Supervisado con el fin de verificar los logros obtenidos durante la programación de sus diferentes etapas.

8.1.1.4 Descripción de la práctica

- Plan general del Ejercicio Profesional Supervisado: es la consecución de proceso técnico que como administradores siempre debemos implementar en la búsqueda de alcanzar objetivos y metas trazadas previamente en el marco de los procesos de investigación, que en este caso resulta un pilar fundamental en el Ejercicio Profesional Supervisado.
- Diagnóstico: es la etapa en donde el estudiante del Ejercicio Profesional Supervisado elabora un trabajo de campo que permita identificar procesos económicos, culturales, educativos, sociales y políticos de una institución o comunidad que busca mejorar su estilo de vida.

- **Fundamentación teórica:** el estudiante ejecutor en este capítulo fundamenta científicamente con teorías o corrientes todo el enfoque se involucra el trabajo de acción profesional.
- **Plan de acción:** durante este proceso contemplado en el desarrollo del Ejercicio Profesional Supervisado, se espera determinar todas aquellas acciones que coadyuven a la consecución de los objetivos previstos en relación con el planteamiento técnico, administrativo, financiero, social y político de la solución planteada según lo investigado en el análisis de las necesidades ingentes del centro de práctica.
- **Ejecución y sistematización de la intervención:** consiste en la descripción de todo lo ejecutado en el marco del proyecto trabajado, resaltando acciones, lecciones aprendidas e implicaciones, buscando con ello que el estudiante ejecutor consolide su proceso formativo con las acciones en materia de ejecución y administración de un proyecto.
- **Evaluación del proceso:** en este apartado se deja evidencia de los instrumentos que servirán para dejar testimonio de cada uno los procesos realizados en cada capítulo de los que consta la estructura general del informe.
- **El voluntariado:** este es un proyecto inmerso o paralelo con el proyecto general con el cual se espera una integración de acciones que permitan a la entidad sede, beneficiarse doblemente si así fuera el caso. De lo contrario puede reflejar una acción integradora en otra entidad que así lo determine el estudiante ejecutor conjuntamente con su asesor.
- **Conclusiones, recomendaciones y bibliografía:** es en este capítulo en el cual se refleja el aporte del estudiante ejecutor, puesto que determina desde su punto de vista y producto de los resultados obtenidos el verdadero impacto de su trabajo.

- Apéndice y Glosario: en este apartado básicamente se adjuntan el plan general del Ejercicio Profesional Supervisado y así mismo el plan de diagnóstico como evidencia de todo el ordenamiento que se tuvo antes, durante y después de ejecutado el proyecto. Por último, se concluye con un glosario para una mejor comprensión y apoyo a todo aquel que en su momento haga uso de dicho informe.

8.1.1.5 Cronograma y actividades generales

No.	actividad
1	Solicitud del Ejercicio Profesional Supervisado a la institución
2	Autorización del Ejercicio Profesional Supervisado a la institución
3	Presentación a la sede
4	Toma de posesión de Ejercicio Profesional Supervisado y autorización.
5	Plan General del Ejercicio Profesional Supervisado
6	Revisión y aprobación de plan general
7	Planificación de diagnóstico
8	Revisión, corrección y aprobación de informe diagnóstico
9	Implementación de diagnóstico
10	Elaboración de informe de diagnóstico
11	Presentación de informe de diagnóstico
12	Revisión, corrección y aprobación de informe de diagnóstico
13	Planificación de la realización de la fundamentación teórica
14	Implementación de la fundamentación teórica
15	Elaboración del capítulo dos
16	Presentación de informe del capítulo dos
17	Revisión, corrección y aprobación de la fundamentación teórica
18	Planificación del plan de acción
19	Implementación de plan de acción
20	Revisión y aprobación de plan de acción
21	Ejecución y sistematización de la intervención
22	Elaboración de informe de sistematización
23	Revisión y aprobación del capítulo cuatro
24	Evaluación del proceso en sus cuatro capítulos iniciales
25	Inauguración del proyecto central y voluntariado
26	Elaboración y presentación del informe final
27	Revisión, corrección y aprobación de informe final
28	Entrega de informe final

Tabla No. 21 / Cronograma general

8.1.1.6 Recursos

Talento Humano

- Estudiante de Ejercicio Profesional Supervisado
- Asesor Ejercicio Profesional Supervisado
- Coordinador Ejercicio Profesional Supervisado
- Coordinador Exámenes de graduación
- Presidente de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa
- Directivos y asociados

Físicos

- Sede de la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa

Materiales

- Hojas de papel bond
- Lapiceros
- Impresiones
- Fotocopias
- Tinta

Técnicos

- Manuales

- Instructivos
- Bibliografías

Presupuesto

etapa	descripción	costo unitario	costo total
Toma de posesión	Acto Protocolario	Q 100.00	Q 100.00
Plan general	Hojas papel bond, lapiceros, fotocopias y tinta	Q 10.00 Q 2.00 Q 20.00 Q 60.00	Q 92.00
Diagnóstico	Plan Estratégico Guía de trabajo Métodos y técnicas de investigación Trabajo de campo Tabulación de información Formulación de Proyecto Presentación de informe	Q 30.00 Q 20.00 Q 100.00 Q 100.00 Q 25.00 Q 50.00 Q 150.00	Q 475.00
Proceso de Fundamentación teórica	<ul style="list-style-type: none"> • Transporte • Internet • Impresiones • Tinta • Hojas papel bond • Refacción 	Q 10.00 Q 15.00 Q 1.00 Q 25.00 Q 0.25 Q 5.00	Q 20.00 Q 15.00 Q 100.00 Q 50.00 Q 50.00 Q 100.00

	• Fotocopias	Q 25.00	Q. 50.00
	• Transporte	Q.10.00	Q. 20.00
	• Impresiones	Q. 1.00	Q. 50.00
	• Tinta	Q. 25.00	Q. 50.00
	• Hojas papel bond	Q. 0.25	Q. 50.00
	• Refacción	Q.150.00	Q.150.00
	• Manta Vinílica	Q. 150.00	Q.150.00

Plan de acción en todo su desarrollo	• Fotocopias	Q 25.00	Q. 50.00
	• Transporte	Q. 10.00	Q. 20.00
	• Impresiones	Q. 1.00	Q. 50.00
		Q. 25.00	
	• Tinta	Q. 0.25	Q. 50.00
	• Hojas papel bond	Q. 100.00	Q. 50.00
	• Refacción		Q.100.00

Proceso de Ejecución y sistematización de la experiencia	Plan estratégico	Q 30.00	Q475.00
	Guía de trabajo	Q 20.00	
	Métodos y técnicas de investigación	Q 100.00	
	Trabajo de campo	Q 100.00	
	Tabulación de información	Q 25.00	
	Formulación de Proyecto	Q 50.00	
	Presentación de informe	Q 150.00	

	<input type="checkbox"/>	30 Guías	Q. 50.00 c/u	Q. 1,500.00
	<input type="checkbox"/>	3 Consultas técnicas	Q. 200.00 c/u	Q. 600.00
	<input type="checkbox"/>	2 procesos de formulación de temáticas	Q. 90.00 c/u	Q. 180.00
Proceso de voluntariado	<input type="checkbox"/>	60 platos	Q. 10.00 c/u	Q. 600.00
	<input type="checkbox"/>	2 estanterías	Q. 600 c/u	Q. 1,250.00
	<input type="checkbox"/>	2 metros de tierra negra	Q. 40.00	Q. 80.00
	<input type="checkbox"/>	4 bolsas de cal	Q. 35.00	Q.140.00
	<input type="checkbox"/>	Un sartén	Q. 120.00	Q. 120.00

	<input type="checkbox"/>	3 bolsas de cal de siembra	Q. 35.00	Q. 105.00
	<input type="checkbox"/>	Mano de obra	Q. 140.00	Q.140.00
	<input type="checkbox"/>	Mesa de oficina	Q. 1000.00	Q.1,000.00
	<input type="checkbox"/>	Manteles	Q. 800.00	Q. 800.00
	<input type="checkbox"/>	Kit de limpieza	Q. 300.00	Q. 300.00
	<input type="checkbox"/>	Transporte de mobiliario	Q.300.00	Q. 300.00
	<input type="checkbox"/>	Acto inaugural	Q.1, 300.00	Q.1,300.00
Proceso de ordenamiento del proyecto y voluntariado	<input type="checkbox"/>	Equipo: Computadora Papel bond Separadores Folders Anteproyectos Formulación de Base	Q. 500.00	Q. 500.00
Imprevistos	<input type="checkbox"/>	10% de la totalidad	Q. 680.00	Q.680.00

Informe Final	Impresiones	Q.500.00	Q 650.00
	Encuadernados	Q.150.00	Q150.00
Total General			Q7,340.00

Tabla No. 22/ Presupuesto general del proceso

Tecnológicos

- Equipo de computación
- Cámara digital

8.1.1.7 Metodología de trabajo

- Observación
- Encuesta
- Cuestionarios
- Lista de cotejo

8.1.1.8 Evaluación:

8.1.1.9 Sistemática

El presente plan se evaluará durante su desarrollo utilizando listas de cotejo.

8.1.1.10 General

Se evaluará todos los procesos desarrollados antes, durante y después del Ejercicio Profesional Supervisado en sus diferentes etapas.

Steffany Mishell de León Guevara
Estudiante del Ejercicio Profesional Supervisado

Vo.Bo. _____
Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Profesional Supervisor

8.2 Plan de Diagnóstico

8.2.1 Datos personales

- Nombre: Steffany Mishell de León Guevara
- Carné: 200944384
- Carrera: Licenciatura en Pedagogía y Técnico en Administración Educativa
- Duración: Del 22 de mayo al 22 de junio
- Lugar de Estudio: Asociación Casa del Adulto Mayor, Santa Rosa,
- Número telefónico: 41003351
- Correo Electrónico: mishellguevara@outlook.es
- Dirección: Barrio El Llanito, Cuilapa, Santa Rosa
- Horario de Trabajo: 8:00 a 12:00 horas

8.2.2 Datos de la Institución

- Nombre: Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa,
- Director: Francisco Javier Galiz Chacón
- Ubicación: Barrio El Centro
- Municipio: Cuilapa
- Departamento: Santa Rosa
- Tipo de Institución: De servicio social
- Número Telefónico: no cuenta con teléfono
- Horario de trabajo: 8:00 a 1800 horas

8.2.3 Objetivos

8.2.3.1 Objetivo General

- Detectar las carencias observadas en la Asociación Casa del Adulto Mayor, Santa Rosa.

8.2.3.2 Objetivos específicos

- Implementar guías alimenticias para obtener una alimentación adecuada.
- Brindar alimentación según las necesidades de cada persona.
- Fomentar el hábito de higiene personal

8.2.4 Justificación

El poder trabajar para beneficio de las comunidades de la región santarroseña es la prioridad del Coordinador General de Exámenes Privados del Centro Universitario de Santa Rosa, por lo tanto en el marco del Ejercicio Profesional Supervisado de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, en esta ocasión el trabajo se centra en la Asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa de la cabecera departamental de Cuilapa, con la intención de identificar la realidad institucional y provocar un apoyo por medio de la ejecución de un proyecto a futuro.

8.2.5 Actividades

- Elaboración de solicitud dirigida al coordinador de exámenes de graduación.
- Presentar carta de solicitud de autorización a la asociación Casa del Adulto Mayor Santa Rosa
- Toma de posesión en la unidad de práctica autorizada
- Aplicar análisis contextual e institucional apoyado por la observación utilizando el método inductivo.

- Presentación de resultados a las autoridades de la Asociación Casa del Adulto Mayor, Santa Rosa
- Elaboración de informe.
- Presentación de informe para su revisión
- Corrección y aprobación del informa.

8.2.6 Tiempo

- Todo el proceso investigativo se desarrollará a partir del 22 de mayo al 22 de junio del año 2017.

8.2.8 Técnicas e instrumentos

- Observación
- Guía de análisis contextual e institucional
- Cuadro de registro
- Lista de cotejo
- Fichas

8.2.9 Recursos

Talento humano

- Estudiante ejecutor Steffany Mishell de León Guevara
- Supervisor de Ejercicio Profesional Supervisado: Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz.
- Coordinador de Unidad de Ejercicio Profesional Supervisado: Ingeniero Byron José Hernández Bolaños
- Coordinador de exámenes de graduación: Maestro Balter Armando Aguilar Pichillá.
- Personal de junta directiva casa del Adulto Mayor.

Materiales

- Hojas de papel bond
- Tinta para impresión
- Agenda
- Lapiceros
- Folders

Técnicos

- Normativo del Ejercicio Profesional Supervisado
- Libros

Tecnológicos

- Memoria USB
- Internet

- Impresora
- Fotocopiadora

8.2.10 Evaluación

La evaluación se realizará al finalizar todo el proceso de conformidad con los instrumentos que para el efecto maneja la supervisión del Ejercicio Profesional Supervisado.

Steffany Mishell de León Guevara
Estudiante del Ejercicio Profesional Supervisado

Vo.Bo. _____
Licenciado Walter Armando Carvajal Díaz
Profesional Supervisor

8.3 Glosario

Administración

Viene del latín *ad* (hacia, dirección, tendencia) y *minister* (subordinación u obediencia), y significa: aquel que realiza una función bajo el mando de otro, es decir, aquel que presta un servicio a otro

Autoridad

Derechos inherentes a un puesto administrativo para dar órdenes y esperar que sean obedecidas.

Beneficiario

La persona a cuyo favor se expide o cede un título de crédito. El que adquiere una utilidad, beneficio o ventaja que se origina en un contrato o en una sucesión hereditaria. El que goza de alguna manera de un bien o usufructo. Persona, agrupación o entidad que es favorecida con cualquier tipo de transferencias, sean éstas explícitas o implícitas.

Carencia

Desde el punto de vista empresarial, el concepto carencia remite a las necesidades de los clientes. Es decir, una empresa cubre una necesidad determinada (carencia) en un cliente.

Clima organizacional

Estado de percepción que el personal de una organización tiene sobre su empresa con respecto al ambiente de trabajo en que ejerce sus labores.

Control

La palabra **control** proviene del término francés *contrôle* y significa **comprobación, inspección, fiscalización o intervención**. También puede hacer referencia al **dominio, mando y preponderancia**, o a la **regulación** sobre un **sistema**

Cultura organizacional

Conjunto de valores y principios de carácter grupal compartido destinada el cambio planificado en organizaciones. Su conformación exige un proceso completo de especificación y adaptación a tales características comunes.

Dirección

Habilidad gerencial y de liderazgo mediante la cual se dirige, influye y motiva a los seguidores y miembros de la compañía a la consecución de tareas relativas al mejoramiento empresarial.

Eficiencia

Es la capacidad de hacer las labores trazadas de la mejor manera posible con un mínimo de recursos empleados.

Eficacia

Es la capacidad de acertar en la selección de los objetivos y las labores más adecuadas de acuerdo a las metas de la organización.

Factibilidad

se refiere a la disponibilidad de los recursos necesarios para llevar a cabo los objetivos o metas señaladas. Generalmente la factibilidad se determina sobre un proyecto.

Investigación cualitativa

Aquella cuyos resultados se basan en observaciones y estudios perceptibles, no necesariamente palpables. Su medición no suele ser numérica, puesto que son resultados característicos intangibles, y son más empleados como herramienta de estudio de variables culturales y comportamiento del consumidor.

Investigación cuantitativa

Aquella cuyos resultados se miden en términos palpables o tangibles, usualmente numéricos, que describen con mayor exactitud los resultados obtenidos. Comúnmente pueden generar índices estadísticos.

Lluvia de ideas

Acción que promueve la innovación en los procesos y la creatividad de las personas mediante la libre expresión de ideas acerca de los modos de trabajo y demás procedimientos en los que se incurre tradicionalmente para la ejecución de labores básicas, con el objeto de mejorar las existentes y fijar nuevos objetivos; inclusive para cambiar la misión y la visión de la organización.

Misión

Razón de ser y trabajar de la empresa basada en los propósitos trazados a un momento determinado, medida, cuantificada y alcanzable. Relativo al "quienes somos".

Organigrama.

Gráfico que describe la estructura como está conformada la organización, ilustrando acerca del modelo de trabajo (subordinación, empowerment o demás), los niveles de dependencia y la relación interinstitucional entre las áreas o departamentos ahí descritos.

Planificación

Tener uno o varios objetivos en común, junto con acciones requeridas para concluirse exitosamente. Otras definiciones, más precisas, incluyen la planificación como un proceso de toma de decisiones para alcanzar un futuro deseado, teniendo en cuenta la situación actual y los factores internos y externos que pueden influir en el logro de los objetivos

Planeación estratégica

Relativo directamente al plan de negocios y demás estructuras de trabajo planificadas, es todo un proceso detallado mediante el cual los líderes y directivos de la compañía expresan los nuevos objetivos a cumplir y la forma como se procederá para la consecución de los mismos a término de un periodo de tiempo específico.

Proyecto

conjunto de actividades que se encuentran interrelacionadas y coordinadas.¹ La razón de un proyecto es alcanzar las metas específicas dentro de los límites que imponen un presupuesto, calidades establecidas previamente, y un lapso de tiempo previamente definido.

Roles

Patrones de comportamiento característicos de una persona de acuerdo a la posición que asume en un equipo de trabajo o en una organización. Pueden ser desde líderes hasta seguidores en diferentes escales, y varían de acuerdo al modelo de trabajo.

Viabilidad

Es determinada por la diferencia entre el costo y beneficio del mismo. El de la viabilidad económica pretende determinar la racionalidad de las transferencias desde este punto de vista. Para ello es necesario definir el coste de la solución óptima, entendiendo por tal la que minimiza el coste de satisfacción de todas las demandas a partir de las fuentes identificadas en los análisis anteriores, comprobar que ese coste es compatible con la racionalidad económica de la solución mediante el correspondiente análisis coste-beneficio y, por último, verificar que las demandas a satisfacer presentan capacidad de pago suficiente para afrontar el coste unitario resultante.

Visión

Razón por la cual la organización trabaja en pro de convertirse en cuanto se aspira bajo el mismo concepto. Es lo que llegará a ser la empresa por medio de sus objetivos, metas y misiones a corto, mediano y largo plazo. Relativo al "quienes queremos (o llegaremos a ser)".