

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO

EMPREDURISMO JUVENIL CON ÉNFASIS EN SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL
DEL CANTÓN CAPTZINCITO CASERÍO TUNIMÁ ALDEA CHANCOL, MUNICIPIO DE CHIANTLA

SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA PROFESIONAL

WENDY ELIZABETH TELLO RODRIGUEZ

CARNET 30210-05

HUEHUETENANGO, NOVIEMBRE DE 2015
CAMPUS "SAN ROQUE GONZÁLEZ DE SANTA CRUZ, S. J." DE HUEHUETENANGO

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO

EMPRENDURISMO JUVENIL CON ÉNFASIS EN SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL
DEL CANTÓN CAPTZINCITO CASERÍO TUNIMÁ ALDEA CHANCOL, MUNICIPIO DE CHIANTLA

SISTEMATIZACIÓN DE PRÁCTICA PROFESIONAL

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

POR

WENDY ELIZABETH TELLO RODRIGUEZ

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE TRABAJADORA SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO EN EL GRADO
ACADÉMICO DE LICENCIADA

HUEHUETENANGO, NOVIEMBRE DE 2015
CAMPUS "SAN ROQUE GONZÁLEZ DE SANTA CRUZ, S. J." DE HUEHUETENANGO

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES

DECANO: DR. VICTOR MANUEL GALVEZ BORRELL
VICEDECANO: MGTR. LUIS ANDRES PADILLA VASSAUX
SECRETARIA: MGTR. LOURDES CLAUDETTE BALCONI VILLASEÑOR
DIRECTORA DE CARRERA: LIC. ANA GRACIELA HERNANDEZ IXEN

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
LIC. ROSA ANGÉLICA MENDOZA MONTEJO DE MONTEJO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
LIC. SARA MARGARITA SANTOS GARCIA



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

Huehuetenango, 13 de junio 2015

Mgtr.
Ana Graciela Hernández
Directora
Facultad de Ciencias Políticas y Sociales
Universidad Rafael Landívar
Campus Central

Respetable Licenciada:

Con un atento saludo, me permito hacer de su conocimiento que he asesorado y supervisado a la estudiante **WENDY ELIZABETH TELLO RODRÍGUEZ, CARNÉ No. 3021005** quien realizó la Práctica Profesional Supervisada de la carrera Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo, con la presentación, ejecución y evaluación del proyecto "**EMPREDURISMO JUVENIL CON ÉNFASIS EN SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL DEL CANTÓN CAPTZINCITO CASERÍO TUNIMÁ ALDEA CHANCOL, MUNICIPIO DE CHIANTLA**", habiendo aprobado la misma en forma satisfactoria en base al Reglamento de Evaluación y demás requisitos establecidos por la Universidad Rafael Landívar, como paso previo a obtener el grado de Licenciada en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo.

Atentamente,

Mgta. Rosa Angélica Mendoza
Docente
Práctica Profesional Supervisada II
Código 16,609



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
No. 04542-2015

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Sistematización de Práctica Profesional de la estudiante WENDY ELIZABETH TELLO RODRIGUEZ, Carnet 30210-05 en la carrera LICENCIATURA EN TRABAJO SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO, del Campus de Huehuetenango, que consta en el Acta No. 04261-2015 de fecha 23 de octubre de 2015, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

EMPRENDURISMO JUVENIL CON ÉNFASIS EN SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL DEL CANTÓN CAPTZINCITO CASERÍO TUNIMÁ ALDEA CHANCOL, MUNICIPIO DE CUANTLA

Previo a conferírsele el título de TRABAJADORA SOCIAL CON ÉNFASIS EN GERENCIA DEL DESARROLLO en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 9 días del mes de noviembre del año 2015.



MGTR. LOURDES CLAUDETTE BALCONI VILLASEÑOR, SECRETARIA
CIENCIAS POLÍTICAS Y SOCIALES
Universidad Rafael Landívar

AGRADECIMIENTO

A:

Universidad Rafael Landívar: Por ser parte de mi formación como profesional.

Mis docentes universitarios: Por sus sabias enseñanzas que han servido para mejorar cada día mi vida profesional, en especial Licenciada Rosa Angélica Mendoza.

Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud ADESJU Por permitirme el espacio para la realización de la Práctica Profesional Supervisada, en especial a Jacobo, Daniel, Nohemy, Lesly y Rosario por todo el apoyo brindado.

Grupo de Jóvenes Unidos: Por permitirme el desarrollo del presente y apoyo brindado.

Mis compañeros y amigos: Por su apoyo, motivación y perseverancia brindado en este proceso especialmente a: Jacqueline Martínez, Norma Mejía, Heydi Castillo, Nathalee de León, Naty Rodríguez y Antonia Gómez. Deseo de todo corazón que Dios derrame abundantes bendiciones en su vida.

ACTO QUE DEDICO

A:

DIOS:

Por darme el regalo más hermoso que es la vida, por tener una familia quienes son el motor principal para seguir adelante, por darme un trabajo, por permitirme terminar con éxito mis estudios universitarios.

VIRGEN MARIA:

Modelo de madre, de fe y de vida cristiana.

MIS PADRES:

Abraham Leonel Tello Cano (Q.E.P.D) y Alejandra Elizabeth Rodríguez García, gracias por estar siempre a mi lado, por el apoyo incondicional, este triunfo se los dedico en recompensa a sus múltiples esfuerzos y sacrificios.

MI ESPOSO:

Wilder Salazar con amor, gracias por compartir este y muchos momentos importantes de mi vida.

MIS HIJOS:

Wensley Ricardo Leonel y Whitney Allen Salazar Tello que mi triunfo sea ejemplo para su superación y llegar a ser profesionales de éxito.

MIS HERMANOS: Denys Leonel y Jorge Adalberto con cariño, que lo logrado hoy por mí les sirva como ejemplo para alcanzar sus deseos en la vida.

MIS ABUELITOS: Abraham Tello (Q.E.P.D) Vidaura Cano, Marcelino Rodríguez (Q.E.P.D) y Gregoria García, gracias por los consejos que me han brindado

MIS CUÑADAS Y CUÑADOS: En especial a Guadalupe Cifuentes y Marielos del Valle gracias por todo el apoyo que me han brindado.

MIS SOBRINOS: Danniela Alejandra, Jorge Alejandro, Dulce Dennise, Andrea Maripaz y Andrea Sofía que este logro sea un ejemplo para alcanzar sus propósitos en la vida.

MIS TIOS Y PRIMOS: Con cariño y respeto, en especial a Juana Aidé Rodríguez por el apoyo brindado en mi carrera.

A USTED: Con respeto y especial cariño.

INDICE

RESUMEN EJECUTIVO

INTRODUCCION

CAPÍTULO I:

PLAN GENERAL DE LA PRÀCTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

1. Marco Institucional	1
1.1. Antecedentes históricos de ADESJU	1
1.2. Naturaleza y áreas de proyección	2
1.2.1. Naturaleza	2
1.2.2. Áreas de proyección	2
1.3. Ubicación	3
1.4. Tamaño y cobertura	3
1.4.1. Tamaño	3
1.4.2. Cobertura	4
1.4.3. Estructura organizativa	5
1.5. Visión, misión y estrategias de trabajo	6
1.5.1. Visión	6
1.5.2. Misión	6
1.5.3. Estrategias de trabajo	6
2. Análisis Situacional	8
2.1. Red de actores vinculados en el área de proyección	10
2.2. Demandas institucionales y poblacionales	11
3. Análisis Estratégico	12
3.1. Elaboración de análisis FODA	12
3.2. Identificación de estrategias de acción	14
3.3. Definición del área de intervención	16
3.4. Resultados esperados en el proceso de PPS II	17
3.5. Alcances y limitantes del proyecto	18
4. Proyecto de Intervención	19
4.1. Ficha técnica del proyecto	19

4.2.	Descripción general del proyecto	19
4.2.1	Ámbitos en que se inserta el proyecto	20
4.2.2.	Área en que se inserta el proyecto	21
4.2.3.	Justificación del proyecto	21
4.2.4.	Objetivos del proyecto	22
4.2.5.	Población destinataria y resultados previstos	22
4.2.6.	Fases del proyecto	22
4.2.7.	Cronograma de acciones y actividades	24
4.3.	Entorno externo e interno	26
4.3.1.	Posición del proyecto en la organización interna	26
4.3.2.	Posición del proyecto en la organización externa	26
4.3.3.	Funciones específicas en la ejecución del proyecto	27
4.3.4.	Coordinaciones internas	28
4.3.5.	Coordinaciones externas	28
4.3.6.	Incidencia del proyecto	28
4.3.7.	Implicaciones éticas a considerar	29
4.3.8.	Posibles conflictos	29
4.4.	Recursos requeridos	30
4.5.	Monitoreo y evaluación	31
4.5.1	Indicadores de éxito generales	31
4.5.2.	Indicadores de éxito específicos	32
CAPÍTULO II:		
5.	Resultados obtenidos	33
6.	Análisis de resultados	37
7.	Plan de sostenibilidad	48
8.	Conclusiones	52
9.	Recomendaciones	53
10.	Marco teórico conceptual	54
11.	Bibliografía	70
12.	Anexos	71
	Árbol de problemas	

Árbol de objetivos

Árbol de alternativas

Matriz marco lógico del proyecto de intervención

Guía sobre la vivienda y su entorno e higiene personal

Guía alimentaria y nutricional para adolescentes

Perfiles mínimos de proyectos

Fotografías

RESUMEN EJECUTIVO

La ejecución del proyecto de intervención es el resultado de un proceso de planificación y ejecución en el que se involucró la Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU- del municipio de Chiantla, departamento de Huehuetenango, institución asignada por la Universidad Rafael Landívar para dicho proceso y al grupo Jóvenes Unidos del Cantón Captzincito, del Caserío Tunimá, Aldea Chancol, del mismo municipio, en donde se realizó directamente el proyecto denominado “Emprendurismo Juvenil con Énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional”, a través de la metodología de la caja de herramientas de la Gerencia Social el cual se tuvo como objetivo general empoderar a los jóvenes en temas de Seguridad Alimentaria Nutricional para el emprendurismo local. Y como objetivo específico desarrollar procesos de capacitación multidisciplinario con el grupo “Jóvenes Unidos” con la finalidad de que cuenten con capacidades sobre la seguridad alimentaria nutricional y emprendurismo local.

Para lograr los objetivos se plantearon varias estrategias y la ejecución de distintas actividades, iniciando con la socialización del mismo la cual se realizó a través de la coordinación con el personal de –ADESJU-, e integrantes del grupo “Jóvenes Unidos” ya que ellos fueron el grupo meta participante, reuniones, gestiones, coordinaciones interinstitucionales, capacitaciones sobre Seguridad Alimentaria Nutricional, Desarrollo Comunitario, Emprendurismo y Gestión de Riesgos las cuales tuvieron como base un plan de capacitación, se realizaron talleres demostrativos de Emprendurismo como la elaboración de jabón para ropa, shampoo, crema para cuerpo y rostro, así mismo se elaboraron guías sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional para Adolescentes, la vivienda y su entorno e higiene personal y perfiles mínimos de proyectos que puedan contribuir a la Seguridad Alimentaria Nutricional y a la generación de ingresos económicos, esto con la finalidad de que los jóvenes aprendan a realizar cuestiones productivas lo que les beneficia porque generan ingresos económicos lo que les ayuda tanto a ellos como a sus familias.

Los beneficiarios directos fueron el grupo “Jóvenes Unidos” comprendidos en un rango de edades de 13 a 20 años, todos en su mayoría del nivel primario y algunos/as en el nivel secundario

INTRODUCCION

La Práctica Profesional Supervisada, pretende ser una experiencia final integradora. Su concepto y finalidad conllevan a la practicante a razonar de tal manera que, operacionalmente se pongan en práctica los conocimientos teóricos y prácticos aprendidos en el aula. Por lo que la Universidad Rafael Landívar como institución de educación superior es el ente que genera conocimientos científicos y tecnológicos en formación de profesionales de Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia del Desarrollo para que se pueda contribuir a al proceso de desarrollo social que tanto necesitan los guatemaltecos y las guatemaltecas.

La práctica requiere de varias acciones que favorecen la búsqueda de satisfacciones sociales en diferentes áreas de acción, por lo que regularmente se aplican nuevas alternativas de solución y generan cambios como el caso de la gerencia social y Trabajo Social, en donde se utilizan estrategias operativas donde orientan a mejorar la sociedad civil organizada. Por lo que se presenta el informe titulado “Emprendurismo Juvenil con Énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional del Cantón Captzincito, Caserío Tunimá, Aldea Chancol, Chiantla” el cual lleva la siguiente estructuración:

El primer apartado se da conocer el marco institucional en donde se realizó la práctica profesional supervisada.

A partir de este análisis institucional se ha identificado el área de proyección, el programa en que se inserta el proyecto de intervención, el cual se desarrolló en la segunda fase de la práctica profesional supervisada. Corresponde al análisis situacional el cual es el proceso que permite conocer y a la vez analizar la problemática que enfrenta la juventud diariamente. Para conocer los problemas que les afecta, se hace uso de la caja de herramientas de la gerencia social que permite recopilar información real y verdadera del grupo Jóvenes Unidos.

En el análisis estratégico se da la identificación de las fortalezas que tiene la organización “Jóvenes Unidos”, así también las oportunidades que se les presenta, las debilidades que hay dentro las cuales no permiten un mejor desarrollo y las amenazas que se le presentan en el transcurso de la vida de la organización; desde allí se llega

al problema central detectado, fue un trabajo que se realizó con los integrantes del grupo “Jóvenes Unidos”, en donde se explicó cada uno de los elementos y se trabajó por medio de la técnica de lluvia de ideas en donde los participantes dieron a conocer sus planteamientos.

El proyecto de intervención se realizó mediante el eje sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional con Énfasis en Gestión de Riesgos, es por eso que en esta oportunidad se les está brindando conocimientos a la juventud ya que ellos son el futuro de Guatemala.

La ejecución de actividades en el proceso de Práctica Profesional Supervisada involucra: la presentación de resultados alcanzados, en donde se hace referencia a los alcances de los mismos y objetivos que se obtuvieron durante la ejecución del proyecto de intervención. Así mismo el análisis de resultados, en donde se detallan los alcances obtenidos en la Práctica Profesional, hace referencia de cada una de las fases trabajadas del proyecto hasta su finalización.

El marco teórico conceptual es de suma importancia ya que contiene la temática trabajada durante la práctica profesional supervisada, los cuales son términos utilizados en el que hacer del trabajador social y del entorno en donde se desempeña los cuales ayudan al lector comprender a que se refiere el presente informe.

En la parte final se encuentran algunas conclusiones y recomendaciones con la finalidad de expresar la perspectiva alcanzada durante el lapso de la Práctica Profesional Supervisada, puesto que para las personas que hagan uso del presente informe será de gran beneficio contar con un material de consulta acorde al tema.

CAPITULO I

PLAN GENERAL DE PRACTICA PROFESIONAL SUPERVISADA

1. MARCO INSTITUCIONAL

1.1. Antecedentes históricos de Asociación de Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU-

En el año 1999 varios jóvenes líderes y lideresas comunitarias se reúnen con la intención de formar una Asociación para contribuir a disminuir la problemática existente en la niñez, adolescencia y juventud, Jacobo Tomás Hernández entra en conversación de trabajo con Jhony López para empezar a formar líderes y lideresas en diferentes comunidades del municipio de Chiantla; propuesta que es compartida con otros líderes y lideresas comunitarias entre ellos/as: Leticia Leiva, Gloria Carrillo, Daniel Basilio Mérida, Carlos García, Apolinario López, Natalio López, Ramón Ramos, Keila Melisa Rodríguez, Ingrid Alva, Carlos Cano, Olga Maribel Alvarado, Etelvina Cifuentes, Eusebio Pascual, Alfonso Argueta, Lucas Osvaldo Alvarado entre otros; en ese mismo año se conforma la Asociación denominada Sistema Integral Juvenil de Desarrollo “SIJUVEDE”, formando una junta directiva provisional, teniendo como presidenta la señora Leticia Leiva. Para la consolidación de la asociación se contó con el apoyo de la Licenciada Balmaría Gutiérrez actual coordinadora de Project Concern International Concentración de proyectos internacionales “PCI”, quien fue un elemento importante para la organización de SIJUVEDE a través de la institución se financió la personería jurídica, logrando formar y organizar a 18 líderes comunitarios en diferentes aldeas del municipio de Chiantla. En 2004 se legaliza la organización obteniendo la Personería y Personalidad Jurídica bajo el nombre de “Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud “ADESJU ONG” (P.E.D. 2014 - 2019:1 ADESJU)

1.2. Naturaleza y áreas de proyección:

1.2.1. Naturaleza:

La Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU ONG- es una asociación civil no lucrativa, organización no gubernamental, de naturaleza esencialmente solidaria, de desarrollo y promoción económica y social, que no discrimina a nadie por motivos de raza, religión, afiliación política, condición económica o género, constituida bajo las leyes de la Republica y regida por sus Estatutos Reglamentos y las leyes del país, especialmente por el Código Municipal, la ley de Organizaciones no Gubernamentales para el Desarrollo, el Reglamento para la Inscripción de Asociaciones Civiles, La Ley de Desarrollo Social, la Ley General de Descentralización y su Reglamento y la Ley de Consejos de Desarrollo Urbano y Rural y sus Reglamentos.

ADESJU fue creada para la defensa y promoción de los intereses relacionados con el desarrollo sostenible de la niñez, adolescencia y juventud en general y promover políticas de desarrollo de carácter social, cultural y de ambiente. (P.E.D. 2014 - 2019:2 ADESJU)

1.2.2. Áreas de Proyección:

La Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud propone estimular en forma vigorosa la participación de la niñez, adolescencia y jóvenes en todos los niveles de la vida social Huehueteca. La proyección está basada en el acuerdo de Paz No. 8 sobre aspectos socioeconómicos y situación agraria pero de manera especial en lo referente al capítulo II Desarrollo Social y los incisos siguientes: a. Educación y Capacitación, b. Salud, c. Seguridad Social, d. Vivienda y e. Trabajo; para ADESJU la niñez, adolescencia y juventud, Guatemalteca es considerada la población más importante en este momento. Son muchas las razones del porqué pero la que cobra más importancia es que muchos jóvenes aún están sufriendo las secuelas dejadas por 36 años de conflicto armado en Guatemala, sin

embargo muy pocas instancias están dedicadas a brindar esta atención especial a este tipo de población.

Con el apoyo de programas y proyectos impulsados por organizaciones no gubernamentales, particularmente por quienes apoyan y creen en la población joven, ADESJU da inicio a la organización de la población joven a través de la conformación de comités y grupos juveniles en diferentes comunidades de su área de cobertura.

La nueva ley de Consejos de Desarrollo y la Ley de Descentralización de algún modo vinieron a motivar la participación ciudadana, dicho marco legal está dando confianza a la población joven a entrar a este proceso de desarrollo humano. (P.E.D. 2014 - 2019:3 ADESJU)

1.3 Ubicación:

La Asociación para el desarrollo Sostenible de la Juventud ADESJU se encuentra ubicada en la 7ª calle 10-40 zona 2 de Chiantla, Huehuetenango, Guatemala C.A., sus teléfonos son 51970401 – 77659083 y su correo electrónico adesju@gmail.com. (P.E.D. 2014 - 2019:6 ADESJU)

1.4 Tamaño y Cobertura

1.4.1. Tamaño:

ADESJU actualmente cuenta con una asamblea integrada por 280 jóvenes y mujeres jóvenes activas, así como una junta directiva integrada por 9 personas, 1 coordinador general, tres técnicos de campo, 1 contadora y una administradora.

La microrregión de Tunimá, específicamente el Cantón Captzincito posee un tamaño aproximado de 160 familias colindantes a distancia media entre cada una de ellas. (P.E.D. 2014 - 2019:6 ADESJU)

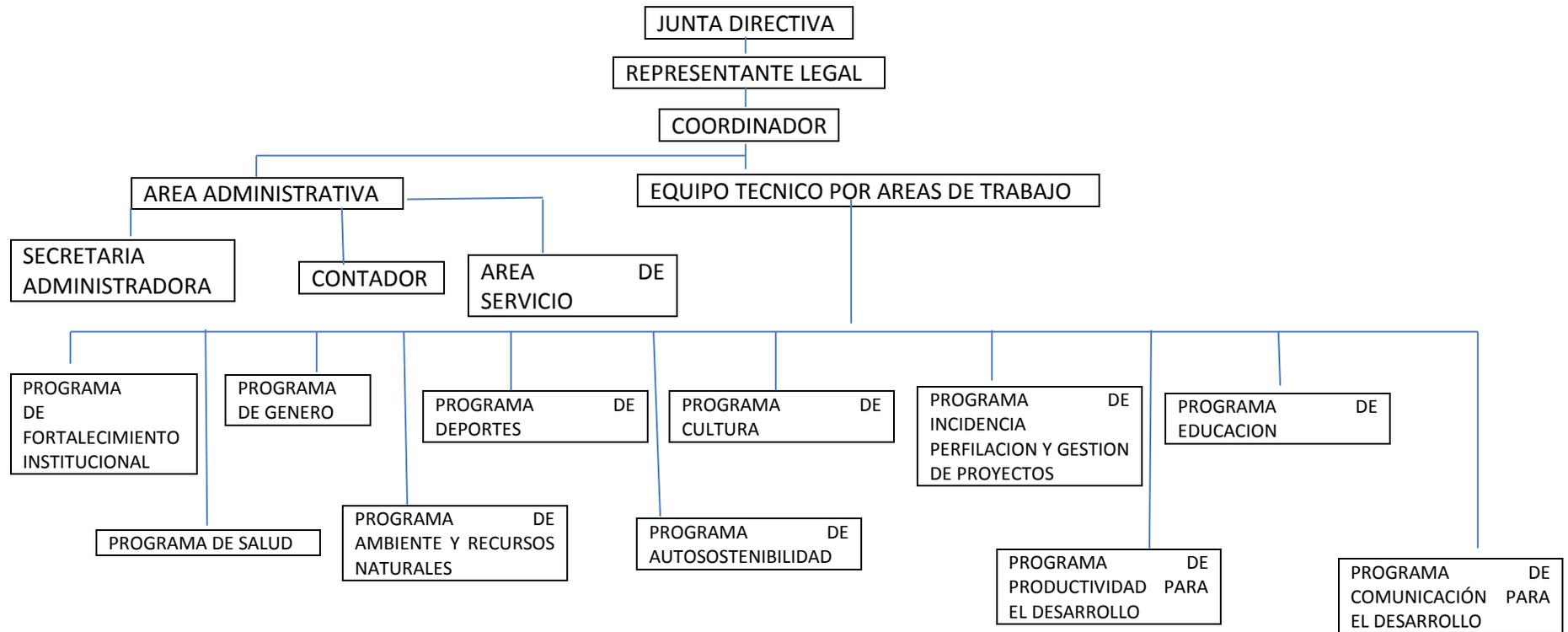
1.4.2 Cobertura:

La cobertura actual con que cuenta la organización es de 12 microregiones del municipio de Chiantla, siendo las comunidades siguientes:

Nombre de la microregión	No. de microrregión	Nombre del centro poblado	Categoría	Estado actual del grupo
El Carpintero	04	Santo Tomás	Cantón	Activo
El Rancho	07	El Rancho	Cantón	Activo
Chochal	010	Chochal Centro	Aldea	Activo
Las Manzanos	012	Las Manzanos	Aldea	Activo
San José Las Flores	014	San José Las Flores Centro	Aldea	Activo
Tunimá	015	Captzincito	Cantón	Activo
		Siete Lagunas	Caserío	Activo
San Nicolás	016	Plaza	Cantón	Activo
Paquix	017	La Laguna	Caserío	Activo
		La Unión	Caserío	Activo
		Calvario	Cantón	Activo
		Cuchumatanes	Caserío	Activo
Agua Alegre	018	La Nueva Esperanza	Cantón	Activo
Sanguijuela	019	Cumbre la botija	Cantón	Activo
		Xelam	Caserío	Activo
Capellanía	020	Cojín	Cantón	Activo
La Quebradilla	021	La Quebradilla Centro	Aldea	Activo
La Laguna Climentoro	022	Casco Chancol	Cantón	Activo

1.4.3 Estructura Organizativa:

El organigrama de ADESJU es el siguiente



(P.E.D. 2014 - 2019:8ADESJU)

1.5. Visión, Misión y Estrategias de Trabajo:

1.5.1 Misión:

Contribuir al desarrollo integral con enfoque humano, social, económico, cultural, ambiental y político de la niñez, adolescencia, juventud y sectores vulnerables, siendo un ente de apoyo y coordinación en búsqueda de soluciones a las necesidades y problemáticas más urgentes, emprendiendo, planificando, gestionando y ejecutando actividades para facilitar y fortalecer la organización, formación, coordinación e incidencia en favor de estos sectores. (P.E.D. 2014 - 2019:9 ADESJU)

1.5.2 Visión:

ADESJU es una institución fortalecida y consolidada a nivel departamental, con estructura propia y equipada, amplia capacidad de gestión e incidencia en espacios sociopolíticos, coordinado acciones y actividades estratégicas que contribuyen con el desarrollo Integral auto sostenible de la niñez, adolescencia, juventud y sectores vulnerables. (P.E.D. 2014 - 2019:9 ADESJU)

1.5.3 Estrategias de Trabajo:

- Aumentar la participación de los asociados/as en Asambleas Generales, actividades de planificación, y coordinación, procesos de formación entre otros, para contribuir al fortalecimiento en la toma de decisiones y proyección de la organización.
- Fortalecer el nivel de liderazgo de representantes comunitarios/as y asociados/as con una temática que facilite su desenvolvimiento en grupos de base.
- Implementar manuales de normas y procedimientos para operativizar el proceso administrativo y organizativo.

- Contar con infraestructura propia como centro donde se operativicen las actividades de ADESJU, donde se optimicen los programas de trabajo, y se busque la auto sostenibilidad de la organización.
- Contar con vehículos propios para movilizarse a las áreas de trabajo.
- Desarrollar coordinaciones a distintos niveles, que permitan promover acciones de auto sostenibilidad, gestión de recursos integrales y procesos estratégicos para el desarrollo de los sectores de intervención.
- Fortalecimiento de la estructura interna de junta directiva en la toma de decisiones y acompañamiento al personal técnico.
- Fortalecimiento de las normas internas de la organización en torno al cumplimiento de las acciones y funciones específicas del personal técnico.
- La equidad de género como eje transversal de su visión como organización para la valorización de mujeres y hombres como iguales en derechos y obligaciones.
- El respeto a los derechos de hombres y mujeres en la construcción de una sociedad justa y equitativa.
- Reconocer la diferencia entre hombres y mujeres pero acentuando su valor como tales y fortaleciendo a cada uno y una en sus capacidades y sus aportes en la sociedad.
- Nivelar la condición de las mujeres jóvenes y adultas en las propuestas de desarrollo que se plantean para contribuir a erradicar la desigualdad y la injusticia identificada a través de la historia.
- Promover los espacios que las mujeres tienen derecho a acceder en el ámbito político.
- Las mujeres que participan en los procesos de ADESJU tendrán libertad plena de expresión y las propuestas para cambios y mejoras de sus comunidades.
- Acciones contra la violencia de género y participación pública de las mujeres con énfasis en las mujeres jóvenes.

- Desarrollo de procesos que promuevan el acceso equitativo a recursos económicos.
- Lograr el desarrollo de personas integrales (juventud organizada) en sus aspectos personales, cívicos, sociales y como seres productivos.
- Contribuir al mejoramiento de las capacidades, habilidades y destrezas en las personas, que les permitan emprender iniciativas para la generación de ingresos por cuenta propia.
- Promover alternativas que permitan el acercamiento de las instituciones que apoyan procesos productivos a las comunidades en donde existan propuestas o ideas innovadoras.
- Desarrollo de la cultura de emprendimiento en los grupos de base de la ADESJU, con acciones que buscan entre otros la formación en competencias básicas, competencias laborales, competencias ciudadanas, y competencias empresariales y su articulación en el sector productivo. (P.E.D. 2014 - 2019:10 ADESJU)

2. ANALISIS SITUACIONAL:

El análisis situacional es el proceso en el cual se permite conocer y a la vez analizar la problemática que enfrenta la juventud diariamente, la participación ciudadana es una base que ayuda a buscar el desarrollo individual y comunitario y para conocer los problemas que les afecta, se hace uso de la caja de herramientas de la gerencia social que permiten recopilar información real y verdadera de la situación en que viven los jóvenes, en consecuencia se aplicarán los instrumentos que reflejan dicha problemática, realizando así la técnica de la lluvia de ideas con los jóvenes del cantón Captzincito Tunimá aldea Chancol, siendo el canal principal para la búsqueda del bien común.

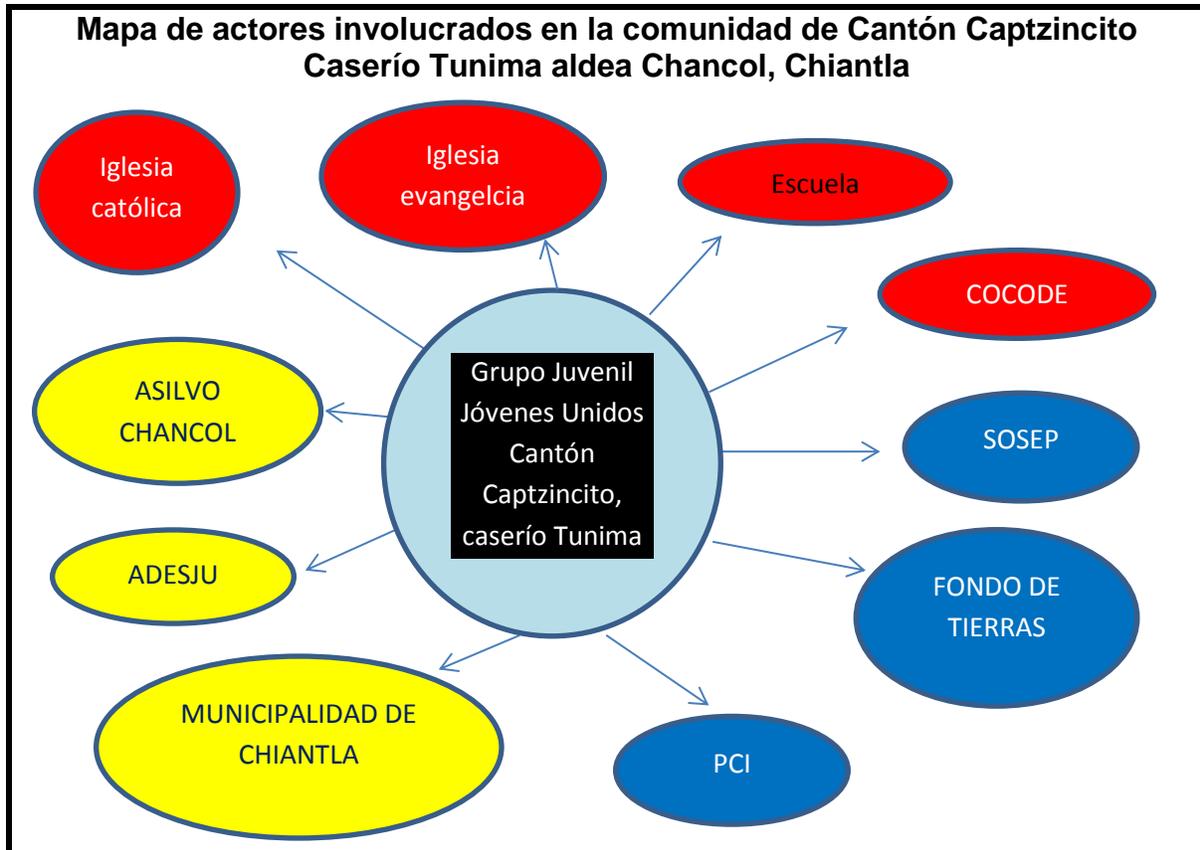
El listado de problemas son todos aquellos que se dan a conocer mediante la participación de los miembros del grupo “Jóvenes Unidos” de una u otra manera vienen a obstaculizar el desarrollo de toda una población los aportes

que proporcionaron estos mismos se plasman de esta manera, siendo los más relevantes.

- Desconocimiento en proyectos productivos de Emprendurismo.
- Poca capacitación a integrantes del grupo juvenil.
- Perdida prácticas de preparación de alimentos.
- Desconocimiento en prácticas saludables en preparación manipulación y almacenamiento de alimentos.
- Perdida de prácticas y hábitos higiénicos saludables de la juventud.
- Algunos integrantes de la junta directiva no asumen sus responsabilidades.
- Desinterés de la juventud para organizarse.
- Carencia de asesoramiento de la juventud en Seguridad Alimentaria Nutricional.
- Inestabilidad de los jóvenes en la organización juvenil.
- Carencia de confianza de la juventud por parte de las organizaciones.
Pérdida de valores morales, culturales y religiosos de la juventud.

2.1. Red de actores regionales y vinculados al área de proyección:

Los actores que se involucran dentro de área de intervención son determinantes en virtud de las coordinaciones interinstitucionales o dimensiones documentales que permitan incidir positivamente en la microregión de Tunimá y su desarrollo social con énfasis en la gestión de riesgo en seguridad alimentaria nutricional, siendo estos:



REFERENCIAS

Actores comunitarios internos 
 Actores municipales externos 
 Actores nacionales externos 

Asilvo Chancol: Asociación de Silvicultores de Chancol

Cocode: Consejo Comunitario de Desarrollo

SOSEP: Secretaria de Obras Sociales de la Esposa del Presidente.

PCI: Project Concern International Concentración de Proyectos Internacionales

2.2. Demandas institucionales y poblacionales hacia el área de proyección:

Para la obtención de dicha información se realizó una reunión con padres de familia de los integrantes del grupo Jóvenes Unidos, 1 miembro del Consejo Comunitario de Desarrollo el grupo y persona enlace de la institución obteniendo la información siguiente:

Demandas Institucionales:

- Apoyo económico para fortalecimiento institucional y motivación de asociados.
- Escasos recursos para capacitación y ejecución de proyectos.
- Carencia de infraestructura edificio propio para tener un enlace directo con la población y optimizar programas de trabajo.
- Personal permanente para administrar y coordinar las actividades y el que hacer de la ADESJU.
- Estabilidad laboral de equipo de trabajo.
- Material didáctico de seguridad alimentaria y nutricional.

Demandas Poblacionales:

- Fortalecimiento de la organización juvenil a través de perfilación de proyectos sobre pequeña micro empresa y proyectos productivos.
- Formación de líderes en seguridad alimentaria y nutricional e higiene.
- Obtener el apoyo institucional para la ejecución de actividades y proyectos en beneficio del cantón.
- Promoción de la participación de jóvenes en prácticas demostrativas de alimentos de higiene personal como del hogar.

3. ANÁLISIS ESTRATÉGICO:

Consiste en la identificación de las fortalezas que tiene la organización de “Jóvenes Unidos”, así también las oportunidades que se les presenta, las debilidades que hay dentro las cuales no permite un mejor desarrollo y las amenazas que se le presentan en el transcurso de la vida de la organización; en donde se explicó cada uno de los elementos y se trabajó por medio de la técnica de lluvia de ideas en donde los participantes dieron a conocer sus planteamientos.

3.1 Elaboración de análisis de identificación Fortalezas, Debilidades, Oportunidades y Amenazas, del Grupo de “Jóvenes Unidos” del Cantón Captzincito, Caserío Tunimá, aldea Chancol Chiantla.

FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
F.1 La mayoría de los integrantes del grupo juvenil son responsables.	O.1 Apoyo frecuente de ADESJU en la organización del grupo juvenil.
F.2 Los jóvenes tienen el deseo de seguir organizados.	O.2 Existencia de apoyo de parte de las autoridades locales COCODE.
F.3 Cuentan con el apoyo de sus padres para que los jóvenes permanezcan en el grupo y sigan obtenido más conocimientos en todo lo que les interesa.	O.3 Presencia de instituciones privadas que trabajan el componente de Seguridad Alimentaria Nutricional.
F.4 Existe compañerismo y buenas relaciones humanas entre los integrantes del grupo, lo que facilita el desarrollo de las actividades.	O.4 Realización de actividades viables que generen ingresos propios y cierta independencia económica de la juventud.
F.5 Existencia de líderes y lideresas juveniles positivos que motivan a las demás personas a seguir adelante.	O.5 Que Instituciones públicas y privadas se interesen en la formación de los jóvenes principalmente en temas de seguridad alimentaria y nutricional.
F.7. Se cuenta con potencial humano que se interesa en el desarrollo de su comunidad.	
F.7 Se logra el desarrollo de los	

jóvenes de la comunidad al poner en práctica lo aprendido a través de los cursos.	
DEBILIDADES	AMENAZAS
<p>D.1 Algunos integrantes del grupo juvenil no asisten con frecuencia a las reuniones.</p> <p>D.2 Inasistencia a reuniones del grupo para la toma de decisiones.</p> <p>D.3 Migración de jóvenes por falta de fuentes de empleo.</p> <p>D.4 Los recursos económicos son limitados para la formación y educación de los jóvenes en la comunidad.</p> <p>D.5 Débil organización comunitaria, lo que ha provocado que no exista la presencia institucional en la comunidad.</p> <p>D.6. Poco tiempo para recibir capacitaciones en el grupo debido a que los jóvenes tienen muchos compromisos.</p>	<p>A.1 Condiciones de pobreza en la sociedad por falta de ingresos.</p> <p>A.2 Escases de fuentes de trabajo para los jóvenes de la comunidad.</p> <p>A. 3 Carencia de apoyo institucional y municipal hacia los jóvenes de la comunidad.</p> <p>A.4 Falta de instituciones que trabajen en el componente de seguridad alimentaria nutricional a nivel de la comunidad.</p>

Finalizado el FODA, del grupo “Jóvenes Unidos”, del cantón Captzincito, Caserío Tunima, aldea Chancol, municipio de Chiantla, Huehuetenango, se procede a realizar la vinculación de cada uno de los elementos de este análisis para ello se comienza utilizando la técnica del Mini Max, esta permite comparar y entrelazar las fortalezas–oportunidades, fortalezas- amenazas, debilidades-oportunidades, debilidades-amenazas, permite enfrentar los problemas identificados y facilita elementos a favor, puesto que se entrecruza la información a modo de reducir o

eliminar las debilidades y amenazas en los espacios donde se desarrollará el proyecto de la Práctica Profesional Supervisada.

3.2. Identificación de Estrategias de Acción.

Con la participación de los integrantes del grupo juvenil “Jóvenes Unidos” se identificaron las estrategias para potenciar las fortalezas, para minimizar las debilidades, para aprovechar las oportunidades y para neutralizar las amenazas existentes en el grupo juvenil.

Fortalezas y Oportunidades:

- Promover que la junta directiva del grupo Jóvenes Unidos realice coordinaciones en las instituciones gubernamentales y no gubernamentales que les brinde fortalecimiento grupal y la implementación de acciones dirigidas a la Seguridad Alimentaria Nutricional y al emprendurismo.
- Los integrantes del grupo Jóvenes Unidos manifiestan interés por iniciar acciones productivas en la comunidad a nivel de sus familias, eso permite que se realicen vinculaciones con entidades que trabajen el área de Seguridad Alimentaria Nutricional y emprendurismo.

Debilidades y Oportunidades:

- El factor de escasez o inexistencia de recursos económicos en el sector juvenil dificulta claramente la disposición de la gestión y coordinación institucional, puesto que dependen de la voluntad o situación económica de sus padres y madres de familia.
- El desconocimiento que el grupo juvenil posee de lo importante que es la seguridad alimentaria nutricional en la comunidad reduce el potencial interés en gestionar coordinaciones directas de PCI y el equipo técnico de ADESJU en la implementación de acciones productivas.
- Gestionar en instituciones para que apoyen en brindar capacitaciones sobre Seguridad Alimentaria Nutricional y emprendurismo a integrantes del grupo Jóvenes Unidos.

- Realizar talleres sobre Seguridad Alimentaria Nutricional, emprendurismo, desarrollo local y gestión de riesgos.
- Fortalecimiento del poder local COCODE, grupos de mujeres y jóvenes en la temática de Seguridad Alimentaria Nutricional, emprendurismo, desarrollo local y gestión de riesgos para el mejoramiento de vida y desarrollo de la comunidad de Captzincito, Caserío Tunimá, Aldea Chancol, Chiantla.
- Capital humano fortalecido y con potencial para desarrollar actividades generadoras de ingresos para alcanzar independencia económica de la juventud de la comunidad de Captzincito, Caserío Tunimá, Aldea Chancol, Chiantla.

Fortalezas y Amenazas:

- Contar con el apoyo de las autoridades comunitarias COCODE, COMITES etc, para que disminuya el riesgo de desorganización juvenil por la influencia de los padres de familia, puesto que el liderazgo es visualizado con enfoque futurista por dichos padres y madres.
- El apoyo de las instituciones en cuestiones de proyectos productivos ayudaría a los jóvenes a la generación de ingresos para sus familias.
- El apoyo de las diferentes autoridades existentes en la comunidad visualice el impacto de las acciones promovidas por la juventud y se inicien alianzas estratégicas que promuevan una buena coordinación.
- Realizar talleres de capacitación al grupo juvenil, para el fortalecimiento del poder local abarcando todo el tema de Seguridad Alimentaria Nutricional, emprendurismo, desarrollo comunitario y gestión de riesgos.

Amenazas y Debilidades:

- Involucramiento de jóvenes y señoritas para que exista equidad en talleres de capacitación y sensibilización en el conocimiento sobre seguridad alimentaria nutricional, gestión de riesgos, emprendurismo y gestión de riesgos.

- El desconocimiento juvenil sobre las leyes que les amparan para organizarse y participar en los procesos de la vida comunitaria hace que se tenga una imagen débil de las capacidades y alcance en acciones de desarrollo que puedan realizar este sector, de parte de las distintas instituciones que pudieran brindarles el apoyo necesario en el acompañamiento de los procesos.
- El carecimiento de documentos básicos para funcionamiento formal de la organización juvenil, debilita los acuerdos y compromisos de acuerdo a la responsabilidad de los y las involucradas ante cualquier gestión, en cualquiera de las instituciones que trabajan en el municipio.
- La poca participación de los/as jóvenes en las actividades o reuniones promovidas por los y las líderes en la comunidad hace que este sector no pueda brindar iniciativas de acciones de desarrollo en cualquier ámbito.
- El no contar con suficientes recursos económicos hace que la organización juvenil no busque el apoyo institucional para que les brinden toda clase de fortalecimiento a los mismos en temas como seguridad alimentaria nutricional y emprendurismo.

3.3. Definición del área de intervención:

La definición del área de intervención está basada en el análisis situacional y en el presente análisis estratégico que parte de las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades, es decir que abarca el ambiente interno del grupo juvenil "Jovenes Unidos" y en el entorno externo, la comunidad de Cantón Captzincito, Caserío Tunima, aldea Chancol, Chiantla, Huehuetenango.

Así también el área de intervención se relaciona con el eje temático de la Seguridad Alimentaria Nutricional y para que los jóvenes tengan una buena educación en este tema.

Al área seleccionada se le realiza un ejercicio de elaboración de perfiles mínimos de varios proyectos, los cuales son analizados y consensuados por los participantes tomando en cuenta la viabilidad de los mismos.

Como propuestas de proyectos de intervención se definen las siguientes opciones:

- ✓ Emprendurismo juvenil con énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional del cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla.
- ✓ Promoción y consumo de productos nutritivos locales en el cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla.
- ✓ Capital humano fortalecido y con potencial para desarrollar actividades generadoras de ingresos para alcanzar independencia económica de la juventud de la comunidad de Captzincito, -caserío Tunimá, Aldea Chancol, Chiantla.
- ✓ Fortalecimiento del poder local en la temática de Seguridad Alimentaria para el mejoramiento de vida y desarrollo de la comunidad de Captzincito, Caserío Tunimá, Aldea Chancol, Chiantla

3.4. Resultados esperados en el proceso de Práctica Profesional Supervisada II.

Entre los resultados que se tienen previstos lograr con la ejecución del proyecto, se encuentran los siguientes:

- Implementación de procesos de fortalecimiento sobre Seguridad Alimentaria Nutricional, emprendurismo, desarrollo comunitario y gestión de riesgos enfocados a la juventud organizada.
- Elaboración conjunta de guías sobre la vivienda y su entorno e higiene personal, guía alimentaria y nutricional para adolescentes y perfiles mínimos de proyectos.
- Jóvenes activos participando en el desarrollo de la comunidad.

3.5. Alcances y limitantes del proyecto:

ALCANCES

- Coordinación con autoridades y otras instituciones que desarrollen acciones que incidan en la Seguridad Alimentaria de la población juvenil.
- Desarrollo de capacitaciones, talleres y ejercicios prácticos sobre la temática de Seguridad alimentaria nutricional, Emprendurismo y desarrollo comunitario y Gestión de Riesgos.
- Elaborar propuestas de proyectos productivos conjuntamente con los jóvenes.
- Contar con el compromiso de los jóvenes para la ejecución del proyecto.

LIMITANTES

- Insuficientes recursos económicos para cubrir las actividades a realizar.
- Traslape de fechas programadas.
- Limitado acceso de transporte hacia la comunidad.
- Falta de voluntad institucional para apoyo económico y técnico.
- Baja voluntad en participación de integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos.
- Falta de apoyo de los padres de familia hacía los jóvenes.

4. PROYECTO DE INTERVENCION

4.1. Ficha Técnica del Proyecto:

Nombre del Proyecto:

Emprendurismo Juvenil con énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional en el cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla.

Ubicación del Proyecto:

Cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla.

Organización que ejecutara el Proyecto:

Asociación de Desarrollo Sostenible de la Juventud ADESJU

Duración del Proyecto:

Enero a Abril 2015.

Costo Total o Aporte Solicitado/Aporte Propio:

Q 60,720.00

Población Beneficiaria:

Con la ejecución del proyecto se beneficiará directamente a 20 jóvenes y señoritas y a 3 miembros del Consejo Comunitario de Desarrollo COCODE del cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla; quienes participaran en los talleres y capacitaciones de los que consta el proyecto y beneficiarios indirectos 23 familias de los jóvenes y señoritas.

4.2. Descripción general del proyecto:

El proyecto de Emprendurismo juvenil con énfasis en Seguridad Alimentaria y Nutricional del cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla; consiste en fortalecer las capacidades de los integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos en el tema de seguridad alimentaria nutricional, emprendurismo, desarrollo comunitario y gestión de riesgos; para que ellos conozcan todo lo relacionado con estos temas poniéndolo

en práctica en su diario vivir a través de prácticas demostrativas mediante la temática de aprender haciendo, a realizar y negociar productos como jabón, shampoo y cremas.

Así mismo el proyecto persigue empoderar a los y las jóvenes en los procesos de gestión y ejecución de proyectos productivos que les permitan generar ingresos económicos y de auto consumo y mejorar sus condiciones de vida. A la vez aprender cómo actuar en momentos de fenómenos naturales.

4.2.1. Ámbitos en que se inserta el proyecto:

Ámbito Interinstitucional:

Institucionalmente el proyecto forma parte del grupo Juvenil Jóvenes Unidos en el cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla el cual es conformado por la Asociación de Desarrollo Sostenible de la Juventud la cual vela porque la juventud esté organizada en sus comunidades para la toma de decisiones a nivel de la juventud.

Ámbito Cultural:

Cabe mencionar que en el ámbito cultural que se inserta el proyecto, predomina la religión católica y evangélica, en este contexto se puede observar que las personas practican valores morales religiosos.

Ámbito Ambiental:

El cantón Captzincito es una comunidad con características y ambientales muy singulares ya que se encuentra a una altura de 2300 MSNM, extremadamente frío, con poca flora y fauna, lo que hace que la población sea vulnerable a enfermedades respiratorias y reumáticas.

La seguridad alimentaria se ve afectada en cuanto a que solo se puede producir papa y algunas especies menores como las aves de corral.

Ámbito Social y Político:

El entorno social en el que se desarrollara el proyecto con los y las integrantes del grupo Juvenil Jóvenes Unidos donde los conocimientos de seguridad alimentaria nutricional, emprendurismo y desarrollo comunitario, y gestión de riesgos son muy débiles debido a que la participación de la juventud es muy escasa por cuestiones culturales y porque se les ha brindado los espacios necesarios para la toma de decisiones y el simple hecho de no tener la oportunidad de estudiar ya que la mayoría de ellos solo han estudiado el nivel primario.

4.2.2. Área que se inserta el proyecto:

El proyecto "Emprendurismo juvenil con énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional del cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla, se insertó específicamente dentro del área de emprendimiento para el desarrollo, como uno de los programas de trabajo que tiene ADESJU ONG.

4.2.3 Justificación del proyecto:

La situación real de la comunidad refleja que tanto los niños, jóvenes, las mujeres y los ancianos, son los grupos más vulnerables que existen especialmente las personas campesinas que cuentan con una limitada participación en la toma de decisiones. Los jóvenes por regla general se les limitan en su rol social, razón por la que el proyecto de PPS debe responder a generar ideas y pensamientos positivos, ellos como entes cambiantes de sus comunidades deben estar empoderados en lo que es Seguridad Alimentaria Nutricional porque al surgir alguna problemática ellos pueden asistir a instituciones adecuadas para poder resolverlas.

Así mismo cabe mencionar que es importante fomentar en los y las jóvenes la cultura del ahorro y el emprendedurismo, con la finalidad de que a futuro puedan ser autogestionarios de su propio desarrollo. A la vez que aprendan todo lo relacionado a Gestión de Riesgos.

4.2.4 Objetivos del proyecto:

Objetivo General:

Empoderar a los jóvenes del cantón Captzincito, Caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla en temas de seguridad alimentaria nutricional para el emprendedurismo local

Objetivo Específico:

Desarrollar procesos de formación multidisciplinario con el grupo Juvenil “Jóvenes Unidos”, con la finalidad de fortalecer capacidades sobre la seguridad alimentaria nutricional y Emprendurismo local.

4.2.5 Población destinataria y resultados previstos:

Población Destinataria:

Grupo Juvenil Jóvenes Unidos con un total de 20 participantes jóvenes y señoritas.

Resultados Previstos:

Entre los resultados que se tienen previstos lograr con la ejecución del proyecto, se encuentran los siguientes:

- Socialización del proyecto de intervención.
- Fortalecer los conocimientos de seguridad alimentaria nutricional, emprendurismo y desarrollo comunitario y gestión de riesgos al grupo Jóvenes Unidos, mediante capacitaciones integrales con enfoque en seguridad alimentaria nutricional, emprendurismo, desarrollo comunitario y gestión de riesgos.
- Contribuir y ejecutar una guía de Seguridad Alimentaria Nutricional e higiene personal y del hogar y perfil mínimo de proyectos, para el cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla.
- Plan de sostenibilidad.

4.2.6 Fases del proyecto:

El proyecto se desarrollara en varias fases, las cuales pondrán en evidencia los aspectos fundamentales de los logros previstos o las limitantes para alcanzarlos. Puede considerarse como la estrategia metodológica que se abordará para la realización de todas las actividades programadas durante la ejecución del proyecto.

Fase I: Socialización del proyecto de la PPS con personal de ADESJU y con el grupo juvenil “Jóvenes Unidos”, del Cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla.

Se consideraron en esta fase las siguientes actividades:

- Socialización del proyecto con la persona enlace de la institución.
- Socializar el proyecto con el grupo juvenil Jóvenes Unidos.
- Preparar el plan de implementación del proyecto.
- Realizar solicitudes de apoyo para gestionar capacitadores y recursos en las instituciones.

Fase II: Ejecución

Se consideraron en esta fase las siguientes actividades:

- Planificar y elaborar los planes de capacitación para impartir los temas para fortalecer al grupo juvenil Jóvenes Unidos.
- Socializar los planes de capacitación con el grupo juvenil y el enlace de ADESJU.
- Aprobación de los planes de capacitación por el enlace de la institución
- Elaborar planes de capacitaciones en Seguridad Alimentaria Nutricional para el grupo Juvenil Jóvenes Unidos.
- Realizar agendas de trabajo para las capacitaciones y talleres para el grupo juvenil.

Fase III: Fortalecimiento

Se consideraron en esta fase las siguientes actividades:

- Organizar equipo y materiales para capacitaciones para grupo juvenil.
- Realización de 3 capacitaciones en Seguridad Alimentaria Nutricional.
- Realización de 5 capacitaciones sobre emprendurismo y 1 de desarrollo comunitario.
- Realización de 3 capacitaciones sobre gestión de riesgos enfatizando el cambio climático.

Fase IV: Sostenibilidad

Se consideraron en esta fase las siguientes actividades:

- Elaboración de guías de Seguridad Alimentaria Nutricional e higiene personal y del hogar.
- Elaboración de perfiles mínimos de proyectos que puedan contribuir a la Seguridad Alimentaria Nutricional y a la generación de ingresos económicos.
- Realizar la entrega de las guías elaboradas de Seguridad Alimentaria Nutricional e higiene personal y del hogar y perfiles mínimos de proyectos que puedan contribuir a la Seguridad Alimentaria Nutricional y a la generación de ingresos económicos.

4.2.7 Cronograma de acciones y actividades

FASE	ACTIVIDAD	ENERO		FEBRERO			MARZO					ABRIL							
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5			
I: Socialización del proyecto de la PPS con personal de ADESJU y con el grupo juvenil "Jóvenes Unidos", del Cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla.	Coordinar con la persona enlace para programar la socialización del proyecto de intervención de la PPS II.																		
	Socializar el proyecto con la directiva del grupo juvenil Jóvenes Unidos, la persona enlace de ADESJU y demás integrantes del grupo juvenil																		
	Preparar el plan de implementación del proyecto																		
	Realizar solicitudes de apoyo para gestionar capacitadores y recursos en las instituciones																		
II: Ejecución	Planificar y elaborar los planes de capacitación para impartir los temas para fortalecer al grupo juvenil Jóvenes Unidos																		
	Aprobar de planes de capacitación por el enlace de la institución																		
	Elaborar planes de capacitación en Seguridad Alimentaria,																		

	la Seguridad Alimentaria Nutricional y a la generación de ingresos económicos																							
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.3 Entorno Externo e Interno:

4.3.1 Posición del proyecto en la organización interna:

El proyecto se implementará con el grupo Juvenil Jóvenes Unidos del cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla, el cual está formado por la juventud de la comunidad, la cual busca contribuir el fortalecimiento de las debilidades existentes en la juventud sobre seguridad alimentaria nutricional.

4.3.2 Posición del proyecto en la organización externa:

La coordinación con la red de actores externos se derivara la planificación de cada una de las actividades descritas para la ejecución del proyecto y en contexto para poder establecer un sistema de interrelacionamiento que permita tener el apoyo deseado de las entidades locales, departamentales o nacionales con las cuales se coordinara y los mecanismos de apoyo en el marco del proyecto para la facilitación de talleres, procesos de formación y experiencia técnica y operativa en la elaboración de las distintas guías y perfiles descritos para la sostenibilidad e incidencia juvenil.

4.3.3 Funciones específicas en la ejecución del proyecto:

a. Estudiante de Trabajo Social en Práctica Profesional Supervisada:

- Las funciones de la estudiante de Trabajo social en Práctica Profesional Supervisada son.
- Planificación de las actividades del proyecto.
- Socialización del proyecto.
- Coordinación del proyecto.
- Gestión de recursos humanos y financieros.
- Ejecución de las actividades.

b. Persona enlace:

El señor Jacobo Tomás facilita la promoción, motivación y participación en las diferentes reuniones y actividades y la validación de los documentos de trabajo.

c. Otras personas:

Apoyo de la organización de jóvenes durante el proceso del proyecto de intervención.

Las funciones de la Asociación Para el Desarrollo Sostenible de la Juventud en el proceso del proyecto es brindar el acompañamiento y respaldo institucional a cada una de las actividades planteadas para el logro de metas y resultados específicos propuestos.

Las funciones del grupo Jóvenes Unidos es el de participar activamente en todas las actividades planificadas para el logro del proyecto.

4.3.4 Coordinaciones internas:

Para una ejecución adecuada respecto a lo planificado, es necesario una eficiente coordinación interna entre los involucrados directos del proyecto, es decir, de ADESJU – grupo juvenil Jóvenes Unidos por medio de los integrantes del grupo, COCOCE y la epesista de Trabajo Social; para que lo priorizado e identificado tenga correspondencia directa con lo planificado o sea en sintonía lo que se ejecute y de repuesta a la problemática que dio origen el proyecto, ya que de esta coordinación dependerá en gran medida el éxito del mismo, para que otros actores puedan involucrarse.

4.3.5 Coordinaciones externas:

Si bien es cierto que la coordinación interna es la base del éxito de un proyecto, no se puede restar la importancia a los actores externos que forman parte del entorno del proyecto, ya que se pueden coordinar unificadamente, con las instituciones que se coordinó fueron: MAGA y SEGEPLAN basándose en el principio las necesidades son mayores a la disponibilidad de recursos, no se pueden perder de vista el apoyo que pueden aportar los entes externos de acuerdo a sus políticas, por lo que una comunicación constante y permanente puede ser un factor de suma importancia en el proceso de desarrollo que se quiere lograr.

4.3.6 Incidencia del proyecto:

Mejoramiento de la nutrición en los comunitarios logrando mejor desempeño estudiantil, laboral etc., para la disminución de la desnutrición de la comunidad a través de los jóvenes del grupo Jóvenes Unidos.

El impacto positivo del proyecto a corto y mediano plazo, refleja el desarrollo de las capacidades gerenciales de los integrantes del grupo Jóvenes Unidos, la actitud positiva de alcance a través de su fortalecimiento, a un proceso de transformación que se desea.

La incidencia entonces se observara en los resultados a largo plazo, gestionándose proyectos en temas de seguridad alimentaria nutricional.

4.3.7 Implicaciones éticas a considerar:

Para lograr la adecuada intervención dentro del grupo juvenil, es necesario que se den varios criterios éticos como la puntualidad, el respeto, la participación, honestidad, la responsabilidad, perseverancia y el buen espíritu de servicio, con el fin, de propiciar la equidad y tolerancia dentro de un marco intercultural.

Lo anterior permitirá que la implementación del proyecto sea exitosa y se de una convivencia armónica entre la EPS de Trabajo Social, los y las jóvenes integrantes del grupo Jóvenes Unidos y la comunidad en general.

4.3.8 Posibles conflictos:

Por prácticas culturales como la discriminación, los jóvenes ponen resistencia a la participación en actividades varias, esto genera debilidad en los procesos de desarrollo, debido a que se les limita su accionar en la toma de decisiones.

La propuesta de solución es incorporar muy sutilmente el enfoque de género en las diversas actividades a través de técnicas y acciones participativas, luego es importante que exista un diálogo para evitar conflictos que puedan generar discusiones entre jóvenes y señoritas debilitando el que trabajen en igualdad de condiciones.

Así mismo pueden suscitarse conflictos por la inconformidad de que algunas personas involucradas dentro de la ejecución del proyecto, no puedan contar con el tiempo suficiente para la ejecución de las acciones

Para evitar estos contratiempos es importante definir de manera consensuada el horario y el tiempo necesario para poder ejecutar las actividades y que todos y todas participen activamente.

Además puede ocasionar alguna inconformidad o conflicto el que el listado de proyectos no sea aceptado con los plazos de ejecución para la guía de trabajo y la ejecución de las actividades a realizar, por lo que estos se plantearan de manera que sean objetivos y claros facilitando su gestión.

4.4. Recursos requeridos (humanos, materiales, presupuesto)

a. Humanos

Estudiante en el proceso de la PPS

Facilitadores del MAGA y SEGEPLAN

Coordinador de ADESJU

b. Materiales

Mobiliario mínimo

Útiles de oficina

Material de uso didáctico

Material impreso de uso referencial

c. Equipo

Computadora

Cañonera

Impresora

Cámara fotográfica

Scanner

Fotocopiadora

Vehículo

d. Presupuesto

Rubro	Unidad de medida	Costo Unitario	Costo Total	Tipo de financiamiento
Humano				
Honorarios por servicios	1 persona por cinco meses	Q 8,000.00	Q. 40,000.00	Aporte de la profesional en Trabajo Social
Honorarios de facilitadores internos y externos	4 talleres	Q 500.00	Q 2,500.00	Gestión ante profesionales
Operaciones				
Comunicaciones	Servicio de teléfono	Q 100.00	Q 500.00	Profesional de Trabajo Social
Viáticos movilización de personal	Mensual	Q 400.00	Q 2,000.00	Profesional de Trabajo Social
Suministros de oficina	Mensual	Q 200.00	Q1,000.00	Gestiones de la profesión de Trabajo Social
Suministro de cómputo	Mensual	Q 200.00	Q 200.00	Profesional de Trabajo Social
Equipamiento				
Mantenimiento de equipo	Mensual	Q 100.00	Q 500.00	Profesional de Trabajo Social
Participantes				
Alimentación	individual	Q 300.00	Q 1,500.00	Gestiones de la profesional de Trabajo Social
Movilización	Actividades	Q 625.00	Q 5,000.00	Vehículo ADESJU
Material y suministros de capacitación	Mensual	Q 100	Q 500.00	Gestiones de la profesión de Trabajo Social
Reproducción				
Reproducción de material didáctico	Mensual	Q 300.00	Q 1,500.00	Gestiones de la profesional en Trabajo Social
Subtotal:			Q 55,200.00	
Imprevistos				
Más el 10% de imprevistos	Mensual	Q 1104,00	Q 5,520.00	
TOTAL			Q 60,720.00	

4.5 Monitoreo y evaluación:

Para evaluar el proyecto se hará mediante un monitoreo constante durante el proceso de ejecución del mismo, ya que de esta forma permite corregir acciones que no se estén cumpliendo con los objetivos planteados.

Además la evaluación del proyecto se realizará antes durante y después de cada una de las actividades y procesos que este conlleva con el involucramiento y participación de los/as integrantes del grupo Jóvenes Unidos ya que son ellos la clave dentro del contexto del proyecto en acompañamiento a la estudiante de práctica profesional supervisada.

4.5.1 Indicadores de éxito generales:

- Actividades planificadas son ejecutadas en fecha determinada y cumplidas con responsabilidad.
- Participación activa de los/as integrantes del grupo Jóvenes Unidos en cada una de las reuniones y procesos de fortalecimiento.
- Reuniones y procesos de capacitación ejecutadas con éxito y con evaluación de conocimientos prácticos a nivel de la comunidad.
- Registro de asistencia de los/as integrantes del grupo Jóvenes Unidos.
- Planes
- Cronograma de actividades
- Informes mensuales
- Coordinaciones interinstitucionales realizadas con éxito.

4.5.2 Indicadores de éxito específicos:

15 integrantes del grupo Jóvenes Unidos se encuentran con la capacidad de ser entes multiplicadores en la comunidad beneficiada, en donde 20 jóvenes y señoritas conforman el grupo.

Las y los participantes adquieren conocimientos en cuanto a Seguridad Alimentaria Nutricional, emprendurismo, desarrollo comunitario y gestión de riesgos.

100% del material didáctico entregado a la población

CAPITULO II

5. RESULTADOS OBTENIDOS

En la presentación de resultados, se plantea de manera descriptiva las experiencias y resultados obtenidos durante el proceso de la aplicación de la Gerencia Social, se tomó en cuenta los propósitos del proyecto “Emprendurismo Juvenil con Énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional” los cuales están encaminados a desarrollar capacidades en los y las participantes para mejorar la Seguridad Alimentaria y Nutricional, mediante diferentes actividades productivas con las cuales se pueden beneficiar con recursos económicos y puedan obtener productos saludables para una buena alimentación. Este proyecto presentado y debidamente conocido por la Junta Directiva, personal administrativo y técnico de por la Asociación del Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU así como los integrantes del grupo juvenil “Jóvenes Unidos”.

Paralelamente se desarrolló un proceso de gestión de recursos e insumos y lograr la efectiva realización de las actividades.

FASE I:

Socialización del proyecto de intervención.

Resultado No.1:

Coordinar con la persona enlace para programar la socialización del proyecto de intervención de la PPS II:

La socialización del proyecto de intervención “Emprendurismo juvenil con énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional del Cantón Captzincito, Caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla”, se realizó la persona enlace de la institución y todo el personal de la Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud ADESJU, para que portaran sus observaciones y de esa forma tener la aprobación para poder iniciar con las actividades programadas.

Resultado No.2

Socializar el proyecto con la junta directiva del grupo juvenil Jóvenes Unidos, la persona enlace de la institución y demás integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos,

Con los/as integrantes del grupo Jóvenes Unidos, también se logró la aceptación del proyecto de intervención y el compromiso de cada uno de los jóvenes y señoritas en participar en cada una de las actividades programadas.

Fase II:

Ejecución

Resultado No.1

Planificar y elaborar los planes de capacitación y agendas de capacitación para impartir los temas para fortalecer al grupo juvenil Jóvenes Unidos.

En la segunda fase fue necesario la planificación y elaboración de planes de capacitación y agendas de trabajo, ya que de una buena planificación se puede lograr la realización de las actividades y la elaboración de material adecuado para impartir los diferentes temas para fortalecer al grupo juvenil “Jóvenes Unidos”. El cual se logró ya que se realizaron los planes de capacitación y las agendas de trabajo.

Resultado No.2

Aprobar los planes de capacitación y agendas de capacitación por el enlace de la institución

Se realizaron los planes de capacitación y las agendas de trabajo de cada una de las capacitaciones brindadas al grupo juvenil Jóvenes Unidos del cantón Captzincito en los temas de Seguridad Alimentaria y Nutricional, Emprendurismo, Desarrollo Comunitario y Gestión de Riesgos para que seguidamente fueran aprobados por la persona enlace de la institución, en donde el dio sus recomendaciones, siendo aprobados cada uno de los planes presentados. Así mismo fue necesario gestionar apoyo técnico para poder impartir los diferentes

talleres y capacitaciones sobre Seguridad Alimentaria Nutricional, emprendurismo, desarrollo comunitario y gestión de riesgos en las instituciones de MAGA y SEGEPLAN.

Fase III:

Fortalecimiento.

Resultado No. 1

Organizar equipo y materiales para capacitaciones para el grupo juvenil.

Se coordinó tanto con la persona enlace de la institución como con la junta directiva del grupo juvenil Jóvenes Unidos para la adecuada organización de los materiales y equipos a utilizar en cada capacitación a realizarse ya que a veces existen muchos factores que no permiten la utilización de equipo audiovisual este es el caso de esta comunidad, ya que no cuentan con energía eléctrica es por eso que se llevó a la determinación de la utilización de papelógrafos, marcadores , tape, rota folios, y utilizando la herramienta de campesino a campesino, mediante la realización de talleres demostrativos, los cuales fueron aprobados por la persona enlace de la institución.

Resultado No. 2

Realizar capacitaciones en Seguridad Alimentaria Nutricional, Emprendurismo, Desarrollo Comunitaria y Gestión de Riesgos.

De mucha importancia es la fase de capacitación, siendo la base de todo proyecto pues es aquí en donde se dan a conocer temas de importancia para incrementar los conocimientos y la mejora de capacidades de las personas involucradas, para este proyecto de vital importancia los temas sobre: Seguridad Alimentaria Nutricional, Emprendurismo, Desarrollo Comunitario y Gestión de Riesgos, contando con el apoyo del personal del MAGA y SEGEPLAN en el desarrollo de las capacitaciones, ya que estos temas son necesarios e importantes para que los jóvenes y señoritas conozcan sobre la desnutrición y así puedan prevenirla, todo lo relacionado a como ser personas emprendedoras para la elaboración de

productos con recursos locales, como las gestiones que deben realizarse para alcanzar el desarrollo de su comunidad, que acciones deben de tomar cuando suscitan riesgos o desastres naturales en la comunidad.

Contando con una participación de 11 jóvenes y 9 señoritas miembros del grupo juvenil Jóvenes Unidos en cada una de las capacitaciones brindadas

Fase IV:

Sostenibilidad

Resultado No 1.

Elaborar guías de Seguridad Alimentaria Nutricional e higiene personal y del hogar.

Con el apoyo del personal de extensión rural del MAGA se Para la obtuvo guías en Seguridad Alimentaria y Nutricional e higiene personal y del hogar se realizaron dos guías denominadas Guía Alimentaria y Nutricional para Adolescentes.

Guía Sobre la Vivienda y su entorno e higiene de la vivienda y personal, las cuales fueron elaborados con tiempo, además revisadas para luego reproducirlas en un total de 50 guías 25 de cada una, siendo entregadas a los/as integrantes del grupo Jóvenes Unidos, persona enlace de la institución y miembros del COCODE.

Resultado No. 2

Elaborar perfiles mínimos de proyectos que puedan contribuir a la Seguridad Alimentaria Nutricional y a la generación de ingresos económicos.

Este resultado está basado en dejarles un plan de seguimiento en el cual se pretende que el proyecto ejecutado en el Cantón Captzincito, Caserío Tunimá, aldea Chancol, es por ello que se deja perfiles mínimos de proyectos que puedan contribuir a la Seguridad Alimentaria Nutricional y a la generación de ingresos económicos, para que sean implementados en un futuro y generar desarrollo para su comunidad. Los perfiles mínimos de proyectos son los siguientes: capacitación técnica para la producción y comercialización de desinfectantes, gestión e

implementación de huertos familiares para la supervivencia y capacitación técnica para la producción y comercialización de bloqueador solar,

Estos perfiles mínimos de proyectos contribuirán para que el grupo juvenil Jóvenes Unidos sigan trabajando sobre la temática de Seguridad Alimentaria y Nutricional, el cual será de mucha ayuda para que los índices de desnutrición sean más bajos y el aprovechamiento adecuado de los recursos existentes en su comunidad. Se realizaron con la finalidad de que los y las integrantes del grupo juvenil cuenten con una herramienta para poder gestionar los proyectos, se contó con la colaboración en la realización de los mismos de personal del MAGA.

6. ANALISIS DE RESULTADOS

La ejecución del proyecto “Emprendurismo Juvenil con Énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional del Cantón Captzincito, Caserío Tunimá, Aldea Chancol, Chiantla” se dividió en fases, las cuales se detallan a continuación con un análisis de los factores que favorecieron en el desarrollo de cada una de las actividades programadas y resultados esperados.

FASE I:

Socialización del proyecto de intervención

Se elaboró el material electrónico didáctico para la presentación y ejecución del proyecto de intervención, el cual sirvió de base para el alcance de las diferentes fases del proyecto. Se inició con una presentación de diapositivas explicando cada una de ellas al personal que labora en la institución y la persona enlace, de la misma forma se elaboraron carteles de presentación del proyecto a los y las integrantes del grupo juvenil “Jóvenes Unidos”, listados de asistencia, convocatorias para las reuniones por medio de llamadas telefónicas a los y las integrantes del grupo.

Fue de mucha importancia la socialización del proyecto no solamente con la persona enlace de la institución, si no con todo el personal que labora en la Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud ADESJU para darles a conocer la metodología y temáticas a impartir durante la ejecución del proyecto. Al

mismo tiempo comprometerme con ellos para participar en cualquier actividad que realicen.

La socialización del proyecto se llevó a cabo en las instalaciones de la Asociación de Desarrollo Sostenible de la Juventud ADESJU en el municipio de Chiantla, departamento de Huehuetenango contando con la participación de 4 personas que laboran en dicha asociación siendo estos: coordinador de la Asociación y tres técnicos de campo, para avalar el proyecto.

La reunión tuvo como fin dar a conocer las fases que contiene el proyecto para luego iniciar con las capacitaciones e impartir los temas como lo estipula el Marco Lógico, también se tomó en cuenta las recomendaciones y sugerencias de parte del personal de la Asociación para realizar de la mejor forma el proyecto a intervenir.

Para la socialización del proyecto con el grupo juvenil Jóvenes Unidos fue necesario el apoyo de la persona enlace y la presidenta del grupo juvenil “Jóvenes Unidos” para tener una reunión con las y los integrantes del grupo para darles a conocer el proyecto de intervención.

En la socialización del proyecto se contó con la participación de 6 jóvenes y 5 señoritas los cuales son integrantes del grupo juvenil en donde se llevó a cabo la socialización y la aprobación del proyecto a ejecutar.

Se les dio a conocer el proyecto denominado “Emprendurismo Juvenil con Énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional del Cantón Captzincito, Caserío Tunima, Aldea Chancol, Chiantla, como propuesta para la realización de la Práctica Profesional Supervisada de la Licenciatura en Trabajo Social con Énfasis en Gerencia para el Desarrollo e indicarles cada una de las actividades a realizar y pedirles y apoyo con su valiosa participación de cada uno de los y las integrantes del grupo juvenil.

Los y las integrantes del grupo “Jóvenes Unidos”, estuvieron de acuerdo con la propuesta del proyecto de intervención donde manifestaron su interés en participar en cada una de las actividades planificadas, siempre y cuando fueran los días sábados a partir de las 13:00 horas, tomaron esta decisión debido a las

actividades que cada uno realiza dentro de su hogar, trabajo y comunidad. También se les hizo mención que el proyecto consistiría en formación que los proyectos grises o sea de infraestructura, con la finalidad manifiesten inconformidad.

De esta forma se les dio a conocer las actividades encaminadas a conocer como realizar productos con recursos provenientes de la comunidad, las cuales puedan generarles ingresos económicos con la finalidad de que puedan utilizarlos para la compra de insumos comestibles y contar con una buena Seguridad Alimentaria y Nutricional en sus hogares y de cómo prevenir la desnutrición, ya que los conocimientos que obtienen en los talleres de capacitación les servirá para replicarlos con los demás personas de la comunidad, con la finalidad de que no halla desnutrición en el cantón.

En cada reunión realizada se hizo el llenado del cuaderno de campo, indicando en forma resumida los siguientes aspectos: nombre de la actividad, lugar y fecha de la actividad, número de participantes, hora de inicio de la actividad, resultados obtenidos indicando los logros y dificultades de cada una de las actividades, retroalimentación, cierre de la actividad y sus respectivas observaciones.

Se definió que cada actividad se realizara en la escuela primaria del cantón Captzincito o en la vivienda de la presidenta del grupo juvenil.

Fase II:

Ejecución

Se planificó y luego se elaboraron los planes de capacitación para impartir los temas para fortalecer al grupo juvenil Jóvenes Unidos, con la finalidad de contar con el material necesario para el desarrollo de cada una de las capacitaciones con material didáctico y por medio de gráficas para que los jóvenes y señoritas no se desesperen al momento de estar en las actividades de capacitación.

El material para la realización de los planes de capacitación fue proporcionado por el MAGA, ya que ellos utilizan este material para sus talleres.

Seguidamente se tuvo una reunión con la junta directiva del grupo juvenil Jóvenes Unidos y la persona enlace de la institución para la socialización de planes de capacitación, en donde los integrantes de la junta directiva del grupo y la persona enlace de la institución aprobaron la realización de todas las capacitaciones para que los jóvenes y señoritas obtengan más conocimientos sobre todos los temas a desarrollar.

Así mismo por cada capacitación realizada se elaboraron las agendas de trabajo para las capacitaciones y talleres demostrativos para el grupo juvenil con la finalidad de dar a conocer cada una de las actividades a realizar.

Fase III:

Ejecución de los planes de capacitación e implementación de talleres demostrativos al grupo juvenil.

Taller sobre Seguridad Alimentaria Nutricional:

La capacitación sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional fue dirigida a integrantes del grupo “Jóvenes Unidos” también se contó con la participación de algunas mamás de los jóvenes y un integrante del Consejo Comunitario de Desarrollo COCODE de cantón Captzincito contando con una participación de 11 jóvenes, 9 señoritas, 4 mamás de los jóvenes y 1 integrante del COCODE haciendo un total de 25 participantes.

A los y las integrantes del grupo “Jóvenes Unidos” se les capacitó sobre la importancia que tiene cada uno de las capacitaciones que van a recibir con el propósito de que aprendan nuevos conocimientos y los pongan en práctica en su diario vivir tanto en sus hogares como en su comunidad.

Al inicio de la capacitación sobre Seguridad Alimentaria Nutricional se realizó una dinámica de juego de pelota, para romper el hielo entre la practicante en donde hablaron y demostraron confianza entre practicante, persona capacitadora e integrantes del grupo juvenil.

Para la facilitación del primer taller se elaboraron materiales didácticos relacionados con los temas con títulos de cada concepto e imágenes con la finalidad de que pongan atención a la persona que expone.

La capacitadora Extensionista para Casa Hogar Saludable Jacqueline Martínez del MAGA, dio a conocer aspectos relacionados al tema, entre ellos que es Seguridad Alimentaria Nutricional enfocando los pilares de la SAN, dando la importancia que tiene este tema.

Se identificó importancia en los integrantes del grupo Jóvenes Unidos, haciéndole una serie de preguntas a la capacitadora, y concedora del tema dio respuesta al finalizar. Saliendo de la actividad muy contentos ya que nadie anteriormente les había hablado de este tema el cual manifestaron su agradecimiento por enseñarles nuevos conocimientos.

Seguidamente se evaluó la actividad en general, por medio de lanzamiento de preguntas y ellos dieron sus respectivas respuestas en donde se reflejó que el contenido del tema abordado fueron comprendidos y asimilados por los/as integrantes del grupo juvenil “Jóvenes Unidos” quienes dieron sus puntos de vista.

.

Taller sobre emprendurismo:

Para llevar a cabo capacitación de Emprendurismo fue necesario realizarles preguntas sobre el tema de Emprendurismo, en donde todos no sabían el significado del tema.

Seguidamente se dio el tema, en donde se dieron cuenta que si lo conocían pero con otro nombre ya que ellos cuentan con familiares que son emprendedores ya que realizan productos como la elaboración de camas, roperos etc. Demostraron gran interés en presentar atención al tema recibido.

Además se realizaron talleres demostrativos utilizando la herramienta de aprender haciendo, haciendo aprendiendo en donde la capacitadora les enseñó a realizar jabón de ropa, shampoo, cremas de cuerpo y rostro, mediante la utilización de recursos provenientes de la comunidad siendo estos escobillo, con la finalidad de que aprendan nuevos conocimientos y los pongan en práctica para la generación de recursos económicos y poder comprar alimentos con una buena nutrición.

La reunión de la capacitación sobre “Emprendurismo” se realizó en la casa de habitación de la presidenta del grupo juvenil en donde asistieron el mismo número de personas 16, la capacitación dio inicio a las 13:00 horas y finalizó a 18:00 horas.

Para la realización de esta capacitación se contó con la capacitadora Norma Mejía quien es Extensionista Para Casa Hogar Saludable del Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación quien es conocedora y con una gran experiencia en este tema, a la cual se le giró una solicitud, siendo aceptada y con mucho interés en darles a conocer este tema a los integrantes del grupo.

Taller sobre desarrollo comunitario:

Se impartió la capacitación sobre Desarrollo Comunitario con la finalidad de darles a conocer a los jóvenes y señoritas la gran importancia de este tema ya que ellos son el desarrollo de su comunidad, porque de ellos se esperan que cuando sean mayores de edad y puedan ejercer buen liderazgo y velen por el bienestar de su comunidad.

Así mismo mientras más organizados se encuentran como cantón mayores beneficios obtendrán y por lo mismo tendrán un adecuado desarrollo comunitario con mejores servicios públicos.

Es de suma importancia que los jóvenes y señoritas conozcan estos temas con el objetivo fundamental de orientarlos para gestionar sus diferentes proyectos en instituciones públicas o privadas, siempre y cuando estén unidos y trabajen por el bien común y para que consigan todo lo que se propongan.

Los jóvenes y señoritas demostraron gran interés en la explicación que les brindaron en la capacitación sobre Desarrollo Comunitario, y agradeciendo por haberlos tomando en cuenta y explicarles todo lo relacionado en este tema, y a la vez comprometiéndose en actuar así en beneficio de su comunidad.

Fue brindada por la Extensionista Para Casa Hogar Saludable del Ministerio de Agricultura Ganadería y Alimentación T.S. Norma Mejía Ortiz, quien tiene bastante experiencia en dar capacitaciones sobre este tema y la vez se siente comprometida en impartírselas a jóvenes y señoritas ya que son los próximos en darles un buen desarrollo a sus comunidades.

Se llevó a cabo en la casa de habitación de la presidenta del grupo Juvenil Jóvenes Unidos, habiendo una participación de 19 personas mismas que han participado en todas las capacitaciones brindadas.

Taller Gestión de Riesgos:

En la capacitación de Gestión de Riesgos enfatizando en el cambio climático, con los siguientes temas: gestión, amenaza, vulnerabilidad, concientización y el cambio climático, temas que son de interés para aprender nuevos conocimientos y ponerlos en práctica en su diario vivir.

Tanto los jóvenes y señoritas deben saber que la gestión de riesgos es el proceso de identificar, analizar y cuantificar las probabilidades de pérdidas y efectos secundarios que se desprenden de cualquier desastre ocurrido en las comunidades, así también se les explico las acciones preventivas correctivas las cuales se deben de emprenderse al momento de un suceso natural.

Así mismo se les explicó que cuando existe un fenómeno natural siempre existen perdidas en la agricultura y es donde casi siempre todos los productos de la canasta básica elevan sus precios debido a las amenazas que se han dado, esto se observa muy a menudo en este centro poblado ya que allí llueve mucho, hay demasiado neblina y afecta en gran medida a la agricultura y siendo para ellos la principal actividad de trabajo en donde obtienen ingresos económicos ya que su mayor producción es la papa.

También se les habló sobre que es la vulnerabilidad es la sustitución de un diseño adecuado por uno menos desarrollado lo que puede resultar pedidas humanas y de asentamientos, infraestructura y actividades productivas, el cual también es un problema económico y que se debe de resolver pronto para reparar o reponer las obras, los bienes y servicios destruidos por los desastres porque si no de lo contrario será demasiado costoso.

Como nos podemos dar cuenta en la actualidad la vulnerabilidad ambiental y las amenazas han aumentado drásticamente como consecuencia de la degradación ambiental, la expansión urbana rápida y desordenada, el aumento de la pobreza y la marginalidad, el desarrollo de la infraestructura y la producción de bienes y servicios sin tomar en cuenta las medidas preventivas adecuadas.

Se les hablo también que deben de construir sus viviendas en lugares adecuados no en cualquier lugar ya que si se construye en una zona montañosa pueden ocurrir deslaves y cuando llueve mucho pueden destruir sus viviendas y sus cultivos.

Los y las integrantes del grupo juvenil demostraron gran interés en aprender nuevos conocimientos y a la vez comprometiéndose en divulgarlo con las demás personas de su comunidad con la finalidad de actuar en conjunto si un desastre llegara a pasar en su cantón ya que trabajando juntos pueden lograr muchas cosas para el bien de su comunidad.

Esta capacitación la impartió la encargada de ordenamiento territorial de la SEGEPLAN Ingeniera Guadalupe Cifuentes, ya que domina bien el tema y apoyo a la practicante en la realización de la misma.

La actividad se llevó a cabo en la casa de habitación de la presidenta de la junta directiva del grupo Juvenil Jóvenes Unidos, a partir de las 13:00 a las 16: 00 horas contando con una participación de 25 personas.

Para cada capacitación impartida se levantaron listados de participantes, como también el llenado del cuaderno de campo.

Fase IV:

Sostenibilidad:

Para la elaboración de guías en Seguridad Alimentaria y Nutricional e higiene personal y del hogar y elaboración de perfiles mínimos de proyectos se contó con el apoyo de todos los integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos los cuales se motivaron y prestaron bastante atención para que todo se realizara de la mejor manera.

La guía se le denominó, Guía Alimentaria y Nutricional para Adolescentes en donde se dan a conocer los grupos básicos de alimentos: granos, raíces y plátanos, frutas, verduras y hojas verdes, carnes aves y mariscos, huevos, leche y derivados, grasas y azúcares; recomendaciones básicas para una nutrición saludable: alimentación variada, mezclas alimentarias, aumentar el consumo de

fibra, establecer y respetar horarios de alimentación, el desayuno es una comida muy importante, consumir suficientes líquidos, cuidado de los dientes, actividad física, hábitos higiénicos; Nutrición afectiva: relación entre nutrición biológica y nutrición afectiva, los elementos de la nutrición afectiva son equivalentes a los de la nutrición biológica, elementos de la nutrición biológica y afectiva; alimentación saludable y promoción de la actividad física: beneficios de la actividad física, tipos de actividad física; Trastornos de la conducta alimentaria: anorexia, bulimia, obesidad, delgadez; guía de alimentación recomendada; y lista de intercambio de alimentos todo esto lleva la presente guía que es de gran beneficio para los jóvenes y señoritas para contar con una buena nutrición.

Esta guía tiene como propósito fortalecer los conocimientos de alimentación y nutrición para los integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos, así como estandarizar las normas a seguir en el manejo de los problemas nutricionales más frecuentes.

Además esta guía es un proceso de educación alimentaria nutricional en adolescentes, se tomó así debido a que se trabajó con un grupo de jóvenes.

Los y las integrantes del grupo juvenil demostraron su gran interés en aprender todo lo relacionado a lo que deben de comer, en cantidad y calidad para tener una buena alimentación y por ende contar con una buena nutrición lo que les ayuda a no tener enfermedades debido a no alimentarse bien.

Para la elaboración de la presente guía fue necesario el apoyo de la extensionista para casa hogar saludable Jacqueline Martínez del MAGA.

Así también se elaboró la guía sobre la vivienda y su entorno e higiene personal como una herramienta necesaria para que ellos y ellas aprendan todo lo relacionado a este tema esta guía está comprendida de diferentes temas siendo estos: Tema 1 La Vivienda Saludable y su entorno: la vivienda saludable, la vivienda como espacio vital, el entorno de la vivienda, diseño y ubicación de la vivienda, condiciones físicas de la vivienda, la vivienda y sus espacios; Tema 2 Calidad del agua en la vivienda: el agua contaminada enferma a las personas,

protección y métodos de tratamiento, métodos domiciliarios para mejorar la calidad de vida; Tema 3 Las Excretas y las aguas grises: las excretas, manejo y disposición de las excretas, el problema de las excretas, la ruta de contaminación por las excretas, como eliminar las excretas, manejo y disposición de aguas grises o aguas residuales; Tema 4 Residuos Sólidos de la Vivienda: el manejo de los residuos sólidos, que son residuos sólidos, como se clasifican los residuos sólidos, tratamiento y disposición; Tema 5 higiene en la vivienda y control de vectores: los vectores en la vivienda, los roedores en la vivienda, hábitos de higiene personal y manejo de alimentos en la vivienda.

A los y las integrantes del grupo juvenil se les explicó todo lo relacionado a esta guía y dándoles a conocer el reconocimiento de que todo ser humano requiere de un ambiente digno para crecer física y mental y emocionalmente siendo sus casas el espacio vital para su bienestar.

Esta guía es una herramienta educativa y tiene como finalidad fomentar acciones de auto cuidado de la salud mediante la identificación y reconocimiento de sus capacidades para reconocer los riesgos, analizar las causas y sus consecuencias y para plantear e implementar cambios o soluciones a los problemas y situaciones que afectan su salud y bienestar.

Para la elaboración de perfiles mínimos de proyectos que puedan contribuir a la Seguridad Alimentaria Nutricional y a la generación de ingresos económicos fue necesario darles un taller adicional a los/as integrantes del grupo juvenil “Jóvenes Unidos” sobre como perfilar proyectos de una manera sencilla y entendible para que en un futuro puedan realizar sus propias gestiones.

7. PLAN DE SOSTENIBILIDAD

Nombre del plan: Plan de Sostenibilidad para el grupo “Jóvenes Unidos” del cantón Captzincito, caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla, Huehuetenango.

Periodo de ejecución: de julio a diciembre de 2015

Población destinataria: Grupo juvenil “Jóvenes Unidos” del Cantón Captzincito, Chiantla.

Responsables: Asociación Para el Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU-

Presentación:

El presente plan de sostenibilidad va dirigido a las acciones de la Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU- del municipio de Chiantla, departamento de Huehuetenango para un periodo de ejecución de junio 2015 a siendo estos los responsables de la ejecución la Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU- del municipio de Chiantla, del departamento de Huehuetenango.

1. Justificación:

Es de suma importancia que la juventud esté organizada e involucrarlos en actividades con la finalidad de que obtengan ingresos económicos por lo que es necesario darle seguimiento al proyecto “Emprendurismo Juvenil con Énfasis en Seguridad Alimentaria, del Cantón Captzincito, Caserío Tunima, Aldea Chancol, Chiantla” para que los y las integrantes del grupo juvenil cuenten con recursos suficientes para contar con una buena seguridad alimentaria.

El plan de sostenibilidad se elaboró con el propósito de darle continuidad al proceso iniciado, por lo que se pretende fortalecer a los y las integrantes del grupo juvenil “Jóvenes Unidos” en los temas de fortalecimiento organizacional y desarrollo económico con la finalidad de promover la Seguridad Alimentaria y Nutricional.

2. Objetivos:

General:

Impulsar la organización juvenil para la gestión de procesos de desarrollo económico, encaminadas a tomar decisiones de prevención de la desnutrición en los adolescentes y sus familias.

Específicos:

- Que pongan en práctica los conocimientos adquiridos en los temas de emprendedurismo y desarrollo comunitario para la generación de ingresos económicos y con estos poder obtener una buena seguridad alimentaria nutricional.
- Formar a los/as integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos en temas específicos de fortalecimiento organizacional y desarrollo económico.

3. Recursos humanos, materiales y financieros:

Para facilitar las capacitaciones la Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU- cuenta con el recurso humano indispensable para poder llevar a cabo la sostenibilidad del proyecto ya que cuenta con un personal activo para la realización de todo evento.

Los recursos materiales son necesarios, para llevar a cabo cualquier actividad plasmada, entre los cuales están: papelográfos, marcadores, tape, etc.

Los recursos financieros para realizar las capacitaciones es de un valor de Q 2, 000.00 la Asociación Para el Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU- cuenta con los mismos.

Estrategias de sostenibilidad:

- Mantener buena comunicación entre los/as integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos, COCODE y la Asociación

- Las capacitaciones deben ser participativas para que sean más interesantes y aprender cada uno de los temas que sean impartidos.
- Preparar un adecuado material para las capacitaciones adaptable al nivel educativo de los jóvenes y señoritas e integrantes de COCODE.
- Realizar las capacitaciones en días y horarios que los jóvenes y señoritas e integrantes de COCODE se les haga más fácil en participar.
- Realizar la respectiva evaluación para la obtención de resultados de cada una de las actividades realizadas.
- Realizar alianzas con otras instituciones que trabajen con jóvenes y señoritas de igual manera que la Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud ADESJU.
- Promover la participación activa de los/as integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos e integrantes del COCODE en las distintas actividades programadas.

Cronograma de actividades del plan de sostenibilidad:

Resultado	Acción	Responsable	Fecha	Indicador
Integrantes del grupo juvenil "Jóvenes Unidos" trabajan conjuntamente para lograr el fortalecimiento organizacional.	Capacitación de leyes de seguridad Alimentaria y Nutricional,	Extensionista Casa Hogar Saludable MAGA	Mes de junio 2015	
	Capacitación sobre participación ciudadana,	Técnico de campo de ADESJU	Mes de julio 2015	
	Capacitación sobre toma de decisiones	Técnico de campo de ADESJU	Mes de agosto 2015	

	Capacitación sobre salud reproductiva y sexual.	Extensionista Casa Hogar Saludable del MAGA	Mes de septiembre 2015	
	Establecimiento de un huerto de hortalizas	Extensionista del MAGA	Mes de octubre 2015	
Los/as integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos trabajan en gestión comunitaria.	Elaboración de documentos de gestión institucional.	Técnico de campo de ADESJU	Mes de noviembre 2015	
	Proyectos productivos.	Extensionista del MAGA	Del mes de julio al mes de diciembre de 2015	

8. CONCLUSIONES

- Para una intervención profesional del Trabajador Social, se hace necesaria la investigación institucional, contemplando el análisis estratégico, lo cual da una base para la planificación de acciones acordes a la realidad institucional, en busca de contribuir en el logro de sus objetivos de acuerdo a la visión y misión de la institución.
- El diagnóstico situacional de la comunidad de Captzincito, resalta la situación real de la comunidad y la situación de vida de las familias, definiendo el problema prioritario, el cual se convirtió en el proyecto: "Emprendurismo Juvenil con Énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional"
- La creación del plan de sostenibilidad será de vital importancia, ya que es una herramienta básica para que el grupo de Jóvenes, de continuidad al proyecto de intervención, y construir estrategias de trabajo que permitan el fortalecimiento y sostenibilidad de las acciones para promover la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el cantón de Captzincito.
- Es fundamental la formación de los jóvenes y señoritas a través de conocimientos actuales que sean base en su quehacer y funcionamiento como líderes en beneficio de su comunidad, de ahí la importancia del proceso de talleres de capacitación: Seguridad Alimentaria Nutricional, Emprendurismo, Desarrollo Comunitario y Gestión de Riesgos.

9. RECOMENDACIONES

- A los/as integrantes del grupo juvenil “Jóvenes Unidos” es importante continuar participando en talleres de fortalecimiento en Seguridad Alimentaria Nutricional, para aumentar los conocimientos y ser líderes emprendedores de desarrollo.
- Que el grupo juvenil “Jóvenes Unidos” aproveche la presencia de instituciones locales, regionales y nacionales que tengan cobertura en su comunidad, gestionando asistencia técnica, recursos materiales y financieros para el desarrollo de las actividades y el alcance de los objetivos y metas trazadas en el grupo.
- La Sostenibilidad del grupo juvenil, es compromiso, no solo de los/as integrantes del mismo, sino también del personal técnico-administrativo de las instituciones involucradas en la ejecución del mismo.
- Dar acompañamiento directo en los procesos a desarrollar el plan de sostenibilidad de parte de la Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud –ADESJU-

10. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

Con la finalidad de que haya más claridad del tema general de Gestión de Riesgos con énfasis en Seguridad Alimentaria Nutricional, que se está desarrollando en este proyecto, es de suma importancia tomar en cuenta la investigación teórica de autores que han profundizado en este tema; dentro de los temas básicos del marco teórico se describen los siguientes:

1. **Gerencia:** centra su atención en la gestión de todos los elementos que conforman la dimensión interna y externa de las organizaciones. Gerencia significa promover estrategias de motivación, participación y estímulo, tanto del factor humano de la organización, así como los diferentes elementos propios de la dinámica organizacional y las diferentes funciones propias del hecho gerencia, dentro de las cuales destacan; el liderazgo, la toma de decisiones, la planificación, el clima y la cultura organizacional, la comunicación y otros procesos vinculados al ámbito de la gerencia. En ella deben combinarse habilidades en negociación, conceptuales, técnicas evaluativas de tipo integrativas y participativas, dirigidas a promover la incorporación de todos los actores al proceso y objetivos que se pretenden impulsar y alcanzar. (INDES, 2004)

Gerencia social se define como el proceso específico de dirección, conducción y administración y orientación de las distintas organizaciones sociales públicas o privadas, que tienen como misión la definición de las líneas generales de la estrategia de desarrollo social.

Es necesario que el grupo juvenil Jóvenes Unidos, desarrolle sus actividades en equipo, ya que será la mejor manera de contribuir al mejoramiento de las necesidades y la solución de los problemas existentes en su comunidad.

- 1.1. **Gerencia Social según INDES:** La gerencia es la acción institucional que viabiliza la óptima aplicación de recursos para el logro de objetivos predeterminados, mediante un proceso continuamente retroalimentado la toma de decisiones para la

organización y ejecución de actividades con base en información cierta y pertinente. (INDES, 2004)

Gerencia es un proceso de la administración que debe tener una buena gestión del recurso humano, tomando en cuenta que este proceso debe ser innovador que persigue la toma de decisiones para las instituciones en su ejecución para el desarrollo y beneficio del usuario. Entonces la gerencia se define como el trabajo institucional que posibilita y mejora el uso de los recursos para cumplir con las metas. Así mismo es necesario que este trabajo sea supervisado o monitoreado constantemente y que las decisiones que se tomen para el uso del recurso sean en conjunto y más adecuadas y necesarias

2. **Trabajo Social:** La profesión de trabajo social promueve el cambio social, la solución de problemas en las relaciones humanas y el fortalecimiento y la liberación de las personas para incrementar el bienestar. Mediante la utilización de teorías sobre el comportamiento humano y los sistemas sociales, el trabajador social interviene en los puntos en los que las personas interactúan con su entorno. Los principios de los derechos humanos y la justicia social son fundamentales para el Trabajo Social. (Garzón Muñoz, Rubén Darío 2000 p.25)

El o la trabajador/a social está fundamentada en principios que respetan las diferencias y fortalecen las potencialidades de los sujetos con las cuales trabaja, sin discriminación de cualquier naturaleza. Para tanto el o la profesional deben tener postura ética, competencia teórica y habilitación técnica para desarrollar sus competencias y atribuciones articuladas a un conjunto de valores, teorías y prácticas de defensa de los derechos humanos.

2.1. **Concepción Landivariana del Trabajo Social:**

Según la concepción Landivariana del Trabajo Social es una vocación, una disciplina, académica y profesión.

Como vocación expresa un compromiso con la dignidad y el bienestar integral de la persona humana en sus dimensiones individuales y sociales. Por tanto se preocupa por igual, de las condiciones culturales, espirituales y materiales de la existencia y desarrollo humano y excluye toda forma de discriminación y prejuicio (Casanova, 2010:2)

Como disciplina académica: es un proceso de formación profesional de los Trabajadores Sociales aptos para el conocimiento científico de la realidad humana, para el análisis crítico y desmitificarte de las ideologías circulantes y la aplicación técnica eficaz y eficiente en el trabajo individual, interdisciplinario e intercultural. (Casanova, 2010:2)

Como profesión: es una manifestación multiforme y dinámica con objetivos y procedimientos variables en los diferentes ámbitos donde actúa como catalizador en la elevación del nivel de conciencia de las personas y grupos respecto a sus problemas, recursos y posibles soluciones; su organización para la participación consciente, responsable y la transformación constructiva de las condiciones que menoscaban la dignidad y calidad de vida de las personas o grupos. (Casanova, 2010:2)

Para la Universidad Rafael Landívar, es de suma importancia formar profesionales de calidad en la especialidad de Trabajadores /as Sociales con énfasis en Gerencia para el Desarrollo, con la plena conciencia de la realidad social, apoderándose y empoderándose de la misma para insertarse en ella de manera eficaz y eficiente, haciendo uso de la gerencia social para ser estrategias y buscar mejores soluciones a las diversas problemáticas de la población en general.

3. Seguridad Alimentaria y Nutricional:

La Secretaria de Seguridad Alimentaria Nutricional (SESAN 2000) define la Seguridad Alimentaria Nutricional como un “Derecho de toda persona a tener acceso físico, económico y social, oportuno y permanentemente, a una alimentación adecuada en cantidad y calidad, con pertinencia cultural, preferiblemente de origen nacional, así como a su adecuado aprovechamiento biológico, para mantener una vida saludable y activa”

3.1 Seguridad:

Según la Secretaria de Seguridad Alimentaria Nutricional (SESAN 2000) Seguridad significa que la persona esté libre de riesgos, peligros o daños.

3.2 Alimentación:

Cuando se habla de alimentación se refiere a todos los alimentos que se siembran, se cultivan, se cosechan, se prepararan o se compran (SESAN, 2000:9)

3.3. Nutrición:

Es todo lo que le hace el alimento al cuerpo humano para que crezca sano, fuerte y activo. Si la persona se enferma no deja que el alimento funcione bien dentro de su cuerpo. (SESAN, 2000:9)

Esta definición tiene como propósito que cada familia guatemalteca tiene garantizada su Seguridad Alimentaria Nutricional.

La definición recogida de la ley SAN de Guatemala, contiene una serie de elementos importantes que se desarrollan a continuación:

La SAN es para todas las personas sin discriminar raza, estatus socioeconómico, edad ni sexo. En La SAN es un **derecho** de todos y cada uno de los ciudadanos guatemaltecos y el Estado tiene obligación de velar por

el cumplimiento de ese derecho. La SAN no se interpreta, entonces como una situación o un hecho inesperado que afecta a determinados individuos. De esta manera el Estado no puede tomar medidas que impidan acceso a los alimentos y deber tomar medidas para que ninguna empresa o individuo lo haga.

Guatemala se aplica a toda la población más de 13 millones de habitantes.

Para que haya Seguridad Alimentaria Nutricional, deben cumplirse cuatro requerimientos o condiciones.

1. Debe haber disponibilidad nacional de alimentos para consumo humano.
2. Debe de haber capacidad adquisitiva por parte de la población, para comprar los alimentos bienes y servicios que se necesitan para llevar una vida aceptable.
3. Hay que generar comportamiento alimentario para que la gente haga una adecuada selección y uso de los alimentos disponibles.
4. Tiene que crearse las condiciones ambientales y de salud para la utilización biológica de los alimentos.

4. Pilares de la Seguridad Alimentaria Nutricional:

Para Edgar (2000) son cuatro los grandes componentes o pilares que condicionan la Seguridad Alimentaria Nutricional.

4.1. Disponibilidad de alimentos:

Se refiere a los alimentos que se pueden disponer a nivel familiar, comunidad, municipio, departamento, país o región. Está determinada por la producción que se da, en los diferentes niveles, así como los que procedan de otros países o regiones. La producción de productos alimenticios se destina para el autoconsumo, venta de excedente o

comercialización. Es necesario tener tierras aptas para su cultivo, acceso a los insumos, capacitación y comercialización (Edgar 2000)

Constituye el primer pilar de la seguridad Alimentaria Nutricional y se refiere a la cantidad y variedad de alimentos para consumo humano con que cuenta un país, región, comunidad o individuo en un periodo de tiempo determinado.

Solo se puede asegurar que existe seguridad de alimentos disponibles a nivel nacional cuando los recursos alimentarios son suficientes para proporcionar una dieta adecuada a cada persona en este país, independientemente de que si es producido localmente o proviene de importaciones o donaciones. Además de la existencia de los alimentos, debe tomarse en consideración la forma como estos están distribuidos a nivel nacional, a modo de garantizar que los mismos estén efectivamente disponibles para todos.

4.2 Acceso a los alimentos:

Se refiere a las posibilidades y capacidades que tienen las personas para adquirir los alimentos de manera física, económica y social. Estos pueden estar disponibles en la comunidad y pueden existir la decisión de consumirlos pero hay factores que los hacen inaccesibles tales como: empleo o ingreso económico de las familias, precios de los alimentos, producción hogareña, falta de consumo que carece la producción. (Edgar 2000)

La accesibilidad física significa que cada individuo, incluida las personas físicamente vulnerables, como los bebés, niños/as pequeños, adultos mayores, personas con discapacidades enfermos en fase terminal, personas con problemas médicos persistentes y enfermos mentales, pueden obtener los alimentos para una alimentación suficiente. Requiere también que se cuente con infraestructura vial (carreteras en buen estado) que permitan que los

alimentos producidos lleguen a todas las comunidades, así mismo que se cuenten con mercados no muy lejanos que permitan a la población comprar los alimentos que no pueden producir para su consumo

4.3 Consumo de los alimentos:

Está determinado por las costumbres y prácticas de alimentos, es decir por la forma de seleccionar, almacenar, preparar y distribuir los alimentos en la familia. Además se ve influenciada por la educación los patrones culturales, el nivel de ingreso y la capacidad de compra. Entre los factores que influyen el comportamiento alimentario están: conducta alimentaria, hábitos alimentarios, preferencias alimentarias, creencias y valores, cultura, distribución intrafamiliar, publicidad, estilos de vida, educación alimentaria y nutricional, comodidad y tiempo, migración. (Edgar 2000)

Los factores de riesgo que más frecuentemente determinan un inadecuado consumo de alimentos influyen la falta de conocimientos sobre alimentos, la adopción de patrones alimentarios inadecuados, los gustos y preferencias personales, técnicas inapropiadas de conservación y preparación de alimentos y efectos de la propaganda e información sobre las necesidades de cada persona respecto a la salud y nutrición.

4.4 Utilización biológica de los alimentos:

Se refiere a las condiciones en que se encuentra el organismo, de una persona o familia, y que le permitan utilizar al máximo todas las sustancias nutritivas que ésta consumiendo. Esto dependerá del estado de salud de la persona, lo cual es determinado, entre otras cosas, por la higiene personal, saneamiento del medio y por la atención que brindan los servicios de salud y de agua. Los factores más relevantes en la utilización biológica de los alimentos son; estado de salud, acceso a los servicios de salud pública y el control de enfermedades condiciones del medio ambiente. (Edgar 2000)

El estado nutricional y de salud del individuo es fundamental en la utilización biológica de los alimentos, debido a que una persona sana utiliza eficientemente u eficazmente los nutrientes que una enferma.

5. Inseguridad Alimentaria Nutricional (INSAN)

Es la no disponibilidad de alimentos, insuficiente, poder adquisitivo, distribución inapropiada, uso inadecuado de los alimentos en el hogar (salud, saneamiento, cultura). La inseguridad alimentaria puede ser crónica, estacional, o transitoria. (Congreso de la República de Guatemala 2005:10)

Resulta ser lo contrario de la Seguridad Alimentaria Nutricional. Para ciertos grupos, la condición de Inseguridad Alimentaria Nutricional está determinada por la falta de disponibilidad de alimentos, acceso a los mismos debido a las limitaciones económicas, factores de carácter cultural, social, educativo y biológico que determinan el inadecuado consumo y utilización biológica de los alimentos.

6. Marco Legal:

El haber logrado la institución del marco legal, representa un ejemplo de ejercicio democrático en el país ya que los diferentes instrumentos fueron sometidos a un proceso de consenso con la sociedad civil.

En la medida que todos y todas los guatemaltecos estén conscientes de que el hambre y la nutrición no son un problema de quienes solamente la sufren, sino de toda la sociedad en conjunto y se trabaje unida y unidos para erradicar estos males sociales, se acercarán al fin de que todos persiguen: tener una Guatemala más próspera, justa y con oportunidades para todos.

El marco legal se compone de:

6.1 Política Nacional de Seguridad Alimentaria:

Entre las prioridades y compromisos que el gobierno asumió se encuentra la elaboración de la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional. Dicha propuesta no presenta un enfoque sectorial, sino un esfuerzo de integración y cohesión de todas las iniciativas anteriormente realizadas por múltiples actores nacionales.

El éxito requiere de un compromiso solidario de la sociedad en su conjunto y de la cooperación internacional, así como de una firme decisión política de todos los órganos del Estado, los que deberán formular soluciones integrales y sostenibles, traduciéndolas en políticas públicas que establezcan una dirección unívoca. Coordinada e institucional para las distintas acciones que hayan de emplearse.

6.2 Decreto No. 32-2005 Ley del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional:

La Seguridad Alimentaria y Nutricional se asume como una política de Estado con enfoque integral, dentro del marco de las estrategias de reducción de pobreza que se definan y las políticas globales, sectoriales y regionales en coherencia con la realidad nacional.

“Se crea el Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SINASAN) integrada por las instancias de gobierno y de la sociedad de guatemalteca, contando con el apoyo técnico y financiero de la cooperación internacional. Su objetivo es establecer y mantener en el contexto en la política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, un marco institucional estratégico de organización y coordinación para prioriza, jerarquizar, armonizar, diseñar y ejecutar acciones de SAN a través de planes.”

6.3 Reglamento de la Ley Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional:

“El reglamento tiene como objeto establecer los procedimientos que permitan desarrollar las disposiciones establecidas en la ley de Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional.”

Mediante este marco legal se respalda la importancia de trabajar por la Seguridad Alimentaria y Nutricional en las diversas comunidades vulnerables, especialmente en el departamento de Huehuetenango y todos sus municipios, ya que uno de los municipios se encuentra en primer lugar por tener altos índices de desnutrición en su población.

6.4 Secretaria de Seguridad Alimentaria Nutricional:

La Secretaria de Seguridad Alimentaria Nutricional (SESAN) “Es el ente coordinador del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, (SINASAN) y tiene la responsabilidad de la coordinación operativa interinstitucional (Ministerios, Secretarías entre otros) el Plan Estratégico de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PESAN), así como de la articulación de los programas y proyectos de las distintas instituciones nacionales e internacionales vinculadas con la Seguridad Alimentaria y Nutricional del país (Congreso de la República de Guatemala, 2005)

La SESAN es la encargada de establecer los procedimientos de planificación técnica y coordinación de las instituciones del Ejecutivo, la sociedad guatemalteca, las organizaciones no gubernamentales y las agencias de cooperación internacional con la Seguridad Alimentaria y Nutricional en los diferentes niveles del país (nacional, departamental, municipal y comunitario).

La SESAN coordina la formulación del Plan Estratégico de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PESAN), propone al CONASAN; así mismo coordina su actualización, ejecución, seguimiento, y evaluación y apoya a las

instancias ejecutoras en la planificación y programación de los planes sectoriales estratégicos y operativos con acciones priorizadas de acuerdo a la Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional, así mismo somete a consideración del CONASAN los ajustes pertinentes.

Actualmente la SESAN monitorea todas las acciones que realizan las instituciones no gubernamentales y gubernamentales de los diferentes municipios del territorio guatemalteco específicamente los que trabajan en Seguridad Alimentaria Nutricional a que realicen todas las acciones necesarias para sacar a los niños que tienen problemas de desnutrición.

6.5 Comisión Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional:

“El consejo Municipal de Desarrollo COMUDE tiene la facultad para organizar las comisiones de trabajo que considere necesarias para emitir opiniones y desarrollar temas de asuntos que por el impacto en las condiciones económicas, sociales y de calidad de vida de la población requieren la atención inmediata, con el propósito de garantizar el bien común (SESAN, 2011:6)

La comisión Nacional de Seguridad Alimentaria Nutricional COMUSAN del municipio está presidida por el señor Alcalde Municipal y forman parte también todas las instituciones que tienen sede en el mismo, y son los responsables de impulsar y coordinar las acciones que promueven la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN) en el ámbito económico, étnico, lingüístico, cultural y social del municipio.

7. Soberanía Alimentaria:

Plan Internacional Nicaragua “Manual Comunitario Trabajando por la Seguridad Alimentaria y Nutricional de Nuestras Comunidades” Nicaragua p.20 “Se considera como el derecho de los pueblos a definir sus propias políticas y estrategias sustentables de producción, distribución y consumo de

alimentos que garanticen el derecho a la alimentación para toda la población con base en la pequeña y mediana producción, respetando sus propias culturas y la diversidad de los modos campesinos, pesqueros e indígenas de producción agropecuaria, de comercialización y gestión de los espacios rurales, en los cuales la mujer desempeña un papel fundamental”

Este concepto enfatiza la visión de sostenibilidad, autonomía y derecho a la alimentación y el apoyo a la agricultura familiar. Además contempla el acceso y control de la población sobre los factores de producción. La soberanía alimentaria es un tema de suma importancia para el logro de la Seguridad Alimentaria y Nutricional por lo que debe ser de conocimiento de la COMUSAN para la realización de acciones a favor de ella y tener mayor impacto tanto en el municipio como en las comunidades.

8. Riesgo:

Es la probabilidad que tiene un elemento de sufrir un efecto dañino como producto de la coincidencia en un espacio y tiempo determinado de dos componentes: la vulnerabilidad y la amenaza.

El análisis de riesgo ha sido enfocado a través del tiempo de distintas maneras, apoyándose en las ciencias que contribuyen a explicar y entender los fenómenos involucrados en la presencia del mismo. El primer enfoque conocido fue el análisis que se aplicó a través de las ciencias naturales; en donde eventos como un terremoto, erupción volcánica, huracán, inundación u otro evento externo eran considerados como un desastre. A raíz de este enfoque, los estudios se centraron en procesos geológicos, meteorológicos, hidrológicos y otros procesos naturales que generan amenazas naturales. Un segundo enfoque ha sido planteado con el apoyo de las ciencias sociales, las que contribuyeron con incrementar el conocimiento de la percepción de las amenazas y cómo influyen en la toma de decisiones de una población para que su ambiente sea más seguro o más peligroso, además aportaron un elemento fundamental al indicar que los desastres tiene causas humanas. La

vulnerabilidad y no solo naturales, evidenciado la heterogeneidad de las poblaciones.

No obstante, la mejor manera de analizar el riesgo, es mediante un modelo integrador de los enfoques social; representado por la vulnerabilidad, el natural; identificado por las amenazas, las pérdidas, daños y complementado por las estrategias de mitigación y la preparación.

Los recursos naturales juegan un papel importante en el enfoque del riesgo, los ecosistemas naturales bajo condiciones sostenibles, se constituyen en amortiguadores de los efectos del riesgos, sin embargo, bajo ciertas condiciones y sobre todo en eventos y/o fenómenos extremos, los ecosistemas forman parte del riesgo mismo. (Buch Mario y Turcios Marvin, 2003:12)

Este está definido a la probabilidad de ser afectado por determinadas circunstancias y/o situaciones presentadas en determinados momentos y condiciones. El riesgo se puede intervenir o evitar con el objeto de que el desastre no se presente, o que su impacto sea menor. Esto se logra cuando se incluyen acciones correctivas ante las situaciones de riesgo existentes como: colocación de taludes, reforzamiento de infraestructura, u otros, con el fin de mejorar una situación de riesgo existente o cuando se toman medidas desde las etapas más tempranas, para evitar la generación de nuevos riesgos.

9. Gestión de riesgos:

Es un proceso dinámicos que le permite a los actores sociales interactuar de manera consciente con otro proceso dinámico: el sistema ambiente-comunidad, y es una herramienta central para la gestión del desarrollo bajo la óptica de la sostenibilidad.

La gestión de riesgo es la capacidad de una comunidad de manejar y transformar las condiciones que favorecen un desastre antes que ocurra. Se fundamenta en el conocimiento de los factores (amenazas y

vulnerabilidad) que al combinarse producen efectos negativos (desastres) en una comunidad y su entorno, y de calcular cualitativa y cuantitativamente esos efectos, a manera de evitarlos interviniendo sobre las causas que los producen o favorecen (Buch Mario y Turcios Marvin, 2003:13)

Se refiere a la capacidad de la comunidad para transformar sus condiciones causales antes de que ocurra un desastre. Los riesgos surgen de la confluencia en una misma comunidad. Ambas son como una bomba y una mecha, que de manera separada no representan riesgo alguno, pero que al juntarse se convierten en la posibilidad de que se presente un desastre.

9.1. La participación comunitaria en la gestión del riesgo:

La participación de las comunidades toma relevancia en el momento que se logra una efectiva participación de los actores para evitar nuevas amenazas y eliminar o, al menos, reducir las existentes.

Por otro lado, cuando la población realiza acciones que aumentan la magnitud de las amenazas existentes, esto resulta en crear nuevas amenazas y por consiguiente un aumento en riesgo hacia desastre. (Buch Mario y Turcios Marvin, 2003:13)

Es por eso que toda comunidad debe contar con una buena participación para contar con una adecuada organización para que se apoyen mutuamente en un suceso natural y así contar con una buena gestión de riesgos.

10. Amenaza:

Fenómeno o evento potencialmente destructor o peligroso, de origen natural o producido por la actividad humana (antrópico), que puede causar muertes, lesiones, epidemias, daños materiales, interrupción de la actividad social y económica, degradación ambiental y amenazar los medios de subsistencia de una comunidad o territorio en un determinado periodo de tiempo.

Peligro latente que representa la probable manifestación de un fenómeno físico de origen natural socio- natural o antropogénico que puede producir efectos como riesgo externo a un elemento o grupo de elementos sociales expuestos, que se expresa como la probabilidad de que un fenómeno se presente con una cierta intensidad, un sitio específico y dentro de un periodo de tiempo definido. (Política Nacional para la reducción de riesgo a los desastres en Guatemala Acuerdo No. 06-2011:34)

La verdadera amenaza surge cuando de la posibilidad teórica se pasa a la probabilidad más o menos concreta de que uno de esos fenómenos de origen natural o humano, se produzca en un determinado tiempo y en una determinada región que no esté adaptada para enfrentar sin traumatismos ese fenómeno. Esa falta de adaptación fragilidad o vulnerabilidad, es precisamente la que convierte la probabilidad de ocurrencia del fenómeno en una amenaza.

11. **Desastre:** Alteración intensa en las personas, los bienes, los servicios y el medio ambiente, causadas por un suceso natural o generado por la actividad humana, que excede la capacidad de respuesta de la comunidad afectada.

Interrupción y alteración severa e intensa que trastorna gravemente el funcionamiento normal de una comunidad o sociedad, provocado por un evento físico potencialmente destructor, de origen natural o antrópico, determinada por condiciones de vulnerabilidad latentes en la sociedad que pueden causar importantes pérdidas de vidas humanas, materiales, económicas, productivas o ambientales que amenaza la forma de subsistencia y el desarrollo de un territorio, comunidad, grupo de personas y ecosistemas. (Política Nacional para la reducción de riesgo a los desastres en Guatemala Acuerdo No. 06-2011:34)

El desastre es más que todo un suceso que pasa por causas naturales las cuales muchas veces se pierden sus cosechas, sus bienes materiales, pero se da en lugares no aptos para cultivar ni mucho menos vivir ya que las pendientes son los lugares más propensos a que exista algún tipo de desastre.

12. EMPEZAMOS EMPRENDIENDO:

Los negocios exitosos se basan en tres pilares fundamentales:

- a. La idea
- b. El emprendedor
- c. El negocio

LA IDEA: Es una descripción breve y clara de las operaciones básicas del negocio que se desea poner en marcha.

EL EMPRENDEROR: Es la persona que quiere trabajar para sí mismo, auto emplearse o crear su negocio y se pone en el camino de “haz realidad tu idea, genera tu propio negocio”.

EL PLAN DEL NEGOCIO: Es un documento que describe en detalle todos los aspectos del negocio. Te da la oportunidad de diseñar como funcionara tu negocio y luego podrá ponerlo en práctica (Manual de jóvenes emprendedores 2010: 111)

El emprendimiento consiste en inculcar a los jóvenes una mirada emprendedora del futuro del país. Enseñarles las competencias básicas emprendedoras.

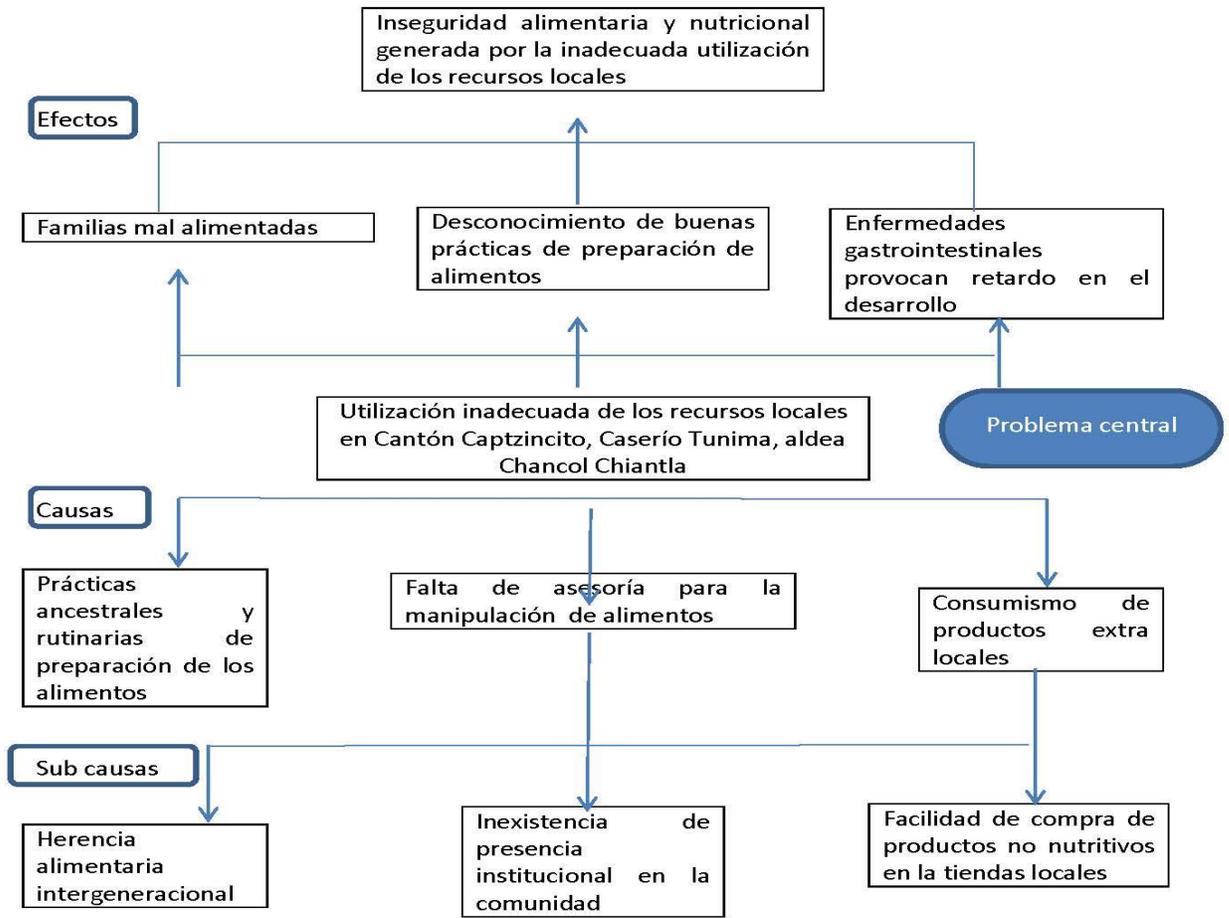
11 BIBLIOGRAFIA

1. Plan Estratégico 2014-2019 (Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud ADESJU).
2. Garzón Muñoz, Rubén Darío, 2009 Trabajo Social Forense y Maltrato Infantil. 183 páginas.
3. Casanova de Rosado, M. M. (2010) “Modelos y enfoques curriculares en la formación de Trabajadores/as Sociales, IX congreso nacional de Trabajo Social, ponencia”. Guatemala Universidad de San Carlos de Guatemala. 13 páginas.
4. Comisión Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional CONASAN. 2009 “Plan Estratégico de Seguridad Alimentaria y Nutricional PESAN 2009-2012 Guatemala. SESAN. 51 páginas.
5. Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2008. 75 páginas.
6. Plan Internacional Nicaragua, “Manual Comunitario Trabajando por la Seguridad Alimentaria y Nutricional de nuestras comunidades” Nicaragua. 29 páginas.
7. Mario Buch y Marvin Turcios, marzo 2003: Vulnerabilidad Socio ambiental: Aplicaciones para Guatemala, Instituto de Agricultura, Recursos Naturales y Ambientales Universidad Rafael Landívar.
8. Política nacional para la reducción de riesgo a los desastres en Guatemala Acuerdo 06-2011
9. Ministerio de Trabajo y Previsión del Empleo Perú 2010:111 Manual de Jóvenes Emprendedores

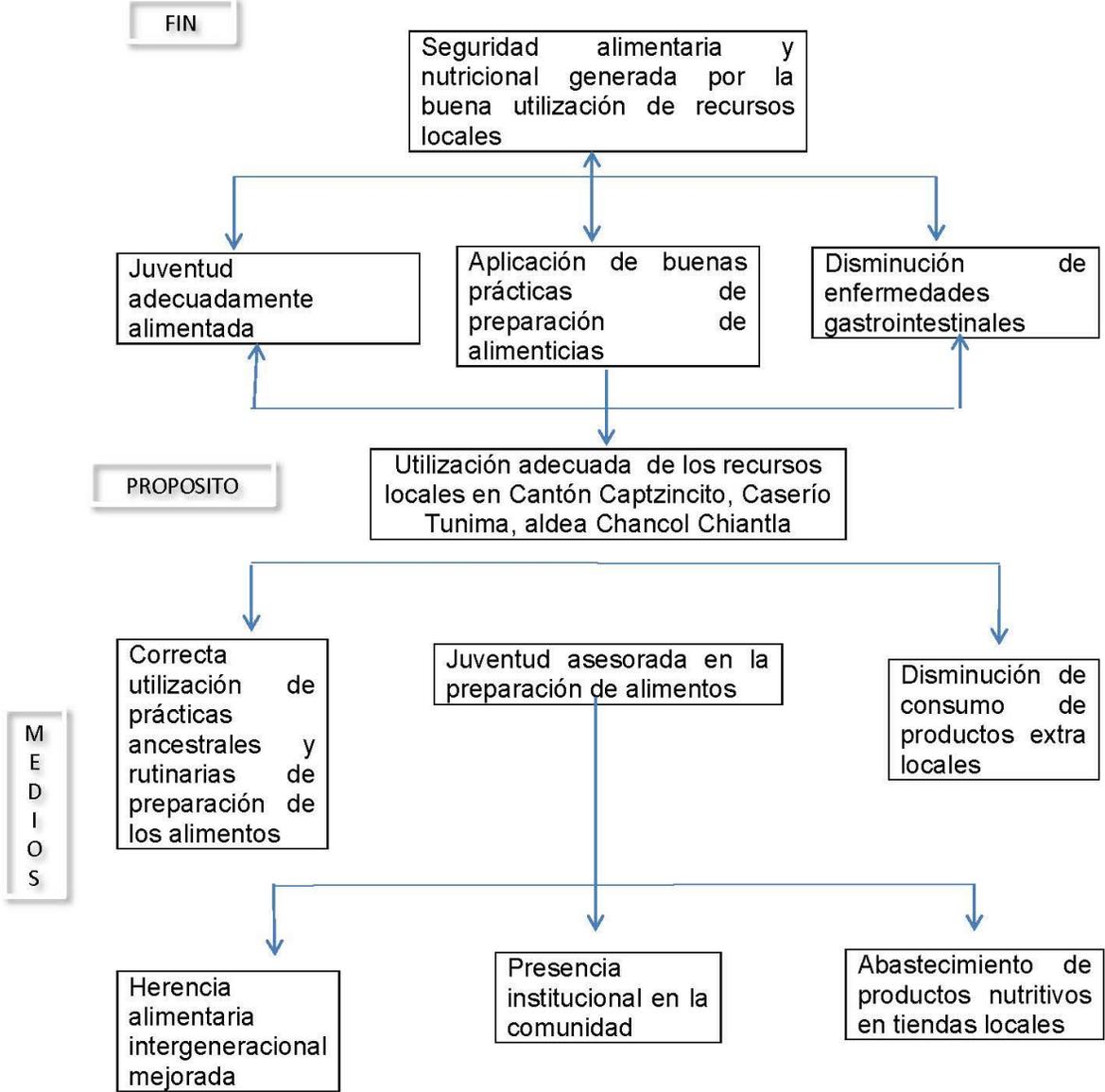
12 ANEXOS

- 12.1. Árbol de problemas**
- 12.2. Árbol de objetivos**
- 12.3. Árbol de alternativas**
- 12.4. Matriz del marco lógico del proyecto de intervención**
- 12.5. Guía sobre la vivienda y su entorno e higiene personal**
- 12.6. Guía alimentaria y nutricional para adolescentes**
- 12.7. Perfiles mínimos de proyectos**
- 12.8. Fotografías**

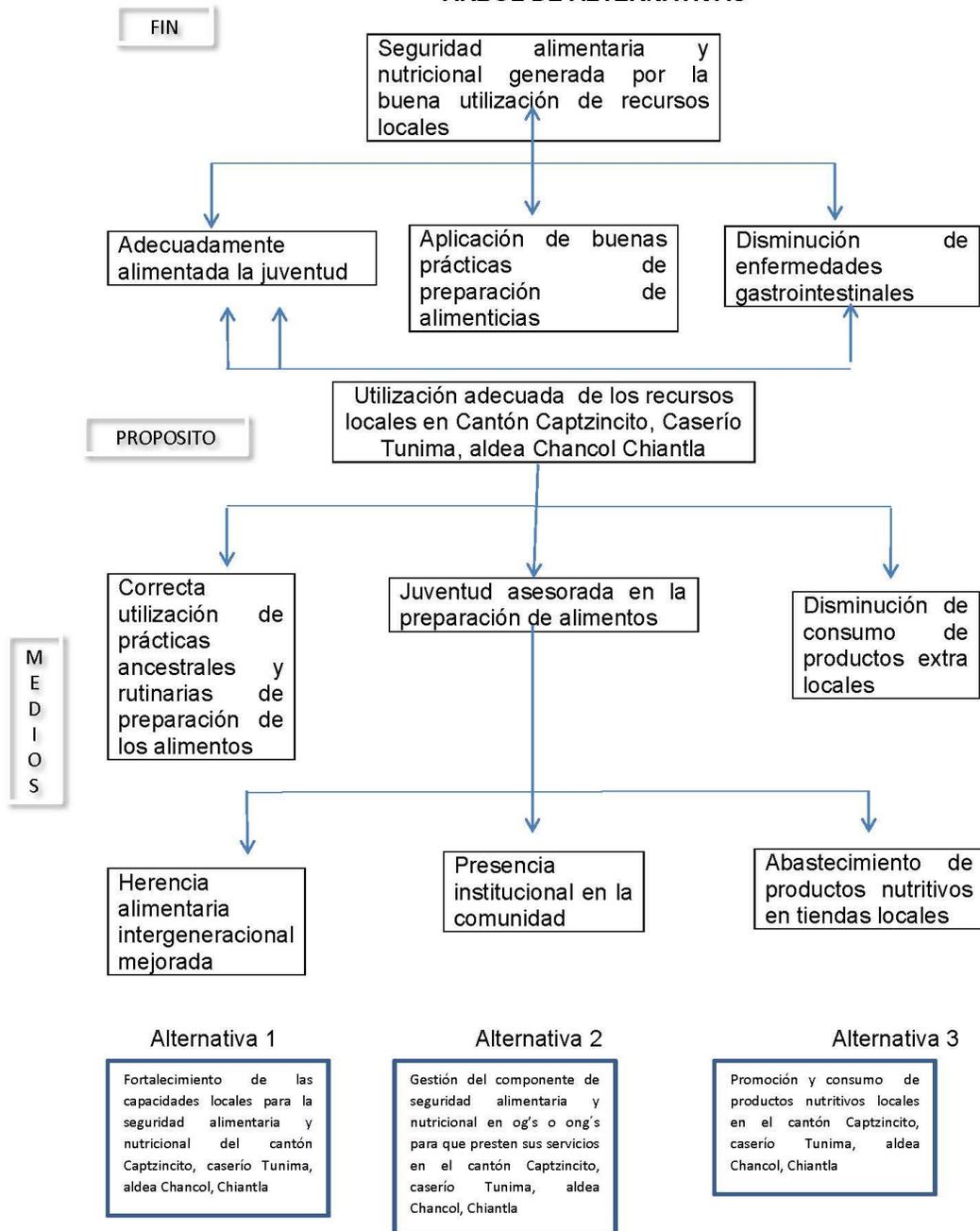
ARBOL DE PROBLEMAS



ARBOL DE OBJETIVOS



ARBOL DE ALTERNATIVAS



MATRIZ DEL MARCO LOGICO DEL PROYECTO DE INTERVENCION

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Objetivo General: Empoderar a los jóvenes del Cantón Captzincito, Caserío Tunima, aldea Chancol, Chiantla en temas de Seguridad Alimentaria Nutricional para el Emprendurismo Local.</p>	<p>A finales del año 2015, se ha fortalecido la estructura organizativa del grupo juvenil Jóvenes Unidos.</p>	<p>Informe final de práctica profesional supervisada, instrumentos y herramientas utilizadas para el cumplimiento de las acciones</p>	<p>Constitución de una red local de instituciones responsables y un grupo responsable de la seguridad alimentaria nutricional.</p>
<p>Objetivos específicos: Desarrollar procesos de capacitación con el grupo Juvenil “Jóvenes Unidos”, con la finalidad de fortalecer sus capacidades sobre la seguridad alimentaria nutricional y emprendedurismo local.</p>	<p>A finales del mes de Abril del 2015 los y las integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos del cantón Captzincito, cuentan con capacidades para la adecuada gestión en seguridad alimentaria nutricional</p>	<p>Actas, planillas de asistencia, fotografías, agendas, controles administrativos para su proyecto, caja de ahorro.</p>	<p>La comunidad se encuentra sensibilizada ante la importancia de gestionar adecuadamente la seguridad alimentaria nutricional y la ejecución de proyectos productivos para la generación de ingresos.</p>

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Resultado 1</p> <p>Socialización del proyecto de la PPS con personal de ADESJU y con el grupo juvenil “Jóvenes Unidos”, del Cantón Captzincito, caserío Tunima, aldea Chancol, Chiantla.</p>	<p>A finales del mes de enero de 2015 se ha socializado el proyecto a desarrollar en el proceso de PPS II, con las autoridades correspondientes</p>	<p>Cuaderno de campo Fotocopia del acta Informe mensual Listado de participantes</p>	<p>La socialización del proyecto se realiza en la fecha establecida en el plan general de PPS.</p>
<p>Actividad 1.1. R1</p> <p>Coordinación con la persona enlace para programar la socialización del proyecto de intervención de la PPS II.</p>	<p>En el mes de enero del año 2015 se socializa el informe de PPS II a persona enlace y se solicita el visto bueno</p>	<p>Cuaderno de campo Informe de revisiones Informe de PPS revisado por persona enlace Informe mensual</p>	<p>La persona enlace dispone de tiempo para apoyar el desarrollo de actividades a desarrollarse en el proceso de PPS II</p>

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Actividad 1.2 R1</p> <p>Socializar el proyecto con la directiva del grupo juvenil Jóvenes Unidos, la persona enlace de ADESJU y demás integrantes del grupo juvenil</p>	<p>En la tercera semana del mes de enero del año 2015, se socializara en una asamblea general, el proyecto a implementarse durante la PPS II en el cantón Captzincito, caserío Tunima, aldea Chancol, Chiantla.</p>	<p>Cuaderno de campo</p> <p>Copia de acta</p> <p>Fotografías</p>	<p>En la asamblea general el grupo juvenil Jóvenes Unidos del cantón Captzincito se comprometen en apoyar las actividades que se implementen en el proceso de la PPS II.</p>
<p>Actividad 1.3 R1</p> <p>Gestionar la inclusión de las actividades del proyecto en el cronograma institucional de ADESJU.</p>	<p>En la última semana del mes de Enero se realizara la gestión con la persona enlace de ADESJU la inclusión de las actividades en cronograma mensual que el maneja.</p>	<p>Cuaderno de campo</p> <p>Copia del cronograma mensual</p>	<p>ADESJU, apoyara en todas las actividades que se le solicita apoyo de acuerdo al cronograma.</p>

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Actividad 1.4 R 1 Elaborar el plan de capacitación a implementar en torno al proyecto de ejecución.</p>	<p>En la primera semana del mes de febrero de 2015 se socializara la revisión del plan de capacitación a implementar por la persona enlace</p>	<p>Cuaderno de campo Informe revisado</p>	<p>La revisión del informe general de PPS se realizara en la fecha establecida con los respectivos cambios</p>
<p>Actividad 1.5 R 1 Investigar las instituciones que apoyan las acciones relacionada al fortalecimiento organizacional en seguridad alimentaria y nutricional para solicitar apoyo para la realización de acciones formativas.</p>	<p>Se solicitara el apoyo a instituciones MAGA, ONG TEJDESA; para los talleres a desarrollar en las fechas establecidas.</p>	<p>Solicitudes firmadas de recibido. Cuaderno de campo. Informe mensual</p>	<p>La gestión ante las instituciones MAGA, ONG TEJDESA, son aprobadas y confirman su participación</p>

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Resultado 2</p> <p>Elaborar planes de capacitación y agendas de talleres para el grupo juvenil Jóvenes Unidos</p>	<p>En el mes de enero de 2015 se contara con los planes de capacitación y agendas de talleres.</p>	<p>Plan de talleres</p> <p>Cuaderno de campo</p> <p>Fotografías</p> <p>Listado de participantes</p> <p>Informe mensual</p>	<p>Los integrantes del grupo Juvenil participan activamente y ejercen un buen liderazgo,</p>
<p>Actividad 2.1 R2</p> <p>Planificar y elaborar los planes de capacitación para impartir los temas para fortalecer al grupo juvenil Jóvenes Unidos.</p>	<p>En la tercera semana del mes de enero de 2015 se cuentan con planes de capacitación</p>	<p>Plan de elaborado</p> <p>Cuaderno de campo</p> <p>Informe mensual</p>	<p>En la elaboración de los planes de capacitación se contemplara el factor tiempo y la disponibilidad de los jóvenes participantes.</p>
<p>Actividad 2.2 R2</p> <p>Socializar los planes de capacitación con el grupo juvenil y el enlace de ADESJU.</p>	<p>En la tercera semana del mes de enero se han socializado los planes de capacitación.</p>	<p>Planes revisados y aprobados por la organización ADESJU.</p> <p>Cuaderno de campo.</p> <p>Informe mensual.</p>	<p>La planificación de los talleres de capacitación será elaborada y aprobada oportunamente, para su ejecución de acuerdo al cronograma establecido.</p>

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Actividad 2.3 R 2 Aprobación de los planes de capacitación por el enlace de la institución</p>	<p>En la cuarta semana del mes de enero de 2015 es aprobado el plan de capacitación por los integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos y la persona enlace de la institución.</p>	<p>Planes de capacitación. Cuaderno campo</p>	<p>Aprobación de los planes de capacitación para su ejecución en el grupo juvenil Jóvenes Unidos.</p>
<p>Actividad 2.4 R2 Elaborar planes de talleres en Seguridad Alimentaria Nutricional para el grupo juvenil Jóvenes Unidos.</p>	<p>En la quinta semana del mes de enero de 2015 se cuenta con los planes para los talleres en Seguridad Alimentaria Nutricional para el grupo de jóvenes Unidos</p>	<p>Planes de talleres Cuaderno de campo</p>	<p>En la elaboración de los planes de talleres se contemplara el factor tiempo y la disponibilidad de los jóvenes participantes.</p>
<p>Actividad 2.5 R2 Realizar las agendas de trabajo para las capacitaciones y talleres para el grupo juvenil.</p>	<p>En la primera semana del mes de febrero de 2015 se tienen las agendas para las capacitaciones y talleres para el grupo juvenil.</p>	<p>Cuaderno de campo Agendas de capacitaciones y talleres.</p>	<p>Contar con las agendas de trabajo para las capacitaciones y talleres a impartir al grupo de jóvenes.</p>

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Resultado 3 Ejecutar los planes de capacitación e implementación de talleres demostrativos al grupo juvenil.</p>	<p>A finales del mes de abril se contará con la ejecución de todos los planes de capacitación realizados con el grupo juvenil Jóvenes Unidos</p>	<p>Plan de capacitación Fotografías Agenda de la actividad Listado de participantes Folletos Informe mensual</p>	<p>El grupo juvenil Jóvenes Unidos se empodera de nuevos conocimientos.</p>
<p>Actividad 3.1. R 3 Socializar y aprobar los planes de talleres en Seguridad Alimentaria Nutricional para el grupo juvenil, con el enlace de la institución.</p>	<p>En la segunda semana del mes de febrero de 2015 se cuenta con la aprobación de planes de talleres de Seguridad Alimentaria Nutricional para el grupo Juvenil.</p>	<p>Planes de capacitación Cuaderno de campo Fotografías Listado de participantes</p>	<p>El grupo juvenil Jóvenes Unidos y enlace institucional aprueban los planes de talleres de Seguridad Alimentaria Nutricional</p>
<p>Actividad 3.2 R3 Organizar equipo y materiales para capacitaciones y talleres para el grupo juvenil</p>	<p>En la segunda semana del mes de febrero de 2015 se cuenta con el equipo y material necesario para las capacitaciones y talleres</p>	<p>Materiales de capacitación Plan de capacitación Cuaderno de campo</p>	<p>Contar con todo el equipo de capacitación para que entiendan de una mejor manera el grupo de jóvenes todo a lo que se le va a</p>

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
	Para impartir al grupo juvenil		Enseñar.
Actividad 3.3 R3 Realización de dos talleres en Seguridad Alimentaria Nutricional.	En la tercera semana del mes de febrero de 2015 se han realizado 2 talleres en Seguridad Alimentaria Nutricional.	Plan de talleres Listado de participantes Agenda de la actividad Fotografías Material de capacitación Cuaderno de campo Informe de la actividad	Participación activa de los y las participantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos
Resultado 4 Realizar 1 capacitación Emprendurismo y desarrollo comunitario y un taller de gestión de riesgos.	A finales del mes de marzo de 2015 los integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos se empoderaran de los conocimientos adquiridos sobre Emprendurismo y gestión de riesgos.	Plan de capacitación y taller Listado de participantes Agenda de la actividad Fotografías Material de capacitación Cuaderno de campo Informe de la actividad	Participación activa de los y las participantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
Actividad 4.1 R 4 Capacitación en Emprendurismo y desarrollo comunitario	En la cuarta semana del mes de febrero de 2015 se ha realizado la capacitación.	Plan de capacitación Fotografías Listado de participantes Agenda de la actividad Informe de la actividad Cuaderno campo	Participación activa de los y las participantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos
Actividad 4.2 R 4 Capacitación en Gestión de Riesgos.	En la primera semana del mes de marzo de 2015 se ha realizado la capacitación.	Plan de capacitación Fotografías Listado de participantes Agenda de la actividad Informe de la actividad Cuaderno campo	Participación activa de los y las participantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos
Actividad 4.3 R4 Elaboración de guías de Seguridad Alimentaria Nutricional e higiene personal y del hogar.	En la segunda semana del mes de marzo de 2015 se han realizado las guías	Guías Material de oficina Cuaderno de campo Fotografías	Se cuenta con las guías de Seguridad alimentaria nutricional e higiene personal y del hogar.

Jerarquía de objetivos	Indicadores objetivamente verificables	Medios de verificación	Supuestos o hipótesis
<p>Actividad 4.4 R4 Elaboración de perfiles mínimos de proyectos que puedan contribuir a la Seguridad Alimentaria Nutricional y a la generación de ingresos económicos.</p>	<p>En la segunda y tercera semana del mes de marzo de 2015 se han realizado los perfiles mínimos de proyectos.</p>	<p>Perfiles mínimos de proyectos. Cuaderno de campo Fotografías</p>	<p>Elaboradas los perfiles mínimos de proyectos.</p>
<p>Actividad 4.5 R4 Realizar la entrega de las guías elaboradas de Seguridad Alimentaria Nutricional e higiene personal y del hogar y perfiles mínimos de proyecto que puedan contribuir a la Seguridad Alimentaria Nutricional y a la generación de ingresos económicos.</p>	<p>En la primera y segunda semana del mes de abril de 2015 se hará entrega de las guías y de los perfiles mínimos de proyecto.</p>	<p>Guías elaboradas Perfiles mínimos elaborados Fotografías Nota de recibido Cuaderno de campo</p>	<p>Entrega de guías elaboradas y perfiles mínimos de proyecto a integrantes del grupo juvenil y persona enlace de la institución.</p>

GUIA SOBRE LA VIVIENDA Y SU ENTORNO E HIGIENE PERSONAL



GRUPO JUVENIL

JOVENES UNIDOS

CANTON CAPTZINCITO, CASERIO TUNIMA,

ALDEA CHANCOL, CHIANTLA

CHIANTLA MAYO DE 2015

INDICE

CONTENIDO	No DE PÁGINA
INTRODUCCION	02
Tema 1 La Vivienda y su entorno	04
Tema 2 Calidad del Agua en la Vivienda	09
Tema 3 Las Excretas y las Aguas Grises	14
Tema 4 Residuos Sólidos en la Vivienda	20
Tema 5 Higiene en la vivienda y control de vectores	25
Bibliografía	30

INTRODUCCION

Las inequidades sociales y económicas y la falta de oportunidades y los ambientes degradados conducen estados de precariedad y marginación de las poblaciones. Sus manifestaciones más importantes son: ambientes insalubres, deficiencias en la provisión y calidad de las viviendas; estilos de vida insanos y conductas de riesgos para la salud.

La vivienda es el espacio físico donde los seres humanos transcurren gran parte de su vida; reponen sus fuerzas y donde se dan actividades y momentos importantes que estrechan relaciones afectivas y fortalecen el núcleo familiar.

Por su influencia en la salud de las personas, la vivienda debe de brindar seguridad, ofrecer intimidad, descanso y bienestar, en función de las condiciones del medio ambiente y de la conducta que asumen sus ocupantes.

La situación de precariedad e insalubridad de la vivienda, afecta la salud física, mental y social de las personas, especialmente de los niños y ancianos, que contribuyen la población más vulnerable. No obstante, en el ámbito del hogar, se pueden controlar y evitar muchos riesgos si los miembros de la familia asumen conductas saludables.

El esfuerzo por conseguir una vivienda saludable, requiere de la firme voluntad de las personas para adoptar conductas que permiten producir cambios que conduzcan a mejores condiciones en forma efectiva a eliminar o controlar los riesgos que afectan la salud. Conductas que conducen a mejores condiciones de vida y mayores posibilidades de desarrollo personal, familiar y comunitario.

TEMA 1

LA VIVIENDA SALUDABLE Y SU ENTORNO



LA VIVIENDA SALUDABLE Y SU ENTORNO

LA VIVIENDA SALUDABLE:

La vivienda saludable es el espacio físico donde seres humanos transcurren la mayor parte de su vida; este espacio, por sus características y especificaciones, brinda condiciones para prácticas saludables de sus moradores, previniendo o reduciendo los riesgos que generan problemas de salud.

La vivienda como espacio vital:

La vivienda es un lugar indispensable para la vida, necesaria para el desarrollo de las personas y las familias. Debe brindar seguridad, protección, intimidad y contribuir al bienestar de todas las personas que la habitan.

El entorno de la vivienda:

El entorno de la vivienda o medio ambiente es el espacio geográfico donde vivimos y el conjunto de elementos y condiciones que se encuentran en ese espacio.

El espacio en donde se desarrolla nuestra vida en estrecha relación e influencia mutua con los otros elementos que la forman como el agua, el aire, las plantas, los animales, los seres humanos y las interrelaciones que se dan entre ellos.

Las conductas de las personas, pueden afectar el medio ambiente o contribuir a la consecución de ambientes saludables.

La vivienda saludable no solo incluye la casa, si no el entorno físico y social la familia y la comunidad.

La vivienda saludable cumple con la función de brindar seguridad y protección cuando:

- ✚ Se ubica en un lugar seguro, sin riesgo de deslizamiento o de inundaciones.
- ✚ En sus paredes, techos y suelo no existan grietas ni huecos donde puedan anidar y habitar animales que generan enfermedades.
- ✚ Tiene espacios que brindan un mínimo de privacidad a sus ocupantes y permite el desarrollo personal y familiar.
- ✚ Está libre de contaminación por humo de leña o cigarro.

- ✚ Cuenta con espacios limpios y ordenados para el adecuado manejo de los alimentos.
- ✚ Tiene espacios limpios y apropiados para los animales domésticos.
- ✚ Dispone de los artefactos, muebles y equipamiento necesario para el desarrollo de hábitos y actitudes sostenibles.

Diseño y ubicación de la vivienda:

El diseño de la vivienda depende de la ubicación geográfica, del clima y de los factores socio cultural. Debe estar localizada sobre terrenos seguros, secos, estables, que no se inundan ni cerca de lugares susceptibles de deslizamientos otros peligros naturales.

Debe protegernos de la lluvia, del calor del frío y minimizar el riesgo de morir frente a los desastres de la naturaleza tales como inundaciones, deslizamientos, terremotos, temblores.



Condiciones físicas de la vivienda:

Cualquiera sea el material que se emplea para la construcción, la vivienda debe contar con estructuras firmes y seguras. Las paredes de las habitaciones deben ser lisas, sin grietas para evitar la proliferación de vectores como ratas, pulgas, garrapatas, y otros que pueden transmitir enfermedades.

Los pisos deben ser compactos, impermeables y de fácil limpieza. Un suelo húmedo o de tierra es el sitio ideal para que vivan muchos parásitos e insectos que puedan poner en peligro su salud.

Los techos deben proporcionar protección y seguridad para evitar el ingreso del agua de lluvia y de animales



tales como ratas, o murciélagos que generan enfermedades como la rabia.

Su diseño debe permitir el ingreso del sol, luz, iluminación, y ventilación para evitar ambientes húmedos, y poco ventilados. La humedad propicia enfermedades en pulmones, y bronquios, resfríos y gripes.

La vivienda y sus espacios:

La distribución del espacio en la vivienda debe garantizar la intimidad, independencia, y convivencia sana. Debe tener los espacios separados según la actividad que se realiza en cada uno de los ambientes.

La cocina:

Debe estar separada de las habitaciones de dormir y del sanitario. Si los fogones usan leña o carbón para preparar los alimentos, estos deben tener una chimenea para evacuar el humo y una malla en la salida del humo para evitar el ingreso de animales. El humo contamina el aire y propicia enfermedades respiratorias.

El fogón debe ser alto para evitar quemaduras y si utiliza gas, es importante tener la llave cerrada para evitar incendios o intoxicaciones y colocar el cilindro del gas en un lugar seguro, ventilado y debidamente anclado.



Los dormitorios:

La falta de espacios influye negativamente en las relaciones familiares, los padres deben dormir en un espacio diferente al de los hijos. Los hijos pueden dormir juntos si son del mismo sexo, niños con niños, niñas con niñas. Algunos problemas como el incesto la violación y el abuso sexual infantil están asociados al hacinamiento.



Además para evitar el contagio de una persona enferma por enfermedades respiratorias de la piel y otras, está debe dormir en espacios separados para no contagiar a las demás miembros de la familia.

Equipamiento:

El equipamiento (mobiliario) de la vivienda debe contribuir a mantener el orden y la limpieza y el desarrollo de las actividades cotidianas, por ello debe contar como mínimo de una mesa y sillas o bancas, de una alacena, para guardar los alimentos y utensilios de cocina. Un armario para guardar la ropa. Una repisa para guardar los medicamentos y otros artículos de limpieza, la cual debe estar colocada a una altura suficiente para evitar el acceso de los niños.



También debe contar con una mesita para el estudio de los niños y bancas y sillas para las actividades sociales.

Este mobiliario puede construirse con materiales de la zona y de fácil acceso para las familias. (Manual para el agente comunitario, Hacia una vivienda saludable 2008)

TEMA 2

CALIDAD DEL AGUA EN LA VIVIENDA



CALIDAD DEL AGUA EN LA VIVIENDA

El agua tiene una estrecha relación con la vida humana por su utilidad directa y por ser un elemento esencial para la conservación del ecosistema. Es también un agente básico de la salud o enfermedad, especialmente cuando el agua que consumimos no es segura o de buena calidad.

Contar con agua segura en nuestra vivienda, es un derecho pero al mismo tiempo una responsabilidad, usarla adecuadamente para que no se contamine ni se desperdicie.

El agua contaminada enferma a las personas:

El agua no apta para el consumo humano es aquella que está contaminada con elementos dañinos para la salud, y se convierte en vehículo de bacterias, virus, parásitos y otros microbios que causan enfermedades gastrointestinales como diarreas, cólera, tifoidea, hepatitis, y otras que afectan especialmente a los niños, disminuyendo sus capacidades para crecer y desarrollarse normalmente.

Protección y métodos de tratamiento:

Si en la vivienda, el abastecimiento de agua no es a través de la red pública si no mediante camiones cisternas, pozos, pilones o de otras fuentes superficiales se debe tener en cuenta lo siguiente.

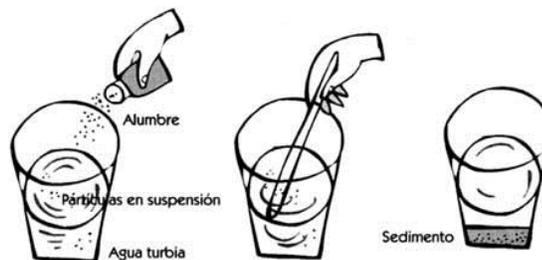
1. Proteger las fuentes superficiales y subterráneas manteniéndolas limpias y evitando se contaminen con la presencia de basura o químicos, como plaguicidas, y evitando también la presencia de animales cerca de la fuente de agua.
2. Almacenar y manipular el agua en condiciones sanitarias. Es decir que los tanques o depósitos de almacenamiento se encuentran bien limpios interna y externamente, se laven con frecuencia y se encuentran tapados o con la tapa.
3. El agua tratada debe ser vertida directamente a los depósitos que sirven para consumir el agua (vaso, taza, etc.)

MÉTODOS DOMICILIARIOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Para purificar el agua se utilizan ciertas técnicas que fácilmente se pueden realizar en el hogar: la decantación o clarificación, la filtración y la desinfección.

a. La Clarificación:

Se utiliza cuando el agua es muy turbia. Pero esto se deja reposar el agua durante un día (24 horas) en un recipiente tapado, la arenilla y partículas gruesas se sedimentarán o asentarán en el fondo del recipiente formando un lodo. Cuando este se halla formado, se debe pasar el agua clarificada a otro recipiente limpio, cuidado de no remover el lodo del fondo.



b. La filtración:

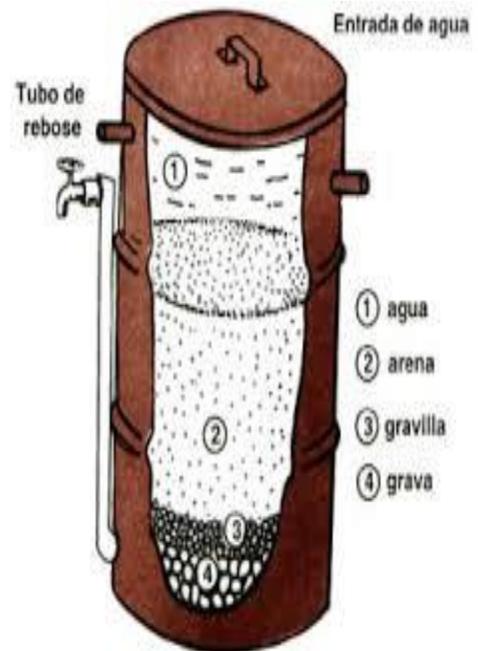
Es complementaria a la sedimentación y elimina también microorganismos (parásitos principalmente)

Existen varios tipos de filtros:

Filtros lentos de arena (tratamiento domiciliario)

Por medio de su utilización, es posible de eliminar impurezas existentes y reducir drásticamente la cantidad de personas padeciendo enfermedades como el cólera.

Este principio para el tratamiento de aguas ha sido adoptada para dar soluciones a pequeña escala y de uso familiar.



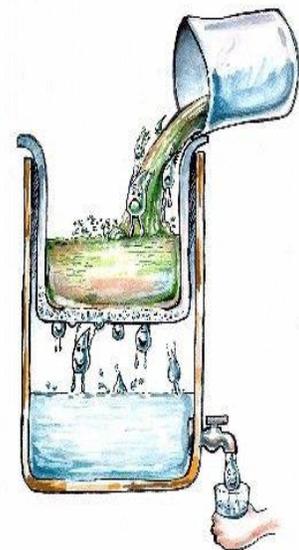
De esta forma, aquellas que tengan un aspecto turbio, podrán ser pasadas por materiales filtrantes y lograr mediante este proceso mejores condiciones. En estos filtros, se desarrollan bacterias colaboradoras útiles para la eliminación de parásitos, causantes para enfermedades que podrían tener las aguas turbias a filtrar.

Características:

- Estos filtros se fabrican a nivel casero en recipientes de plástico (barriles), cerámica, o de concreto.
- Para que un filtro nuevo pueda eliminar bacterias y virus deberá ponerse a funcionar (de 2 a 3 semanas) antes de que esta cualidad se desarrolle.
- El filtro no debe usarse como recipiente para el almacenamiento de agua.
- Alrededor del tubo de drenaje, en el fondo del tanque, se colocan 7.5 cm de grava, sobre esta se colocan 5 cm de arena gruesa y sobre está, se ubica la arena fina.
- Para mantener siempre húmedo el material filtrante, la salida del tubo por el que se sirve el agua filtrante deberá estar por lo menos 5 cm más alto que el nivel superior de la arena.
- El agua filtrada puede adicionalmente ser desinfectada por medio de la aplicación del cloro.
- Cuando la velocidad de salida del agua disminuye demasiado, es tiempo de darle mantenimiento.

Filtros cerámicos (con velas filtrantes de cerámica)

El agua pasa de un depósito a otro, a través de un pequeño cilindro cerámico llamado “vela” y se accede al agua a través de un grifo.



Las velas son elaboradas con una cerámica de buena calidad (cuyos poros miden 0.2 micrones)

Algunas están impregnadas con plata para matar a los elementos patógenos.

Este es un método adecuado para asegurar el agua de buena calidad para las familias que carecen de agua potable por el sistema de red pública y domiciliaria.

c. La desinfección mediante el hervido del agua y la cloración:

El hervido de agua:

Es uno de los métodos más sencillos para purificar o desinfectar el agua. Para ello se debe hervir el agua a una temperatura elevada hasta ver burbujas por poco más de 5 minutos.



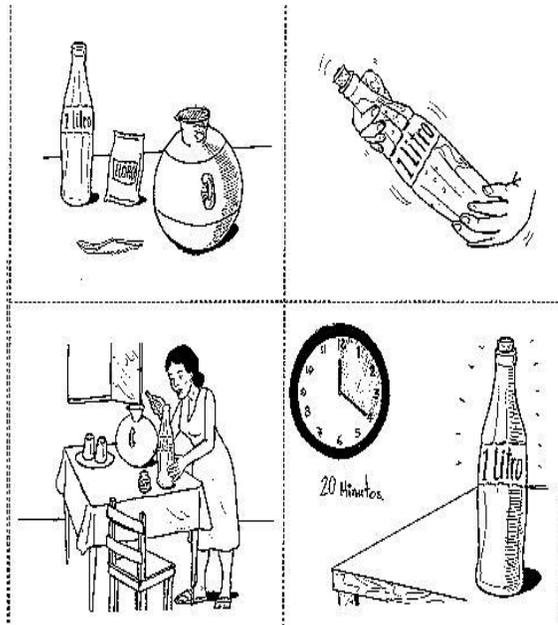
Una vez fría el agua se debe guardar en un recipiente limpio y con tapa para evitar que se contamine.

La cloración:

Es el nombre que se le da al procedimiento usando para desinfectar el agua utilizando cloro.

El cloro en cualquiera de sus presentaciones: hipoclorito de calcio, hipoclorito de sodio (lejía) pastillas de cloro, tienen un gran poder destructivo sobre los microorganismos existentes en el agua.

Las presentaciones son económicas, de fácil control y tienen efecto residual, esto quiere decir que mantienen el efecto de la desinfección



por un tiempo. No obstante la dosis debe ser consultada al establecimiento de salud porque depende de la calidad del agua que existe en la localidad y el producto a utilizar. (Serie educativa higiene y salud ambiental 2000)

TEMA 3

LAS EXCRETAS Y LAS AGUAS GRISES



LAS EXCRETAS Y LAS AGUAS GRISES

LAS EXCRETAS:

Llamadas también heces o materiales fecales, son el resultado de la transformación de los alimentos consumidos por las personas y los animales. En las excretas hay microbios, parásitos y huevos de parásitos que causan enfermedades muy graves que pueden causar la muerte.

Manejo y disposición de las excretas:

Corremos el riesgo de contraer enfermedades, cuando el agua o los alimentos que consumimos están contaminados con excrementos y cuando no nos lavamos las manos después de ir al sanitario (baño).

Entre las enfermedades generadas por el manejo y disposición inadecuados de excretas están: las infecciones parasitarias, áscaris lumbricoides, oxiuros, y otras. Las enfermedades diarreicas agudas como el cólera, las infecciones gastrointestinales, amebiasis y disentería.

El problema de las excretas:

- ✚ Cuando se defeca al aire libre, la lluvia puede arrastrar las heces contaminando las fuentes de agua y los cultivos. Si consumimos esta agua o los productos agrícolas contaminados contraeremos enfermedades.
- ✚ Las excretas contaminan el agua, el suelo, el aire y nos ponen en peligro de enfermar, además ocasionan molestias como malos olores, producen mal aspecto y deterioro del paisaje.
- ✚ La disposición inadecuada de las excretas propicia la proliferación de vectores como moscas, cucarachas, que se alimentan de las excretas y son generadoras de enfermedades. Cuando estos pisan las excretas llevan en sus patas y en sus cuerpos los microbios, parásitos y huevos que luego dejan sobre los alimentos.
- ✚ Si estamos descalzos y pisamos el suelo contaminado con heces, por nuestros pies también pueden contraer los parásitos que nos causan enfermedades.

La ruta de contaminación por excretas:

La disposición inadecuada de las excretas genera problemas frecuentes de contaminación en la vivienda y de enfermedad en la familia o comunidad.

Las excretas al aire libre facilitan la presencia y propagación de vectores como moscas, cucarachas y roedores que transmiten enfermedades, además contaminan el suelo, el agua y los alimentos especialmente cuando no existen la costumbre del lavado de manos después de ir al baño, y de preparar o consumir alimentos. Por ello es necesario que comprendamos la importancia del manejo de las excretas y de los hábitos higiénicos en la prevención de enfermedades.

¿Cómo eliminar las excretas?

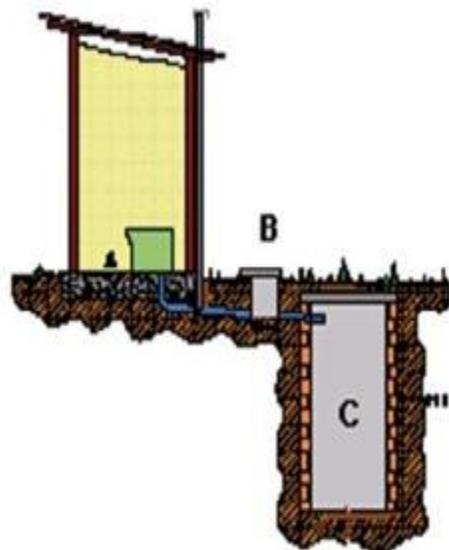
Los sistemas de evacuación de excretas más utilizados son:

1. Baño o letrina con agua de arrastre:

Es un servicio que tiene un artefacto (tipo taza o losa turca) hecho de porcelana u otro material que permite que los excrementos y orina sean arrastrados por medio del agua, que se descarga en forma manual o desde un taque ubicado a cierta altura. El servicio puede estar conectado al sistema de desagüe o a un pozo séptico.

Esta letrina puede ubicarse dentro de la vivienda.

La caseta puede ser fabricada con materiales locales (ladrillo, adobe, u otro material prefabricado)

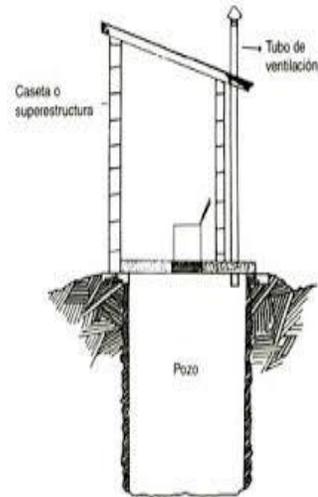


2. La letrina seca ventilada:

Está letrina es la más común, se trata simplemente de un hoyo cubierto por una plancha de concreto o madera sobre la cual se coloca una taza sanitaria y además se conecta un tubo de ventilación para la extracción de los gases.

La letrina debe ser ubicada afuera de la vivienda y no más de 5 metros de ella.

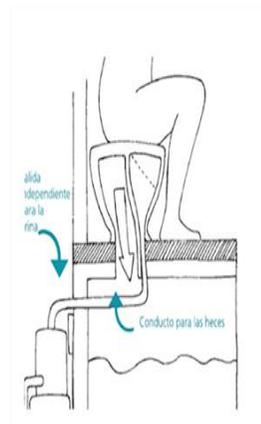
La caseta puede ser fabricada con materiales locales (ladrillo, adobe, u otro material prefabricado)



3. Baño seco con separación de orina:

También llamado ecosan, es una tecnología que no requiere agua, si no la adicción después de cada uso, de cal, ceniza, tierra o aserrín.

La taza permite la separación de los sólidos y los líquidos. Los sólidos caen en un deposito mientras que la orina es recolectada en otro para su uso diluido como fertilizante.



Los sólidos recolectados, después de un periodo necesario para la destrucción de cualquier agente patógeno, (mínimo seis meses) se puede usar como fertilizante o dispuesto sin riesgo en el suelo.

4. La letrina de zanja o de emergencia:

Cuando no se cuenta con una letrina sanitaria, podemos usar una letrina de zanja en el patio de la casa. Se excava un hoyo de 1.50 de largo por 0.50 cm de ancho y 0.40 de profundidad. La tierra de excavación se amontona para



usarla luego de cada deposición mediante capas sucesivas de tierra y cal hasta llegar el hoyo.

Se recomienda usarla solo en casos excepcionales:

Recomendaciones:

Si en la vivienda existe alguna de las tecnologías anteriores, se recomienda lo siguiente:

- ✚ El material de la taza o bacinete debe facilitar su aseo, se debe mantener limpios los pisos, paredes y alrededores.
- ✚ En el caso de la letrina seca de hoyo ventilado, la distancia mínima de la letrina y la vivienda será mínimo de 5 metros y debe colocarse a mínimo 15 metros de distancia (aguas abajo) de las fuentes de agua para beber.
- ✚ La letrina de hoyo seco no se les debe utilizar como depósito ni permitir el ingreso de animales domésticos.
- ✚ La letrina de hoyo seco debe disponer de un tubo de ventilación provisto de una maya en el extremo superior para evitar el ingreso de roedores y otros animales.
- ✚ El material de la limpieza anal se debe colocar en un depósito con tapa y evitar que los animales domésticos tengan acceso a él.
- ✚ El tamaño y posición del hoyo de la letrina deben facilitar su uso por parte de los niños y niñas.
- ✚ La caseta debe permanecer limpia, tener puerta y permanecer cerrada para evitar el ingreso de los animales.
- ✚ En el caso de la letrina ecológica, se debe cuidar que después, de su uso se debe echar un poco de agua al hoyo de la orina.

Manejo y disposición de aguas grises o aguas residuales:

Las aguas grises o de lavado son aguas sucias que quedan después de lavar la ropa, los alimentos y utensilios de cocina, hacer el aseo personal, bañar animales, y realizar otras tareas domésticas.

El agua puede contener sustancias tóxicas, materia orgánica, jabones, grasas y otros contaminantes que representan grandes riesgos para la salud humana y para el medio ambiente. El principal problema, cuando no hay tratamiento adecuado, es que se estancan y se convierten en criaderos de mosquitos. Una alternativa inmediata para este problema es la construcción de un pozo sumidero.

Pozo sumidero:

Cuando no existe alcantarillado se puede construir un sumidero o atrapa grasas para las aguas que provienen de la ducha, del lavadero y del lavaplatos, mediante zanjas de infiltración llenas de piedra, con tubería acanalada, que conduzca al sumidero.

El sumidero es un hueco escavado en el suelo. Su tamaño puede variar de acuerdo con la consistencia del suelo y con el número de personas que habitan la casa.

Debe quedar alejado por lo menos de 15 metros aguas debajo de un pozo de agua.

Debe construirse en terrenos secos y sin peligros de inundaciones, a 3 metros de la tubería de agua y como mínimo a 5 metros de la vivienda. (Serie transformación participativa para la higiene y saneamiento 1999)

TEMA 4

RESIDUOS SOLIDOS DE LA VIVIENDA

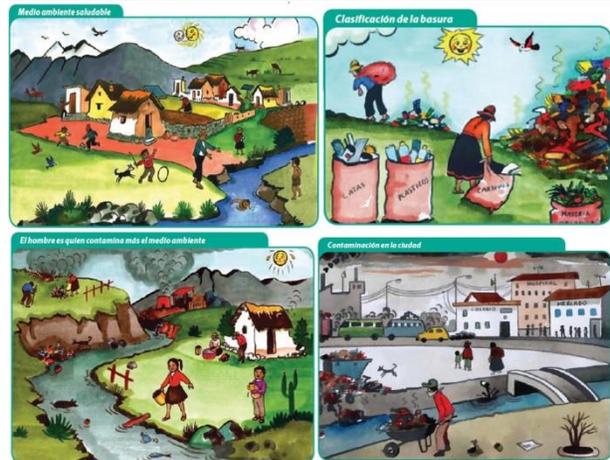


RESIDUOS SOLIDOS DE LA VIVIENDA

El manejo de los residuos sólidos:

Todos sabemos que el manejo inadecuado de los residuos sólidos es una de las principales causas de la contaminación de nuestras ciudades, pueblos, barrios, deteriora el paisaje y pone en riesgo la salud de las personas.

No arrojar la basura al río, acequia o al mar: el agua se contamina. No quemar la basura: el aire se contamina. No arrojar la basura en botadores clandestinos: el suelo se contamina.



La contaminación ambiental por la basura puede ser causa de muchas enfermedades: cuando debemos bañarnos o no bañarnos con agua contaminada o respiramos aire poco limpio, nos exponemos a infecciones a la piel, a los ojos, a infecciones intestinales y a enfermedades respiratorias.

¿Qué son residuos sólidos?

Son objetos, sustancias o elementos sólidos que sobran después de realizar actividades, algunos de los cuales pueden recuperarse y darle un nuevo uso.

¿Cómo se clasifican los residuos sólidos?

Los residuos pueden ser orgánicos e inorgánicos. También hay residuos peligrosos como los envases de plaguicidas, los medicamentos vencidos, las pilas o elementos utilizados por personas con enfermedades contagiosas como la hepatitis, el SIDA o la tuberculosis tales como gasas, curitas o venditas o jeringas. Estos elementos requieren un manejo separado y deben estar fuera del alcance de los niños.

Residuos orgánicos:

Son aquellos que se descomponen fácilmente en el ambiente por lo tanto son fuente importante para la proliferación de moscas, alimento de roedores y hábitat de cucarachas, que nos generan contaminación y enfermedad.

Residuos inorgánicos:

Son aquellos que no se descomponen fácilmente y requieren de muchísimos años para su degradación natural. Algunos materiales inorgánicos como tarros, latas, botellas, ollas viejas, vasos y llantas. Mal almacenados pueden convertirse en criaderos de mosquitos que transmiten el dengue y otras enfermedades.



Almacenamiento:

Los residuos domiciliarios, se deben almacenar en bolsas plásticas negras resistentes o en recipientes durables, de fácil limpieza y que tengan tapa de tal forma que impida el ingreso de moscas, cucarachas, roedores, y el acceso de animales domésticos. Los lugares deben ser limpios y secos.

Recolección:

Es necesario conocer los horarios y puntos de recolección municipal de tal forma de colocar los residuos oportunamente y en el lugar preciso para su recolección y transporte. De esa manera se evita su esparcimiento y el acceso de animales.

Cuando los residuos se arrojan en cualquier parte, calles, lotes vacíos o al cielo abierto, se propicia la aparición de botaderos que producen enfermedades sanitarias y deterioro del paisaje. Los animales domésticos que tengan acceso a esos lugares pueden enfermar y a su vez causar enfermedades a las personas.

Los residuos sólidos mal manejados ocasionan la propagación de moscas, cucarachas, mosquitos, ratas, que llevan microbios causantes de muchas enfermedades.

Tratamiento y disposición:

Si no existe un servicio de recolección municipal se debe disponer los residuos en un foso o hueco seco y tapar muy bien la superficie con una capa de ceniza o cal y tierra de por lo menos 30 cm de espesor. De esta manera evitamos que los animales domésticos pongan la basura al descubierto.

El enterramiento de la basura se puede hacer en un hueco grande tipo silo, en el cual todos los días se cubre la basura con un poco de tierra.

Aprovechamiento:

1. Reciclando los envases, las botellas y las latas. Podemos juntarlas, y venderlas a pequeños compradores o grandes fábricas recicladoras.
2. Movilizarnos para tener un relleno sanitario manual en la comunidad.
3. En caso de tener residuos que no se puedan reciclar, será necesario enterrar la basura, nunca quemarla ni dejarla al aire libre.
4. Produciendo compost para mejorar el entorno de la vivienda.

¿Cómo preparar compost?

Es un producto que se obtiene de la descomposición de la basura orgánica, que puede ser muy útil para abonar nuestras tierras, jardines y plantas. Para prepararlo seguir los siguientes pasos:

- a. Separar con cuidado la basura orgánica de la inorgánica y toxica.
- b. Excavar un hueco de 80 x 80 cm o disponer de un contenedor de similar volumen.
- c. Echar la basura orgánica a ese hueco con un poco de cal o ceniza.

- d. Una vez por semana, rociar agua para humedecerlo. Después de tres meses, se obtiene el compost, un útil abono que hará crecer mejor sus plantas. (Hacia una vivienda saludable 2003 Manual para el agente comunitario)



TEMA 5

HIGIENE EN LA VIVIENDA Y CONTROL DE VECTORES



HIGIENE EN LA VIVIENDA Y CONTROL DE VECTORES

Para que la vivienda proporcione seguridad y salud, es importante que las personas que la habitan, sientan que les pertenecen y por lo tanto deben cuidarla, mantenerla limpia presentable, conservando el orden y el aseo; protegiéndola contra el ingreso de vectores que transmiten enfermedades y para hacer de ella un lugar agradable y seguro para vivir.

Los vectores en la vivienda:

Los vectores en la vivienda que transmiten enfermedades.

A lo largo de la historia de la humanidad, los vectores han causado muertes de poblaciones enteras y muchas enfermedades de las cuales las más conocidas son: el tifus, la fiebre amarilla, la enfermedad de Chagas, el dengue, el paludismo y enfermedades diarreicas agudas.

Los vectores que se encuentran en la vivienda, son animales que mediante la picadura o mordedura, transmiten los gérmenes de muchas enfermedades que los recogen desde los ambientes contaminados o desde personas enfermas, infectando heridas o contaminando los animales.

Los vectores más conocidos y de mayor presencia en la vivienda son las moscas y las cucarachas, estas se contaminan con gérmenes pisando los excrementos y la basura. Después se paran en los alimentos y utensilios, contaminándolos y propagando enfermedades a las personas que consumen esos alimentos.

La mosca:

Las especies de moscas son muy numerosas, por lo cual su tamaño y color son muy variados. Su trompa les permite alimentarse con productos líquidos o semilíquidos. Al comer vomitan y defecan. Se ha demostrado que la mosca casera está infestada por microbios de más de 20 enfermedades humanas.



La cucaracha:

Vive bajo hojas secas u otros desechos de plantas, de bajo de piedras, y desperdicios flotantes, cerca de playas, en los huecos de la madera, en nidos de pájaros. La cucaracha tiene la costumbre de alimentarse al mismo tiempo de excretas y alimentos humanos, se mueve fácilmente por todos los espacios de la vivienda y de una a otra casa.



Las cucarachas están contaminadas con cerca de 40 especies de microbios. Algunas enfermedades que transmiten las cucarachas son: la disentería, la diarrea, infecciones intestinales.

La pulga y el piojo:

Se presentan principalmente por falta de higiene en el cuerpo y de la ropa y su presencia puede ser causa de enfermedades como la peste, el tifus, y la pediculosis.



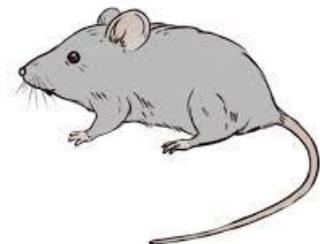
Las medidas de higiene para evitar la presencia de estos insectos están relacionadas principalmente a los hábitos de higiene y aseo personal, lavado de ropa, aseo profundo de las habitaciones y de la ropa de cama.



Los roedores en la vivienda:

La rata:

Consume todo tipo de comida y contamina con sus secreciones y su orina los lugares que frecuenta. Transmite la leptospirosis, enfermedad grave que se produce por la orina que deja sobre utensilios de cocina o sobre los alimentos.



La rata, es uno de los roedores más dañinos de la vivienda, consume todo tipo de comida y contamina con sus secreciones mal olientes y su orina todos los lugares que frecuenta.

Hábitos de higiene personal:

El cuidado del cuerpo es una de las actividades más importantes del ser humano, tiene que ver con la higiene personal, la alimentación, el vestuario, el cuidado y el amor a uno mismo. Estos son aspectos que hacen parte importante del desarrollo de la autoestima y del bienestar humano.

El fomento de estas prácticas permite el desarrollo personal y cuidado de la salud.

Si permanecemos en un ambiente insalubre nos exponemos a enfermedades, microbios llegan a nuestro cuerpo por la boca, por la nariz y por la piel, especialmente cuando estamos en contacto con el aire, el agua y los alimentos contaminados.

Son buenos hábitos de higiene:

Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de usar el sanitario, de preparar y consumir los alimentos. Un buen lavado de manos incluye el cepillado de uñas y el secado con un paño limpio.



Bañarse con frecuencia con agua y jabón. Lavarse con esmero la cabeza, las orejas y los genitales que requieren mayor cuidado debido a que ellos se acomodan fácilmente parásitos y microbios,



Cepillarnos los dientes al momento de levantarnos y después de cada comida.



En la cabeza de las personas a veces se presentan piojos, es importante hacer revisiones.

Cambiarse la ropa todos los días, especialmente la ropa interior, lavarla con agua limpia y jabón, y luego dejarlas secar en el sol.



Manejo de alimentos en la vivienda:

Los alimentos son necesarios para vivir. Los necesitamos para crecer y desarrollarnos sanamente. Para prevenir riesgos para nuestra salud es necesario tener en cuenta lo siguiente:



Cocinar bien los alimentos de origen animal y una vez preparados consumirlos preferentemente al instante. Si se tiene que guardar, debe hacerse en un lugar seguro y frío antes de volver a consumirlos debemos hervirlos nuevamente.

Lavar y desinfectar frutas y verduras. Guardar los cubiertos con un mantel limpio o protector de mesa.

Los almacenes donde se almacenan los alimentos deben estar protegidos, limpios, ventilados y secos.

A la hora de comprar enlatados se debe mirar la fecha de vencimiento y limpiar el envase antes de abrir para evitar intoxicaciones.

Cocinar en un ambiente libre de animales domésticos.



BIBLIOGRAFIA

2008 Hacia una vivienda saludable. Que viva mi hogar. Manual para el agente comunitario. OPS Representación Colombia. Bogotá

2003 Hacia una vivienda saludable. Para estar como queremos. Manual para el agente comunitario. OPS Representación Colombia. Bogotá.

2000 Serie educativa higiene y salud ambiental. OPS Representación Bolivia, La Paz. Cuarta edición.

1999 Guía paso a paso para el PHAST. Serie transformación Participativa para la Higiene y el Saneamiento. OMS-SIDA-PNUD-Banco Mundial.

2008 Salud- Bienestar –Desarrollo a Escala Humana. Mesa para el cuidado integral de la salud. Lima.

Vivienda Rural Saludable. Sistematización de la experiencia. Un aporte para el Desarrollo Sostenible del Bosque Seco Chiclayo Perú. ECO. Fondo de las Américas.

Información Técnica en Agua y Saneamiento Rural/ BVSDE:

<http://www.bvsde.paho.org/tecapro/inicio.html>.

**GUIA ALIMENTARIA Y
NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES**



**GRUPO JUVENIL
JOVENES UNIDOS
CANTON CAPTZINCITO, CASERIO TUNIMA,
ALDEA CHANCOL, CHIANTLA**

CHIANTLA MAYO DE 2015

INDICE

CONTENIDO	No DE PÁGINA
Introducción	03
Objetivos	04
Guía de alimentaria y nutricional para adolescentes	
Grupos básicos de alimentos	05
Recomendaciones básicas para una nutrición saludable	09
Nutrición afectiva	11
Alimentación saludable y promoción de la actividad física	13
Trastornos de conducta alimentaria	15
Guías de alimentación recomendadas	22
Ejemplos de menú	23
Listas de intercambios de alimentos	24
Bibliografía	27

INTRODUCCION

Esta guía está dirigida especialmente para el/la adolescente, para que conozcan todo lo relacionado a tener una buena alimentación y por ende gocen de una buena salud nutricional.

La adolescencia es una etapa de cambios tanto físicos como emocionales durante la cual prevalece la práctica de hábitos alimentarios inadecuados por la adopción de modas alimentarias dictadas por la sociedad, además el o la adolescente tiene la necesidad de aceptación social a través de la acción de comer lo que se anuncia en los medios; esto se contrapone con el aumento de las demandas nutricionales asociadas al rápido crecimiento físico y mental, característico de esta etapa. Si existe un desequilibrio en cuanto al consumo y gasto de energía el o la adolescente puede presentar un deterioro de su estado nutricional, ya sea por déficit o por exceso.

Los hábitos alimentarios adecuados y el ejercicio físico marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en los años posteriores. Los hábitos alimentarios en esta etapa generalmente se caracterizan por:

- Una alimentación desordenada con tendencia creciente de saltarse comidas especialmente el desayuno y el almuerzo, concentrando la ingesta en el horario vespertino.
- Un elevado consumo de comidas rápidas, golosinas y bebidas azucaradas de alta densidad calórica y bajo contenido de nutrientes específicos.
- Una tendencia frecuente a dietas hipocalóricas, especialmente en el adolescentes, así como el uso de regímenes vegetarianos o dietas esotéricas muy estrictas y des balanceadas que comprometen el potencial de crecimiento o inducen a carencias nutricionales específicas.

Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente seleccionando los alimentos que garanticen una dieta suficiente y equilibrada y fraccionando en tres tiempos de comida más refrigerios y estableciendo horarios de alimentación. Es importante identificar las situaciones que puedan afectar la salud y nutrición en los adolescentes como: aumento en la actividad física, conductas alimentarias inadecuadas, enfermedades agudas o crónicas, con el fin de realizar intervenciones oportunas.

OBJETIVOS

- ✚ Brindar recomendaciones básicas de alimentación, salud y nutrición para la prevención de enfermedades asociadas a una mala nutrición.
- ✚ Proporcionar guías para la orientación alimentaria nutricional de adolescentes sanos y en riesgo nutricional.
- ✚ Brindar información básica sobre la alimentación del adolescente sano y con algún tipo de trastorno alimentario.

GUIA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES

GRUPOS BASICOS DE ALIMENTOS:

Es indispensable conocer los seis grupos de alimentos que se consumen y asegurar a través de una ingesta variada el aporte equilibrado y combinado de los nutrientes contenidos en cada grupo.

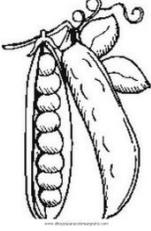
Los alimentos contribuyen a responder la energía gastada durante el desarrollo de las actividades, por lo que es indispensable consumir diariamente los seis grupos de alimentos que a continuación se mencionan.

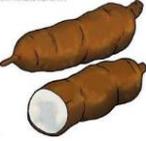
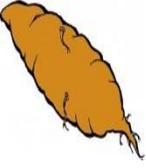
a. GRANOS, RAICES Y PLÁTANOS:

1. Alimentos que conforman el grupo:

Los granos son semillas comestibles que se dividen en cereales y leguminosas.

CEREALES			
 ARROZ	MAIZ 	TRIGO 	 AVENA

LEGUMINOSAS				
 FRIJOL DE TODAS LAS CLASES	SOYA 	LENTEJAS 	GARBANZO 	ARVEJA 

RAICES Y PLATANOS					
YUCA	PAPA	CAMOTE	REMOLACHA	PLATANO	GUINEO
					

2. Valor Nutritivo:

Los alimentos que conforman este grupo contienen carbohidratos que es la principal fuente de energía, fibra, vitaminas del complejo B como la tiamina y minerales como: hierro, calcio, fosforo, y potasio. Todos ellos son necesarios para el buen funcionamiento del organismo y la realización de las actividades diarias.

3. **Porción mínima recomendada por día:** 8 porciones por día.

b. FRUTAS:

1. Alimentos que conforman el grupo:

Existe gran variedad de frutas, según la época del año así será el tipo o clase de frutas que se encuentran disponibles en el mercado. Entre las frutas que se consumen en el país están: Guayaba, naranja, mango verde y maduro, mora, nance, manzana, granada, anona, piña, durazno, guineo, jocotes, melón, zapote, mandarina, pera, papaya, guindas, sandía, ciruela, y otras.

2. Valor Nutritivo:

Son fuentes de vitaminas y minerales, agua y fibra. Es importante mencionar que tienen un alto contenido de carbohidratos así como vitaminas A, C y minerales como el hierro, potasio y calcio. Este grupo de alimentos contribuye a mantener una buena salud y por lo tanto en la dieta de la población tiene que ser suficiente.

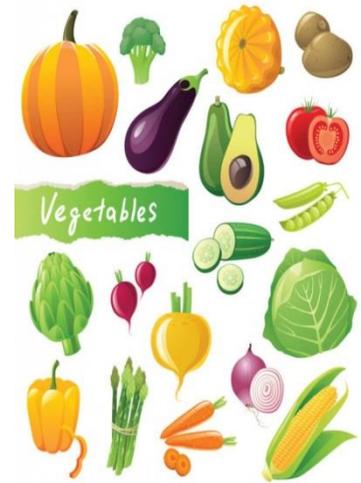


3. **Porción mínima recomendada en el día:** 2 porciones al día.

c. VERDURAS Y HOJAS VERDES:

1. Alimentos que conforman el grupo:

Son las diferentes partes comestibles de las plantas que se utilizan en la alimentación humana. Entre las diferentes verduras que se consumen en el país se encuentran: zanahoria, rábano, cebolla, lechuga, repollo, pepino, coliflor, brócoli, loroco, flor de izote, tomate, berenjena, chile verde y ejotes. Hojas verdes: espinaca, berro, mora, perejil, chipilín, acelga, hojas de ayote y hojas de rábano.



Existen otros alimentos de este grupo que son utilizados para sazonar las preparaciones tales como: cilantro, ajo, laurel, hierbabuena, y apio.

2. Valor Nutritivo:

Proporcionan al organismo vitaminas A,C,K y minerales como hierro y ácido fólico además contienen potasio, sodio, agua, fibra por tanto, conviene consumir diariamente vegetales y hojas verdes para que la familia reciba las vitaminas y minerales que necesitan para evitar las enfermedades de la vista, piel y prevenir la anemia.

3. **Porción mínima recomendada por día:** 2 porciones por día.

d. CARNES, AVES Y MARISCOS:

1. Alimentos que conforman el grupo:

Se incluyen carnes y vísceras de diferentes tipos de animales terrestres y marinos que son comestibles para el ser humano y son los que la población acostumbra a consumir entre ellos tenemos.

- Carnes de: res, cerdo, conejo, pollo, gallina, gallo, chompipe, pato.



- Menudos: hígado, molleja, bazo, ubre, sesos, pulmones y lengua.
- Mariscos: pescado camarones, cangrejos.
- Embutidos o carnes procesadas: chorizo, salchicha y jamón.

2. Valor Nutritivo:

Este grupo contiene principalmente: proteína de alto valor biológico, la cual ayuda al crecimiento y desarrollo de músculos y tejidos. Contiene además hierro, yodo, vitaminas del complejo B y cantidades importantes de grasa y colesterol.

3. Porción Mínima Recomendada al Día: 4 porciones al día.

e. HUEVOS LECHE Y DERIVADOS:

Este grupo de alimentos debe ser incluido en la alimentación diaria por lo que se recomienda incluirse por lo menos 3 veces a la semana



1. Alimentos que conforman al grupo:

Leche: entera, semidescremada, descremada, condensada, y evaporada, las cuales se encuentran en dos formas: fluidas o en polvo. Derivados de la leche: quesos de todo tipo, cuajada, requesón, yogurt y sorbete, huevos: de gallina pato y codorniz.

2. Valor nutritivo:

Son fuente principal de proteínas de alta calidad. Así mismo son ricos en vitamina A, D, riboflavina, y biotina, minerales como: hierro, calcio y fósforo.

3. Porción mínima recomendada por día: 2 porciones al día.

h. GRASAS Y AZUCARES:

Las grasas aunque son necesarias para el organismo deben consumirse en cantidades pequeñas (en forma moderada), pueden ser de origen animal o vegetal, se incluyen en este grupo otros alimentos



con mayor contenido de grasa tales como: crema, aguacate, coco, semilla de maní. Los azúcares con carbohidratos simples y proporcionan al organismo energía; los que se consumen diariamente son azúcar blanca o morena, miel de abeja, dulce de panela o atado y son considerados como alimentos importantes pero deben consumirse con moderación.

1. Alimentos que conforman el grupo:

- Grasas de origen animal: manteca de cerdo, gallina, res, crema y mantequilla.
- Grasas de origen vegetal: aceite de maíz, girasol, algodón, soya y canola, aguacate, coco, semilla de maní y semillas secas y margarina.
- Azúcares: azúcar blanca y morena, refinada, dulce de panela, o atados, miel de abeja, miel de maple, batidos, melcocha y todo tipo de dulces, bebidas carbonatadas y refrescos artificiales.

2. Valor nutritivo:

Proveen principalmente energía, la cual previene de los carbohidratos y grasas. Las grasas son importantes en la alimentación ya que facilitan la absorción de vitamina A, D, E, y K.

Porción mínima recomendada por día: 2 porciones al día. (Actualización de nutrición y alimentación INCAP 2004)

RECOMENDACIONES BASICAS PARA UNA NUTRICION SALUDABLE

Para asegurar una nutrición saludable se requiere que la alimentación diaria cumpla con algunas características.

a. Alimentación variada:

Una alimentación variada consiste en: en consumir alimentos variados todos los días como: lácteos y sus derivados, verduras, frutas, cereales y productos cárnicos, es la mejor receta para gozar de una buena salud.

El organismo requiere de todos los grupos de alimentos para mantenerse sano, cada uno aporta diferentes tipos de nutrientes.

b. Mezclas alimentarias:

Se recomienda algunas mezclas de alimentos que favorecen la utilización y aprovechamiento de los nutrientes en el organismo tales como:

- Productos lácteos con cereales (chilaquillas, popusas, arroz con queso fresco, tortilla con requesón).
- Cereales con legumbres y vegetales (arroz con arvejas o con zanahorias, arroz con ejotes, arroz con garbanzo, o lentejas pastelitos de vegetales).
- Leguminosas con vegetales (frijoles con tomate, perejil, frijol de soya con tomate y rábano).
- Leguminosas con cereales (frijoles con fideos, arroz con frijoles)
- Otras mezclas (harina de soya y de maíz fortificado con hierro, soya, trigo, y frijol; empanadas).

c. Aumentar el consumo de fibra:

La fibra ayuda a facilitar la digestión de los alimentos y a la absorción adecuada de nutrientes que el cuerpo necesita, por lo que es necesario incluirlas cada día en la alimentación. La fibra se encuentra en verduras, frutas y cereales integrales.

d. Establecer y respetar horarios de alimentación:

El cuerpo necesita energía durante todo el día, después de dormir, ayunos prolongados, actividad física intensa, para un óptimo rendimiento académico. Por lo que es importante realizar los tres tiempos de comida y refrigerios en caso que sea necesario aumentar el aporte de energía y nutrientes.

e. El desayuno es una comida muy importante:

El cuerpo necesita energía después de dormir, por lo que el desayuno es esencial, ya que si no se inicia con un buen desayuno durante todo el día la alimentación no será adecuada. Se recomienda elegir un desayuno con alimentos ricos en carbohidratos, tales como panes y cereales y además incluir frutas y lácteos.

f. Consumir suficientes líquidos:

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso corporal es agua, se necesita como mínimo de 6 a 8 vasos de agua al día.

g. Cuidado de los dientes:

El cuidado de las piezas dentales es importante para la salud integral de las personas, por lo que se deben de cepillar adecuadamente después de cada comida evitar la ingesta de alimentos ricos en almidón o azúcares porque es uno de los factores predisponentes de la caries dental.

h. Actividad física:

La actividad física es importante para mantener activos los músculos y los huesos permitiendo su mejor funcionamiento. Entre algunos beneficios están: mejora la condición física, el desempeño escolar, aumenta el sentido de responsabilidad personal, reduce el consumo de drogas y el alcohol, mejora el sistema inmunológico, reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y controla el peso.

i. Hábitos de higiene:

Resulta importante complementar un buen estilo de vida con hábitos higiénicos adecuados como: baño diario, vestuario limpio, lavado de manos, conservación y preparación higiénica de los alimentos y saneamiento ambiental.

Todo esto favorece un entorno saludable y la prevención de enfermedades.

(Guía de alimentación para la familia salvadoreña Ministerio de Salud Pública)

NUTRICION AFECTIVA

Es la acción de nutrir emocionalmente, esto aumenta las habilidades de la inteligencia emocional por medio del afecto, reponiendo o reparando las áreas deterioradas o poco desarrolladas en virtud a un entorno negativo o poco propicio.

Relación entre nutrición biológica y nutrición afectiva:

Para asegurar un óptimo crecimiento y desarrollo es esencial poseer una dieta balanceada en cantidad y calidad, sin embargo para que el desarrollo humano sea integral, se requiere de una nutrición afectiva suficiente para desarrollar la inteligencia emocional de una persona.

Los elementos de la nutrición afectiva son equivalentes a los de la nutrición biológica.

- Constructores: se incluyen nutrientes afectivos que forman la estructura de la inteligencia emocional: amor, respeto, aceptación, reconocimiento, caricias físicas y emocionales.
- Energéticas: se incluyen todos los nutrientes afectivos que nos “mueven” a actuar: oportunidades, sueños, creatividad, que impulsan a la persona a proponerse metas y a alcanzarlas.
- Protectores: se encuentran aquellos nutrientes afectivos que nos protegen de las influencias negativas del entorno y que nos ayuda a interactuar en forma armoniosa con el mismo, estos son: autoestima positiva y comunicación asertiva.

NUTRICION BIOLÓGICA	NUTRICION AFECTIVA
Constructores <ul style="list-style-type: none">• Proteínas	Amor, aceptación, respeto, reconocimiento, caricias
Energéticos <ul style="list-style-type: none">• Grasas/carbohidratos	Oportunidades, sueños, creatividad.
Protectores <ul style="list-style-type: none">• Vitaminas/minerales <p style="text-align: center;">↓</p> Potencial físico	Autoestima alta/comunicación asertiva. <p style="text-align: center;">↓</p> Inteligencia emocional

ELEMENTOS DE LA NUTRICION BIOLÓGICA Y EFECTIVA

El practicar la nutrición afectiva desde la niñez permitirá durante la adolescencia enfrentar de una mejor forma los cambios biológicos, sociales y psicológicos característicos de esa etapa de la vida, ya que podrá tener mayor seguridad de sus propósitos y sueños lo cual le permitirá mantener una mejor disciplina en cuanto a su comportamiento frente a la sociedad y consigo mismo; de esta forma se puede evitar que el o la adolescente tome medidas inadecuadas para ser aceptado (a) socialmente.

Si el adolescente es capaz de reconocer sus emociones y las causas que lo provocan, puede racionalizar, controlar, modificar o neutralizar sus emociones y su respuesta.

Por otra parte la persona emocionalmente inteligente es capaz de auto motivarse, fijarse metas y planificar la forma de alcanzarlas, será capaz de actuar sobre sí mismo y sobre los que le rodean, entendiendo y respetando los sentimientos de los demás.

Resulta importante que se incluya la nutrición afectiva tanto en las medidas preventivas como en el tratamiento de enfermedades y trastornos de origen alimentario, a través de un equipo multidisciplinario, de esta forma se puede cambiar los métodos de atención a los /as adolescentes; ya que la base de la nutrición afectiva es la de trasladar seguridad, respeto a sí mismo y optimismo en los /as adolescentes.

Así pues la nutrición afectiva además de crear el/ la adolescente una forma de vida con mayor seguridad en sí mismo, puede formar parte esencial en el cambio de conductas alimentarias inadecuadas, así como en el tratamiento nutricional de enfermedades crónicas como el VIH/SIDA, en donde una combinación de la nutrición biológica y la nutrición afectiva forman un dúo capaz de nutrir de esperanzas y metas para mejorar y prolongar la vida misma.

ALIMENTACION SALUDABLE Y PROMOCION DE LA ACTIVIDAD FISICA

El consumo de una dieta balanceada es muy importante para gozar de un buen estado nutricional, pero no es suficiente para mantener un buen estado de salud, para lograrlo es necesario hacer el binomio buena alimentación y actividad física. Esto dará como resultado un estilo de vida saludable, el cual contribuye a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles como: hipertensión, colesterol elevado, diabetes y obesidad; además favorece un

crecimiento adecuado en el adolescente y mejora la capacidad funcional contribuyendo a un pleno desarrollo físico e intelectual.

a. Beneficios de la actividad física:

Los beneficios que tiene la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), un estilo de vida activo también mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento de estrés. A largo plazo, eleva el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social.

En conclusión los beneficios de mantener una vida activa pueden resumirse en los siguientes puntos.

Nivel físico	Nivel psíquico	Nivel socio afectivo
Aumenta la resistencia del organismo.	Posee efectos tranquilizantes y antidepresivos.	Enseña a respetar y asumir derrotas.
Elimina grasas y previene la obesidad.	Mejora los reflejos y la coordinación.	Favorece y mejora la autoestima.
Previene las enfermedades coronarias.	Elimina el estrés.	Mejora la imagen corporal.
Disminuye la frecuencia cardiaca en el reposo.	Aporta sensación de bienestar.	Enseña asumir responsabilidades y a aceptar normas.
Combate la osteoporosis.	Previene el insomnio y regula el sueño.	
Mejora la eficacia de los músculos respiratorios.		
Mejora el desarrollo muscular.		
Mejora el rendimiento físico.		
Regula el		

estreñimiento.		
----------------	--	--

Las necesidades de energía están estrechamente relacionadas con el sexo, la edad y en forma muy importante con el nivel de actividad física.

La actividad física se puede clasificar como: ligera, moderada, e intensa, principalmente de acuerdo con las actividades que se realizan en el tiempo libre.

b. Tipos de actividad física:

Actividad ligera: adolescentes que no practican deportes, no realizan ejercicios en forma regular, o trabajan en oficinas y pasan la mayor parte del día sentados.

Actividad moderada: adolescentes que practican un deporte como fútbol, natación, atletismo, por lo menos tres veces por semana o dos horas todos los días, o que caminan a un paso rápido por lo menos una hora diaria. Jóvenes que trabajan como mecánicos, jardineros, o que realizan actividad agrícola.

Actividad intensa: adolescentes que practican regularmente un deporte de competencia como futbol o atletismo, o un adolescente que realiza un trabajo que requiere de un gran esfuerzo físico como: leñadores, cargadores, albañiles etc.

Las necesidades nutricionales varían sensiblemente según la actividad física o el deporte que se realice: aquellas que requieren más esfuerzo necesitarán una dieta rica en carbohidratos y proteínas y las que son más moderadas deberán ser variaciones respecto a un régimen alimenticio habitual. En todo caso, siempre es bueno consultar un especialista, para garantizar que no estén faltando los nutrientes esenciales. (Hernández, Rodríguez, M. Tratado de nutrición 1999)

TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA

El periodo de transición de la niñez a la adultez es una de las etapas más importantes de la vida ocasionalmente puede convertirse en periodo de riesgo de mayor morbi- mortalidad. Las enfermedades metabólicas – nutricionales desarrolladas en esta etapa determinaran enfermedades crónicas en la edad adulta.

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales, y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales ocasionadas por trastornos de la conducta alimentaria.

Entre los trastornos de conducta alimentaria que ocurren con más frecuencia en adolescentes están:

a. **Anorexia nerviosa:**

La anorexia nerviosa es un trastorno de la conducta alimentaria que afecta de 10 a 20 veces más, a las adolescentes y mujeres jóvenes que a los hombres y más frecuente en los niveles socioeconómicos altos que en los bajos. Se caracteriza por una restricción excesiva de la ingesta de los alimentos, con pérdida acentuada de peso por debajo del peso corporal ideal, las personas perciben una imagen corporal distorsionada u obesa, a pesar de tener un peso normal o bajo.

A inicio de esta alteración se evidencia la preocupación de la paciente por sentirse “gorda” fracciona su comida habitual y la toma con lapsos intermedios más prolongados, ingiere pocos alimentos, y aumenta su actividad física. La anorexia nerviosa está relacionada a problemas familiares y es una expresión de trastornos psicológicos, por lo que es importante detectarla tempranamente. Esta situación se presente generalmente durante el desarrollo puberal e incluso al inicio del mismo y también es considerado como uno de los trastornos psiquiátricos más frecuentes durante la adolescencia.

La detención precoz es importante y puede hacerla el personal de salud evaluando el estado nutricional y la gravedad de la condición y decidiendo las pautas de manejo más adecuadas.

1. Manifestaciones clínicas:

El cuadro clínico de la anorexia nerviosa se caracteriza por: adelgazamiento progresivo, o bajo peso. En la mujer puede haber historia de amenorrea y en los hallazgos físicos en ambos sexos: cabello reseco, lanugo, acrocianosis, piel seca, lesiones dérmicas al examen físico, hipotensión, bradicardia o pulso débil.

2. Características de las personas:

- Auto imagen distorsionada
- Autoestima baja
- Depresión
- Pensamiento obsesivo y tendencia al profesionalismo
- Escasa comunicación con los demás
- Conductas autodestructivas
- Dificultad para concentrarse
- Irritabilidad
- Obsesión por la comida

3. Tratamiento:

- Informar al adolescente sobre los riesgos físicos que tiene esta conducta.
- Brindar consejería para modificación de conducta y hábitos de alimentación.
- Lograr que el/la adolescente posea una ingesta adecuada de alimentos que le proporcione energía y nutrientes con el fin de que alcance un peso adecuado o que mantenga el peso.
- Atender los factores psicológicos que afectan la autopercepción de la imagen corporal; esto se debe hacer a través de un equipo de profesionales expertos en este problema.

- Uso de fármacos antidepresivos cuando este indicado por el médico.

b. Bulimia:

Otra alteración de la alimentación es la bulimia que es definida como episodios recurrentes de ingesta compulsiva de comida (consumo rápido de una cantidad de alimentos, en corto periodo) que termina con dolor abdominal, sueño o vomito; hay obsesión de la persona en perder peso por lo que recurre a provocarse vómitos, usa laxantes o diuréticos, se impone episodios de dieta estricta o ayuno, ejercicio excesivo y muestra preocupación persistente por su figura y peso corporal. La bulimia está relacionada con alteraciones depresivas mayores y con trastornos de la personalidad.

1. Manifestaciones clínicas:

La mayoría de las personas con diagnóstico de bulimia no sufren emaciación aun cuando su peso sea menor al ideal. Piel seca y pelo quebradizo. Glándulas inflamadas debajo de la mandíbula como consecuencia de los vómitos, fatiga y sudoración fría debido al rápido cambio del nivel de azúcar en la sangre, rupturas basculares en la cara o bajo de los ojos, pérdida de piezas dentales, irritación general del aparato digestivo.

2. Características de las personas:

- Baja autoestima
- Depresión
- Conductas autodestructivas
- Auto percepción de la imagen corporal distorsionada
- Preocupación excesiva por el peso
- Episodios recurrentes de comer en forma compulsiva

- Un sentimiento de pérdida de control sobre el comportamiento alimenticio
- Autoinducción del vómito, uso de laxantes o diuréticos, ayuno prolongado o repetitivo y ejercicio físico intenso

3. Tratamiento

Las medidas que se tomen ante los primeros signos de bulimia tendrán mejores resultados y deberá enfocarse a:

- Lograr una ingesta apropiada de alimentos que proporcionen energía y nutrientes necesarios para que la persona alcance un peso adecuado o lo mantenga.
- Atender los factores psicológicos que afectan la auto percepción de la imagen corporal.
- Informar a la persona sobre los riesgos físicos que tiene la conducta bulímica.
- Brindar consejería para modificación de conductas y hábitos de alimentación.
- Uso de fármacos antidepresivos cuando estén indicados.

Las medidas preventivas requieren de la participación de la familia y del equipo interdisciplinario de salud (médico, psicólogo, nutricionista y psiquiatra), a partir de una estrategia donde se busque mejorar la salud física y mental para reducir los síntomas, incrementar la autoestima y lograr un mejor desarrollo personal y social.

c. Obesidad exógena:

La adolescencia es una etapa de cambios psicosociales donde la desadaptación se puede traducir en un consumo excesivo de alimentos. Es

frecuente apreciar que la obesidad en las personas está asociada a una vida más sedentaria por lo que es importante promover la actividad física.

La pubertad es una es una etapa de alto riesgo para el desarrollo de la obesidad, ya que durante este periodo se multiplican las células adiposas, relacionadas con los cambios hormonales que suceden en esta etapa, por ello la persona se vuelve susceptible a desarrollar obesidad. Una forma de prevención es orientar las conductas de alimentación y nutrición y brindar recomendaciones con el fin de lograr el consumo de una alimentación balanceada.

En adolescentes se considera la obesidad exógena cuando se encuentra un peso/talla mayor de 120% o un índice de masa corporal mayor del 95 percentil. Este trastorno nutricional puede ser secundario a una alimentación excesiva y estar asociado con la presencia de problemas emocionales que promueven un alto consumo de calorías provenientes de carbohidratos y grasa de la dieta.

Es recomendable reconocer y tratar los factores psicológicos personales asociados para dar un tratamiento integral al problema.

La obesidad puede estar relacionada con los siguientes aspectos.

- Sedentarismo
- Estímulos psicogenéticos para aumentar la ingesta
- Inadecuados hábitos de alimentación familiar
- Antecedentes de obesidad familiar
- Problemas endocrinológicos
- Tendencia depresiva o aislamiento
- Problemas personales, familiares o escolares
- Consumo de alimentos

1. Manifestaciones clínicas:

- Aumento de peso progresivo y excesivo
- Índice de masa corporal mayor o igual a 95 percentil en adolescentes
- Evidente depósito de grasa troncular

2. Características de las personas:

- Autoestima baja
- Depresión
- Ansiedad
- Trastornos del sueño
- Problemas al respirar

3. Tratamiento:

El tratamiento contempla aspectos de alimentación, actividades físicas, educación nutricional, apoyo psicológico, y emocional.

d. Delgadez (bajo peso)

La delgadez o bajo peso es causada por múltiples factores sociales, económicos, culturales y biológicos como: bajos ingresos, analfabetismo, ambiente insalubre, infecciones repetidas, inadecuados hábitos de alimentación entre otros. La interrelación de estos factores varía de acuerdo a cada situación particular repercutiendo sobre la salud física y mental.

Tanto la delgadez como las carencias de micronutrientes específicos afectan el aprendizaje y comprometen seriamente el organismo en este periodo.

1. Manifestaciones clínicas:

- Disminución del peso en forma progresiva y excesiva
- IMC igual o menor al 5 percentil
- Hipotensión
- Anemia
- Amenorrea
- Inmunodepresión
- Retardo en el crecimiento

2. Características de las personas:

- Adinamia
- Dificultad en el aprendizaje
- Autoestima baja
- Depresión
- Ansiedad
- Retardo en el crecimiento

3. Tratamiento:

El tratamiento se aborda a partir de la educación alimentaria nutricional, apoyo psicológico emocional y actividad física.

La desnutrición surge como consecuencia de la baja ingesta de alimentos y/o la presencia de enfermedades que demandan un mayor gasto de calorías. En muchos casos la desnutrición es un reflejo de las carencias económicas de las familias, en este caso el personal de salud además de brindar toda la atención en salud y la consejería debe de referir al paciente

a lugares en donde se le pueda brindar mejor atención al mismo. (Guía de atención de principales problemas de salud de adolescentes)

GUIAS DE ALIMENTACION RECOMENDADAS

Las guías de alimentación que a continuación se presentan servirán de base para brindar recomendaciones del tipo de alimentos y las cantidades que deben de consumir los (as) adolescentes. Guía de alimentación de adolescentes, Ministerio de Salud Pública)

Adolescente hombre y mujer:

- Leche entera, descremada o incaparina: 2 tazas al día
- Carne, pescado o pollo: 2 onzas al día
- Queso o requesón: 4 cucharadas o 1 onza
- Huevo: 1 unidad 3 veces por semana
- Fruta: 1 porción 4 veces por día
- Verdura: ½ taza por día
- Panes tortilla y cereales: 11 unidades pequeñas por día
- Mantequilla o margarina: 1 a 2 cucharadas por día

EJEMPLOS DE MENUS

DESAYUNO	REFRIGERIO AM
1 taza (8 onzas) de leche, incaparina o yogurt. Huevo o 1 onza de queso o 4 cucharadas de requesón.	1 fruta

<p>3 cucharadas soperas de frijoles sin grasa.</p> <p>1/3 de plátano o 1 tamal pequeño o ½ taza de cereal simple o 1 pan cake pequeño</p> <p>2 tortillas o panes pequeños</p>	
ALMUERZO	REFRIGERIO PM
<p>3 onzas de carne res, pollo o pescado sin grasa</p> <p>4 cucharadas soperas de arroz o macarrones o 1 papa mediana sin grasa.</p> <p>½ taza de ensalada o verduras cocidas.</p> <p>2 tortillas o panes</p> <p>½ taza de frutas</p>	½ taza de frutas
CENA	
<p>1 taza de leche o de incaparina</p> <p>4 cucharadas soperas de frijoles o papas guisadas.</p> <p>1 huevo o una onza de queso o 4 cucharadas de requesón.</p> <p>2 tortillas</p>	

LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

Lista 1: Leches y sustitutos

ALIMENTOS	PORCION RECOMENDADA
Leche fluida descremada	1 taza
Yogurt simple de leche descremada	1 taza
Leche fluida semi descremada	1 taza
Yogurt simple de leche semi descremada	1 taza
Leche fluida entera	1 taza
Leche en polvo entera	1 taza

Yogurt simple de leche entera	4 cucharadas
Bebidas alternativas:	
Incaparina	1 taza

Lista 2: vegetales

TIPO DE VEGETALES	PORCION RECOMENDADA
Vegetales cocidos	½ taza
Jugo de vegetales	½ taza
Vegetales crudos	1 taza

VEGETALES			
Acelga	Perejil	Cebolla	Güicoy maduro
Apio	Tomate	Coliflor	Hojas de mora
Ayote tierno	Berenjena	Col de Bruselas	Mostaza
Espárragos	Berro	Chile verde o rojo	Remolacha
Hongos	Alcachofas	Chipilín	Loroco
Lechuga	Ayote maduro	Espinaca	Pacaya
Nabo	Brócoli	Flor de izote	Puerro
Pepino rábano	Bledo	Remolacha	Zanahoria
Repollo	Güisquil	Ejotes	

Lista 3: Frutas

ALIMENTOS	PORCION RECOMENDADA	ALIMENTOS	PORCION
Anona	¼ unid pequeña	Marañón	3 unidades pequeñas
Cerezas	20 unidades	Manzana	1 unidad mediana
Ciruella fresca	8 unidades medianas	Manzana rosa	4 unidades medianas
Agua de coco	1 taza	Melón	1/3 unidad pequeña
Duraznos	1 unidad pequeña	Mora	20 unidades pequeñas
Fresas	11 unidades grandes	Nance	40 unidades pequeñas
Granadillas	1 unidad pequeña	Naranja dulce	½ unidad grande
Granada	1 unidad pequeña	Níspero	1 unidad pequeña
Guayaba	1/8 unidad pequeña	Papaya	1 taza en trozos
Guineo de seda	1 unidad pequeña	Pera	½ unidad pequeña
Guineo manzano	1 unidad pequeña	Piña	¼ taza en trozos
Guineo majoncho	½ unidad pequeña	Sandia	1 taza en trozos

verde		Tamarindo	7 unidades
Guineo majoncho	½ unidad pequeña	Zapote	1/8 unidad pequeña
maduro		Jocote de corona	3 unidades pequeñas
Jocote	3 unidades	Lima	1 lima grande
Jugo de naranja	½ taza	Mango maduro	½ unidad grande
Jugos enlatados	½ taza	Uvas	15 unidades
Mamey	1 taza en trozos	Miel	1 cucharadita
Mandarina	2 unidades pequeñas		
Mango verde	½ taza		
Azúcar de mesa	1 cucharadita		

Lista 4: Panes y cereales

ALIMENTOS	PORCION RECOMENDADA	ALIMENTOS	PORCION
Cereal de desayuno	¾ de taza	Avena procesada cocida	½ taza
Pasta cocida	½ taza	Crema de trigo cocida	½ taza
Arroz cocido	1/3 taza	Elote	1 medida
Germen de trigo	2 cucharadas	Galleta salada	5 unidades
Frijoles cocidos	¼ de taza	Harina	3 cucharadas
Lentejas cocidas	1/3 de taza	Maicena	3 cucharadas
Arvejas cocidas	1/3 de taza	Plátano verde o maduro	1/3 unidad
Maíz	½ taza	Semilla de paterna	10 unidades
Papa	½ taza	Tortilla de maíz blanco	1 unidad
Pan de bollo	1 unidad	Yuca	1/3 taza
Pan de hamburguesa	½ unidad	Pan dulce	1 unidad
Pan de rodaja	1 unidad		
Pan de rodaja integral	1 unidad		
Galletas con figuras de animales	8 unidades		
Palomitas de maíz	2 tazas		
Afrecho procesar	2 cucharadas		

Lista 5: Carnes y sustitutos

	CARNES MACRAS Y ALIMENTOS SUSTITUTOS	PORCION RECOMENDADA
Carnes res:	Carne para guisar	1 onza
Visceras	Baso, panza, corazón, hígado, riñón etc.	1 onza
Conejo	Carne de conejo	1 onza
Aves	Carne de pollo blanco u oscura	1 onza
Pescado	Bacalao, lenguado, mojarra, tilapia, tiburón	1 onza
Mariscos	Camarones frescos, jaiba, ostras, langostas	1 onza
Quesos	Fresco de leche descremada parmesano y requesón	1 onza

Lista 6: grasas

ALIMENTOS	PORCION RECOMENDADA	ALIMENTOS	PORCION
Aguacate	1/8 medida	Coco rallado	2 cucharadas
Mantequilla	1 cucharadita	Crema rala	2 cucharadas
Margarina	1 cucharadita	Crema espesa	1 cucharadita
Mayonesa	1 cucharadita	Queso crema	1 cucharadita
Aceite vegetal	1 cucharadita	Manteca de cerdo	1 cucharadita
Tocino	1 tira	Manteca vegetal	1 cucharadita
Chicharrón	½ onza	Semilla de marañón	20 semillas
Maní sin cascara	20 semillas	Aceituna	5 pequeñas

BIBLIOGRAFIA

- BALLABRIGA, ANGEL, CARRASCOSA ANTONIO, Nutrición en la infancia y adolescencia, Edición Ergon S.A. Madrid 1998.
- HERNANDEZ, RODRIGUEZ, M. Tratado de nutrición, Editorial Díaz de Santos 1999.
- INCAP, Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación, CADENA 2004 2ª Edición.
- MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, Guía de Alimentación para la familia Salvadoreña.
- MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, Guía de Alimentación para adolescentes 1º Edición.
- MINISTERIO DE SALUD PUBLICA, Guía de Atención de Principales Problemas de salud de adolescentes.

PERFILES MINIMOS DE PROYECTOS

PROYECTO 1

1. Nombre del proyecto:

Capacitación técnica para la producción y comercialización de desinfectantes.

2. Ubicación:

Cantón Captzincito, Caserío Tunimá, aldea Chancol, Chiantla.

3. Unidad ejecutora:

Integrantes del grupo juvenil “Jóvenes Unidos”

4. Duración del proyecto:

6 meses

5. Objetivo general:

Contribuir al fortalecimiento del nivel económico de los jóvenes y señoritas del cantón Captzincito, Chiantla, por medio de la formación en cuanto al manejo de proyectos productivos.

6. Objetivos específicos:

Mejorar la capacidad técnica para el manejo y mantenimiento adecuado para la elaboración y venta de desinfectantes.

7. Descripción general del proyecto:

El problema que más afecta a los jóvenes y a las señoritas del cantón Captzincito, es que no encuentran con facilidad fuentes de trabajo y si los encuentran sus salarios son muy bajos, los jóvenes en jornales de trabajo y las señoritas como empleadas domésticas fuera de su comunidad, lo que repercute en los bajos ingresos económicos para la adquisición de productos de la canasta básica para sus familias y por ende no pueden tener una buena alimentación.

8. Justificación del proyecto:

Con la implementación de proyectos productivos se pretende el mejoramiento de los ingresos económicos y de la misma forma contribuir con la seguridad alimentaria y nutricional ya que el producto lo usarían en sus viviendas y lo comercializan.

Población destinataria y resultados previstos:

Población directa:

Señoritas y mujeres del cantón Captzincito, Chiantla.

Población indirecta:

La población en general.

9. Resultados esperados:

Conocimientos adquiridos de cómo elaborar los diferentes tipos de desinfectantes.

10. Costo aproximado:

Quinientos quetzales exactos (500) para el arranque del proyecto

PROYECTO 2

1. Nombre del proyecto:

Gestión e implementación de Huertos Familiares para la supervivencia.

2. Ubicación:

Cantón Captzincito, Caserío Tunima, aldea Chancol, Chiantla.

3. Unidad ejecutora:

Integrantes del grupo juvenil "Jóvenes Unidos"

Asociación para el Desarrollo Sostenible de la Juventud "ADESJU"

4. Duración del proyecto:

6 meses

5. Objetivo general:

Fortalecer la Seguridad Alimentaria Nutricional y el emprendedurismo local, en jóvenes y señoritas del cantón Captzincito, Caserío Tunima, aldea Chancol, Chiantla.

6. Objetivos específicos:

Establecer el huerto familiar con productos que se den en el cantón Captzincito para el consumo de los productos con sus familiares.

7. Descripción general del proyecto:

Este proyecto tiene como finalidad de gestionar e implementar huertos familiares con la finalidad de constituir una alternativa apropiada para que la familia produzca y consuma a bajo costo productos frescos y saludables para una dieta balanceada, ya que el tipo de huerto y los cultivos a establecer están relacionados con las necesidades y preferencias del grupo juvenil.

8. Justificación del proyecto:

Es de suma importancia incentivar a los jóvenes y señoritas en la elaboración de huertos familiares, establecidos en sus hogares, ya que mediante con estos favorece la obtención de productos frescos y saludables para tener una buena seguridad alimentaria nutricional.

Población destinataria y resultados previstos:

Población directa:

Niños, niñas, jóvenes, señoritas, hombres y mujeres del cantón Captzincito.

Población indirecta:

Población en general del cantón Captzincito.

9. Resultados esperados:

Establecimiento del huerto familiar con semillas de productos que se den en el cantón Captzincito.

Cuidado necesario en el riego del huerto familiar.

10. Costo aproximado:

Diez mil quetzales exactos (Q10, 000.00)

PROYECTO 3

1. Nombre del proyecto:

Capacitación técnica para la producción y comercialización de bloqueador solar.

2. Ubicación:

Cantón Captzincito, Caserío Tunima, aldea Chancol, Chiantla.

3. Unidad ejecutora:

Integrantes del grupo juvenil “Jóvenes Unidos”

4. Duración del proyecto:

6 meses

5. Objetivo general:

Contribuir al fortalecimiento del nivel económico de los jóvenes y señoritas del cantón Captzincito, Chiantla, por medio de la formación en cuanto al manejo de proyectos productivos.

6. Objetivos específicos:

Mejorar la capacidad técnica para el manejo y mantenimiento adecuado para la elaboración y venta de bloqueadores solares

7. Descripción general del proyecto:

El problema que más afecta a los jóvenes y a las señoritas del cantón Captzincito, es que no encuentran con facilidad fuentes de trabajo y si los encuentran sus salarios son muy bajos, los jóvenes en jornales de trabajo y las señoritas como empleadas domésticas fuera de su comunidad, lo que

repercute en los bajos ingresos económicos para la adquisición de productos de la canasta básica para sus familias y por ende no pueden tener una buena alimentación.

8. Justificación del proyecto:

Con la implementación de proyectos productivos se pretende el mejoramiento de los ingresos económicos y de la misma forma contribuir con la seguridad alimentaria y nutricional ya que el producto lo usaría en sus viviendas y lo comercializan.

Población destinataria y resultados previstos:

Población directa:

Señoritas y mujeres del cantón Captzincito, Chiantla.

Población indirecta:

La población en general.

9. Resultados esperados:

Conocimientos adquiridos de cómo elaborar los bloqueadores solares.

10. Costo aproximado:

Un mil quetzales exactos (1,000.00) para el arranque del proyecto

FOTOGRAFIAS



Socialización del proyecto ante Personal de la Asociación ADESJU



Socialización del proyecto ante integrantes del grupo juvenil Jóvenes Unidos



Capacitación sobre Seguridad Alimentaria y Nutricional



Capacitación sobre Desarrollo Comunitario



Capacitación sobre Emprendurismo

Capacitación sobre Gestión de Riesgos





Diferentes talleres demostrativos de elaboración de cremas de manos y cuerpo, shampoo y jabón para ropa.